

Beatrice Castelli

Crescere con i fiori di Bach

DALLA NASCITA ALL'ADOLESCENZA
CON I RIMEDI FLOREALI

Il bambino naturale

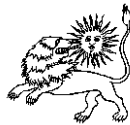


Il leone verde

Beatrice Castelli

Crescere con i fiori di Bach

*Dalla nascita all'adolescenza
con i rimedi floreali*



Il leone verde

Ringraziamenti:

alla mia famiglia e a mio marito Pier per il supporto incondizionato e per essere parte del mio cammino, a Lilli che per prima mi ha parlato dei fiori di Bach e per il suo sguardo prezioso e attento, a Monica per le belle illustrazioni che hanno dato vita alle mie parole, a Urik fedele compagno di passeggiate, a Mirella e Luciana e ai loro piccoli pazienti, a Pina di Roma affezionata supporter, a Ricardo Orozco per l'inestimabile lavoro di approfondimento del sistema terapeutico di Edward Bach.

Tutti i disegni sono di

Questo libro è stampato su carta prodotta nel pieno rispetto delle norme ambientali.

Il progetto grafico della copertina è di Francesca De Fusco.

In copertina: ©iStockphoto.com/.

ISBN: 978-88-6580-176-5

© 2017 Tutti i diritti riservati

Edizioni Il leone verde

Via della Consolata 7, Torino

Tel/fax 011 52.11.790

leoneverde@leoneverde.it

www.leoneverde.it

www.bambinonaturale.it

INDICE

INTRODUZIONE	7	
I	I FIORI DI BACH PER I BAMBINI	9
	<i>Che cosa sono i fiori di Bach</i>	9
	<i>A cosa serve la terapia con i fiori di Bach</i>	10
	<i>I fiori di Bach in famiglia e per i bambini</i>	11
	<i>Quando i fiori di Bach non funzionano</i>	12
	<i>Come agiscono i fiori di Bach</i>	15
	<i>Come si usano i fiori di Bach</i>	15
	<i>Come si scelgono le essenze floreali</i>	16
	<i>Quando è necessario l'intervento di un professionista</i>	16
II	IL DOTTOR EDWARD BACH	17
	<i>Uno straordinario percorso, in breve</i>	17
	<i>Alla ricerca dei fiori</i>	18
	<i>Il completamento del sistema</i>	19
	<i>L'ordine cronologico di scoperta dei rimedi floreali</i>	21
	<i>L'attualità della sua visione</i>	22
	<i>Il ruolo dei genitori</i>	23
III	IL SISTEMA FLOREALE DI BACH IN PRATICA	25
	<i>La struttura dei fiori di Bach</i>	25
	<i>Come scegliere i rimedi per il vostro bambino</i>	29
	<i>Le modalità di preparazione e assunzione</i>	31
	<i>Come proseguire</i>	34
IV	I DODICI GUARITORI: 12 PERSONALITÀ DI BAMBINO	35
	AGRIMONY	39
	CENTAURY	42

	CERATO	45
	CHICORY	48
	CLEMATIS	51
	GENTIAN	54
	IMPATIENS	57
	MIMULUS	60
	ROCK ROSE	63
	SCLERANTHUS	66
	VERVAIN	69
	WATER VIOLET	72
	<i>Riassumendo...</i>	75
	<i>Dalla teoria alla pratica</i>	76
V	I SETTE AIUTANTI DEI BAMBINI	78
	GORSE	79
	HEATHER	81
	OAK	84
	OLIVE	87
	ROCK WATER	90
	VINE	93
	WILD OAT	96
	<i>Riassumendo...</i>	98
	<i>Dalla teoria alla pratica</i>	99
VI	DICIANNOVE RIMEDI PER I MOMENTI DIFFICILI	101
	ASPEN	102
	BEECH	105
	CHERRY PLUM	108
	CHESTNUT BUD	111
	CRAB APPLE	114
	ELM	117
	HOLLY	120
	HONEYSUCKLE	123
	HORNBEAM	126
	LARCH	129
	MUSTARD	132
	PINE	135
	RED CHESTNUT	138
	STAR OF BETHLEHEM	141
	SWEET CHESTNUT	144
	WALNUT	147

202 Crescere con i fiori di Bach

	WHITE CHESTNUT	150
	WILD ROSE	153
	WILLOW	156
	<i>Riassumendo...</i>	159
	<i>Dalla teoria alla pratica</i>	160
VII	RESCUE REMEDY, LA MISCELA DI EMERGENZA	162
	<i>Composizione</i>	162
	<i>Modalità di assunzione</i>	163
	<i>Rescue Remedy come trattamento</i>	164
	<i>Rescue Remedy crema</i>	164
VIII	FIORI E FORMULE DALLA NASCITA ALL' ADOLESCENZA	165
	<i>Dalla nascita ai primi passi: 0-24 mesi</i>	166
	<i>L'infanzia: 2-5 anni</i>	168
	<i>L'ingresso a scuola: 6-10 anni</i>	169
	<i>Pubertà e adolescenza: 11-18 anni</i>	170
	<i>Eventi traumatici</i>	172
	<i>Altre problematiche</i>	173
IX	I FIORI DI BACH PER I NEONATI	174
	<i>Come scegliere i Fiori di Bach per i neonati</i>	175
	<i>I Dodici Guaritori per i neonati</i>	175
	<i>Gli altri rimedi per i neonati</i>	176
	<i>Come usare i rimedi per i neonati</i>	177
	<i>Durata</i>	177
X	I FIORI DI BACH PER I GENITORI	178
	<i>Fino a che punto è possibile l'autoterapia?</i>	180
XI	TERAPIA CON I FIORI DI BACH, IN SINTESI	181
	<i>Come scegliere i fiori di Bach</i>	181
	<i>Come preparare la miscela di somministrazione</i>	185
	<i>Come assumere la miscela</i>	185
	<i>Quando assumere i fiori di Bach</i>	186
	<i>Quanto dura la terapia</i>	186
XII	DALLA TEORIA ALLA PRATICA	187
	<i>Il caso di una bambina possessiva</i>	187
	<i>La composizione della miscela degli esempi dei capitoli precedenti</i>	191

