

L'utilizzo dei Fiori di Bach nell'ambito di una psicoterapia breve ad indirizzo transazionale

Bach Flower Therapy in a short psychotherapy based on the Transactional Analysis

RIASSUNTO: Il metodo S.A.I. prende in considerazione un solo sintomo o problema psicologico. Il suo scopo consiste nella re-strutturazione della personalità individuale, attraverso l'uso di tecniche relazionali e la successiva rielaborazione del vissuto immaginativo. Con il metodo S.A.I. possono essere trattate sia le relazioni sociali che i conflitti ed i dolori personali nell'ambito del rapporto medico-paziente; è inoltre possibile aiutare e rafforzare la consapevolezza individuale e l'autonomia di sviluppo di risorse e di potenzialità positive. Il principio teorico del metodo S.A.I. è quello caratteristico dell'Analisi Transazionale, che vede la personalità strutturata su tre cardini ben precisi, denominati Stati dell'Io, che sono una serie di comportamenti osservabili e riconducibili al processo evolutivo della psiche dell'individuo. Altro punto focale della terapia sono i messaggi di copione, che sono il risultato del processo educativo e degli approcci affettivi subiti e vissuti dall'individuo nei primi sette anni di vita. Questi messaggi sono poi determinanti per sviluppare nell'individuo adulto sentimenti di autostima o disistima che lo conducono ad assumere comportamenti che possono portare ad una vita normale oppure ad elaborare nevrosi più o meno gravi. Su questo impianto teorico ho costruito un approccio terapeutico che ha come obiettivo quello di spezzare la catena simbiotica genitore/figlio che è alla base di un comportamento psicologicamente errato. La Floriterapia di Bach è uno strumento prezioso nel trovare il percorso ideale a seconda del disturbo riscontrato. L'approccio al paziente e al suo disturbo è compiuto attraverso colloqui e particolari tecniche di rilassamento rappresentate da un insieme equilibrato di tecniche eriksoniane, training autogeno e tecniche yoga, che vengono via via adattate al paziente. In particolare i Fiori di Bach fungono da mediatore nell'approccio agli Stati dell'Io in quanto sono regolarizzatori e catalizzatori dei conflitti intrapsichici permettendo al terapeuta e al paziente una loro rielaborazione corretta in un ambiente psichico a basso livello di disturbo.

PAROLE CHIAVE: ANALISI TRANSAZIONALE, METODO S.A.I., STATI DELL'IO, FIORI DI BACH, ERIKSON, JUNG, PSICOLOGIA ORIENTALE

SUMMARY: *The S.A.I. method considers only one symptom or psychological problem. Its aim consists in the re structuring of the individual personality using relational techniques and the elaborating of the experienced imaginary. With the S.A.I. method, both social relations and personal clashes or pains can be treated in the relation between therapist and patient; we can also support and strengthen individual consciousness in order to develop the resources and positive potentiality. The theoretic principle of the S.A.I. method is the typical one of the Transactional Analysis, that is the human personality based on three important points, the states of ego. These are some behaviours that are observed and take again in the evolutive process of the individual. Another important step of the S.A.I. therapy is the script message, the result of the educational process and the affective approaches the person lived and suffered in the first seven years of life. These messages can develop, in adult people, feelings of self-estimation or negative self-confidence, thus leading to normal life or to more or less neuroses of different seriousness. On this theoretic basis, the Author built a therapeutic approach, whose target is to crash the symbiotic bond between parents and children, which is the base of altered psychological behaviours. The Bach Flower Therapy is a precious tool to find the best way to manage various problems. The approach to the patient and his problems is carried on with talks and particular relaxing techniques, that are a balanced mixing of Erikson techniques, autogenous training and yoga techniques. In particular, Bach Flower Remedies act as intermediary in the approach to the States of Ego, since they regulate and catalyse clashes or pains, allowing therapist and patient to draw up them in a correct way.*

KEY WORDS: TRANSACTIONAL ANALYSIS, S.A.I. METHOD, STATES OF THE EGO, BACH FLOWER REMEDIES, ERIKSON, JUNG, ORIENTAL PSYCHOLOGY.

