



I FIORI DI BACH PER
LA CURA DI MENTE E CORPO

JENNIFER BARRACLOUGH

Traduzione italiana a cura di Sabrina Cadario

I FIORI DI BACH
PER LA CURA DI MENTE E CORPO

di

Jennifer Barraclough

Traduzione italiana a cura di Sabrina Cadario



Hai scaricato questo libro da
www.blog-erboristeriaweb.it

I FIORI DI BACH PER LA CURA DI MENTE E CORPO

Publicato da Jennifer Barraclough su Smashwords

Copyright 2012 Jennifer Barraclough

Dichiarazione di Licenza Smashwords

Questo ebook è concesso in uso per l'intrattenimento personale. Questo ebook non può essere rivenduto o ceduto ad altre persone. Se si desidera condividere questo ebook con un'altra persona, è necessario acquistare una copia aggiuntiva per ogni lettore. Se state leggendo questo libro e non l'avete acquistato per il vostro unico utilizzo, si prega di ritornare sul sito Smashwords.com ed acquistare la propria copia. Grazie per il rispetto dimostrato al il duro lavoro di questo autore.

Dichiarazione di non responsabilità

Le linee guida generali presentate in questo libro non sono in alcun modo intese a sostituire diagnosi e trattamenti forniti da medici o professionisti della salute, e l'autore non potrà in nessun modo accettare responsabilità in merito ai risultati ottenuti nell'applicazione di tali linee guida ai casi individuali. Se si ha un problema di salute è necessario consultare un medico, oltre ad assumere i Rimedi floreali di Bach.

Foto di copertina

Gorse: il rimedio che stimola fede e speranza. I miei ringraziamenti vanno a Malcom, per aver fotografato questo fiore nella New Forest, Hamshire, Inghilterra.

SOMMARIO

[Introduction: Introduzione](#)

[Anxiety and fear: Ansia e paura](#)

[Attitudes to illness: Atteggiamento verso la malattia](#)

[Attitudes to life: Atteggiamento verso la vita](#)

[Bad News: Brutte notizie](#)

[Balance: Equilibrio](#)

[Boundaries: Confini](#)

[Choices and decisions: Scelte e decisioni](#)

[Creativity: Creatività](#)

[Depression and sadness: Depressione e tristezza](#)

[Energy: Energia](#)

[Forgiveness: Perdono](#)

[Healing reactions: Reazioni alla guarigione](#)

[Hope: Speranza](#)

[Joy and happiness: Gioia e felicità](#)

[Law of Attraction: Legge dell'Attrazione](#)

[Love: Amore](#)

[Meaning in illness: Significato nella malattia](#)

[Pain and other physical symptoms: Dolore ed altri sintomi fisici](#)

[Patience: Pazienza](#)

[Placebo response: Effetto placebo](#)

[Positive outlook and aspects: Prospettive e lati positivi](#)

[Purpose and goals: Scopi ed obiettivi](#)

[Relationships: Relazioni](#)

[Relaxation: Rilassamento](#)

[Self-image and self-worth: Immagine e considerazione di sé stessi](#)

Self-responsibility: Responsabilità di sé stessi

Spiritual aspects: Aspetti spirituali

Stress management: Gestione dello stress

Thoughts: Pensieri

Appendice 1: Come selezionare, preparare ed assumere i Rimedi

Appendice 2: Breve descrizione dei 38 Rimedi

INTRODUZIONE

Se avete un problema di salute, e state cercando un metodo naturale che possa aiutarvi nella cura di mente e corpo, potreste essere interessati a provare i Fiori di Bach. Questo breve libro vi fornirà una guida pratica per l'uso di questi rimedi come terapia complementare.

I Fiori di Bach agiscono a livello emozionale, ed oggi sono principalmente usati nel trattamento di disagi psicologici derivanti da ansia, conflitti interpersonali o reazioni a situazioni stressanti; si pensi invece che quando il Dr. Bach ed i suoi collaboratori iniziarono a sviluppare questo sistema curativo, la maggior parte dei pazienti visitati lamentavano problemi fisici cronici, come artrite, asma, mal di testa, disturbi digestivi e della pelle. Il trattamento con i rimedi ottenne risultati eccellenti in molti di questi casi, ma in tempi moderni l'uso dei fiori di Bach come aiuto nella gestione della malattia è spesso trascurato. La mia speranza è che questo libro possa restituire interesse in questo particolare aspetto del loro ruolo.

Nella mia pratica, dapprima come medico ed in seguito come naturopata, con un interesse particolare rivolto alla cura del cancro, sono rimasta impressionata dal potere dei rimedi floreali di Bach, non solo nell'alleviare il disagio mentale dei pazienti e dei loro parenti, ma anche come aiuto nel controllo dei sintomi fisici. Non è mia intenzione proporre i rimedi floreali di Bach come alternativa alle cure tradizionalmente applicate per combattere il cancro o qualsiasi altra malattia; se è vero che non possono essere considerati una terapia sufficiente nel trattamento di malattie gravi, ne è invece strettamente raccomandata l'assunzione parallelamente alle terapie riconosciute.

L'autocura è una parte importante della guarigione. Anche se è indubbio che sia le terapie ufficiali (anche chiamate convenzionali o allopatiche) sia quelle olistiche (naturali, alternative e complementari) abbiano grande valore, personalmente ritengo che la vera guarigione arrivi dall'interno, ed i risultati migliori spesso sono ottenuti attraverso la combinazione di terapie professionali e tecniche di autoguarigione.

L'approccio olistico all'auto-aiuto ha diversi aspetti, che vanno dalla dieta, al cambio dello stile di vita, al risveglio spirituale; il trattamento si basa sulla considerazione della persona come entità unica, evitando di focalizzarsi solo su un aspetto in particolare che potrebbe causare problemi, ma interagendo su tutti, a livello globale.

Questo perché corpo, emozioni, mente e spirito sono interconnessi, e qualsiasi terapia che intervenga su uno di questi livelli comporterà inevitabilmente ripercussioni sugli altri. Di conseguenza, il miglioramento emotivo e spirituale ottenuto con i Fiori di Bach tenderà a portare un parallelo alleggerimento dei sintomi fisici, e potrà rinforzare le difese del nostro corpo contro le malattie.

Connessioni tra Mente e Corpo

I sintomi fisici e mentali sono spesso connessi, per diverse ragioni.

Il cambiamento a livello emotivo può essere per esempio il risultato di un problema fisico e del suo trattamento, e può svilupparsi in risposta a fattori come:

- Sintomi angoscianti come dolore, nausea, difficoltà di respiro;
- Limitazione della mobilità derivante da debolezza o impossibilità al movimento;
- Preoccupazioni circa i risultati della terapia;
- Preoccupazioni sull'impatto della malattia a livello più ampio, per esempio sulla famiglia o sulle finanze;
- Effetti biologici diretti sulla struttura o sulla funzione del cervello.

Anche gli squilibri nell'umore o nella personalità, e l'esperienza stessa dello stress, possono essere causa della malattia stessa. Parlando a grandi linee ciò può avvenire attraverso due percorsi:

- L'influenza diretta che emozioni e pensieri hanno sul corpo umano, specialmente sul sistema immunitario ed endocrino;
- L'aumento, in individui che sono infelici o stressati, di stili di vita poco salutari, come il fumare, l'abuso di alcool e la ricerca di sistemi di auto

distruzione.

Molti specialisti della medicina olistica credono che lo sbilanciamento psicologico sia la causa principale della maggior parte delle malattie; anche se non l'unica, in quanto fattori materiali come la predisposizione genetica, le infezioni, la scarsa nutrizione e l'inquinamento dell'ambiente solitamente giocano una parte altrettanto importante.

Anche se non esiste una malattia che si possa considerare interamente nella mente, è indubbio che la maggior parte delle malattie abbiano delle componenti psicosomatiche. Il ruolo dei Fiori di Bach è equilibrare la relazione tra mente e corpo, e di conseguenza migliorare sia l'approccio mentale alla malattia che la capacità fisica di auto-guarigione.

I rimedi floreali di Bach

In questo libro viene fornita solo una breve descrizione dei rimedi floreali di Bach. Nell'Appendice 1 vengono illustrati i dettagli pratici su come prepararli ed assumerli, mentre nell'Appendice 2 viene fornita una lista delle proprietà dei 38 fiori. Informazioni più complete circa il metodo di cura possono essere ottenute consultando il sito del Bach Centre <http://www.bachcentre.com>.

I Fiori di Bach sono rimedi naturali sicuri che possono essere assunti sia autonomamente che attraverso il consiglio di un consulente. Agiscono principalmente a livello emotivo, con il proposito di riequilibrare le emozioni e la personalità.

Le essenze floreali, chiamate anche rimedi floreali, sono probabilmente conosciute sin dai tempi antichi, ma il sistema scoperto da Edward Bach (1886-1936) fu il primo ad essere formalizzato ed ancora oggi è largamente diffuso in tutto il mondo. Diverse serie di rimedi floreali sono state successivamente sviluppate partendo dalla flora caratteristica di differenti paesi.

Edward Bach (che pronunciava il suo cognome 'bac' con la C come nella parola bacio), trovò intuitivamente i suoi rimedi nell'arco temporale di parecchi anni, passeggiando per chilometri attraverso la campagna inglese, sino a quando non incontrava la pianta che corrispondeva al suo stato mentale del momento. La maggior parte dei rimedi deriva da fiori selvatici

molto conosciuti e piante native della zona; alcuni rimedi sono preparati immergendo i petali in acqua di sorgente e lasciando i contenitori esposti al sole, altri sono invece ottenuti da un metodo che ne comporta la bollitura. Al liquido ottenuto viene poi aggiunta una piccola quantità di brandy, per garantirne la conservazione ottimale.

Le essenze floreali sono considerate come medicine “energetiche” o “vibrazionali”. La maggior parte dei medici omeopati ha sempre creduto che l’acqua, indipendentemente dagli additivi chimici che contiene, abbia una memoria e porti con sé le impronte delle sostanze che vi sono state immerse, o le emozioni umane a cui è stata esposta. Anche se molti degli scienziati tradizionali restano scettici, un certo numero di ricerche recenti supportano queste credenze; per esempio alcune gocce osservate al microscopio hanno presentato aspetti differenti a seconda di chi le aveva preparate, oppure a seconda del fiore che era stato immerso nel contenitore campione.

I rimedi floreali agiscono a livello mentale e spirituale, provocando vibrazioni che risuonano in accordo con diversi stati della mente, convertendo qualsiasi sentimento negativo nel loro opposto positivo: per esempio promuovendo il coraggio per vincere la paura, la tranquillità della mente per vincere la preoccupazione, la speranza per vincere la disperazione.

La preparazione più conosciuta dei Fiori di Bach è la combinazione di fiori chiamata **Rescue Remedy**, conosciuta anche come **Rimedio di Emergenza**, da utilizzarsi in momenti di stress acuto. A questa si aggiungono poi le 38 essenze individuali; alcune vengono usate principalmente per risolvere stati d’animo momentanei, altre invece per trattamenti di lungo termine connessi a problemi più profondi. Ai fini pratici non è importante se gli stati mentali su cui intervenire rappresentino risposte emozionali al fatto di essere malati, o siano caratteristiche peculiari e da sempre presenti nella personalità che potrebbero aver contribuito allo sviluppo della malattia. L’intento della terapia è migliorare il modo di accettare e di far fronte alla malattia, ed accelerare il potere di guarigione del corpo.

Esistono poche ricerche formali che provino l’efficacia dei Fiori di Bach; molti dei rari studi pubblicati presentavano difetti di metodologia, come

l'uso di una stessa combinazione di fiori su tutti i soggetti al posto di un trattamento assegnato individualmente, o basse percentuali di proseguimento del trattamento. Nella vita reale invece, i consulenti riportano una percentuale di risposta positiva dei propri clienti che supera l'80%, e la mia stessa esperienza concorda con questi dati.

Questo Libro

Questo libro fornisce delle linee guida sulla scelta dei Fiori di Bach per affrontare alcuni problemi psicologici che potrebbero manifestarsi in concomitanza a malattie fisiche. Non si propone solo di risolvere gli aspetti negativi, come ansia e tristezza, ma anche di favorire gli aspetti positivi, quali una migliore creatività e migliori rapporti interpersonali. Gli argomenti sono presentati in ordine alfabetico (N.d.T. per mantenere il naturale sviluppo del pensiero l'ordine alfabetico è costruito sulla base dei termini originali in lingua inglese; i titoli originali, nel sommario, sono stati tuttavia affiancati dalla loro traduzione italiana).

In ogni capitolo vengono forniti esempi dei rimedi principali, anche se le indicazioni non vanno mai considerate come una esatta prescrizione; ogni caso necessita di essere preso in considerazione individualmente, basandosi sullo stato mentale momentaneo della persona e non sulle condizioni fisiche di cui sta soffrendo. Tutti i 38 rimedi vengono riportati nel testo almeno una volta, ma alcuni si rivelano più importanti di altri nel trattamento della malattia e potrebbero quindi essere menzionati in diversi capitoli, causando inevitabili ripetizioni.