APPENDICE	194
<i>Bibliografia</i>	194
<i>L'autrice</i>	195
<i>Esclusione di responsabilità</i>	195
<i>Scheda</i>	196
<i>Modalità di assunzione</i>	198
<i>Bilancio della miscela</i>	199

INTRODUZIONE

La prima volta che sentii parlare dei fiori di Bach non avevo ben capito a cosa servissero; solo Rescue Remedy, il rimedio di emergenza, mi era chiaro, ma non sapevo come si utilizzasse.

Quando li assunsi la prima volta non notai grandi cambiamenti, del resto non sapevo nemmeno perché li stessi prendendo: un medico li aveva scelti per me dicendo che facevano molto bene! Terminai quel primo bocchetto e per molto tempo non ci pensai più; ero ancora piuttosto giovane e facevo l'ingegnere.

Anni dopo, durante la mia formazione come naturopata, ebbi modo di approfondire il sistema terapeutico di Bach, di conoscerne la filosofia, la sua concezione di malattia e guarigione. Il mio primo pensiero fu: "Ma se è tutto vero, questo metodo è sorprendente!"

Da lì a poco comprai il mio primo kit con i trentotto fiori canonici e iniziai a fare esperimenti su me stessa; molto meno sui miei familiari perché erano piuttosto disinteressati. Con queste prime sperimentazioni l'effetto mi fu subito chiaro ed evidente, ma non mi bastava. Non era sufficiente la mia preparazione, non era sufficiente che funzionassero solo su di me, non mi erano sufficienti le pubblicazioni all'epoca disponibili.

Nel frattempo amiche con bimbi piccoli e alle prese con ragazzi adolescenti iniziarono a chiedermi di preparare i Fiori per i loro figli, ma anche per loro stesse. Gli effetti furono davvero straordinari, così come avevo letto negli scritti di Bach e come avevo sentito da altrui esperienze.

Paure e fobie, insonnia, rifiuto del cibo, disturbi del linguaggio, tic nervosi, enuresi e molti problemi tipici dei bambini scomparivano in breve tempo, senza lasciare traccia e, senza ombra di dubbio, per merito dei Fiori. In aggiunta, i bambini ricercavano le gocce dei Fiori, partecipavano con

8 Crescere con i fiori di Bach

entusiasmo alla preparazione della loro boccettina, ricordavano alle loro mamme quando era il momento di prenderli.

Durante la pratica come psicologa in Neuropsichiatria dell'Infanzia e dell'Adolescenza, mi resi ancor più conto di quanto i rimedi di Bach potessero essere utili anche nel contesto della patologia.

I continui riscontri positivi ricevuti, e che tuttora ricevo, costituiscono la mia motivazione per continuare lungo il cammino tracciato da Bach e per dedicarmi sempre più a questo sistema terapeutico, troppo semplice per essere vero! Non ho smesso di approfondire la conoscenza dei Fiori, ma ho abbandonato la ricerca di dimostrazioni della loro efficacia e di riconoscimenti ufficiali.

Questo libro è per chi già conosce i fiori di Bach ma anche per chi non li conosce affatto.

È vero che ci sono molti testi sull'argomento, ma sono tutti molto simili. In questo mi è sembrato più opportuno soffermarmi soprattutto sulla tecnica che utilizzo per la scelta e la somministrazione delle essenze, aspetto che è sempre un poco trascurato e che invece è la parte più importante del metodo. Infatti, conoscere nel dettaglio la descrizione dei Fiori è necessario ma non basta per passare dalla teoria alla pratica.

Ho dedicato un capitolo anche a Edward Bach, non solo perché doveroso, ma perché conoscere il pensiero che sta alla base del suo metodo è fondamentale per capirne la portata. V'invito però ad approfondirlo leggendo il libro in cui lo espone integralmente, *Guarisci te stesso*.

Vi auguro che i Fiori, se già non lo sono, possano diventare vostri compagni di viaggio, come lo sono oggi per me, in modo da rendere il vostro cammino e quello dei vostri bambini più lieve e in armonia.

Buona lettura e buon percorso con i Fiori!

*Che la semplicità di questo metodo non vi induca a non farne uso,
perché quanto più le vostre indagini proseguiranno,
tanto più vi renderete conto della semplicità di tutto il Creato.*

Edward Bach

I

I FIORI DI BACH PER I BAMBINI

*Tale sistema terapeutico ha il potere di guarire
la malattie e, per la sua semplicità,
può essere usato nell'ambito domestico.*

Edward Bach

Che cosa sono i fiori di Bach

I fiori di Bach sono un metodo di cura naturale, scoperto negli Anni '30 dal medico inglese Edward Bach, che, attraverso l'assunzione dei rimedi floreali, permette di attivare il processo di autoguarigione dell'organismo, favorendo il recupero della salute e del benessere fisico e psichico. Il sistema nel suo complesso è costituito da trentotto rimedi e dalla miscela composta Rescue Remedy, per le situazioni di emergenza. Ogni essenza corrisponde a un preciso squilibrio emotivo che viene riportato in armonia in modo dolce, ma profondo. Bach aveva scoperto che la vera origine delle malattie non risiedeva nel corpo fisico, ma nel particolare modo che ciascuno di noi ha di affrontare la vita e di reagire alle difficoltà.