Durante la mia attività di psicoterapeuta ho potuto riscontrare come i vari modelli d'approccio proposti dalle varie Scuole di pensiero non fossero in grado di soddisfare appieno le varie esigenze che si presentavano durante la cura dei pazienti.

Avevo, inoltre, maturato la necessità di elaborare un metodo che mi fosse più consono e che mi permettesse quindi di sviluppare completamente la professionalità accumulata in anni di esercizio della professione.

Completava il quadro la necessità sempre crescente da parte dei pazienti di ottenere risultati in **tempi brevi** o, in ogni caso, accettabili e che non fossero paragonabili agli anni dell'approccio psicoanalitico.

La risposta a queste mie esigenze è venuta da una rivisitazione delle tecniche classiche dell'**Analisi Transazionale** alla luce del pensiero Jungiano e di alcune personali ricerche sui sistemi psicologici radicati nei modelli di pensiero filosofico orientale, indiano in particolare.

All'inizio cominciai ad utilizzare modelli e tecniche in modo destrutturato a seconda dei casi che mi si presentavano, avvalendomi delle più svariate modalità d'approccio, che andavano dalle tecniche di training autogeno all'ipnosi eriksoniana con qualche "incursione" nelle tecniche yoga, in particolare quelle legate alla respirazione.

Fin dall'inizio mi resi conto che tutto questo mi permetteva di raggiungere i seguenti risultati: diminuzione dei tempi di cura, risultati più evidenti a breve termine, maggiore stabilità del soggetto nel periodo successivo alla terapia, diminuzione del rapporto di dipendenza terapeuta/paziente.

Nell'ambito di questo percorso professionale ho avuto modo di riscontrare come le modalità sociali spingessero sempre di più l'individuo verso l'utilizzo di mezzi chimici, (ansiolitici e antidepressivi), per la risoluzione delle proprie problematiche interiori. Nasceva quindi in me l'esigenza di

trovare uno strumento che fosse in grado di sostituire il farmaco e che potesse fornire al paziente un simbolo fisico su cui riversare i propri bisogni.

La sostituzione del farmaco etico si era rivelata necessaria nel processo di disintossicazione e disassuefazione, dalle benzodiazepine in particolare.

La metodica terapeutica dei Fiori di Bach rappresenta, un aiuto più che valido all'attività dello psicoterapeuta.

Infatti Edward Bach, nei suoi scritti, parla di guaritori spirituali ed individua la malattia come una sorta di conflitto intrapsichico tra Anima, Mente e Corpo fisico. Nessuno più di uno psicoterapeuta può essere in grado di utilizzare appieno le formidabili potenzialità del sistema.

Secondo la mia opinione, lo psicoterapeuta è un erede diretto della **medicina della parola**, che in Cina occupava il più alto scalino della scienza medica e che i Buddhisti hanno perfezionato al punto da riuscire a fare a meno delle tecniche chirurgiche e che ha portato i Rishi Vedici ad elaborare la sofisticatissima tecnica dei mantra, così utile nella cura di determinate tipologie nevrotiche. Lo psicoterapeuta è veramente il medico dell'anima che, attraverso la risoluzione dei conflitti, può portare il paziente a quella sorta di equilibrio che lo rende immune nei confronti delle malattie.

È in questo contesto di pensiero che ho iniziato, prima di tutto, a testare i Fiori su me stesso, per poi arrivare a consigliarne l'utilizzo ai miei pazienti, con risultati che sono veramente andati al di là delle mie più rosee aspettative, permettendomi di trattare casi a cui mai mi sarei avvicinato in precedenza.