Molti argomenti sono di per sé complessi, e possono essere solo brevemente presi in considerazione in questa piccola guida. Informazioni più dettagliate possono essere reperite nella mia precedente pubblicazione, *Focus on Healing: Holistic Self-help for Medical Illness* ([e-version](#), [p-version](#)), da cui provengono alcuni contenuti, adattati e riproposti in questo libro. Vi sono ovviamente molte altre pubblicazioni e siti web rilevanti, sia in merito alla medicina che unisce mente e corpo che ai Fiori di Bach.

ANSIA E PAURA

Il primo argomento a comparire nell'indice alfabetico di questo libro è l'ansia, in un ordine che pare appropriato e non che non deve sorprendere, poiché molto spesso la malattia è accompagnata da forme di ansia. Molte delle domande che sorgono spontanee sono riferite alla paura dell'ignoto: i sintomi di cui soffro possono implicare una diagnosi grave e una brutta prospettiva per il futuro? Cosa significa sottoporsi ad un'operazione o subire gli effetti collaterali di una terapia medica intensa? Che impatto avrà la malattia sul lavoro, sulle finanze, e sul benessere dei miei cari? Devo aspettarmi una lunga sofferenza e l'inabilità? Cosa si prova a cospetto con la morte?

Indipendentemente da quanto si possa giudicare il grado di ansia, se commisurato alle circostanze, “normale” o “eccessivo”, i Fiori di Bach possono aiutare a ridurre il disagio percepito, facilitando il percorso verso un tipo di atteggiamento positivo di cui verrà discusso più avanti nel libro.

Nelle situazioni stressanti che generano ansia, come per esempio in seguito ad un incidente, o in attesa dello svolgimento di un esame, di una terapia invasiva, o di un risultato diagnostico, la scelta migliore probabilmente è il rinomato **Rescue Remedy**, che include cinque fiori: **Cherry Plum**, **Clematis**, **Impatiens**, **Star of Bethlehem** e **Rock Rose**.

Per gli stati d'ansia prolungati è invece consigliabile assumere con regolarità una combinazione di fiori scelta su base individuale. Qui di seguito viene riportata una breve descrizione dei sette rimedi che è possibile prendere in considerazione, ognuno dei quali si può rivelare adatto nel trattamento di una particolare tipologia ansiosa.

Mimulus: Per la paura delle “cose conosciute”. E' il rimedio adatto per tutte le ansie giustificabili, legate all'essere malati, siano esse fobie specifiche come la paura delle iniezioni, del sangue, la paura di stare male, o apprensioni connesse agli spazi ristretti caratteristici di particolari terapie o esami, come i raggi x o la radioterapia. **Mimulus** inoltre è utile per le persone generalmente predisposte al nervosismo e alla timidezza. Il rimedio

stimola la forza d'animo e il coraggio, ed infonde fiducia nel mondo esterno.

Aspen: Per coloro che hanno paura dell'ignoto, o paure non ben definibili; spesso questa sensazione si manifesta in persone sensibili ed anche un po' "sensitive", che tendono a sentirsi nervose ed apprensive pur senza saperne con precisione il perché.

Agrimony: per coloro che nascondono, agli altri e talvolta anche a sé stessi, le proprie preoccupazioni e le proprie paure, fingendosi di buonumore. Edward Bach raccomandava questo fiore per "...persone che amano la pace e sono tanto afflitte dalle discussioni e dai litigi...sebbene in genere abbiano problemi e siano tormentate, inquiete, preoccupate mentalmente e fisicamente, esse nascondono le proprie preoccupazioni dietro a battute di spirito e facezie". Queste persone potrebbero rifugiarsi nel cibo, o ricorrere ad alcool e droghe, per celare le loro ansie durante il giorno, per poi sentirsi senza pace durante la notte. Il rimedio permette una più ampia accettazione delle proprie emozioni; inizialmente ciò potrebbe causare qualche disagio, ma a lungo termine il risultato sarà benefico.

Red Chestnut: per coloro che provano paura e preoccupazione più per le persone care che per sé stessi. Con questo rimedio sarà possibile ottenere un giusto grado di distacco, pur mantenendo compassione ed empatia. **Red Chestnut** è uno dei fiori d'edi a una donna, alla cui figlia era stata diagnosticata una malattia terminale; la sua ansia era perfettamente comprensibile e giustificata, ma il rimedio la aiutò comunque.

White Chestnut: per i pensieri ripetitivi che si agitano continuamente nella mente, spesso causando insonnia. Il rimedio porta pace mentale e serenità.

Cherry Plum: Per forme d'ansia gravi (o violente) che spesso prendono la mano all'immaginazione, dando l'impressione di poter perdere il controllo delle proprie emozioni

Rock Rose: nei casi di terrore e il panico, specialmente in situazioni terrificanti, e per chi soffre di incubi.

Molto spesso possono manifestarsi combinazioni di diversi tipi d'ansia, ed in questo caso due o più rimedi tra quelli sopra elencati possono essere miscelati nella stessa boccetta di trattamento.

Potrebbe inoltre risultare necessario aggiungere al trattamento rimedi adatti a stati d'animo potenzialmente associabili all'ansia, come il sentirsi sovraccaricati di responsabilità, l'aver tendenze ossessive, o l'aver paura nell'affrontare i cambiamenti. In questo modo si ha la possibilità di mettere a punto un approccio individuale più specifico rispetto a quello ottenibile con i farmaci tradizionali.

Oltre a suscitare manifestazioni mentali, l'ansia può far sorgere un'ampio range di sintomi fisici come svenimenti, palpitazioni, respiro corto, nausea, diarrea e dolorosa tensione muscolare. Un'anziana signora che mi aveva consultato in merito a problemi psicologici, riportò che “da quando assumo scupolosamente i Fiori di Bach, mi sento fisicamente molto meglio, più vigile, e stranamente i miei dolori, con cui normalmente convivo, sono scomparsi”. Disse inoltre di sentirsi più calma, meno preoccupata, e di essere molto entusiasta del trattamento.

ATTEGGIAMENTO VERSO LA MALATTIA

Non ci sono atteggiamenti giusti o sbagliati nei confronti di una malattia, in quanto ognuno deve trovare il modo per affrontarla che meglio gli si addice. In ogni caso, avere un atteggiamento positivo non solo facilita il porsi di fronte alla malattia, ma aumenta anche il potere di auto guarigione del corpo.

Ma cosa si intende con atteggiamento positivo? Non certo la negazione o la cancellazione delle emozioni negative, come tristezza, rabbia, ed ansia (atteggiamento invece tipico della persona **Agrimony**). I sentimenti dolorosi sono naturali e talvolta appropriati, e devono essere riconosciuti ed espressi prima che sia possibile coltivare le qualità positive della mente come accettazione, apprezzamento, gratitudine, amore, gioia, felicità, speranza, buonumore, perdono, pazienza, calma, fiducia nelle proprie capacità di scelta e controllo.

Bisogna tener conto però che alcuni atteggiamenti potrebbero essere considerati controproducenti, poiché tendono ad impedire sia l'elaborazione psicologica della malattia che il processo di autoguarigione. Esempi di quanto appena esposto potrebbero essere:

Disperazione: presagire la mancanza di prospettive di miglioramento, e ritenere che ogni ulteriore terapia sia inutile. **Gorse** (riportato sulla copertina di questo libro) è il rimedio adatto per restituire la speranza.

Colpevolizzazione: pensare che la malattia derivi da una propria mancanza, o giunga come una punizione. Ciò provoca sensi di colpa, e talvolta la sensazione di non meritare cure e trattamenti. **Pine** può aiutare a sostituire questo atteggiamento con l'amore e l'accettazione di sé stessi.

Rassegnazione ed apatia: accettare passivamente la situazione, sforzandosi al minimo per migliorarla. **Wild Rose** può accrescere la motivazione.

Vittimismo: è comprensibile chiedersi “perchè a me” quando si è afflitti da una malattia, ma per coloro che sono bloccati nell'autocommiserazione e nel

risentimento, il rimedio **Willow** può aiutare a sviluppare consapevolezza delle proprie responsabilità e ottimismo.

Veemenza esagerata: coloro che percepiscono la propria malattia come una sfida ed hanno uno “spirito combattivo” sono spesso ammirati, ma talvolta si spingono troppo oltre, arrivando ad avere preoccupazioni ossessive per la propria condizione, o ad esaurirsi a causa dei regimi terapeutici intensivi a cui si sono sottoposti e del drastico cambio di stile di vita. **Vervain**, indicato per l’entusiasmo esagerato, oppure **Rock Water**, adatto a chi si impone una rigida disciplina, portano rilassamento a coloro che sono stremati dalla battaglia contro la malattia o che si sforzano spropositatamente per assicurarsi una salute perfetta. Questi individui stoici che non gettano mai la spugna davanti a malattie o avversità, ma che con impegno eccessivo rischiano di spingersi oltre il punto di esaurimento, possono essere aiutati dal rimedio **Oak**, che infonderà capacità di rilassarsi e prendersi cura di sé.

ATTEGGIAMENTO VERSO LA VITA

L'atteggiamento adottato dalle persone nei confronti della propria malattia spesso riflette le loro credenze più profonde e radicate, e l'approccio generale verso la vita. La mancanza di equilibrio potrebbe, a lungo termine, avere una parte attiva nello sviluppo della malattia stessa, sia contribuendo a innescare meccanismi come l'eccessiva secrezione di ormoni dello stress, sia agevolando comportamenti come la dipendenza dal fumo, l'alcolismo, la vita sregolata.

Numerose prove testimoniano come le persone con atteggiamenti ed emozioni prevalentemente positivi tendano ad avere una vita più lunga e salutare di quelle che abitualmente hanno un approccio mentale negativo. Come scrisse Edward Bach "...sono le nostre paure, le nostre preoccupazioni, le nostre ansie che aprono la via all'invasione della malattia".

Talvolta sono state evidenziate connessioni tra specifici tratti della personalità e particolari malattie; per esempio l'astio cronico, la rabbia e l'impazienza sono fattori di rischio nelle malattie cardiovascolari. I rimedi da tenere in considerazione per questo tipo di disequilibri possono essere **Holly**, che favorisce il perdono e l'amore nei confronti degli altri, e **Impatiens**, che infonde pazienza.

Alcuni studi avvallano il concetto di una personalità incline al tumore, caratterizzata dalla tendenza a nascondere qualsiasi emozione negativa dietro a comportamenti affabili, ed a sacrificare i propri bisogni e desideri al fine di compiacere gli altri. In questo caso saltano subito alla mente i rimedi **Agrimony**, adatto a coloro che reprimono le proprie emozioni, e **Centaury**, per chi non riesce a dire "no".

E' necessario evidenziare che queste associazioni tra emozioni e malattie si riferiscono a tendenze generali, e non si applicano ad ogni caso. Diversi fattori contribuiscono allo sviluppo di una malattia, e non esiste una correlazione rigida e certa tra particolari attitudini mentali e condizioni fisiche. Per questo i rimedi dovrebbero sempre essere selezionati in base

all'individuo in questione, indipendentemente dalla diagnosi medica. Secondo Edward Bach "Nella vera guarigione la natura e il nome della malattia fisica non hanno alcuna importanza".

Altri esempi di atteggiamenti negativi includono l'intolleranza e la tendenza ad essere critici nei confronti degli altri (in questo caso il rimedio adatto è **Beech**), e una necessità esagerata di esercitare il controllo o il comando (in questo caso il rimedio adatto è **Vine**).

E' da tenere in considerazione che lo squilibrio, per essere considerato tale, non deve per forza essere estremo. Un giovane uomo mi chiese una consulenza per una forma piuttosto grave di artrite di cui soffriva da parecchi anni. Mentre l'impressione che dava era quella di una persona ben equilibrata, senza specifici problemi emotivi, la nostra conversazione rivelò un curioso senso di ambizione e idealismo, particolarmente spiccato, che l'aveva portato a dedicare parecchio del proprio tempo e delle proprie energie alla carriera. Raccontò di essere incline a imporsi e a criticare i colleghi che, in ambito lavorativo, non condividevano con lui questa condotta. Gli consigliai una combinazione di rimedi comprendente **Beech**, **Vervain** e **Vine**. Dopo averli assunti per alcune settimane riferì di sentirsi più rilassato e riportò un marcato miglioramento dei suoi sintomi alle articolazioni.

BRUTTE NOTIZIE

La modalità di comunicare una brutta notizia riguardante una diagnosi o una prognosi gioca un ruolo importante, sia sull'impatto immediato che sulla fase di assestamento a lungo termine, ed è quindi fondamentale che il personale medico impari a comunicare la notizia con tatto. Ciò significa capacità di mostrare empatia, onestà nell'espone la situazione senza tuttavia distruggere le speranze, fornire le informazioni appropriate nel giusto momento ed assicurare un supporto durante il proseguimento del trattamento. Ciò nonostante, pur con le migliori capacità di comunicazione, le brutte notizie rimangono brutte notizie. Forse l'aspetto migliore che si possa considerare è che il ricevere la brutta notizia implica anche la conclusione di un preoccupante periodo di incertezza, e la consapevolezza di sapere ciò con cui si ha a che fare potrebbe in qualche modo arrecare sollievo.

Ci sono parecchi Fiori di Bach che possono aiutare ad attutire l'impatto di una brutta notizia. Uno di questi è il **Rescue Remedy**, già precedentemente descritto come adatto ad ogni situazione di crisi. **Star of Bethlehem**, che è stato definito anche come il "fiore della consolazione", viene usato in caso di shock, lutti e perdite, anche per eventi verificatisi lontano nel tempo. **Sweet Chestnut**, adatto negli stati d'angoscia e disperazione, può aiutare chi soffre a "vedere la luce in fondo al tunnel".