“Tutti sappiamo che una stessa malattia ci può colpire in modo differente. Con il morbillo, può succedere che Tommy diventi irritabile, Sissy rimanga tranquilla e si senta sonnolenta, Johnny voglia essere coccolato, che il piccolo Peter si senta nervoso e abbia paura, che Bobbie voglia rimanere da solo, e così via. Di conseguenza, se la malattia provoca effetti così diversi, è chiaro che è inutile trattare solo la malattia. È meglio trattare Tommy, Sissy, Johnny, Peter e Bobbie, e far sì che ognuno di loro

10 Crescere con i fiori di Bach

si senta bene: e così addio morbilli! Ciò che è importante notare è che non è il morbilli a indicare il cammino verso la cura, ma il modo in cui il singolo bambino si è ammalato: è lo stato d'animo del singolo la guida più sensibile per sapere ciò di cui il paziente particolare ha bisogno. E proprio perché gli stati d'animo ci guidano alla cura della malattia che anch'essi possono informarci in anticipo di un disturbo che sta arrivando e renderci in grado di fermare l'attacco".¹

Attraverso il processo di riequilibrio delle emozioni negative si risolvono quindi non solamente problematiche emotive ma anche disturbi fisici e, soprattutto, è possibile prevenirli.

A cosa serve la terapia con i fiori di Bach

Le applicazioni pratiche della floriterapia di Bach sono molto vaste e varie, e dipendono sia dal tipo di competenza professionale che dalla metodologia di utilizzo delle essenze floreali.

Le aree di intervento più diffuse sono:

- lo sviluppo del carattere e della personalità;
- stati cronici di disagio fisico ed emotivo;
- stati acuti di disagio fisico ed emotivo;
- la prevenzione di problematiche psicologiche e fisiche;
- il consolidamento della guarigione.

Nel caso specifico dei bambini, i rimedi floreali rappresentano un valido aiuto per affrontare al meglio alcune tappe fondamentali dello sviluppo come lo svezzamento, l'acquisizione del linguaggio, l'inserimento all'asilo o a scuola, la pubertà, ma anche per gestire lo stress emotivo o fisico legato a eventi come la nascita di un fratellino, una crisi tra i genitori, esami, cambiamenti (traslochi, viaggi, divorzi), per riequilibrare tratti caratteriali disarmonici (aggressività, intolleranza, prepotenza, timidezza, iperattività, etc.) e per ridurre i capricci.

1 Bach E., *Le opere complete*, Macro Edizioni, 2002.

Si ottengono risultati sorprendenti su molti tipi di paure infantili e sono di grande aiuto come terapia di sostegno alla logopedia e alla psicomotricità; in particolare, nelle difficoltà di apprendimento sono utili sia per quanto riguarda il miglioramento delle funzioni cognitive sia per i vissuti emotivi associati a queste difficoltà. In situazioni di grave disagio del bambino o dell'adolescente, lavorano molto bene in sinergia con la psicoterapia e, nell'eventualità, è possibile abbinarli anche alla terapia farmacologica. Inoltre, benché i fiori non trattino direttamente i problemi fisici, il riequilibrio emotivo si accompagna spesso alla scomparsa di tipici disturbi psicosomatici quali disturbi del sonno, mal di testa, coliti e gastriti nervose, enuresi notturna, stanchezza, problemi dermatologici.

I fiori di Bach in famiglia e per i bambini

Il più grande desiderio di Bach, il suo obiettivo principale, era che il suo sistema di cura fosse disponibile e utilizzabile da tutti. A questo scopo bruciò addirittura tutti i suoi scritti e le sue ricerche per lasciare solo una sintesi semplificata della sua opera e ha intitolato *Guarisci te stesso* il testo principale in cui spiega la sua teoria.

“Questo libro non pretende di dimostrare l’inutilità dell’arte medica, ma, più modestamente, si propone di essere una guida per coloro che soffrono, affinché essi ricerchino in se stessi la vera causa delle loro malattie e possano così contribuire alla propria guarigione.”²

Ciascuno, quindi, con una sufficiente conoscenza delle essenze floreali e una buona sensibilità dell'animo umano, può utilizzare le essenze floreali per se stesso e per aiutare coloro che non sono in grado di scegliere le essenze autonomamente. Questo livello d'intervento non esige una competenza professionale dei fiori ma richiede di saper discriminare tra le varie essenze, di conoscere i criteri di scelta e di prescrizione dei rimedi.

2 Bach, E., *Guarisci te stesso e I dodici guaritori e altri rimedi*, Nuova Ipsa Editore, Palermo 1996.

12 Crescere con i fiori di Bach

Questo libro si prefigge di integrare gli scritti di Bach e le esperienze attuali sulla floriterapia, per guidarvi, passo dopo passo, nell'acquisizione di queste conoscenze e preparare, in maniera semplice e senza rischio di fare errori, la composizione di fiori di Bach per i vostri bambini.

I fiori di Bach, infatti, sono una tecnica particolarmente adatta ai più piccoli che assumono sempre molto volentieri *“le gocce dei Fiori”*. Non hanno effetti collaterali, sono totalmente naturali, sono compatibili con qualunque terapia, sono facilmente accessibili e hanno un basso costo. Inoltre con i bambini agiscono in modo particolarmente rapido e dolce perché, rispetto agli adulti, hanno meno schermi e sovrastrutture a nascondere la vera personalità.