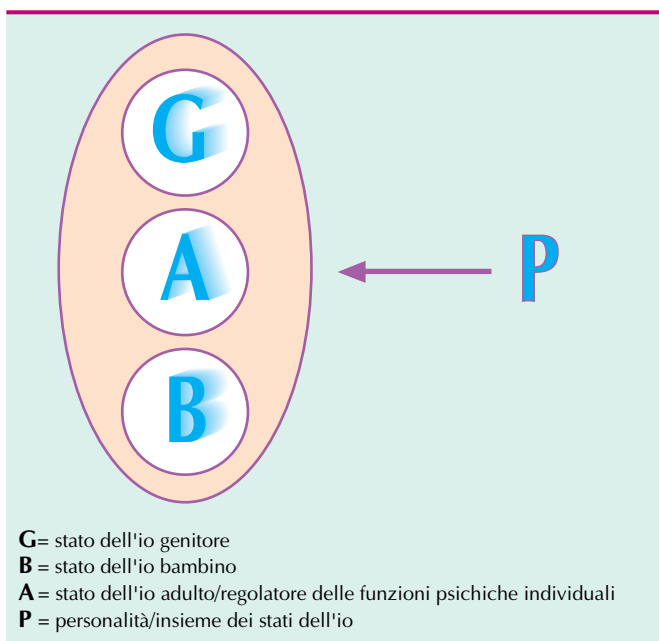
Ho così progettato e reso operativo un modello terapeutico che combina il metodo Bach con nuove tecniche: ne è nato il **Metodo per lo Sviluppo Armonico dell'Individuo o Metodo S.A.I.** che illustrerò qui di seguito.

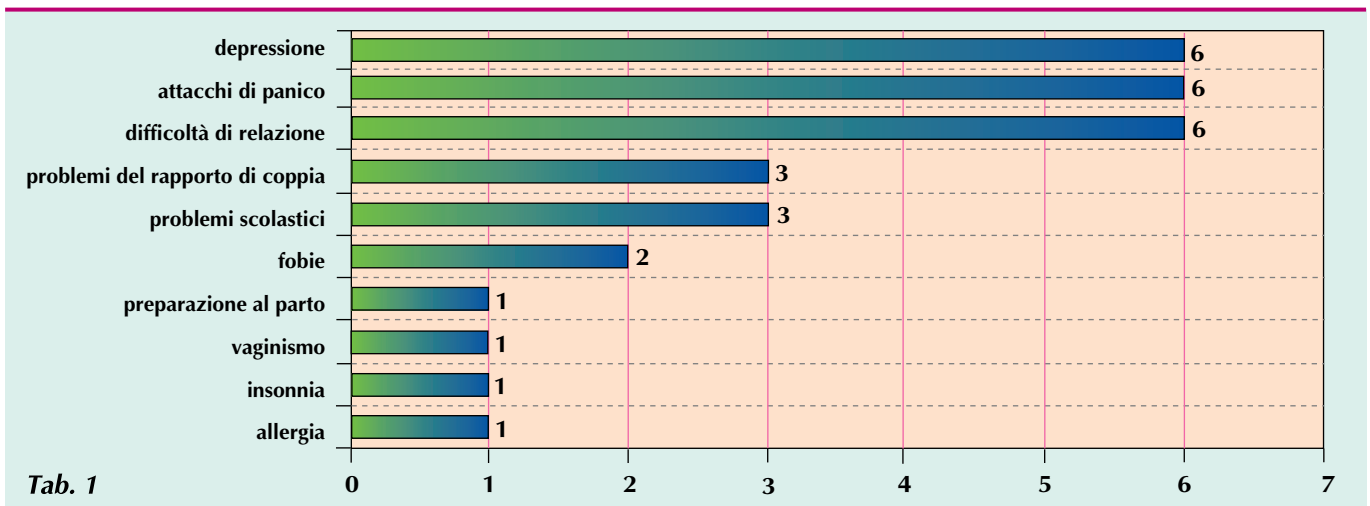
Il **Metodo S.A.I.**, avvalendosi di un approccio psicodinamico, ha come punto focale un solo sintomo o problema. Il suo obiettivo consiste nella ristrutturazione dei messaggi di copione, utilizzando, tra gli strumenti terapeutici, tecniche di rilassamento con relativa rielaborazione di vissuti immaginativi.

Il metodo consente di trattare sia gli aspetti relazionali che intrapsichici dei conflitti e delle sofferenze dell'individuo all'interno della relazione terapeuta - paziente e mira a sostenere e rafforzare la consapevolezza e l'autonomia dell'individuo per svilupparne le risorse e le potenzialità positive.

Il principio teorico su cui si basa il metodo è quello tipico dell'Analisi Transazionale che vede la personalità strutturata su tre cardini ben precisi, denominati Stati dell'IO, che sono una serie di comportamenti osservabili e riconducibili al processo evolutivo della psiche dell'individuo.