Ricordo un'anziana signora che dopo aver accusato per un certo periodo delle difficoltà respiratorie, si sentì comunicare la diagnosi di "insufficienza cardiaca" dal proprio medico di famiglia, il quale considerò anche l'eventualità di un'operazione. Questa notizia procurò un grande shock alla signora, che mi riferì di sentirsi "condannata, suggestionabile, paurosa ed apprensiva, disperata e senza speranze di aiuto". Gli somministrai sette fiori, il numero massimo che può essere combinato in uno stesso trattamento: **Star of Bethlehem**, **Sweet Chestnut**, **Rock Rose**, **Pine**, **Gorse**, **Mimulus** e **Cherry Plum**. Il giorno successivo mi telefonò dicendo di sentirsi "una persona completamente diversa", calma e controllata. Disse

di aver dormito meglio e la sua respirazione migliorò al punto da consentirle una lunga passeggiata, sino ai negozi del paese.

EQUILIBRIO

L'equilibrio è un concetto fondamentale nel processo di guarigione, e può essere preso in considerazione da molteplici punti di vista.

Per avere una buona salute è importante che esista un equilibrio tra i quattro elementi caratterizzanti della persona – corpo, emozioni, mente e spirito. In un suo seminario sulla salute uno dei miei colleghi paragonò questi quattro elementi alle quattro gomme di un'auto: se la pressione di una di esse non è corretta la macchina non viaggerà bene. Analogamente, non si potrà ottenere un beneficio completo da una buona dieta e dall'attività fisica se la propria sfera emotiva e le proprie relazioni sono problematiche. Similmente non si potrà ottenere beneficio da una pratica di meditazione se ci si nutre con cibo spazzatura o si fuma.

Considerando l'equilibrio tra le varie sfere della vita come salute, lavoro, tempo libero, relazioni, spiritualità e finanze, ogni individuo, a seconda dei propri valori e delle circostanze, sarà probabilmente propenso a dedicare più tempo ed energia ad alcuni di questi aspetti piuttosto che ad altri; ma se le proporzioni sono fortemente squilibrate ci potrebbero essere effetti negativi sulla salute.

Un altro aspetto fondamentale dell'equilibrio è quello tra il lato passivo, o femminile della vita, e quello attivo, o maschile (“yin” e “yang” nell'antica saggezza Cinese): tra l'“essere” e il “fare”. E' per esempio il caso dell'equilibrio tra il ricevere un trattamento professionale ed esercitare tecniche di auto guarigione; non è necessario scegliere l'uno o l'altro, anzi spesso è meglio combinare le due cose. Malgrado chi giochi un ruolo attivo nel proprio processo di guarigione tenda a progredire meglio di chi lascia tutto in mano agli esperti, non c'è comunque ragione di fare tutto da sé, senza affidarsi a cure e terapie professionali.

Si può dire che tutti i Fiori di Bach aiutino l'equilibrio, ma il principale da considerare per chiunque accusi un senso di disequilibrio è **Scleranthus**. Oltre ad essere consigliato in stati mentali come indecisione e sbalzi

d'umore, sono stati riportati ottimi risultati in casi di malessere causato da mal d'auto, mal di mare, mal d'aria e vertigini.

CONFINI

Se gran parte del proprio tempo e della propria energia devono essere spesi nell'affrontare la malattia, questo per forza di cose diventerà l'obiettivo principale; ciò comporterà la necessità di impostare dei confini per impedire di essere sopraffatti dalle richieste provenienti dal mondo esterno.

Uno dei Fiori di Bach spesso richiesto nella mia pratica giornaliera è **Centaury**; questo fiore è adatto alle persone che sono così desiderose di compiacere gli altri da avere grosse difficoltà nell'opporci a qualsiasi tipo di richiesta. Questo atteggiamento potrebbe indurli a trascurare i propri bisogni e desideri, facendoli però sentire esausti, intimamente risentiti per il loro eccesso di disponibilità e la scarsa considerazione in cui vengono tenuti. Un rimedio che potrebbe portare beneficio è anche **Elm**, adatto a coloro che si sentono sovraccaricati dalle responsabilità.

Persone con queste caratteristiche accettano, seppur talvolta inconsciamente, di rinunciare ad essere al servizio dei bisogni altrui e di rivolgere cure ed attenzioni a sé stesse, solo in caso di malattia. Si può discutere su quanto questi atteggiamenti possano o meno causare la malattia, ma indubbiamente possono ritardare la guarigione.

Semplici accorgimenti pratici possono aiutare ad impostare dei confini: chiudere la porta, staccare il telefono o limitare il tempo che si è disposti a dedicare a determinate attività. In taluni casi potrebbe rivelarsi utile esercitarsi in tecniche che aiutino a dire "no" senza sentirsi colpevoli o preoccupati di causare offese. E' possibile rifiutare educatamente senza per forza dover fornire scuse o spiegazioni dettagliate.

Se non dite mai "no", quanto può valere il vostro "si"?

Un altro rimedio per rafforzare i confini personali è **Walnut**, che può aiutare coloro che troppo facilmente vengono deviati, da circostanze esterne, dal proprio percorso nella vita. Può rivelarsi anche utile per affrontare i cambiamenti, indipendentemente dal fatto che siano inerenti a circostanze esterne o a stati fisici.

SCELTE E DECISIONI

Nell'affrontare una malattia è necessario effettuare scelte e prendere decisioni, anche in relazione ai trattamenti da seguire. Ci si potrebbe chiedere, per esempio, se affidarsi alla medicina convenzionale o a terapie alternative anche se, a ben vedere, raramente è necessario compiere una scelta esclusiva; la combinazione dei due metodi spesso dà ottimi risultati e sarebbe un errore rifiutare uno qualsiasi dei due approcci per principio. Ogni persona ha una risposta diversa ai trattamenti e, malgrado la comprovata efficacia di una terapia, va tenuto comunque in considerazione che l'unico modo per capire se una cura sia più o meno efficace, è quello di adottarla.

Viene anche naturale considerare se i benefici del trattamento possano essere maggiori dei loro effetti collaterali, dal momento che è indubbio che talvolta la terapia abbia conseguenze peggiori della malattia. Vale la pena affrontare una difficile operazione o una pesante cura chemioterapica, che inevitabilmente porteranno effetti indesiderati, ma non potranno garantire la guarigione? In caso di malattia cronica che non ha dato segni di miglioramento malgrado i tentativi effettuati con diverse terapie, vale la pena investire ancora tempo, soldi e speranza in un nuovo trattamento?

Nella vita di tutti i giorni vi sono poi altre importanti decisioni da prendere, oltre a quelle legate ad uno stato di malattia; tali decisioni possono riguardare gli aspetti generali dell'esistenza, per esempio l'andare in pensione o il trasferimento in una casa più piccola. Queste scelte potrebbero portare con sé una forte sensazione di perdita, ma possono anche rappresentare delle buone opportunità per lasciarsi alle spalle i vecchi "bagagli" ed adottare un nuovo stile di vita.

Dal momento che nessuno è in grado di predire il futuro, non ci sono, per le domande legate alle scelte da intraprendere, risposte giuste o sbagliate. Quando si affrontano decisioni importanti è ovviamente sensato analizzare tutti gli aspetti e confrontare le nostre opinioni con quelle di chi stimiamo e reputiamo amico; in ogni modo, se si è troppo dipendenti dai consigli e

dalle rassicurazioni altrui, e non si riesce a fidarsi delle proprie intuizioni o della propria “guida interiore”, Cerato potrebbe rivelarsi il rimedio adatto.

Scleranthus è indicato per le persone indecise, che oscillano tra due o più opzioni di scelta, con la mente che vaglia prima una e poi l’altra alternativa, e per chi talvolta accusa sintomi fisici che cambiano in modo repentino. Ad una mia cliente, in seguito ad una ricaduta di una forma tumorale a lento sviluppo, fu prospettata la possibilità di ricorrere ad un intervento esplorativo; la donna non riusciva a scegliere se effettuare l’operazione o meno. Inserii Scleranthus nella miscela a lei destinata; dopo aver assunto i rimedi decise di sottoporsi all’operazione. Tempo dopo mi contattò, comunicandomi che il tumore era stato rimosso con successo e che si sentiva in uno stato mentale alquanto positivo.

CREATIVITÀ

Il termine creatività è spesso utilizzato in riferimento ad abilità artistiche come la scrittura, la musica, la pittura; ma la creatività si può ritrovare in molte altre attività – pratiche, come il giardinaggio, la cucina, i lavori manuali - relazionali, nel creare nuove amicizie e una propria famiglia - nello sviluppo personale di corpo, spirito e mente - nel pianificare e portare avanti nuovi progetti di qualsiasi tipo. Nel suo senso più ampio è l'espressione della propria individualità, rimanendo coerenti nel realizzare i propri scopi nella vita.

E' ammissibile che il blocco dell'espressione creativa possa contribuire alla scarsa salute e ci sono parecchie testimonianze del fatto che la creatività agevoli la guarigione, probabilmente aiutando l'espressione dei sentimenti e la ricerca di una motivazione.

La malattia può costituire un blocco per alcune espressioni creative se, per esempio, compromette la vista, l'udito, i livelli energetici, la mobilità o la destrezza manuale, ma altrettanto può essere di stimolo per altre. Potrebbe esserci più tempo per leggere, ascoltare la musica, guardare dei film, studiare una nuova materia od osservare la natura.

Sebbene già il godimento passivo di queste attività sia terapeutico, le forme di creatività attiva si rivelano ancora più potenti, sia attuate in autonomia che con la guida di un terapeuta. Purtroppo molti individui rifiutano di provare terapie che sfruttino musica o altre forme d'arte, in quanto ritengono di non avere capacità artistiche, fraintendendo tuttavia lo scopo della creazione artistica in questo ambito. Bisogna infatti considerare che, se un prodotto artistico può arrecare sollievo o educare sé stessi ed altre persone, gratificherà senz'altro chi l'ha creato, ma non dovrà per forza essere condiviso e giudicato; in questo caso la funzione del processo creativo è da intendersi solo per il proprio beneficio.

Nessuno dei rimedi floreali di Bach è specifico per la creatività, ma parecchi di essi potrebbero aiutare nel favorire il flusso creativo. **Clematis** è

consigliabile per le persone fantasiose, che hanno molte idee, ma tendono a sognare ad occhi aperti, piuttosto che impegnarsi per realizzarle.

Larch è adatto a coloro che non hanno fiducia nelle proprie capacità, mentre **Wild Oat** potrebbe essere d'aiuto per capire in che direzione incanalare le proprie energie creative.

DEPRESSIONE E TRISTEZZA

La parola “depressione” può essere utilizzata per descrivere un ampio spettro di stati mentali, che vanno dalla sensazione inspiegabile di tristezza, ad uno stato di malattia psichiatrica potenzialmente pericoloso per la vita stessa.

Molti stati depressivi si sviluppano come risposta o come anticipazione ad una perdita; ed in effetti la maggior parte delle malattie fisiche implicano una forma di perdita - di energia, di benessere, di mobilità, di attività, di indipendenza, di dignità, di attrattiva fisica, di fertilità - o compromettono le aspettative di vita future.

In alcuni casi invece, la depressione si sviluppa senza apparenti motivazioni. Questa varietà “endogena” possiede spesso un elemento genetico e comporta alterazioni nella chimica del cervello, effetto che può essere indotto anche da alcune sostanze usate in medicina, come ad esempio i beta bloccanti e le statine.

La depressione causa molta sofferenza e tende a preannunciare l'insorgere di gravi conseguenze fisiche; tuttavia la diagnosi può essere difficoltosa perchè i sintomi si accavallano con l'esasperazione di una “normale” sensazione di infelicità e con le conseguenze della malattia. Si dovrebbe sospettare l'insorgenza di una depressione clinica quando il malumore è grave e persistente, ed è accompagnato dalla perdita di interesse ed energia, cattiva concentrazione, sonno disturbato, scarso appetito, sensazione di colpa o scarsa autostima, mancanza di speranza nel futuro; emozioni che alcune volte possono condurre a pensieri e gesti suicidi. Per i casi di depressione grave è saggio consultare uno specialista in salute mentale, piuttosto che fare affidamento su metodi di auto-aiuto, poiché la maggior parte dei casi di seria entità reagisce bene a trattamenti e cure specifiche, portando spesso ad un recupero completo.

Detto questo, i rimedi floreali di Bach possono agire positivamente, anche da soli, in caso di stati depressivi più leggeri, ed in aggiunta agli altri trattamenti nei casi più gravi. **Gentian** è consigliabile per coloro che si

sentono depressi, delusi o abbattuti a causa di un ostacolo incontrato sul cammino, o che hanno una visione generale della vita piuttosto pessimistica. Questo rimedio aiuta a restituire fede, speranza e sicurezza. **Mustard** è indicato per un determinato tipo di depressione, che arriva e se ne va senza apparenti ragioni, che spesso viene descritta come una “nuvola grigia”.