Chi ha avuto modo di conoscere la floriterapia e di apprezzarne i benefici, non la lascia più. Diventa una risorsa insostituibile per tutta la famiglia; dopo aver visto i risultati sui loro bambini, spesso infatti i genitori chiedono a loro volta di avvalersi delle essenze floreali.

A volte capita che uno dei due genitori non “creda” nei fiori di Bach; in effetti la floriterapia non è, e non deve essere un atto di fede; come tutte le cose, va provata e sperimentata, possibilmente prima su se stessi e poi sugli altri.

A questo punto, forse qualcuno temerà di servirsi del proprio bambino come “cavia”. Su questo aspetto vi tranquillizzo subito; sperimentare la floriterapia vuol dire anche usarla in famiglia e con i vostri bambini sapendo che, come già scritto, non fa male; la cosa peggiore che possa succedere è che non funzioni e nel prossimo paragrafo vi spiegherò perché. Inoltre vedrete che scegliere per i vostri piccoli sarà più semplice che scegliere per voi stessi e vi permetterà di acquisire un po' di domestichezza con le essenze.

Per i genitori che desiderano provare le essenze su loro stessi, e vi invito a farlo, nel capitolo 10 ho raccolto le essenze che si utilizzano con maggiore frequenza.

Quando i fiori di Bach non funzionano

«Li ho già provati ma non funzionano!». Sarà capitato anche a voi di ascoltare queste affermazioni, oppure siete proprio tra quelli che li hanno provati, senza risultati. Come mai?

Quando ci si avvicina a una nuova terapia, è importante conoscere innanzitutto come si usa, ma anche i limiti e gli errori da non commettere.

Pensate a una persona che non ha mai visto e utilizzato una semplice radio. Se non legge bene il libretto d'istruzioni potrebbe dire che non sente niente, che il suono è disturbato, che parla una lingua sconosciuta, oppure che è poco potente.

Innanzitutto, affinché la terapia di Bach funzioni, è importante che siano rispettate queste condizioni.

- Si deve stabilire in modo chiaro e preciso l'obiettivo principale della terapia ed eventuali obiettivi secondari. Infatti se non c'è chiarezza su cosa si vuole migliorare, non è possibile nemmeno verificarne i risultati.

Già dopo la prima seduta spesso mi accorgo che sono migliorati notevolmente alcuni aspetti minori del bambino ma che il genitore non ci abbia fatto caso; potrei citarvi centinaia di esempi ma ne riporto solo uno, il caso di una bambina che aveva problemi di bruxismo: digrignava i denti durante il sonno in modo piuttosto evidente e in aggiunta soffriva di incubi notturni e di problemi digestivi.

Nella seconda seduta la mamma mi disse che il bruxismo era notevolmente migliorato, ma non era sparito del tutto. *E gli incubi?* “Ah, quelli non ci sono più...”; *E i problemi di stomaco?* “Ah, è vero, anche quelli basta, non ha più avuto niente...”.

L'effetto dei fiori è talmente naturale che la persona, adulto o bambino, una volta ritornata all'equilibrio, non ricorda nemmeno più il problema che lo tormentava; è come quando passa una febbre alta o l'influenza: ritornati al lavoro o a scuola, tutto è risolto e la febbre archiviata.

- I rimedi di Bach devono essere corretti. Se scelti male o in modo casuale, non funzionano perché non sono quelli giusti, corrispondenti allo stato d'animo da riequilibrare.
- Si deve rispettare la posologia prescritta. Se i fiori di Bach non sono assunti in modo regolare, non funzionano. La posologia standard è di 4 gocce, 4 volte al dì. A volte, nei bambini, una frequenza minore è sufficiente, altre volte deve essere aumentata. Non ha nemmeno senso iniziare una settimana e poi interrompere perché il bambino ha l'influenza, poi riprendere e così via. Affinché la cura sia efficace e si

14 Crescere con i fiori di Bach

consolidino i risultati, ci vuole costanza.

- Al termine della miscela va fatto il punto della situazione. Se il problema originale era uno stato acuto, una singola miscela è sufficiente, nel caso invece di problemi cronici, caratteriali o vere e proprie patologie è necessario continuare e probabilmente modificare la miscela. Infatti è molto diverso trattare l'ansia legata alla gita scolastica, una dermatite oppure la tristezza dovuta alla separazione dei genitori, o ancora un disturbo specifico dell'apprendimento. Nel caso dei bambini, la durata media della terapia va dai due ai sei mesi.

A volte non si ottengono comunque i risultati sperati, ma questi casi di solito si verificano con gli adulti, di rado con i bambini. Ve lo riporto comunque per completezza.

- Inconsciamente esiste un vantaggio secondario della malattia e la persona non vuole abbandonare la sua condizione. Sembra strano ma a volte succede proprio così; pensate a una persona che si è rotta una gamba: all'inizio la situazione è difficile, ma poi si compiace che tutte le persone intorno si prendano cura di lei, che non è più lasciata sola, che tutti si preoccupano; preferisce restare malata pur di ricevere tutte queste attenzioni. Altre volte, sempre a livello inconscio, si cerca di punire chi si ha intorno con la propria malattia.
- C'è un rifiuto, dichiarato o meno, della floriterapia. Spesso, dietro questa resistenza c'è una grossa difficoltà o paura di riconoscere le proprie emozioni. Questo è un altro dei motivi per cui i bambini rispondono quasi sempre in modo più immediato. Ho anche notato che alcune persone rispondono meglio ai fiori di Bach, altre ai rimedi australiani o alle essenze di altri sistemi.
- C'è un blocco interiore che impedisce il passaggio delle informazioni. I traumi, anche quelli inconsci, continuano a lavorare e ad assorbire le energie difensive per impedirci di provare dolore e per tenerci alla larga dall'evento traumatico e possono fare da blocco. Esiste comunque un rimedio di Bach specifico, quando si sospetta questa eventualità.