Altro punto focale della terapia sono i messaggi di copione, che sono il risultato del processo educativo e degli approcci affettivi subiti e vissuti dall'individuo nei primi sette anni di vita. Questi messaggi sono poi determinanti per svi-





luppare nell'individuo adulto sentimenti di autostima o disistima, che lo conducono ad assumere comportamenti che possono portare ad una vita normale oppure ad elaborare nevrosi più o meno gravi.

Su questo impianto teorico ho costruito un'approccio terapeutico che ha come obiettivo quello di spezzare la catena simbiotica genitore/figlio, che è alla base di un comportamento psicologicamente errato. La Floriterapia di Bach è un prezioso strumento per trovare il percorso ideale a seconda del disturbo riscontrato.

L'approccio al paziente e al suo disturbo è compiuto attraverso colloqui e particolari tecniche di rilassamento che sono un insieme equilibrato di tecniche eriksoniane, training autogeno e tecniche yoga, che vengono via via adattate al paziente.

In particolare i Fiori di Bach fungono da mediatore nell'approccio agli Stati dell'Io in quanto sono regolarizzatori e catalizzatori dei conflitti intrapsichici permettendo al terapeuta e al paziente una loro corretta rielaborazione in un ambiente psichico a basso livello di disturbo.

Gli ambiti clinici particolarmente indicati per l'applicazione del metodo riguardano: stati depressivi, stati ansiosi e crisi di panico, sintomatologie psicosomatiche e problematiche relazionali.

Il metodo prevede, inoltre, interventi mirati per la preparazione al parto indolore e per la gestione del paziente in casi di interventi odontoiatrici ed interventi chirurgici in anestesia locale.

Nell'ambito del presente studio è stato selezionato un campione di **30 soggetti**, trattati durante il biennio 1998-1999.

Le patologie trattate sono così suddivise (Tab.1):

- ⑥ casi di depressione
- ⑥ casi di attacchi di panico ripetuti
- ⑥ casi di difficoltà di relazione
- ③ casi di problemi del rapporto di coppia
- ③ casi di problemi legati all'ambiente scolastico

- ② casi di fobie
- ① caso di preparazione al parto
- ① caso di vaginismo
- ① caso di insonnia
- ① caso di allergia.

Le professioni e il grado di scolarizzazione dei pazienti trattati sono così suddivise (Figg. 1,2):

- scolarità media inferiore ②①
- diploma ①⑧
- impiegati ①⑤
- studenti ④
- laurea ②
- altro ①①.

L'età dei pazienti è compresa tra i 14 e i 60 anni.

Di 30 casi trattati (Fig. 3) 20 hanno avuto esito positivo, mentre 10 pazienti hanno interrotto la terapia per le seguenti ragioni:

- ③ per ragioni economiche
- ③ per mancanza di motivazione
- ② per mancata accettazione del piano terapeutico
- ② trasferimenti in altra località.

I numeri presi in considerazione evidenziano che **solo il 18% dei pazienti ha abbandonato** la terapia per problemi inerenti ad essa.

Questo successo è stato possibile grazie all'utilizzo del sistema terapeutico denominato **Floriterapia di Bach**, che è un supporto al processo psicoterapeutico ed uno strumento di riequilibrio degli stati d'animo del paziente, così da permettere allo psicoterapeuta un approccio più mirato, profondo e veloce. Inoltre i Fiori sono utilizzati anche come cammino simbolico verso la riappropriazione della propria autonomia decisionale.

Nell'ambito di quest'approccio i Fiori sono stati, talvolta, utilizzati come **sostituto** delle benzodiazepine e di altri farmaci di tipo etico; naturalmente quando ciò è avvenuto il lavoro è stato gestito in collaborazione con un medico che ha coordinato sia le prescrizioni che il dosaggio dei farmaci.