Al contrario di quanto generalmente si ritiene, la depressione non è un fatto scontato in caso di malattie serie o addirittura terminali. Una delle mie clienti mi chiese aiuto per una forte sensazione di sconforto; aveva molte ragioni che giustificavano il suo stato d'animo negativo, dal momento che le era stato diagnosticato un cancro al seno in fase avanzata, che peraltro le stava causando una serie di sintomi poco piacevoli e non stava rispondendo alla chemioterapia. Come scoprii più avanti, aveva ancora solo poche settimane di vita. Ma anche di fronte al suo gravissimo stato, il suo umore si sollevò rapidamente dopo l'assunzione di un trattamento contenente Gentian, e la settimana dopo il nostro incontro mi scrisse “molto presto ho lasciato da parte quel senso di preoccupazione malinconica... sono convinta che il rimedio floreale mi abbia aiutato oltre misura”.

ENERGIA

Nel linguaggio di tutti i giorni il termine “energia” viene utilizzato per riferirsi allo stato di forza e vitalità, e molte tipologie di malattie e trattamenti medicali portano con sé un impoverimento dei livelli energetici.

Le tradizioni curative olistiche si riferiscono all'energia della forza vitale, anche chiamata *chi* o *prana*, e alle energie fisiche e mentali che circondano il nostro corpo fisico, che persone particolarmente sensibili possono percepire nelle forme di aurea e chakra. Si crede che lo stato di queste energie mentali e spirituali possa influenzare la salute del corpo e che l'attacco di una malattia sia spesso preceduto da disturbi a livello di campo energetico personale. Queste energie “sottili” non sono misurabili con la tecnologia convenzionale, anche se alcune strumentazioni speciali sono state create con l'intento di intercettarle, e la loro esistenza è stata confermata dalle moderne scoperte nella fisica quantistica.

Si pensa che i rimedi floreali di Bach agiscano sul livello emozionale del campo energetico umano; a differenza delle sostanze farmaceutiche o delle medicine a base di erbe, non hanno un'azione chimica, ma appartengono al gruppo delle “medicine energetiche” o “medicine vibrazionali”, di cui l'omeopatia è un altro esempio.

Alcuni Fiori aiutano ad alzare i livelli di energia in senso generale. **Olive** è per restituire vigore in casi di estremo affaticamento mentale o fisico; **Hornbeam** è per coloro che si sentono letargici ed accusano mancanza di entusiasmo nell'affrontare le proprie incombenze, e **Wild Rose** è adatto a coloro che si sentono apatici e rassegnati alla propria situazione. Altri rimedi, tra quelli disponibili, hanno l'effetto di innalzare le vibrazioni emozionali dalle basse frequenze, associate a stati come paura o vergogna, alle frequenze più alte, associate a sentimenti positivi come l'amore e la gioia.

PERDONO

Tutte le maggiori confessioni religiose del mondo raccomandano il perdono; ciò non significa condonare le azioni sbagliate, ma superare il dolore da esse causato coltivando l'amore e la compassione, anziché aggrapparsi alla rabbia e rimarcare la colpa di colui che ha agito.

L'incapacità di perdonare, che include sia il risentimento provato verso altri che la disapprovazione verso sé stessi, è stata definita come il “veleno spiritualmente letale”, tossico per mente e corpo. Molti esperti della medicina olistica considerano l'incapacità di perdonare come un fattore di rischio principale per il cancro ed altre gravi malattie, e sicuramente sono riscontrabili molte storie personali di notevole recupero fisico, avvenuto in seguito all'elaborazione di un sincero perdono. Il perdono beneficia colui che lo impartisce ed anche colui che lo riceve, sempre che sia possibile ed appropriato che quest'ultimo ne venga a conoscenza.

Molte delle situazioni che possono portare a richiedere il perdono non si verificano in seguito ad un'azione deliberata; molto spesso si tratta di mancanza di considerazione verso gli altri, o di una proiezione dei problemi personali verso il bersaglio più vicino, o persino di un maldestro tentativo di essere d'aiuto – cosa che ci deve ricordare che ogni persona percepisce la stessa situazione in modo diverso.

Malgrado il perdono sia vivamente consigliabile, non sempre è facilmente attuabile. La consulenza spirituale o religiosa e la pratica, insieme alle tecniche psicologiche, possono aiutare, così come un valido supporto si può trarre dai rimedi floreali di Bach. **Holly** stimola il perdono e l'amore, nel caso siano presenti sentimenti negativi come rabbia, invidia, sospetto. **Willow** è invece il rimedio per il vittimismo, ed incoraggia chi è pieno di risentimento, biasimo ed autocommiserazione a considerare la situazione in maniera più responsabile. **Honeysuckle** aiuta a voltare pagina con il passato.

Pine incentiva il perdono verso sé stessi, in quei casi in cui critica e colpa sono dirette interiormente. Per dirlo con le parole di Edward Bach “Per

coloro che si biasimano. Anche quando hanno successo pensano che avrebbero potuto fare meglio, e non sono mai soddisfatti dei propri sforzi né dei risultati ottenuti. Lavorano duramente e soffrono molto degli sbagli che essi si attribuiscono. A volte si prendono persino la responsabilità di errori commessi da altri”.

REAZIONI ALLA GUARIGIONE

Anche se la maggior parte delle persone nota un regolare miglioramento trascorsi pochi giorni dall'inizio del trattamento con i Fiori di Bach, alcuni lamentano un peggioramento dei sintomi iniziali e talvolta l'insorgere di nuovi. Potrebbero, per esempio, insorgere sintomi psicologici - come amplificazione dell'ansia, irritabilità o incubi - o sintomi fisici come eruzioni cutanee e problemi intestinali; o, ancora, potrebbe evidenziarsi il peggioramento di un problema preesistente, come per esempio un dolore reumatico. Questi sintomi possono essere definiti una "reazione alla guarigione", ed indicano che il Rimedio sta agendo sulla persona. Forme di reazione alla guarigione si riscontrano anche in risposta ad altre terapie naturali.

Queste reazioni possono essere spiegate in termini di fuoriuscita di sentimenti a lungo repressi, una specie di processo di disintossicazione, in quanto i Fiori di per sé stessi non hanno effetti collaterali e non introducono nessun elemento negativo che non sia già presente. Le reazioni potrebbero anche portare, man mano che livelli prima nascosti di emozioni e aspetti della personalità affiorano in superficie, ad un cambio nella percezione dei sintomi o nell'atteggiamento verso di essi; è il cosiddetto "spelare la cipolla", togliendo strato dopo strato.

E' importante, però, considerare altre possibili diagnosi: se ci sono sintomi fisici come disturbi gastrici, potrebbe essere che la boccetta di trattamento sia stata infettata. Ciò potrebbe verificarsi nel caso in cui la boccetta non sia stata preparata seguendo gli standard igienici, o sia stata conservata più delle tre settimane raccomandate, oppure se non sia stata conservata al fresco o, ancora, se il contagocce sia entrato in contatto con la lingua. E' da considerare anche l'eventualità che i sintomi siano correlati a cause non connesse con i Rimedi, ed in questo caso è consigliabile ricorrere ad una valutazione medica.

Se la reazione alla guarigione dovesse rivelarsi particolarmente problematica, potrebbe essere una buona idea assumere il **Rescue Remedy**,

e/o ridurre la dose del trattamento per un certo periodo; tuttavia non è consigliabile interromperlo del tutto, perché la maggior parte delle reazioni alla guarigione durano solo pochi giorni e sono solitamente seguite, sul lungo periodo, da una buona risposta.

SPERANZA

La speranza è definita come “sentimento di aspettativa e desiderio che un determinato evento si verifichi”. E’ più facile affrontare momenti difficoltosi se vi è speranza di miglioramento e, secondo la “Legge dell’Attrazione”, aspettative positive possono effettivamente aiutare a creare un futuro migliore.

La mancanza di speranza, la disperazione, potrebbe essere un atteggiamento di lunga data o un tratto della personalità, oppure il sintomo di una depressione clinica o una risposta apparentemente logica a specifiche situazioni, come per esempio una malattia progressiva o cronica.

La disperazione è spesso connessa all’impotenza, alla sottomissione passiva ad un destino infelice. Sensazioni, entrambe, che non fanno bene alla salute. Studi ad ampio spettro hanno identificato la disperazione cronica come un fattore di rischio nello sviluppo di malattie gravi, come il cancro ed i disturbi cardiaci. Altre ricerche hanno dimostrato che in persone già sofferenti delle malattie sopra citate, atteggiamenti di disperazione ed impotenza possono indurre una qualità della vita peggiore ed un tempo di sopravvivenza più breve; in parte a causa della diretta relazione mente-corpo, ed in parte in seguito alla carenza di considerazione e cura verso sé stessi (self-care). Molti casi di suicidio sono preceduti da sentimenti di disperazione.

“Guarire non è sempre curare” e, anche quando l’efficacia di una cura sembra improbabile, vi sono altri aspetti verso i quali dirigere la speranza: avere un migliore controllo sui sintomi, intraprendere attività e relazioni interpersonali soddisfacenti, avere una morte tranquilla e forse riporre fiducia in una vita oltre la morte. I movimenti promotori delle cure palliative hanno ampiamente dimostrato che la speranza è preziosa anche nei casi di malattia terminale.

Esiste la “falsa speranza”? E’ giusto scoraggiare coloro a cui è stata diagnosticata una malattia progressiva ad intraprendere progetti a lungo termine, malgrado essi stessi sembrano incapaci di accettare la realtà? E’

giusto che qualcuno come me, con una storia di attacchi di emicrania lunga più di 40 anni, smetta di spendere tempo e denaro per tentare nuove cure? In questi casi non esistono risposte giuste o sbagliate; ma, se è vero che il nostro atteggiamento mentale aiuta a forgiare il nostro futuro personale, dobbiamo cercare un equilibrio tra il mantenere la speranza ed accettare scomode realtà.

In questo capitolo si descrivono tre dei Rimedi floreali di Bach che possono aiutare ad incentivare la speranza. **Gorse** è particolarmente adatto a chi ha un cattivo stato di salute in generale, a chi pensa che nulla potrà mai migliorare e che non serva a niente tentare di trovare una soluzione. Il rimedio aiuta a sollevare lo spirito ed incoraggia a considerare nuovi approcci al problema, che potrebbero portare miglioramenti dei sintomi e di altri aspetti dell'esistenza. **Gentian** dà coraggio dopo un fallimento o un contrattempo, ed è indicato per le persone predisposte al pessimismo. **Sweet Chestnut** è indicato nelle situazioni più estreme, ed aiuta coloro in preda ad una profonda disperazione a “vedere la luce in fondo al tunnel”.

GIOIA E FELICITÀ

La gioia si classifica, insieme all'amore, tra le vibrazioni emozionali più intense. La felicità, la contentezza e il piacere sono stati d'animo ad essa connessi, che portano belle sensazioni nella vita di tutti i giorni. Quando si prova gioia, il bene ci viene incontro, diamo sollievo agli altri, e le capacità di auto guarigione del corpo sono potenziate. Potrebbe sembrare incongruo considerare la gioia parlando di malattia, ma è effettivamente possibile e desiderabile, per i malati e per chi gli sta vicino, provare sensazioni di gioia.

Spesso è stato detto che la vera gioia e la vera felicità provengono dall'interno piuttosto che da circostanze esterne, e che non dipendono dalle condizioni materiali. Allo stesso tempo però, è più facile provare questi sentimenti se i sintomi fisici sono sotto controllo, se vi sono i requisiti basilari di confort e sicurezza, se le condizioni circostanti sono piacevoli. La gioia può essere stimolata aiutando persone ed animali e relazionandosi a loro con amore, visitando i propri luoghi preferiti, apprezzando la bellezza di natura, arte e musica, o prendendo parte alle proprie attività preferite. Se le condizioni fisiche impediscono di prendere parte a tali attività in maniera pratica, si può trarre beneficio anche solo dall'idea di svolgerle, sempre ammesso di considerare la situazione con spirito positivo, piuttosto che con risentimento o tristezza. La gioia può essere sviluppata anche attraverso le pratiche di meditazione, e sviluppando l'abitudine di cercare sempre qualcosa da apprezzare e per cui sentirsi grati.

Edward Bach menzionò specificamente la parola "gioia" nelle brevi descrizioni associate ai Rimedi **Mustard**, **Rock Water** e **Wild Rose**; comunque sia, tutti i suoi rimedi floreali possono aiutare a promuovere i sentimenti di gioia, dissolvendo le diverse emozioni negative che potrebbero reprimerli.

LEGGE DELL'ATTRAZIONE

L'idea, in circolazione da secoli, che i propri pensieri ed emozioni costruiscano la realtà personale è stata di recente ampiamente divulgata con il nome di "Legge dell'Attrazione". Secondo questo principio un atteggiamento mentale positivo attirerà accadimenti favorevoli nella propria esistenza, mentre il focalizzarsi sugli aspetti negativi, riguardanti sé stessi ed il mondo, probabilmente attirerà eventi indesiderabili.

Come già esposto in precedenza, i sentimenti negativi sono una risposta naturale alla malattia ed alle avversità, ed è utile accettarli ed esprimerli; ma non è certamente d'aiuto rimanere concentrati su di essi. La chiave di svolta potrebbe essere ricercare gli aspetti positivi apprezzabili nel presente ed immaginare un futuro ricco di momenti simili.