- Si delega la responsabilità della propria guarigione ai Fiori o al terapeuta. I fiori di Bach sono degli aiutanti, degli accompagnatori, non si possono sostituire alla volontà della persona e al suo desiderio di cambiare le cose.

Come agiscono i fiori di Bach

Le essenze floreali sono rimedi vibrazionali con specifiche frequenze d'onda che agiscono sul sistema-uomo come dei modulatori, in base al principio fisico della risonanza; non contengono molecole chimiche. L'acqua in cui è diluita l'essenza mette in risonanza la frequenza del fiore con la frequenza distorta del soggetto, che come sappiamo è costituito dall'80% di acqua, e la riporta in equilibrio.

Pensate a un sassolino che viene gettato in un lago dalla superficie calma e tranquilla; in poco tempo tutta l'acqua del lago vibra all'unisono alla frequenza del sassolino; per lo stesso principio, quando si percuote un diapason e lo si pone vicino a un secondo diapason silenzioso, dopo un breve intervallo, quest'ultimo comincerà anch'esso a vibrare alla stessa frequenza; se però lo avvicinate a un altro oggetto, non succederà nulla. I fiori di Bach funzionano in modo simile, sovrapponendo il principio vibrazionale armonico emesso dall'essenza a quello negativo disarmonico della persona. Entrambi risuonano e vibrano alla stessa frequenza e il secondo può essere sbloccato o recuperato dal primo.

Se il rimedio non è quello corretto, non entra in risonanza e quindi non ha effetto.

Come si usano i fiori di Bach

In funzione del disagio da affrontare si scelgono le essenze, in generale da uno a quattro o cinque fiori che, tranne rare eccezioni, non sono assunti puri ma diluiti con diverse modalità, in funzione delle specifiche necessità individuali. La modalità più diffusa consiste nella preparazione di un flaconcino in cui i rimedi sono miscelati con acqua e conservante. Da questa preparazione si prelevano alcune gocce che vanno assunte oralmente più volte al giorno.

I trentotto rimedi sono reperibili in molte erboristerie e farmacie, e venduti liberamente senza ricetta medica. I rimedi concentrati sono venduti in bottigliette singole da 10 ml chiamate *stock bottle*, oppure nel kit completo con i trentotto fiori.

Come si scelgono le essenze floreali

La scelta dei rimedi avviene secondo un criterio di corrispondenza e analogia tra lo stato d'animo negativo della persona e il campo d'azione del fiore prescelto; ogni rimedio infatti corrisponde a una disarmonia su cui è in grado di agire, per riequilibrarla in maniera dolce, graduale e profonda.

Anche per i bambini la scelta è fatta allo stesso modo, anzi è più semplice perché gli stati d'animo negativi emergono in modo più netto e si riconoscono meglio. Vi spiegherò nel dettaglio il procedimento preciso da seguire nei prossimi capitoli.

Quando è necessario l'intervento di un professionista

In genere è più facile affrontare in famiglia le situazioni acute e gli stati temporanei, mentre è più complesso andare alla radice di un conflitto, modificare un tratto di personalità. Per esempio, tutti gli eventi che preoccupano molto il bambino come cambiamenti, visite mediche, separazioni temporanee dai genitori possono essere affrontate direttamente in famiglia, così come momenti di sovraccarico, stanchezza, delusione, paure legate alla crescita, difficoltà di concentrazione. In generale, stati emotivi recenti e che non costituiscono caratteristiche permanenti del bambino sono più facili da affrontare in famiglia e si risolvono in tempi brevi.

Viceversa, problemi caratteriali, disturbi genetici o cronici la cui radice affonda nel passato, o anche difficoltà relazionali che coinvolgono anche i genitori è meglio che siano affrontati con l'aiuto di un professionista. Il problema principale in questi casi non è tanto la scelta delle essenze e della composizione iniziale, quanto quello di mantenere la continuità e non perdersi lungo il percorso; infatti, se come cominciare potrebbe essere chiaro a sufficienza, con il mutare degli stati d'animo diventa molto più difficile – per un osservatore “interno” – cogliere i cambiamenti e adattare la terapia.

II

IL DOTTOR EDWARD BACH

*Come sempre si è saputo nel corso della storia,
la cura della malattia risiede nelle erbe guaritrici del campo.*

Edward Bach

Uno straordinario percorso, in breve

Non è possibile parlare dei fiori di Bach senza ricordare colui che li ha scoperti.

Edward Bach fu un medico inglese, specializzato in batteriologia, vissuto a cavallo del Novecento.

Nasce a Moseley, nei pressi di Birmingham, il 24 settembre 1886 e inizia a esercitare la sua professione di medico ortodosso in un ospedale di Londra, dove fa delle importanti scoperte sui batteri presenti nel tratto gastrointestinale. Inoltre mette a punto dei vaccini contro delle infezioni intestinali.

Nonostante i successi ottenuti con la medicina convenzionale, non si sente soddisfatto. Inizia a interessarsi all'omeopatia e al lavoro di Hanneemann che dà un'ulteriore conferma alle sue intuizioni. Invece che iniettare i vaccini, prepara la versione omeopatizzata degli stessi da assumere per bocca. I risultati erano addirittura migliori dei precedenti e senza effetti collaterali. In totale Bach classifica sette tipi di batteri, associati a disturbi cronici, con cui realizza sette rimedi tuttora utilizzati in omeopatia e conosciuti come i *Sette Nosodi di Bach*.