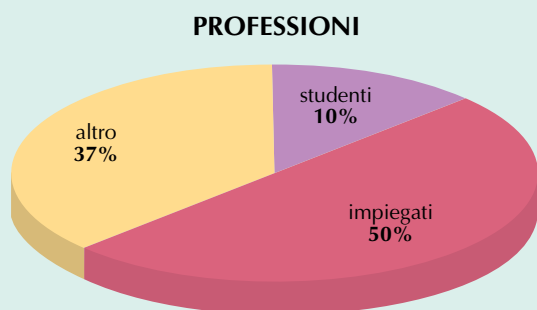


Fig. 1

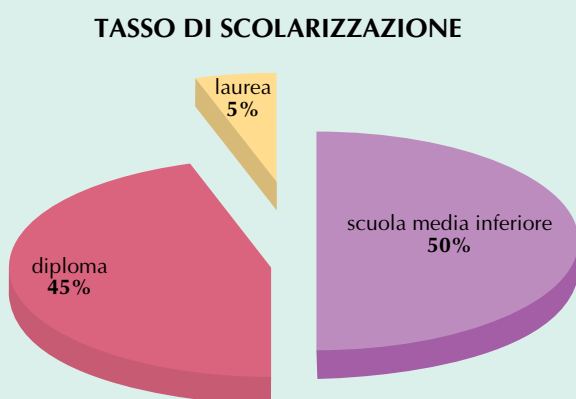


Fig. 2

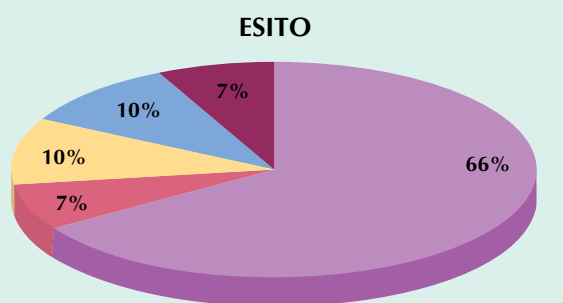
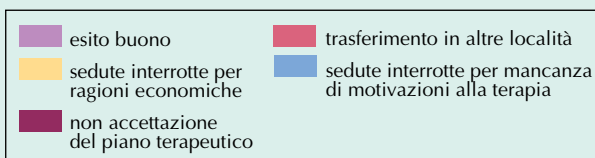


Fig. 3



L'approccio terapeutico si è svolto secondo le seguenti modalità:

- nella prima seduta veniva stipulato, tra terapeuta e paziente, il contratto (metodo mutuato completamente dall'Analisi Transazionale) per definire le modalità di costituzione, gestione e risoluzione del rapporto terapeutico. Le clausole contrattuali riguardavano: il "perché" (motivazione e obiettivo), il "cosa" (oggetto del contratto), il "quanto" (durata e costo), il "quando" (frequenze) e il "come" (modalità terapeutiche e di contratto).
- l'utilizzo dei Fiori viene proposto nell'ambito del "come" spiegando in modo assolutamente chiaro il loro ruolo di supporto.

Non è mai stata stilata una ricetta per la somministrazione dei Fiori, ne è stata mai proposta ai pazienti l'assunzione diretta di alcuna miscela. È stato invece spiegato quali Fiori fossero indicati per migliorare lo stato di disagio. A seguito di queste precisazioni i pazienti si sono recati, autonomamente, in farmacia a farsi preparare la miscela che ritenevano più idonea. Durante il colloquio sono state suggerite anche le modalità di assunzione.

Così agendo si conseguono due importanti risultati:

1. il paziente inizia ad acquistare autonomia nella gestione del proprio disagio psicologico,
2. inizia ad appropriarsi del metodo Bach.

L'approccio contrattuale è utile perché permette di ridurre la dipendenza terapeuta - paziente.

Nell'Analisi Transazionale il terapeuta dispiega una notevole "potenza" e dà al soggetto "protezione" e "permessi" (le 3P della terapia). I Fiori di Bach lo aiutano nello sviluppo della potenza e protezione: il paziente infatti proietta su di essi i bisogni relativi a queste 2 P.

L'efficacia delle miscele di Fiori è stata verificata durante le sedute settimanali. Nella totalità dei casi non vi è mai stato il rifiuto dell'utilizzo dei Fiori: al contrario il metodo è stato vissuto in modo estremamente positivo. I pazienti, infatti, non solo hanno avuto la netta percezione di una propria trasformazione caratteriale con remissione dei sintomi, ma si sono anche trovati in possesso di strumenti psicologici e "fisici" (i Fiori) che li hanno aiutati nel proprio processo di sviluppo successivo alla terapia stessa. Nell'ambito dei casi trattati sono state utilizzate le più svariate combinazioni di fiori (comunque mai più di sette per volta).