Come è possibile cambiare la prospettiva? Ci sono prove considerevoli del fatto che ogni cosa nell'universo ha un'impronta vibrazionale. Persone diverse, o stesse persone ma in momenti diversi, vibrano a frequenze differenti; le frequenze più basse sono associate con gli stati emozionali negativi, come il senso di colpa e la tristezza, mentre le frequenze più alte sono legate a stati positivi, come amore e gioia. Quello che si percepisce e si coglie del mondo circostante dipende dalla frequenza vibrazionale del momento. Come le radio o gli apparecchi televisivi, ognuno di noi ha il potenziale di ricevere diverse "trasmissioni" dall'universo, sempre che si sia in grado di restare sintonizzati sulla corretta lunghezza d'onda.

Questi principi sono pienamente concordanti con la comprensione intuitiva di Edward Bach, il quale ritenne che le vibrazioni di determinati fiori corrispondessero a determinati stati mentali, negli umani e negli animali.

Per attirare avvenimenti positivi nella nostra vita, è necessario irradiare vibrazioni positive; ne deriva che se si crede che sia possibile essere felici solo quando i propri desideri sono esauditi, si considerano i fatti dalla prospettiva sbagliata. Se si riesce ad essere felici come prima condizione, gli avvenimenti positivi avranno maggiore possibilità di verificarsi.

Per fare un uso cosciente della Legge dell'Attrazione è raccomandabile decidere cosa si vuole, credere che lo si riceverà, ed esercitarsi a sentirsi come se già lo si avesse – quindi non pensare al risultato e lasciare che sia l'universo a determinare come e quando la cosa accadrà, se e quando accadrà. Potrebbe infatti avvenire che il proprio desiderio iniziale non si riveli la scelta migliore, e che qualcosa addirittura di meglio, a cui non si sia mai pensato, si verifichi al suo posto.

Molte persone si sono sentite deluse dalla mancanza di risultati, dopo aver applicato questa formula, ed effettivamente ci sono parecchi fattori - sia consci che inconsci - che potrebbero minare il suo successo; uno di questi è la mancanza di chiarezza in merito a ciò che si desidera. Per esempio, al posto che affermare astrattamente di voler migliorare nella propria malattia, è meglio crearsi un'immagine mentale vivida, che rappresenti un corpo sano e che trasmetta le sensazioni positive che si provano in questo stato di salute. Poiché l'attenzione deve essere posta su ciò che si vuole, e non su ciò che non si vuole, è possibile rinforzare l'immagine mentale con delle affermazioni verbali, formulate al presente ed in termini positivi. Anche le visualizzazioni, sia in forma immaginaria che con immagini effettive, possono rivelarsi utili.

I rimedi floreali aiutano ad indebolire la resistenza di atteggiamenti mentali negativi, che potrebbero ostacolare i progressi. Alcuni esempi possono includere **Gorse**, se si ha abbandonato la speranza di un miglioramento, **Gentian**, se ci si sente demoralizzati e pessimisti, e **Pine**, se si ha la sensazione di non essere degni di migliorare.

Va considerato, comunque, che non è sufficiente esporre all'universo la propria richiesta senza agire attivamente a livello pratico; se si tende ad essere passivi si potrebbe aver bisogno di **Clematis**, indicato per coloro che passano il loro tempo a sognare ad occhi aperti piuttosto che ad agire, oppure di **Wild Rose**, se ci si sente rassegnati a dover sopportare una situazione insoddisfacente.

Al contrario, si potrebbe esagerare nell'azione; in questo caso i Fiori da prendere in considerazione potrebbero essere **Rock Water**, se ci si sente troppo esigenti e rigidi in merito a ciò che si vuole ottenere; **Vine**, se si cerca di esercitare troppo controllo sull'intero processo; **Vervain**, se si è

così determinati da consumare sé stessi e gli altri con il proprio entusiasmo;
oppure **Impatiens**, se non si riesce ad aspettare e si vuole avere tutto ORA.

AMORE

L'amore viene spesso descritto come lo stato supremo dell'essere. E' un valore fondamentale in tutte le maggiori confessioni religiose ed è considerato, negli insegnamenti cristiani, la più importante delle virtù divine: "Dio è amore". Nella terminologia New Age, l'amore è classificato come una delle più alte vibrazioni, insieme a pace e gioia. Molto spesso si dice che "l'Amore guarisce" e che malattia ed amore non possono coesistere. Molte guarigioni importanti sono attribuite al potere dell'amore, che può essere inteso come amore per Dio, per sé stessi, e per l'intero creato – persone, animali e mondo naturale. Tradizionalmente la parte del corpo più strettamente associata all'amore è il cuore, ed alcune ricerche dimostrano che vivere un matrimonio senza amore può essere un fattore di rischio per i problemi cardiaci.

Così come la luce dissipa il buio, l'amore genuino ed incondizionato può dissolvere la paura che è alla base dell'infelicità e di così tanti problemi di salute. Ci sono però molte emozioni ed atteggiamenti negativi che agiscono da barriera all'espressione dell'amore; proprio per questo quasi tutti i Fiori di Bach hanno un'importanza rilevante in questo campo, anche se due Rimedi chiave che non si può evitare di menzionare in questo paragrafo sono **Holly** e **Chicory**.

Holly è indicato in caso di insorgenza di sentimenti negativi come gelosia, sospetto, risentimento od odio verso gli altri; le sue qualità positive sono il perdono e l'amore.

Chicory è adatto alle persone con un atteggiamento troppo materno, che potrebbero sembrare molto amorevoli, ma la cui dedizione agli altri è motivata - forse inconsciamente - da desideri egoistici, come la volontà di tenerli sotto controllo o di ricevere qualcosa in cambio. Il rimedio **Chicory** promuove l'amore incondizionato.

Poche persone hanno la capacità di autonalisi necessaria ad individuare questi rimedi per l'uso su sé stessi e, quando risulti necessario consigliarli ad altri, è raccomandabile usare un po' di tatto.

SIGNIFICATO NELLA MALATTIA

Se si ci sente devastati dalle prove e dai problemi a cui si è sottoposti dalla malattia, sentirsi dire che la malattia è “una lezione impartita dall'universo” o “un'esperienza di apprendimento” potrebbe sembrare alquanto indelicato ed estremamente sgarbato. Nessuno sceglie deliberatamente di “attirare” una condizione che gli causerà sofferenza. In ogni caso, potrebbe portare consapevolezza il considerare l'idea che vi sia un significato personale nella malattia, che si fa messaggera con l'intento di migliorare la propria vita.

Alcuni esperti sostengono che vi siano specifici collegamenti tra sintomi fisici e fattori psicologici. Per esempio, la stipsi potrebbe riflettere una tendenza mentale a “trattenere” le cose, oppure un'indigestione potrebbe simboleggiare una situazione di vita “difficile da digerire”. Esplorare queste connessioni potrebbe rivelarsi proficuo, anche se personalmente non credo che debbano essere considerate in maniera troppo rigida, dal momento che ogni caso è diverso dall'altro.

Uno dei più frequenti ed ovvi messaggi comunicati dalla malattia è che si necessita di un periodo di riposo. Una mia cliente soffriva di dolori alla parte bassa della schiena, che non avevano dato risposta a tutta una serie di trattamenti. A dispetto di tutto, essa perseverava nel voler far fronte ad un pesante carico di lavoro e agli impegni familiari. Alcuni giorni dopo aver iniziato l'assunzione del rimedio **Oak** la sua schiena migliorò notevolmente, e riuscì a rallentare la propria tabella di marcia.

Occasionalmente, l'esperienza della malattia stimola le persone ad introdurre trasformazioni radicali nelle proprie prospettive e nello stile di vita; indipendentemente dal fatto che ciò sia seguito o meno da un miglioramento fisico, può comunque portare grandi benefici in termini psico-spirituali. Anche nel caso in cui non si desiderino o necessitino grandi cambiamenti, si potrebbe prendere in considerazione l'idea di abbandonare atteggiamenti, comportamenti, attività, beni o relazioni che non servono più e non hanno significato, ed esplorare nuovi modi di “essere” ed “agire”.

I Rimedi che possono essere utili in questo caso sono **Honeysuckle**, per non rimanere legati al passato, **Chestnut Bud**, per coloro che continuamente ripetono gli stessi errori nella vita, e **Walnut**, per aumentare la capacità di adattamento al cambiamento.

DOLORE ED ALTRI SINTOMI FISICI

Negli studi effettuati su persone in trattamento con i Fiori di Bach si è constatato che il miglioramento psicologico è spesso accompagnato da un alleviamento del dolore e da un alleggerimento di altri sintomi fisici come disturbi gastrointestinali, difficoltà di respiro, debolezza.

Non ci sono Fiori specifici per trattare particolari sintomi fisici. Come sempre, la scelta dipende dallo stato emozionale individuale del momento. Un buon punto di partenza può essere domandare “Come la fanno sentire i sintomi?”

A seconda della risposta data, possono essere presi in considerazione parecchi Rimedi diversi. Ecco alcuni esempi:

Mimulus: per le ansie e le paure conosciute.

White Chestnut: per pensieri e preoccupazioni ricorrenti, correlati ai sintomi.

Gentian: per lo scoraggiamento e lo sconforto.

Gorse: nei casi in cui non ci sia la speranza di un miglioramento.

Pine: per sensazioni di colpa o scarsa considerazione di sé stessi.

Crab Apple: per la sensazione di sporco.

Oak o Vervain: per l'incapacità di riposare e rilassarsi.

Impatiens: se c'è grande impazienza e frustrazione.

Willow: per l'autocommiserazione.

Holly: se si proiettano sentimenti negativi verso gli altri.

Chicory o Heather: per la tendenza a richiedere cure ed attenzioni.

Olive: per chi è esausto fisicamente o mentalmente.

PAZIENZA

Molte persone oggi si sentono costantemente sotto pressione, con il tempo contato, corrono per completare un compito e poter passare immediatamente al successivo. Gli incidenti sono spesso il risultato dell'impazienza e quest'ultima, considerata come tratto caratteristico della personalità, può essere un fattore di rischio per l'ipertensione, i problemi al cuore e molte altre condizioni correlate allo stress.

Essere malati, o prendersi cura di qualcuno che lo è, può richiedere una buona dose di pazienza. La malattia impone un rallentamento in molti aspetti della vita ed i semplici compiti quotidiani, che una volta erano praticamente automatici, possono diventare molto più onerosi in termini di tempo.

Si può perdere molto tempo aspettando un appuntamento per una visita o un ricovero, stando seduti in una sala d'aspetto, attendendo un trasporto o un aiuto a domicilio.

E' richiesta pazienza anche quando si attende che un trattamento faccia effetto, e quando è necessario dare la possibilità di agire al processo di guarigione del proprio corpo. Guarigioni improvvise e miracolose come quelle descritte nel Nuovo Testamento succedono ancora oggi, ma sono rare; molto più spesso, *la guarigione è un processo e non un evento*, ed i miglioramenti procedono lenti, con battute d'arresto lungo la via.

Ciò può rivelarsi frustrante, ma può anche essere una lezione importante per imparare l'arte del "vivere il momento" ed apprezzare pienamente l'attimo presente.

Il Rimedio dei Fiori di Bach che aiuta la pazienza è appropriatamente chiamato **Impatiens**, ed è raccomandato per coloro che sono veloci nel pensiero e nelle azioni e tendono a divenire irritabili quando trattenuti.

EFFETTO PLACEBO

Un placebo è un trattamento fasullo, offerto al paziente sotto le sembianze di uno vero. Il potere dell'effetto placebo è stato ampiamente confermato attraverso prove cliniche, in ambito medico e chirurgico, fornendo la dimostrazione che credenze ed aspettative possono avere effetti significativi sulla salute.

E' normale chiedersi se i Rimedi di Bach sono qualcosa di più di un placebo. Sono personalmente convinta di sì, vista l'ottima risposta riscontrata anche in individui scettici, bambini ed animali, e verificata in alcuni casi l'insorgenza di effetti piuttosto notevoli come miglioramenti drastici e "reazioni alla guarigione". In ogni caso, una parte della loro azione può essere senza dubbio attribuita ad un effetto placebo; ciò può essere comunque considerato un aspetto positivo, dal momento che attiva la risposta dell'auto-guarigione.

Molti fattori contribuiscono all'effetto dei Rimedi: la speranza che la terapia funzionerà, l'intuizione e la consapevolezza che derivano dal processo di scegliere una mistura di Rimedi calibrata individualmente, il rafforzamento che deriva dall'assumere le gocce quattro volte al giorno. Se i Rimedi sono stati consigliati da un buon consulente, piuttosto che scelti da sé, anche la personalità del consulente contribuirà all'effetto della cura. Senza dubbio inoltre, Edward Bach stesso aveva il dono della guarigione, ed in parte ciò giustifica gli impressionanti benefici riportati dai suoi pazienti.

L'opposto dell'effetto placebo è il cosiddetto nocebo; un esempio è l'aumento della percezione di un effetto collaterale di un medicinale, ad esempio la nausea, tra le persone che sono state avvisate della possibilità di esistenza di quella precisa controindicazione. Pazienti in condizioni gravi spesso hanno un declino rapido in seguito alla diagnosi di una malattia incurabile, alla previsione di un peggioramento, o alla consapevolezza del poco tempo che rimane da vivere. Nelle settimane che seguono una diagnosi di cancro, per esempio, il rischio di morte aumenta notevolmente,

e le cause maggiori sono il suicidio e le disfunzioni cardiache, piuttosto che il cancro stesso.