Nel 1917, a 31 anni, si ammala di un tumore maligno alla milza e la prognosi gli attribuisce solo tre mesi di vita; invece riesce a superare la crisi e a proseguire le sue ricerche.

18 Crescere con i fiori di Bach

Bach inizia allora a osservare la sottile relazione tra stati d'animo, malattia e prognosi.

Si accorge che ai Sette Nosodi corrispondono sette tipi di personalità diverse e inizia a somministrare i rimedi secondo gli stati emotivi. Costata inoltre che di fronte alla stessa patologia alcune persone reagiscono positivamente e sopravvivono, mentre altre deperiscono.

Bach però non è del tutto soddisfatto nemmeno dei suoi nosodi perché, anche se in forma omeopatizzata, contengono comunque sostanze dannose. È convinto che in natura ci siano dei rimedi non tossici ma con la stessa efficacia.

Alla ricerca dei fiori

Nel 1930, all'apice della sua carriera, vende lo studio medico e il laboratorio di Londra per dedicarsi completamente allo studio dei diversi tipi di personalità e alla ricerca di rimedi che dovranno essere:

- naturali;
- semplici da ottenere e da preparare;
- non tossici;
- utilizzabili da tutti gli esseri viventi.

Questo lo porta a trasferirsi prima in Galles e poi a Cromer, un piccolo paese di pescatori, alla scoperta di piante e fiori terapeutici: la natura selvaggia diventa il suo laboratorio. Bach intuisce che tutta l'energia della pianta è sintetizzata nel fiore da cui poi nascerà il seme. Fa lunghe passeggiate e si sofferma a osservare le piante e a percepirne le qualità. La sua ricerca si indirizza alle piante spontanee, non tossiche, esposte al sole. Raccogliendone la rugiada all'alba ne scopre le proprietà terapeutiche su se stesso.

Insieme alla sua assistente Nora Weeks trova i primi dodici rimedi, chiamati poi "i Dodici Guaritori" e mette a punto una modalità di preparazione delle essenze floreali detta "Metodo del sole"; è quello con cui sono ancora oggi preparati i rimedi floreali di tutte gli altri sistemi, come ad esempio i fiori californiani e i quelli australiani. Nora Weeks racconta:

“Durante i giorni precedenti alla scoperta di ogni rimedio, egli stesso si trovava nello stato d’animo per il quale era utile quel particolare rimedio. E soffriva con una tale intensità che le persone che gli stavano vicino si chiedevano se fosse possibile che un essere umano soffrisse così tanto e tuttavia riuscisse a conservare il senno. E non solo soffriva di terribili agonie mentali, ma spesso accadeva anche che molti stati d’animo venissero accompagnati da malattie nelle loro forme più gravi”.¹

In parallelo al lavoro di ricerca, Bach mette per iscritto le sue scoperte e la sua filosofia. Nel 1931 pubblica *Free Thyself* (Guarisci te stesso) che resterà la sua opera filosofica di riferimento. Nel 1932 pubblica a sue spese *Free Yourself* (Libera te stesso) con la descrizione dei Dodici Guaritori e inizia a diffondere la sua terapia. Seguirà uno scambio di lettere con l’Ordine dei medici che minaccia di radiarlo se continuerà a utilizzare dei profani come collaboratori e a divulgare la sua opera in ambiti non scientifici. Bach, tuttavia, rimane sempre fedele alla sua concezione e non viene mai radiato.

Proseguendo nelle sue ricerche, nel 1933 scopre una nuova serie di rimedi, i primi quattro dei Sette Aiutanti.

“Si scoprirà che certi casi non sembrano rientrare completamente in nessuno dei Dodici Guaritori; molti di questi sono quei casi in cui ci si è tanto abituati alla malattia che essa sembra diventata parte della propria natura”.²

Questi ultimi saranno infatti utilizzati per gli stati cronici.

Il completamento del sistema

Bach si trasferisce nuovamente e si stabilisce a Sotwell, nell’Oxfordshire, dove cresce la maggior parte delle piante da lui individuate fino a quel momento; qui completa la serie dei Sette Aiutanti e mette a punto la misce-

1 Edward Bach in Orozco, R., & De Paz, G., *Nuovi orizzonti con i fiori di Bach*, Edizioni Centro di benessere psicofisico 1999.

2 Bach, E., *Le opere complete*, Macro Edizioni 2002.

la Rescue Remedy. La sua sensibilità continua ad acuirsi. Attraversa delle fasi molto negative sul piano spirituale che gli consentono di sentire e di trovare le piante che possono aiutarlo a superare questi momenti di crisi; regolarmente, dopo la preparazione e assunzione del rimedio i sintomi scompaiono in poche ore. Così facendo, da marzo a luglio del 1935, scopre nuovi diciannove rimedi che saranno preparati con il “Metodo della bollitura”. Questa tecnica è stata messa a punto da Bach per estrarre l’energia del fiore anche quando il sole non è sufficientemente forte, come nelle stagioni fredde, e per parti della pianta più coriacee.

Le nuove essenze non differiscono solamente per il metodo di preparazione. Bach dice:

“Non c’è dubbio che questi nuovi rimedi agiscono su un piano diverso rispetto ai primi. Sono più spirituali e ci aiutano a sviluppare quel gran Io all’interno di tutti noi che ha la capacità di superare tutti i timori, tutte le difficoltà, tutte le preoccupazioni, tutti i mali...”

Dalla scoperta degli ultimi rimedi alla sua morte nel novembre 1936, passano pochi mesi, il tempo di sistemare i suoi scritti ed eliminare il superfluo.

