

E. Paoelli

Medico chirurgo; specialista in Psichiatria, Psicoterapeuta, Docente di Psichiatria Biologica al corso biennale di perfezionamento sui prodotti di origine naturale all'Università degli Studi della Calabria - Dipartimento di Scienze Farmaceutiche; Direttore didattico italiano della Fondazione Bach - Mount Vernon; Presidente e fondatore dell'Associazione Medica Italiana di Floriterapia; Docente alla Scuola di Omotossicologia e Discipline Integrate; Docente alla Scuola di Medicina Biologica per Farmacisti.

Utilizzo attivo dei rimedi floreali attraverso l'uso dei colori e delle affermazioni positive

RIASSUNTO: Nel presente lavoro viene proposto un abbinamento tra i colori, i Rimedi Floreali di Bach e gli Archetipi spirituali a cui essi si riferiscono. Grazie a questo, il paziente potrà fruire attivamente dei Fiori di Bach utilizzando la tecnica delle Affermazioni Positive abbinata all'uso del colore in un feed-back di reciproco rafforzamento.

PAROLE CHIAVE: Fiori di Bach, Colori, Affermazioni Positive

SUMMARY: *In this paper we discuss a link among colours, Bach flower remedies and the spiritual archetypes to which they are referred. On this basis, we will emphasise how the patient can use actively the Bach flower remedies by using the technique of positive affirmations in synergy with the use of colours, which produce a feedback leading to a reciprocal strengthening of the single components.*

KEY WORDS: *Bach's Flower Remedies, Colours, Positive Affirmations*

Molto è stato scritto sui Fiori di Bach e sugli stati d'animo negativi che essi compensano. Non sempre, però, è stato chiarito il corretto meccanismo d'azione con cui i Fiori esplicano il loro effetto terapeutico.

I Fiori corrispondono ad Archetipi, a Qualità Spirituali presenti in nuce in ogni essere umano. Grazie alla precisa frequenza vibratoria che essi esprimono sono in grado di risvegliare in noi le qualità latenti corrispondenti; qualità come il coraggio, la fiducia, l'amore, la comprensione, la pazienza, la duttilità, l'entusiasmo. Tali Qualità evocate e risvegliate si pongono sull'altro piatto della bilancia ad armonizzare i nostri difetti o stati mentali negativi.

Il lavoro terapeutico si realizza su quella vasta zona della psiche che potremmo definire con Assagioli l'inconscio "plastico". L'inconscio, cioè, non ancora strutturato, costituito da un'enorme riserva di energie psichiche non differenziate, latenti e potenzialmente evocabili. Grazie appunto al potere evocatore apportato dai Rimedi Floreali, questa zona si attiva e l'immagine archetipa del fiore si manifesta in tutta la sua potenza, sollecitando l'espressione di una Qualità che si oppone ad un difetto o stato d'animo negativo.

Unendo la collaborazione attiva e cosciente del paziente alla dinamica energetica stimolata dal fiore, siamo in grado,

attraverso la tecnica delle affermazioni positive e delle parole evocatrici, di ottenere degli effetti psicologici in accordo alla prima e alla terza legge della Psicodinamica di Roberto Assagioli che globalmente asseriscono: *"Idee e Immagini mentali tendono a produrre condizioni fisiche ed emotive, nonchè atti esterni, ad esse corrispondenti"*.

Integrando al lavoro attivo da parte del paziente l'utilizzo di una valenza energetico-cromatica data dal Fiore e dal Colore abbinato alla Qualità che vogliamo sviluppare, determineremo ulteriori effetti in accordo alla quarta Legge della Psicodinamica che afferma: *"Emozioni ed Impressioni tendono a suscitare e ad intensificare le idee e le immagini ad esse corrispondenti o collegate"*.

Infatti il colore è una precisa frequenza elettromagnetica che, analogamente al messaggio energetico apportato al Rimedio Floreale, comunica direttamente con il nostro Inconscio suscitando risposte emotive e percettive che, all'interno della psiche, sono associate e convibrano con la frequenza del colore in oggetto; percezioni che a loro volta stimoleranno e si uniranno a rappresentazioni mentali e a idee ad esse collegate.

In tal modo, all'azione dettata dal Rimedio Floreale si unirà un significativo feed-back positivo creato dall'utilizzo

cosciente e mirato di un cartoncino-simbolo. Fiori, pensieri, emozioni e volontà correttamente orientati non tarderanno a produrre nel paziente gli effetti positivi voluti.

Questi effetti, opportunamente sottolineati dal terapeuta per coscientizzarli ed ancorarli nel paziente, rappresenteranno di volta in volta, i passi graduali di armonizzazione e trasformazione in atto nella struttura della personalità del paziente.