Molti professionisti della salute trasmettono convinzioni negative quando cercano di essere onesti nell'informare; le loro previsioni di scarsi risultati possono essere basate su prove statistiche, ma ci sono sempre eccezioni, come dimostrano quei pazienti che reagiscono meglio della norma o che riescono ad ottenere notevoli miglioramenti. Le previsioni negative possono però diventare reali, sia a causa degli effetti biologici che si verificano su mente e corpo, sia perché medici e pazienti smettono di protrarre gli sforzi nel ricercare la cura. Non è mia intenzione suggerire ai medici di mentire ai propri pazienti o nascondergli una diagnosi grave, ma dovrebbero cercare di bilanciare il realismo riuscendo a mantenere la speranza, un'arte sottile che richiede abilità nel comunicare.

Se idee ed aspettative hanno una così marcata influenza sui processi corporei, diventa ancora più utile usare i Fiori di Bach, per contrastare gli effetti negativi. Per esempio, una persona che teme uno scarso risultato potrebbe assumere **Gentian** o **Gorse** per ristabilire fiducia e speranza.

PROSPETTIVE E LATI POSITIVI

Quello di pensare positivo è un buon consiglio, ma può anche rivelarsi un concetto semplicistico. Non è possibile e talvolta neanche necessario essere sempre positivi; le emozioni negative sono appropriate in certe circostanze, ed è meglio riconoscerle ed esprimerle piuttosto che nasconderle. Una malattia non è piacevole e gli aspetti negativi in molti casi, se non sempre, prevalgono su quelli positivi.

Rimane comunque vero che una mentalità positiva aiuta l'adattamento e la guarigione ed ho appurato personalmente, in anni di esperienza clinica, che molte persone riescono a trovare alcuni aspetti positivi nella loro malattia dopo averla esaminata sotto una prospettiva di lungo termine, addirittura riuscendo talvolta a trasformare in meglio la loro esistenza.

I vantaggi possono essere una maggiore chiarezza nell'individuare ciò che è importante per sé stessi, una migliore capacità di "vivere il presente", l'attitudine ad apprezzare i lati positivi, una maggiore consapevolezza spirituale, lo sviluppo della creatività, e magari un cambiamento - grande o piccolo - per allineare maggiormente lo stile di vita ai propri interessi, attitudini e valori.

L'intero sistema dei Fiori di Bach si basa sulla trasformazione degli stati mentali negativi nei loro opposti positivi.

SCOPI ED OBIETTIVI

Oltre a mantenere un atteggiamento generale positivo e fiducioso, è buona cosa avere intenzioni definite e fini ai quali ambire. Senza dubbio gli obiettivi correlati al miglioramento della salute avranno una priorità elevata; anche gli scopi in altri ambiti sono ugualmente importanti, dal momento che forniscono ulteriori ragioni per stare meglio ed aggiungono valore alla vita. E' importante scegliere i propri obiettivi piuttosto che assecondare quello che altre persone pensano sia la migliore opzione.

Ci sono opinioni diverse su quale sia il migliore approccio per la definizione degli obiettivi, e su quanto sia consigliabile che gli stessi siano ambiziosi o specifici. In questo ambito l'equilibrio è un concetto chiave.

Alcune fonti autorevoli raccomandano la scelta di obiettivi ambiziosi, anche se sembrano irrealizzabili. L'esempio più ovvio potrebbe essere la completa guarigione da una malattia incurabile. Per la verità qualcuno riesce a realizzare anche tali obiettivi, ma molti altri non ce la fanno; probabilmente è meglio definire dei traguardi meno pretenziosi e distribuirli sul cammino piuttosto che "mettere troppe uova nel paniere" e concentrarsi su un unico proposito che potrebbe non realizzarsi. Il processo di per sé è altrettanto importante del risultato, e focalizzarsi troppo sulle proprie speranze per il futuro potrebbe significare perdere l'occasione di apprezzare il presente.

Mentre nel caso di alcuni progetti pratici, o a sfondo lavorativo, potrebbe essere necessaria la definizione di preciso arco temporale e di risultati specifici, da un punto di vista personale è meglio essere flessibili. E' impossibile controllare esattamente quando e come le cose accadranno, e troppi sforzi e battaglie creerebbero stress superfluo. E' bene focalizzarsi sui propri desideri, immaginare che si siano già realizzati con l'aiuto di asserzioni positive e di visualizzazioni, e poi non ricercare il risultato, fiduciosi che esso arriverà al momento opportuno.

Sarà comunque necessario che ognuno partecipi attivamente, agendo di conseguenza, piuttosto che lasciare tutto in balia dell'universo o fare

affidamento esclusivamente a tecniche psicologiche.

Spesso ci si chiede se è vero che ogni vita ha uno scopo globale. Ho preso in considerazione questa difficile questione nel mio libro, consultabile in formato elettronico, *Life's Labyrinth* <http://www.smashwords.com/books/view/102679>. Edward Bach credeva che ogni essere umano venga al mondo con una missione divina che se rimane irrealizzata, spesso a causa dell'interferenza di terzi, darà come risultato infelicità e malattia. Scrisse, in *Libera Te Stesso*: “tutto ciò che dobbiamo fare è preservare la nostra personalità, vivere la nostra vita, essere capitani della nostra nave, e tutto andrà bene”, e consigliò “troviamo nella vita la cosa che ci attrae di più, e facciamola”!

Putroppo, talvolta, non si sa realmente ciò che si vuole. **Wild Oat** è il rimedio floreale per coloro che stanno vivendo un dubbio circa la propria vocazione, o che si trovano ad un crocevia nella vita e non sono sicuri di che direzione prendere. **Walnut** è invece più adatto a coloro che hanno ben chiaro il proprio percorso, ma ne sono facilmente distratti da influenze esterne.

Naturalmente, ad un livello più profondo, tutto si riconduce all'”*essere*” e al “*fare*” – essendo fedeli a sé stessi. Ho riscontrato notevoli miglioramenti nella salute di alcune persone che sono riuscite a trovare e a seguire le proprie “passioni”, o che si sono liberate dalle aspettative altrui ed hanno iniziato a vivere seguendo la propria natura.

RELAZIONI

Rapporti interpersonali affettuosi e una serena vita sociale fanno bene sia alla salute mentale che a quella fisica; si pensi per esempio ad un matrimonio e una vita familiare felici, alla presenza nella propria vita di amicizie intense, all'integrazione con diversi gruppi sociali, senza dimenticare le relazioni con i nostri amici animali. Le persone con relazioni solide corrono un rischio minore di contrarre diverse patologie; in caso di malattia affrontare la situazione sarà più semplice, e le loro probabilità di ottenere un buon esito saranno superiori.

Molto spesso le relazioni diventano più profonde e solide, in seguito ad una malattia; comunque, quelle non basate su un sentimento genuino potrebbero crollare a causa della tensione.

Una relazione problematica invece, potrebbe essere peggiore dell'assenza di rapporti e contribuire allo sviluppo della malattia, probabilmente in maniera particolare in caso di problemi cardiaci. I rapporti possono deteriorarsi per varie ragioni, che secondo Edward Bach includono sempre una qualche forma di ingerenza. Alcune volte siamo propensi ad interferire con altre persone, e talvolta permettiamo loro di intromettersi in quello che è l'obiettivo della nostra vita e di impiantare sentimenti negativi nelle nostre menti. Bach scrisse "possiamo liberarci dal controllo altrui così facilmente, in primo luogo lasciando loro assoluta libertà, ed in secondo luogo rifiutando, molto gentilmente, di essere dominati da loro".

Ecco un elenco alfabetico di alcuni rimedi floreali che possono venire in aiuto in caso di problemi interpersonali.

Centaury, per aiutare nell'autoaffermazione coloro che antepongono troppo i desideri altrui ai propri ed hanno difficoltà a rispondere "No" alle richieste che gli vengono sottoposte.

Beech, per aumentare la tolleranza di coloro che sono infastiditi dagli altri e tendono a criticarli.

Chicory, per incentivare l'amore incondizionato in coloro che sono portati, per il loro desiderio di affetto, ad essere manipolatori e possessivi.

Heather, per coloro che hanno costantemente bisogno di compagnia ed attenzione, e tendono a parlare molto di sé stessi e dei loro problemi.

Holly, per portare amore e perdono quando ci sono sentimenti negativi come invidia, sospetto, risentimento oppure odio verso gli altri.

Red Chestnut, per coloro che sono eccessivamente preoccupati per il benessere e la sicurezza altrui.

Walnut, per chi è ipersensibile e troppo facilmente influenzato dalle opinioni altrui.

Water Violet, per le persone riservate che potrebbero sentirsi sole e isolate.

Vine, per le persone molto determinate che tendono a dominare e controllare.

RILASSAMENTO

Essere in uno stato di rilassamento, opposto a uno di stress, ha parecchi benefici sul corpo e sulla mente. Lo stato di rilassamento porta un abbassamento della pressione sanguigna, rallenta il battito cardiaco e la respirazione, rilascia la tensione muscolare causa di molte forme dolorose. Promuove, inoltre, la calma mentale ed aiuta il sonno. Durante il rilassamento, lo stato corporeo di “combattimento e fuga” è rimpiazzato con lo stato di “sviluppo”, in cui le cellule riescono meglio a rigenerarsi, assorbendo i nutrienti ed espellendo i rifiuti prodotti dal metabolismo.

Oltre a svolgere le normali attività che inducono al rilassamento - come per esempio ascoltare della musica, leggere, giocare con bambini od animali, camminare in mezzo alla natura - è una buona norma riservare giornalmente 20 o 30 minuti del proprio tempo ad una regolare pratica di rilassamento. Ci si potrebbe per esempio dedicare ad una respirazione profonda, al progressivo rilassamento dei muscoli del corpo, ad una visualizzazione, all'autoipnosi, o a una combinazione di queste ed altre tecniche. Da internet è possibile scaricare molte guide, messe a disposizione gratuitamente. Anche terapie naturali come il massaggio, la riflessologia e la guarigione energetica possono indurre rilassamento.

I Fiori di Bach agevolano il rilassamento dissolvendo le tensioni mentali. Esempi possono essere **Vervain**, per l'eccesso di entusiasmo, **Oak** per chi ha un senso del dovere troppo sviluppato, **Rock Water** per chi ha ideali troppo elevati e troppa autodisciplina, **Beech** e **Vine** per la tendenza a criticare e controllare, e **White Chestnut** per chi ha ricorrenti pensieri preoccupanti.

IMMAGINE E CONSIDERAZIONE DI SÉ STESSI

Il modo in cui viene percepito il corpo è strettamente correlato alla percezione dell'intera persona.

Il corpo è un sistema autoregolante che molto spesso manterrà sé stesso in buona salute, se gli verranno fornite condizioni fisiche adatte ed informazioni positive dalla mente. Tuttavia molte persone non riescono a prendersi cura, rispettare od apprezzare il proprio corpo. Forme di trascuratezza fisica verso sé stessi e comportamenti autodistruttivi comprendono scarsa attenzione alla dieta, mancanza di esercizio fisico, fumo e abuso di droghe. Alcune forme di malattia possono essere spiegate come il tentativo del corpo di riparare il danno subito. Forme psicologiche di autolesionismo includono il considerare il corpo con disprezzo e disgusto ed essere insoddisfatti della sua taglia, forma o colore naturali.

Le influenze sociali e culturali, come l'uso nell'ambito della moda di modelle "taglia zero", sono parzialmente responsabili di atteggiamenti distorti verso il corpo, ma va considerato che sono coloro che già mancano di considerazione e stima per sé stessi che risulteranno maggiormente vulnerabili a queste suggestioni.

Quando il corpo si ammala chiede attenzioni attraverso sintomi come dolore, nausea, disturbi intestinali, difficoltà respiratorie, stanchezza e mancanza di energia. Eventuali disturbi che coinvolgono l'immagine del proprio corpo - dovuti a variazioni di peso, lesioni della pelle, o mutilazioni - e problemi potenzialmente imbarazzanti come l'incontinenza o la presenza di infezioni maleodoranti, possono causare grande sofferenza. "Non essere in grado di fare le cose", a causa di debolezza o disabilità, è spesso considerato l'aspetto peggiore della malattia, che arreca noia e frustrazione, e talvolta porta con sé la sensazione di essere inutili o di peso, malgrado gli altri dimostrino comprensione ed intenzione di cooperare nella gestione delle mansioni quotidiane.

Crab Apple è il fiore da scegliere quando esiste un problema legato all'immagine del proprio corpo, o un senso di necessità di pulizia che

potrebbe, per esempio, sorgere in casi di infezione, malattie della pelle, od in seguito ad un trattamento medico intensivo.

Anche altri fiori possono essere indicati per gli aspetti psicologici inerenti la propria immagine.

Mimulus, oltre che essere usato per trattare forme di ansia di origine conosciuta, può aiutare le persone timide e nervose a trovare il coraggio per affrontare le prove della vita. **Larch** è per coloro che mancano di fiducia in sé stessi e nelle proprie capacità. **Pine** è il rimedio per l'autocritica e il senso di colpa.

RESPONSABILITÀ DI SÉ STESSI

Molti insegnanti delle tecniche di auto-aiuto dichiarano che “si è responsabili al 100% di tutto ciò che accade nella propria vita”, e che ognuno crea la realtà attraverso le proprie emozioni, pensieri, credenze e comportamenti. A mio parere questo, laddove sono coinvolte malattia e salute, è solo parzialmente vero, perché ogni individuo non è direttamente responsabile, sicuramente non a livello conscio, di tutti i fattori congeniti ed ambientali che contribuiscono alle patologie.