Poco prima di morire scrive: *“Il mio lavoro è compiuto; la mia missione in questo mondo conclusa.”*

1 Novembre 1936

A: Nora Weeks, Victor Bullen, Mary Tabor

Miei Amatissimi Amici,
vi sono momenti, come questo, in cui sto aspettando una chiamata per un luogo che non conosco.

Ma se quella chiamata arrivasse, cosa che potrebbe avvenire in qualsiasi momento, vi imploro, voi tre, di portare avanti il meraviglioso Lavoro che abbiamo cominciato. Un Lavoro che può privare la malattia dei suoi poteri, un Lavoro che può rendere gli uomini liberi.³

3 Bach, E., *Le opere complete*, Macro Edizioni 2002.

L'ordine cronologico di scoperta dei rimedi floreali⁴

1928	Settembre	Impatiens Mimulus Clematis	} 12 guaritori	} Primi 19		
1930	Agosto	Agrimony Chicory Vervain Centauray Cerato				
	Settembre	Scleranthus				
1931	Giugno	Water Violet				
	Settembre	Gentian				
1932		Rock Rose				
1933	Aprile	Gorse			} 7 aiutanti	
	Maggio	Oak				
	Settembre	Heather				
1934		Rock Water Wild Oat Olive Vine				
1935	Marzo	Cherry Plum Elm Aspen Beech Chestnut Bud Hornbeam Larch Walnut				} Ultimi 19
		Star of Bethlehem Holly Crab Apple Willow Red Chestnut White Chestnut Pine Mustard Honeysuckle Sweet Chestnut				
	Agosto	Wild Rose	} Ultimi 19			

4 Barnard, J., *Fiori di Bach. Forma e funzione*, Tecniche Nuove 2004.

L'attualità della sua visione

Edward Bach fu un grande innovatore. In un periodo in cui la medicina stava diventando sempre più scientifica e scollegata dall'essere umano, intuì il legame tra disarmonie emotive e malattia, e cercò un sistema naturale di guarigione che curasse innanzitutto la persona. Oggi, nonostante un'ulteriore esasperazione della tecnologia e della ricerca scientifica a discapito della relazione medico-paziente, aumentano però anche le persone e i medici che vanno nella direzione opposta e cercano metodi di cura più naturali e a misura d'uomo.

Inoltre nuove discipline occidentali, più orientate a una visione olistica dell'uomo, hanno permesso di dimostrare che le intuizioni di Bach erano esatte. Tra le più note la PNEI, acronimo di psico-neuro-endocrino-immunologia, ha studiato a lungo le interrelazioni tra psiche, sistema immunitario, endocrino e nervoso, e come questi si influenzino reciprocamente. Ha scoperto che questi sistemi interagiscono ininterrottamente tra loro attraverso la trasmissione nel corpo di molecole chiamate neuropeptidi. I neuropeptidi, definiti "molecole psichiche", non trasmettono solo informazioni ormonali e metaboliche, ma anche emozioni e segnali psicofisici. Ogni stato emotivo come la rabbia, la paura, la tristezza, la sorpresa, la gioia e tutte le svariate sfumature dei sentimenti sono veicolati da specifici neuropeptidi. Questi ultimi, con i loro recettori, sono stati rinvenuti in ogni parte del corpo, soprattutto nel sangue, nel sistema immunitario e nell'intestino, oltre che nel sistema nervoso.

È dunque possibile affermare che le emozioni e i sentimenti non solo partecipano alla memorizzazione delle esperienze, ma sono i garanti della maggior parte dei processi neurofisiologici che disciplinano o bloccano il funzionamento dell'intero sistema corpo-mente.

Si sente sempre più spesso parlare anche di Epigenetica, una branca della biologia molecolare che studia le condizioni e i meccanismi secondo cui il nostro patrimonio genetico, contenuto nel DNA, può o non può esprimersi.

Studi recenti hanno poi dimostrato che l'ambiente condiziona profondamente la nostra biologia, e non soltanto l'ambiente esterno, ma anche quello interno fatto di pensieri ed emozioni. Per esempio, avversità vissute nelle prime fasi della crescita lasciano il segno e influenzano, nella vita

adulta, la reattività allo stress e la salute fisica e mentale⁵. La nostra salute dipende dunque dal nostro rapporto con l'ambiente, dalle nostre esperienze e dal nostro stato psico-emotivo.

Bach aveva dunque ragione. Non solo le sue intuizioni sono state confermate, ma anche il suo sistema terapeutico è stato preso come riferimento per la cura delle emozioni e per l'evoluzione della persona.

La terapia floreale dopo Bach si è ampiamente diffusa, studiosi di tutti i continenti hanno iniziato a ricercare piante e fiori con proprietà terapeutiche e li hanno trasformati in rimedi con gli stessi metodi messi a punto da lui.

Il ruolo dei genitori

Nonostante si conosca poco in genere della vita privata di Edward Bach, sappiamo però che il medico inglese fu anche un marito e un padre. Non stupisce, dunque, che nel suo testo *Heal Thyself* (Guarisci te stesso) dedichi un intero capitolo al ruolo dei genitori, il cui compito considera una missione divina.

“Il compito dei genitori è essenzialmente il privilegio (ed in verità si dovrebbe considerare un privilegio divino) di permettere a un'anima di entrare in contatto col mondo al fine di evolversi.”⁶

Poiché alla base della sua concezione della malattia c'è l'allontanamento dal proprio cammino di vita, Bach ci tiene a rimarcare che i genitori dovrebbero insegnare al figlio l'indipendenza, l'individualità, la libertà e incitarlo sempre ad agire e a pensare da solo.

“La paternità consiste essenzialmente nel dare aiuto e protezione per un breve periodo, dopo il quale conviene abbandonare ogni sforzo e lasciare l'oggetto delle proprie attenzioni libero di avanzare da solo.”