Un antico proverbio afferma:

*semina un pensiero, raccogli un'azione
semina un'azione, raccogli un'abitudine
semina un'abitudine, raccogli un carattere
semina un carattere, raccogli un destino.*

Il Cofanetto delle Qualità dei Fiori di Bach



In questo Cofanetto vengono proposti trentanove cartoncini colorati, tutti diversi per contenuto, grafica e colore che consentono a chi li usa di inserirsi attivamente nel processo terapeutico promosso dai Fiori, rafforzandolo e rendendolo più consapevole. Ogni cartoncino reca stampato su di un lato la Qualità da evocare, sull'altro, L'Affermazione positiva corrispondente e al suo interno il nome del Rimedio Floreale di Bach a cui si riferisce.

I colori sono stati definiti uno ad uno in relazione diretta con la qualità di ogni singolo fiore. Nessuno dei colori impiegati è allo stato puro perchè sono stati utilizzati soltanto quelle particolari tonalità cromatiche che più consentono di evocare le qualità espresse dal singolo fiore. Così ad esempio il rosso *mosto* utilizzato per *Larch* è diverso dal rosso *carminio* abbinato al *Rock Rose*, così come di certo sono diverse le situazioni in cui abbiamo bisogno di trovare fiducia nelle nostre capacità per metterle in pratica, da quelle in cui occorre attingere ad uno stimolo eroico per reagire.

Il lavoro proposto, risultato di una lunga elaborazione da me condotta in collaborazione con la cattedra di Teoria della Percezione dell'Accademia delle Belle Arti di Bologna, ha prevalentemente funzioni terapeutiche e non diagnostiche, diversamente dal test di Luscher. In altre parole, il suo impiego è successivo al momento diagnostico in quanto la diagnosi è imprescindibile dal colloquio clinico che deve essere condotto dal terapeuta con sensibilità, apertura ed abilità tecnica. Soltanto dopo essere pervenuti alla diagnosi psicologica, l'uso dei cartoncini consentirà al terapeuta di comunicare la valenza positiva della diagnosi stessa al paziente attraverso un linguaggio centrato più sul cambiamento positivo da attuare che non sulla problematicità del momento. Ad esempio proponendo *Gentian* ad un paziente che si scoraggia facilmente, il terapeuta non si soffermerà sullo stato d'animo negativo riscontrato, bensì inciterà il paziente ad alimentare in sé la fiducia nella vita e a proseguire superando ogni ostacolo. Questo prevede di dover necessariamente chiedere la collaborazione del paziente che, in questo modo, diverrà cointeresato e corresponsabile della sua guarigione.

Guida alle tecniche di utilizzo dei trentanove cartoncini

L'affermazione positiva contenuta nel cartoncino per essere efficace deve essere espressa in modo chiaro, preciso e vigoroso, deve possedere un forte potenziale dinamico, un alto "voltaggio" e, nello stesso tempo, non essere espressa in maniera aggressiva. La volontà saggia è una volontà d'amore e non di violenza, afferma Assagioli (Assagioli, 1977). Le frasi possono essere pronunciate anche solo interiormente ma sono più efficaci se pronunciate ad alta voce o meglio ancora se visualizzate con il proprio colore. Possono essere ripetute ogni volta che si assume un rimedio nell'arco della giornata, oppure ogni volta che si sente la necessità di ricordare a noi stessi la nostra scelta consapevole e la nostra disponibilità a cambiare. Le ripetizioni devono essere espressione di un persistente atteggiamento affermativo interiore e non un fatto meccanico o di routine. Nell'uso di questa tecnica la fretta e l'impazienza di vedere i risultati vanno evitate. Le affermazioni non solo non danno risultati immediatamente evidenti ma, in principio, possono anche aprirci al "dolore del nostro imbarazzo" (Kaminsky e Katz, 1989).

Analogamente all'effetto dei Rimedi Floreali, in alcuni casi le affermazioni possono condurci alla cosiddetta "crisi di coscienza" che è elemento indispensabile per una vera guarigione e trasformazione. Questo non deve scoraggiarci né spaventarci, ma anzi deve essere ulteriore elemento di consapevolezza per proseguire nel cammino del cambiamento.

Un corretto uso del Cofanetto abbinato alla terapia con i Fiori richiede di non forzare mai le resistenze psicologiche della persona, ma piuttosto di affrontarle con gradualità e dolcezza, stemperandole con il calore delle qualità opposte evocate e la coscienza del lavoro proposto.

Una certa gradualità nell'uso di questa tecnica è quindi indispensabile. Si consiglia di iniziare con un solo cartoncino colorato alla volta, in maniera da potersi meglio focalizzare sulla tematica che si ritiene più importante o urgente da trattare; solo in un secondo tempo e con maggiore esperienza, si potrà utilizzare più di un cartoncino nello stesso periodo.

I cartoncini possono essere tenuti in camera da letto, in cucina o nel luogo di lavoro, anche solo per ricordare a noi stessi l'impegno preso e la nostra volontà di cambiare.

Una modalità consigliata per usufruire al meglio della valenza terapeutica del cartoncino è la stesura di un diario quotidiano centrato sulla rilevazione di pensieri, emozioni e azioni, positivi o negativi, espressi nell'arco della giornata collegati alla Qualità sulla quale si sta lavorando. Ad esempio, se stiamo assumendo Beech, registreremo nel diario tutto quanto è emerso durante la giornata in rapporto alla tematica della tolleranza, tutto ciò che abbiamo pensato, sentito e fatto per esercitarla o meno nei confronti degli altri e della vita in generale.