Ciò detto, numerose prove dimostrano comunque che l’atteggiamento mentale di una persona fa una grande differenza nel modo di percepire e gestire la realtà, inclusa l’esperienza della malattia, e che coloro che credono di poter avere ampie possibilità di scelta e controllo sulla propria vita tendono ad essere più sani e felici di coloro che adottano un approccio più passivo. Questo avviene grazie all’interdipendenza tra mente e corpo e ad una maggiore attenzione verso sé stessi, per esempio attraverso la dieta e la ginnastica.

La responsabilità di sé stessi si è rivelata una caratteristica chiave in parecchi casi in cui si sono riscontrati miglioramenti notevoli, dal cancro o da altre malattie serie. Come esempio di questo effetto può essere analizzato il caso di una delle mie clienti, a cui era stata diagnosticata una leucemia linfatica cronica; ella scelse di usare una combinazione di terapie naturali, piuttosto che sottoporsi a trattamenti medici tradizionali; malgrado le tracce ed i sintomi della sua malattia risultassero stabili anche dopo parecchi mesi; la signora sperava in ulteriori miglioramenti. Un giorno, mentre guidava ascoltando la radio, sentì un cambiamento mentale improvviso, scatenato dall’ascolto di alcune parole della canzone *Penny Lane* dei Beatles. Realizzò che “la vita è come una commedia, e tu puoi scrivere la tua trama”, ed avvertì una nuova consapevolezza mentale. Da quel giorno in avanti le sue condizioni fisiche migliorarono regolarmente. Un dettagliato racconto, espresso con le sue stesse parole, si può leggere nel capitolo “Beverley’s Story” del mio libro *Focus on Healing* <https://www.smashwords.com/books/view/131761>.

Il Rimedio **Willow** aiuta le persone ad allontanarsi dal disastroso ruolo di vittima e a prendere il controllo del proprio destino. Edward Bach raccomandò questo fiore “ per coloro che hanno sofferto per avversità o sfortuna e trovano difficile accettarlo senza lamentarsi o provare risentimento... Sentono di non aver meritato una prova tanto grande, la trovano ingiusta...”

La consapevolezza mentale, e il senso di scelta e controllo, vanno incoraggiati; ma non devono essere confusi con l'eccesso di responsabilità, che porta biasimo e rimorso per il fatto di essersi ammalati o per la mancata guarigione; atteggiamento mentale che porta alla mente il rimedio **Pine**.

ASPETTI SPIRITUALI

L'argomento della spiritualità può essere considerato sotto diverse prospettive; questo paragrafo intende dare un breve sguardo generale, indipendentemente da particolari religioni o filosofie, agli aspetti rilevanti per il processo di guarigione.

Lo “spirito” può essere inteso come l'essenza vitale o la forza che sostiene la vita degli animali e delle piante sulla terra. La dimensione spirituale governa quella fisica e tutto, nel creato, esiste come impronta spirituale prima di materializzarsi in una forma fisica.

Lo spirito dell'individuo, chiamato anche anima, è connesso con lo Spirito complessivo, o Sorgente. L'anima è immortale, esiste prima della nascita e sopravvive alla morte, e secondo alcune tradizioni passa attraverso ripetute reincarnazioni.

Chi ha un atteggiamento razionale spesso rifiuta il concetto di spirito, perché sembra fare riferimento a una “fede cieca”, non può essere osservato o misurato direttamente, né può esserne provata l'esistenza. In ogni caso, la scienza moderna ha fornito prove relativamente al fatto che ciò che parrebbe essere spazio vuoto tra una particella atomica e l'altra è effettivamente un campo di energia ed informazioni, che pervade ogni cosa nell'universo e trascende dal tempo e dallo spazio. Seppure descritto con terminologie diverse, questo campo potrebbe benissimo essere l'equivalente del concetto di Dio o dell'Intelligenza Divina, da sempre riconosciuto nelle religioni di tutto il mondo.

Le malattie gravi spesso accrescono la consapevolezza spirituale o inducono all'approfondimento di questioni spirituali, connesse per esempio al significato dell'esistenza terrena e su cosa ci sarà dopo la morte.

Secondo diverse credenze, che vanno dalla filosofia dell'Antica Grecia all'odierno movimento New Age, lo spirito o l'anima di ogni persona porta con sé uno scopo da attribuire alla propria incarnazione terrena. Le circostanze di nascita e vita dell'individuo saranno scelte per agevolarlo nel

perseguire il proprio fine, o per consentirgli di imparare lezioni al fine di progredire nella crescita spirituale.

Edward Bach, un uomo profondamente spirituale, enfatizzò il concetto che l'allineamento tra anima e personalità terrena sia essenziale per la vera guarigione. Alcune citazioni estratte dai suoi scritti riportano “La salute dipende dall'essere in armonia con la nostra anima” e “la malattia è il risultato nel corpo fisico della resistenza opposta dalla personalità alle indicazioni dettate dall'anima”. Queste “indicazioni fornite dall'anima” possono essere percepite attraverso i propri valori, vocazioni, intuizioni, e tramite la pratica della preghiera e della meditazione.

Molte terapie naturali presentano elementi spirituali; anche i Fiori di Bach possono essere definiti come spirituali, dal momento che non hanno contenuto materiale ma trasportano l'essenza dei fiori che li costituiscono. I Rimedi abbattano le barriere e le resistenze causate dagli stati d'animo negativi, dagli atteggiamenti errati, dai conflitti interpersonali e ciò, nelle parole di Edward Bach “ci porta più vicini alla nostra anima”.

GESTIONE DELLO STRESS

Troppo stress può avere effetti negativi su mente, corpo e comportamento, ed è generalmente riconosciuto che molte, se non la maggior parte, delle forme di malattie sia fisiche che mentali sono in qualche modo correlate allo stress. In ogni caso, il termine è usato piuttosto liberamente. Una definizione piuttosto diffusa recita come segue:

“Lo stato di tensione fisica o emotiva che si verifica quando le richieste rivolte ad una persona mettono alla prova le loro abilità di reagire e superare i problemi.”

Questa definizione implica un disequilibrio tra pressioni esterne e risorse interne.

Non sono solo gli eventi e le difficoltà importanti, come lutti, divorzi, povertà o disoccupazione, che conducono allo stress. Anche i problemi apparentemente minori della vita, come per esempio lavorare con un collega irritante, vivere in un ambiente rumoroso, dover gestire troppe email, possono risultare stressanti. In generale, le situazioni che causano maggior stress sono quelle che si percepiscono come imposte contro la propria volontà, e che risultano oltre il proprio controllo. Anche eventi “piacevoli” come le vacanze possono risultare stressanti, se implicano troppe sollecitazioni e cambiamenti.

Così come troppo stress fa male alla salute, altrettanto si può dire del contrario. Il concetto può essere compreso meglio attraverso un parallelo fisico: trasportare troppi pesi può causare danni muscolari e scheletrici, ma il non sollevare alcun peso comporterà l'indebolimento di muscoli ed ossa. Similarmente, una determinata quantità di sfide e stimoli mentali ed emotivi può essere, pur talvolta scomoda, formativa per il carattere.

La percezione dello stress varia enormemente a seconda di atteggiamenti, convinzioni e personalità. La stessa situazione può rivelarsi una sfida emozionante per qualcuno, ma per altri può essere un problema terrificante. Molte persone colpite da avversità si ritrovano ad affrontarle molto meglio

di quanto si fossero aspettate. Uno dei migliori “cuscinetti” contro qualsiasi tipo di stress è avere una consistente rete di relazioni con persone sulle quali confidare e contare per avere supporto.

Le persone, inoltre, cambiano molto a seconda di quante situazioni stressanti sperimentano nella vita; alcuni sembrano attirare le situazioni negative con i loro atteggiamenti e comportamenti e, naturalmente, un evento stressante molto spesso anticipa una cascata di altri eventi simili. I primi segnali che evidenziano una situazione di troppo stress possono includere ansia, irritabilità, senso di sopraffazione, problemi di alimentazione o del sonno, stanchezza, difficoltà digestive e dolori di diverso tipo. Sono tutti sintomi risolvibili che possono essere interpretati come segnali di allarme; se ignorati, e qualora il problema alla radice non venga rimosso, potrebbero insorgere problemi fisici o mentali più seri. La fisiologia e la biochimica coinvolte nel processo sono state ampiamente studiate, individuando nell’ipersecrezione dell’ormone chiamato cortisolo un indicatore di stress.

Avere una malattia è di per sé una fonte di stress mentale, così spesso si entra in un circolo vizioso – non solo lo stress contribuisce alla malattia, ma la malattia crea a sua volta ulteriore stress. Di conseguenza è spesso impossibile capire quale sia emerso prima, ma in termini pratici, probabilmente, poco importa saperlo. L’aspetto principale è accettare il fatto che stress e stati mentali negativi, qualunque sia la loro causa, tendono ad avere effetti negativi sull’esito della cura e sulla qualità della vita; di conseguenza vale sempre la pena di trasformarli in stati mentali positivi. Solitamente il miglior punto di partenza è analizzare come ci si sente ora, e ciò potrebbe anche fornire importanti indicazioni su questioni più a lungo termine che hanno rivestito importanza durante la propria esistenza.

Lo stress non può essere completamente evitato, ma metodi per minimizzarne l’impatto possono includere il cambiamento delle circostanze esterne, se possibile, il cambiamento delle proprie percezioni nei confronti delle circostanze esterne, e l’esercizio della capacità di accettazione.

Molte altre parti di questo libro sono rilevanti per la gestione dello stress: consultare per esempio i capitoli relativi ad Abitudini, Confini, Relazioni e Rilassamento. E, mentre tutti i 38 Rimedi si occupano - in un modo o nell’altro - di ridurre lo stress, due qui meritano una menzione speciale.

Elm è adatto a coloro che, pur molto capaci, si sentono sovraccaricati di responsabilità o sopraffatti dalla pressione e dal dubbio di poter affrontare la situazione. **Walnut** offre protezione in caso di cambiamenti e contro le influenze esterne.

PENSIERI

“Diventiamo ciò che pensiamo”. Questa frase è attribuita a Buddha ed è stata ripresa, in tempi moderni e con piccole variazioni, da molti insegnanti spirituali. Se l’affermazione corrisponde a verità, soffermarsi su pensieri relativi a cose indesiderate risulta decisamente imprudente.

Come potrebbe il contenuto dei pensieri materializzarsi nella realtà fisica? Un percorso possibile è quello fisiologico. I pensieri coinvolgono lo stato emotivo, che rispettivamente ha influenza su un mix di ormoni e citochine che vengono rilasciati nel flusso sanguigno, agendo da segnali che regolano l’espressione dei propri geni. Parlando in generale i pensieri positivi promuovono il rilassamento, che incrementa le difese immunitarie del corpo; quelli negativi causano la risposta dello stress, che rende il corpo più vulnerabile alle malattie.

Gli schemi mentali possono persino alterare l’anatomia. Moderni studi relativi all’elasticità del cervello mostrano che la struttura del cervello stesso si altera per riflettere la concentrazione di un’attività mentale sostenuta per lungo tempo.

Un ulteriore percorso, metafisico, coinvolge la Legge dell’Attrazione. Come dimostrato da fenomeni come la telepatia e le guarigioni a distanza, i pensieri non solo agiscono sullo stato interno del soggetto che li produce, ma si irradiano all’esterno, al di là del campo energetico personale. Qui agiscono poi come un magnete, attirando altre vibrazioni della stessa lunghezza d’onda.

Pur non essendo sempre consciamente consapevoli del contenuto dei pensieri, si possono dedurre molte informazioni ponendo attenzione alle parole utilizzate. I discorsi o gli scritti ricchi di parole negative come “dovrebbe”, “terribile” e “noioso” probabilmente appartengono ad individui con schemi mentali negativi che avranno impatto sfavorevole sulla loro salute, sia mentale che fisica.

E' possibile esercitare un certo controllo sui pensieri indesiderati. Un modo per fermarli è focalizzare l'attenzione su qualcosa di diverso, come un'immagine mentale piacevole; un'altra opzione può essere eseguire delle mansioni pratiche che richiedono attenzione e concentrazione. Gli schemi mentali abituali riflettono atteggiamenti e convinzioni, e potrebbe quindi essere utile focalizzarsi anche su questi elementi.

Il Fiore di Bach contro i pensieri indesiderati e ricorrenti è **White Chestnut**; si è rivelato particolarmente utile nel trattamento dell'insonnia causata da preoccupazioni. Una giovane donna mi consultò perché, dal momento in cui ebbe lo shock di una diagnosi di cancro – per cui da poco era stata sottoposta ad intervento – passò tutte le notti in bianco a causa della preoccupazione. Dopo aver assunto una miscela di **White Chestnut** e **Star of Bethlehem** mi telefonò, per comunicarmi che i Rimedi erano stati “fantastici, e davvero utili”.

APPENDICE 1:

COME SELEZIONARE, PREPARARE ED ASSUMERE I RIMEDI

In ogni ciclo di trattamento possono essere combinati fino a sette rimedi; la loro scelta non dipende dalla diagnosi medica o dalla propria storia passata, ma semplicemente da come ci si sente “ora”. Sono possibili molte diverse combinazioni, in modo che il sistema rispetti l’unicità di ogni individuo, in linea con il principio di trattare la persona e non la malattia.