5 Lipton, B. H., *La biologia delle credenze*, Macro edizioni 2006.

6 E successive, Bach, E., *Guarisci te stesso e I dodici guaritori e altri rimedi*, Nuova Ipsa Editore. Palermo 1996.

24 Crescere con i fiori di Bach

La funzione dei genitori dovrebbe essere simile a quella di un maestro che guida il bambino ad apprendere dalla realtà e dalla vita, ma in piena libertà, permettendogli di acquisire le conoscenze di cui ha bisogno. I genitori, quindi, devono fare attenzione a non modellare i figli secondo le proprie idee o desideri e a non esercitare un'autorità impropria per non ostacolare la crescita e l'evoluzione.

“Non si ripeterà mai abbastanza che ogni anima incarnata si trova su questa terra per il fine ben determinato di acquisire esperienza e saggezza e di perfezionare la propria personalità nella direttiva ideale tracciata dall'anima”.

III

IL SISTEMA FLOREALE DI BACH IN PRATICA

Tutti sappiamo che in malattia abbiamo stati d'animo diversi dal nostro io abituale, e tali stati d'animo ci guidano al rimedio di cui abbiamo bisogno.

Edward Bach

La struttura dei fiori di Bach

Come già accennato, il sistema di Bach è costituito da trentotto essenze floreali. Ognuna esprime una qualità specifica dell'anima umana: ad esempio, Mimulus corrisponde al coraggio. Questa qualità può presentarsi nella sua forma positiva, oppure, nel caso sia bloccata, come schema di reazione negativo: per Mimulus sarà quindi la paura.

L'assunzione dell'essenza tende a riarmonizzare la persona, sblocca il potenziale bloccato e permette di trasformare lo schema negativo nella sua forma positiva: Mimulus consente così di trasformare la paura in coraggio.

Bach dedicò la vita alla scoperta del suo sistema terapeutico e a trasmettercelo nel modo più semplice possibile, affinché tutti potessero utilizzare i suoi rimedi per vivere in salute e in armonia.

Per facilitare la comprensione dei fiori da parte del lettore, nel suo ultimo scritto, ha suddiviso i trentotto rimedi in sette gruppi o aree emozionali. Essi sono:

Per coloro che hanno paura				
Rock Rose*	Mimulus*	Cherry Plum	Aspen	Red Chestnut

Per coloro che soffrono di incertezza					
Cerato*	Scleranthus*	Gentian*	Gorse	Hornbeam	Wild Oat

Per coloro che non provano interesse per il presente						
Clematis*	Honeysuckle	Wild Rose	Olive	White Chestnut	Mustard	Chestnut Bud

Per coloro che soffrono di solitudine		
Water Violet*	Heather	Impatiens*

Per coloro che sono ipersensibili alle influenze esterne e alle idee altrui			
Agrimony*	Centauray*	Walnut	Holly

Per coloro che si scoraggiano e si disperano							
Larch	Pine	Crab Apple	Sweet Chestnut	Elm	Star of Behtlehem	Oak	Willow

Per coloro che si preoccupano eccessivamente del benessere altrui				
Chicory*	Vervain*	Vine	Beech	Rock Water

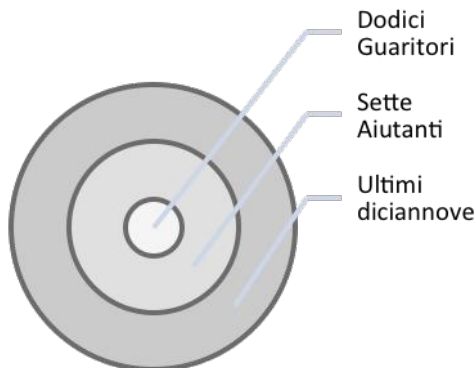
Questa suddivisione è un ottimo punto di partenza. È molto utile per memorizzare i rimedi e le loro caratteristiche tuttavia non facilita la fase di selezione dei rimedi e la composizione della miscela. Per affrontare questi aspetti la sua prima suddivisione, quella usata da lui stesso per descrivere la storia della loro scoperta, è più immediata. Questa classificazione può essere sintetizzata come lo schema 12:7:19 e corrisponde ai Dodici Guaritori, i Sette Aiutanti e gli Ultimi Diciannove.

I Dodici Guaritori, corrispondenti a un tipo specifico di personalità congenita, sono detti anche “fiori tipo” o tipologici. Negli adulti queste caratteristiche di fondo sono spesso mascherate da stati successivi, mentre sono più identificabili con più facilità nei bambini. Nelle tabelle precedenti i Dodici Guaritori sono indicati con un asterisco.

I Sette Aiutanti sono gli stati tipo che si sono sviluppati nel tempo e si sono cronicizzati in seguito alle esperienze di vita, oppure che sono diventati acuti. Sono anche detti “fiori di stato”.

Gli Ultimi Diciannove sono gli stati mentali reattivi che possono insorgere in seguito a traumi esistenziali. Sono anche detti “fiori spirituali”. Negli adulti sono più facili da riconoscere perché di solito rappresentano gli strati emozionali esterni, quelli più vicini alla superficie.

Anche il centro Bach inglese adotta questo criterio di suddivisione e distingue tra *Type Remedy*, i fiori tipologici, e *Mood Remedy*, i fiori di stato. In pratica, man mano che la persona cresce, se non supera positivamente le esperienze che fa, si allontana sempre più dalla propria vera natura e, strato dopo strato, costruisce delle maschere e delle barriere emotive.



Questo libro è disponibile su

bambinonaturale.it

ACQUISTA