I singoli cartoncini saranno di volta in volta cambiati col procedere del processo terapeutico, allo stesso modo dei Rimedi Floreali corrispondenti.

Esercizio base

Oltre a porre il cartoncino colorato in un luogo dove attiri facilmente la nostra attenzione, al fine di influenzare anche solo inconsciamente la nostra psiche, prestare attenzione cosciente alla qualità o all'affermazione positiva riportate sul cartoncino rappresenta sicuramente una tecnica più efficace.

- A tale scopo si consiglia di sedersi in una posizione comoda e rilassata e di osservare il cartoncino dal lato preferito per circa due minuti. Se dall'inconscio emergono idee, immagini o sensazioni collegate alla tematica in esame, lasciatele affiorare e prendetene nota. In un secondo tempo, da soli o con il vostro terapeuta, potrete rielaborare quanto emerso.

- Riflettete sul significato della Qualità o dell'affermazione positiva cercando, per quanto possibile, di identificarvi con essa.
- Proseguite, quindi, l'esercizio visualizzando il colore del cartoncino che discende e vi inonda dall'alto. Visualizzate il colore che a poco a poco entra in voi e attraverso il respiro compenetra il vostro corpo fino a diffondersi nell'aura circostante. Infine ripetete ad alta voce o mentalmente il nome della qualità o se preferite l'affermazione positiva.

Se nel corso dell'esercizio dovessero affiorare particolari reazioni che ne ostacolano il proseguire armonico, non insistete e parlatene al vostro terapeuta.

■ Bibliografia di riferimento:

- ABLERS J., "Interazione del Colore", Pratiche editrice, Parma, 1991.
 ALCIDE R., "La Cromoterapia", Xenia, Milano, 1996.
 AMBER R., "Cromoterapia", Xenia, Milano, 1989.
 ASSAGIOLI R., "Principi e Metodi della Psicopsintesi Terapeutica", Astrolabio, Roma, 1973.
 ASSAGIOLI R., "L'Atto di Volontà", Astrolabio, Roma, 1977.
 ASSAGIOLI R., "Psicopsintesi per l'Armonia della Vita", Astrolabio, Roma, 1993.
 BACH E., "Guarire con i Fiori", Ipsa Edizioni, Palermo, 1981.
 BALZOLA M.A., "I Fiori della Mente", Boringhieri, Torino, 1997.
 BRIDE M., "Color Harmony", Zanfi Edizioni, Modena, 1995.
 CAMPANINI M.E., "Curatevi con i Fiori di Bach", Fabbri, Milano, 1995.
 CHANDU J., "Guarire con i Colori", Editrice Atanor, Roma, 1983.
 CLARK L., "Cromoterapia", Red, Como, 1982.
 GOETHE J., "Della Teoria dei Colori", Acquarelli Saggi, Bussoleto, 1995.
 HOWARD J.; RAMSEL, J., "Guarire con i Fiori di Bach", Tecniche Nuove, Milano, 1994.
 JUNG C.G., "L'Uomo e i suoi Simboli", Longanesi, Milano, 1980.
 KAMINSKY P., KATZ R., "Affirmations", The Flower Essence Society, Nevada City, California, 1989.
 LUSCHER M., "Il Test dei Colori", Astrolabio, Roma, 1976.
 PAOLELLI E., "Le Qualità dei Fiori di Bach nelle Affermazioni Positive" in *Medicina Biologica*, n.2, pag 38-39, GUNA Edizioni, Milano, 1995.
 PAOLELLI E., "Floriterapia di Bach", VHS, GUNA Edizioni, Milano, 1996.
 PILGRIM S., "Le Tonalità dell'Animo", Accademia delle Belle Arti di Bologna, Tesi non pubblicata.
 SCHEFFER M., "Una Chiave per l'Anima", TEA Edizioni, Milano, 1977.
 SCHEFFER M.; STORL W.D., "Le Piante per la Psiche", IPSA Edizioni, Palermo, 1994.
 STEINER R.; "L'Essenza dei Colori", Editrice Antroposofica, Milano, 1977.
 WITTGENSTEIN L. "Osservazioni sui Colori", Einaudi, Torino, 1977.

Ermanno Paolelli, Omeopata, Psichiatra e Psicoterapeuta è docente di Psichiatria Biologica al Corso di Perfezionamento in "Aspetti Biologici Clinico-Terapeutici dei Prodotti di Origine Naturale" presso la Facoltà di Farmacia dell'Università degli Studi della Calabria. Diplomatosi in Floriterapia presso la Fondazione Bach di Mount Vernon è attualmente il Direttore Didattico del Bach Center in Italia. Fondatore e Presidente dell'A.M.I.F., Associazione Medica Italiana di Floriterapia, vive e lavora a Bologna.