Per l’uso come auto-aiuto, le boccette concentrate dei Fiori di Bach possono essere acquistate presso farmacie ed erboristerie. Per uno stato d’animo negativo temporaneo, mettere due gocce di ciascuno dei Rimedi scelti in un bicchiere d’acqua, da sorseggiare lungo la giornata. Per problemi più radicati sarà necessario assumere i rimedi regolarmente, per un periodo maggiore. In questo caso, mettere due gocce di ciascuno dei Rimedi scelti in una boccetta da 25 o 30 ml, che solitamente viene indicata con il nome di “boccetta di trattamento”; riempirla quindi con acqua pulita e conservarla in un luogo fresco. Assumere dalla boccetta di trattamento quattro gocce per quattro volte al giorno, o anche più spesso se se ne sente la necessità. La quantità e la tempistica non devono essere esatti, e non ci sono rischi di sovradosaggio. Il miglioramento solitamente è riscontrabile in circa una settimana, talvolta molto prima, ma è consigliabile proseguire il trattamento per alcuni mesi al fine di ottenere risultati migliori. Ogni boccetta di trattamento durerà circa tre settimane, ed ogni residuo della miscela dovrebbe comunque essere scartato dopo questo lasso di tempo, in quanto potrebbe deteriorarsi. In ogni caso, la selezione di Rimedi dovrebbe essere regolarmente rivista, sulla base della risposta ottenuta.

Il sistema è semplice, ma la scelta dei rimedi più adatti richiede un’attenta considerazione del problema; un disturbo classificato come “ansia” potrebbe per esempio racchiudere diversi sentimenti, che vanno dalla preoccupazione cronica al panico acuto; potrebbe essere correlato o meno a

una causa conosciuta; o potrebbe derivare da un altro problema come la mancanza di fiducia in sé stessi o l'incapacità di prendere decisioni. Per questo motivo alcune persone preferiscono richiedere il parere di un Consulente Certificato dal Bach Centre (Bach Foundation Registered Practitioner – BFRP), che li coadiuvi nella corretta scelta e nella composizione di una miscela personalizzata. Il colloquio tra cliente e Practitioner è amichevole ed informale, e la maggior parte delle persone trova che il discutere i propri problemi in modo rilassato e confidenziale sia già una parte importante della terapia. Essi inoltre acquisiscono maggior capacità di introspezione e si sentono responsabilizzati dal prendere parte alla scelta dei Rimedi.

Cosa aspettarsi durante il trattamento

Molti di coloro che assumono i Fiori di Bach riscontrano presto effetti positivi, si sentono calmi, più leggeri e più in grado di controllarsi. Questi Rimedi sono assolutamente sicuri. L'unico aspetto da considerare è che molto spesso le boccette dei rimedi acquistati in farmacia o erboristeria contengono minuscole quantità di brandy, che funge da conservante; ciò potrebbe causare problemi a chiunque abbia la necessità di evitare totalmente l'alcol, sia per motivi di salute che ideologici. Sono comunque disponibili delle versioni dei Rimedi senza alcol. I Rimedi non hanno nessun altro contenuto chimico e non hanno effetti collaterali, malgrado il 5%-10% dei clienti riporti "reazioni alla guarigione" passeggera, in cui le emozioni negative diventano più evidenti o compaiono sintomi fisici che evocano la pulizia dell'organismo dalle tossine.

APPENDICE 2:

BREVE DESCRIZIONE DEI 38 RIMEDI

1. AGRIMONY *Agrimonia eupatoria*: Onestà emotiva

Per coloro che trovano difficile esprimere le proprie emozioni, e che nascondono la loro ansia dietro ad una facciata sorridente.

2. ASPEN *Populus tremula*: Sensibilità psichica

Per le persone molto sensibili che sono intimorite senza che ci sia una ragione apparente, e subiscono facilmente l'influenza di atmosfere negative.

3. BEECH *Fagus sylvatica*: Tolleranza

Per coloro che vedono aspetti negativi in ogni cosa, e sono critici ed intolleranti nei confronti del prossimo.

4. CENTAURY *Centaureum umbellatum*: Servizio

Per chi è troppo preoccupato di compiacere gli altri e di ottenere la loro approvazione, trovando perciò difficile determinare i propri confini personali e rispondere "No" alle richieste indesiderate.

5. CERATO *Ceratostigma wilmottiana*: Intuizione

Per chi non ha fiducia nelle proprie capacità di giudizio e cerca continuamente consigli all'esterno.

6. CHERRY PLUM *Prunus cerasifera*: Autocontrollo

Per gli stati di tumulto emotivo e la paura di perdere il controllo.

7. CHESTNUT BUD *Aesculus hippocastanum*: Imparare dall'esperienza

Per coloro che ripetono continuamente gli stessi errori nella vita.

8. CHICORY *Chicorium intybus*: Senso materno

Per chi, nelle proprie relazioni interpersonali, è possessivo o alla continua ricerca di attenzioni, e non è in grado di dare amore incondizionato.

9. CLEMATIS *Clematis vitalba*: Attenzione alla realtà

Per coloro che hanno molte idee creative riguardo il loro futuro, ma tendono a sognare ad occhi aperti piuttosto che agire praticamente.

10. CRAB APPLE *Malus pumila*: Pulizia

Per persone schizzinose od ossessionate, che sono stressati dal disordine, dallo sporco o da qualsiasi problema che riguardi l'immagine del corpo. Per coloro che sentono una necessità di pulizia dovuta, per esempio, a malattie della pelle o a trattamenti invasivi.

11. ELM *Ulmus procera*: Responsabilità

Per coloro che, malgrado siano capaci, si sentono sopraffatti dalle responsabilità, divenendo esausti e dubbiosi circa la loro capacità di affrontare la situazione.

12. GENTIAN *Gentiana amarella*: Fiducia

Per chi si sente deluso o abbattuto in seguito ad un contrattempo, e tende a vedere solo il lato negativo della vita in generale.

13. GORSE *Ulex europaeus*: Speranza

Per coloro che hanno sommessamente abbandonato la speranza, forse in seguito a una lunga malattia.

14. HEATHER *Calluna vulgaris*: Autosufficienza

Per persone egocentriche che cercano continuamente attenzioni e tendono a parlare molto dei loro problemi.

15. HOLLY *Ilex aquifolium*: Amore

Per chi prova emozioni negative come rabbia, disprezzo, invidia, gelosia o sospetto nei confronti degli altri.

16. HONEYSUCKLE *Lonicera caprifolium*: Liberarsi dal passato

Per chi sente nostalgia, è rammaricato o tende a vivere nel passato.

17. HORNBEAM *Carpinus betulus*: Vitalità

Per coloro che si sentono mentalmente esausti e trovano difficile dare inizio alla routine quotidiana (la “sensazione del lunedì mattina”).

18. IMPATIENS *Impatiens glandulifera*: Pazienza

Per persone veloci ed efficienti, che diventano frustrate ed irritabili se ostacolate dalla lentezza altrui.

19. LARCH *Larix decidua*: Fiducia in sé stessi

Per chi sottovaluta le proprie capacità e di conseguenza non sfrutta appieno le proprie doti ed opportunità.

20. MIMULUS *Mimulus guttatus*: Audacia

Per le paure di causa conosciuta, per esempio di malattie e relative cure. E' adatto anche a persone timide e sensibili, che trovano difficoltà ad affrontare piccoli episodi stressanti.

21. MUSTARD *Sinapis avensis*: Gioia

Per i momenti di profonda depressione e disperazione, che potrebbero discendere come una “nuvola nera”, senza un'apparente ragione.

22. OAK *Quercus robur*: Rilassamento

Per persone forti ed affidabili, che continuano coscienziosamente a lavorare duro senza lamentarsi, sino a diventare esausti o malati.

23. OLIVE *Olea europaea*: Rigenerazione

Per chi si sente fisicamente o mentalmente esausto dopo un lungo periodo di malattia o di lavoro eccessivo.

24. PINE *Pinus sylvestris*: Perdono di sé stessi

Per coloro che sono oppressi dal senso di colpa, rimproverano sé stessi per cose che non derivano dai loro errori, e non riconoscono i propri meriti.

25. RED CHESTNUT *Aesculus carnea*: Distacco compassionevole

Per l'ansia e la paura per il benessere di altre persone; il rimedio può essere adatto alleviare lo stress dei parenti degli ammalati, pur se esistono valide basi per la loro preoccupazione.

26. ROCK ROSE *Helianthemum nummularium*: Coraggio

Per gli stati estremi di paura, il panico, gli incubi.

27. ROCK WATER *Aqua petra*: Flessibilità

Per coloro che perseguono la perfezione a livello personale, adottando rigide regole di vita e praticando una severa auto rinuncia.

28. SCLERANTHUS *Scleranthus annuus*: Equilibrio

Per coloro che hanno difficoltà nello scegliere tra due o più opzioni, o cambiano continuamente idea. Questo rimedio può essere d'aiuto anche nelle oscillazioni dell'umore e nei problemi di instabilità fisica.

29. STAR OF BETHLEHEM *Ornithogalum umbellatum*: Consolazione

Per coloro che hanno subito uno shock o un dolore, per esempio l'annuncio di una brutta notizia circa una diagnosi medica, sono stati coinvolti in un incidente o stanno soffrendo per un lutto – anche se il fatto si è verificato parecchio tempo prima.

30. SWEET CHESTNUT *Castanea sativa*: Salvataggio

Per gli stati di angoscia profonda e disperazione assoluta di coloro che sentono di aver raggiunto il limite della propria resistenza, dopo aver fatto tutto ciò che era in loro potere per affrontare le difficoltà.

31. VERVAIN *Verbena officinalis*: Entusiasmo

Per coloro che sono talmente impegnati a perseguire i propri obiettivi, e desiderosi di convertire gli altri ai propri ideali, da diventare tesi ed esausti.

32. VINE *Vitis vinifera*: Autorità

Per coloro che hanno un bisogno esagerato di controllo, sia verso altre persone che in relazione al proprio corpo.

33. WALNUT *Juglans regia*: Costanza

Aiuta nel gestire i cambiamenti, siano essi esterni, come un trasloco, che interni, come la menopausa. E' adatto anche per coloro che sentono che le influenze di altre persone, o i collegamenti con il passato, stanno ostacolando il progresso nella percorso della vita da loro scelto.

34. WATER VIOLET *Hottonia palustris*: Comunicazione

Per persone tranquille, gentili, riservate, che tendono a provare un senso di superiorità e ad isolarsi dagli altri, e di conseguenza potrebbero rimanere sole.

35. WHITE CHESTNUT *Aesculus hippocastanum*: Pace della mente

Per i pensieri preoccupanti, o le elucubrazioni mentali che continuano a girare nella mente, come un disco rotto, senza giungere a conclusione, causando spesso tensione ed insonnia.

36. WILD OAT *Bromus ramosus*: Scopo della vita

Per coloro che vogliono fare qualcosa di importante nella loro vita, ma non sanno decidere dove risiede la loro vera vocazione

37. WILD ROSE *Rosa canina*: Entusiasmo per la vita

Per persone apatiche e passive che “vanno alla deriva nel mare della vita”, emotivamente piatte e rassegnate al loro destino, che non fanno nessuno sforzo per migliorare la situazione.

38. WILLOW *Salix vitellina*: Responsabilità di sé stessi

Per coloro che si considerano delle vittime, provano risentimento e autocommiserazione, danno la responsabilità dei loro problemi alle circostanze esterne, anziché prendersi la responsabilità di aiutare sé stessi.

39. RESCUE REMEDY (Formula o Rimedio di Emergenza)

E' una miscela formata da Cherry Plum, Clematis, Impatiens, Rock Rose e Star of Bethlehem, e può essere utilizzato in qualsiasi situazione di crisi acuta o emergenza.

CENNI SULL'AUTORE

Jennifer Barraclough è scrittrice e Consulente sui Fiori di Bach; vive a Devonport, Auckland.

Prima di stabilirsi in Nuova Zelanda ha lavorato come medico in Inghilterra, facendo molti anni di pratica in clinica, insegnando, scrivendo e occupandosi di ricerca, sempre mantenendo un'attenzione speciale agli aspetti psicologici correlati al cancro e ad altre malattie.

Jennifer ha già pubblicato due libri su Smashwords: *Life's Labyrinth: The Path and the Purpose*, e *Focus on Healing: Holistic Self-help for Medical illness*; di quest'ultimo lavoro è disponibile una versione stampata (Papawai Press 2009). E' stata autrice, coautrice, editrice e coeditrice di numerosi libri stampati: *Geoffrey Guy's War: Memoirs of a Spitfire Pilot 1941-46* (Amberley, 2011), *Enhancing Cancer Care : Complementary Therapy & Support* (Oxford University Press, 2007), *The Psycho-immunology of Cancer* (Oxford University Press, 2002), *Integrated Cancer Care: Holistic, Complementary and Creative Approaches* (Oxford University Press, 2001), *Cancer and Emotion* (John Wiley, 1998), and *Hughes' Outline of Modern Psychiatry* (John Wiley, 1996).

Il sito web di Jennifer è consultabile all'indirizzo <http://jenniferbarraclough.blogspot.com>