Durante l'osservazione del campione analizzato ho potuto rendermi conto che i Fiori sono realmente un valido aiuto (per il paziente ed il terapeuta), che va ben al di là di quello che potrebbe essere definito un semplice effetto placebo.

Cito a questo scopo tre casi che mi sembrano esaustivi di quanto affermato:

- un caso di insonnia
- un caso di vaginismo
- un caso di depressione.

● Nel caso di **insonnia** il paziente, di anni 21, si era recato presso il mio studio (lamentando insonnia che ormai perdurava da circa 3 anni) con i seguenti sintomi: difficoltà a addormentarsi, continui risvegli notturni. L'insonnia era insorta dopo uno shock subito all'interno dell'ambiente familiare. Durante la prima seduta il paziente aveva convenuto che l'utilizzo dei fiori poteva aiutarlo; si procurò una miscela composta da **Star of Bethlehem, White Chestnut, Aspen** e **Mimulus**. Dopo circa tre giorni mi avvisò telefonicamente che finalmente, con evidente sollievo, era riuscito a dormire per 4 ore consecutive; al secondo incontro, avvenuto circa 10 gg. dopo il primo, mi confermò che le 4 ore di sonno erano rimaste stabili per tutte le notti. Questo successo iniziale dei Fiori mi ha permesso di arrivare alla risoluzione del disturbo nell'arco di 10 sedute; a distanza di circa 1 anno il paziente dorme tranquillamente circa 8-9 ore per notte senza dover ricorrere a nessun altro aiuto particolare.

● Il caso di **vaginismo** è relativo ad una paziente di anni 30 inviata dal suo medico curante; lamentava dolori e bruciori durante l'atto sessuale e non si era riusciti a trovare nessuna causa organica per questa patologia. Già al primo colloquio risultò evidente uno stato di tensione con il proprio partner a causa di un presunto tradimento avvenuto circa 3 anni prima. La paziente non aveva mai esplicitato chiaramente il proprio stato di disagio continuando ad avere un comportamento apparentemente normale. La miscela dei Fiori più indicata (dal colloquio) fu: **Agrimony, Holly, Rock Water, Crab Apple, Cherry Plum** e **Aspen**. La paziente iniziò subito l'assunzione della miscela. Alla seconda seduta, avvenuta circa a 3 settimane di distanza dalla prima, mi riferì che i disturbi erano diminuiti nella misura del 40/45%. Grazie all'azione combinata dei Fiori e psicoterapia il caso è stato risolto in 12 sedute (circa 4 mesi di terapia).

● Il caso di **depressione** è relativo ad una signora di 48 anni che è venuta alla mia osservazione dopo aver presenziato ad una conferenza personalmente tenuta sui Fiori di Bach. La paziente presentava una depressione di tipo reattivo, con fantasie di autodistruzione e problemi somatici di varia natura. Opponeva un netto rifiuto all'assunzione di farmaci allopatici, temendo di sviluppare una dipendenza. Nell'ambito della strutturazione del contratto terapeutico, convenne che l'uso dei Fiori poteva fare al suo caso e in prima battuta emerse che la combinazione più idonea era: **Gentian, Wild Rose, Olive, Hornbeam**. Dopo circa 2 settimane si erano già ottenuti notevoli miglioramenti, in particolare per i problemi di tipo somatico. Il percorso terapeutico si è svolto nell'ambito di 24 sedute (circa 7 mesi) arrivando alla completa remissione della depressione con notevole miglioramento della qualità di vita. A distanza di circa 6 mesi, la paziente non lamentava più problemi di sorta e viaggiava felice con **Rescue Remedy** in borsetta. ■

■ LETTERATURA:

1. BERNE E. - A che gioco giochiamo, Bompiani Ed., 1972.
2. CAMPANINI M.E. - Curatevi con i Fiori di Bach, Fabbri Ed., 1997.
3. JUNG C. G. - La saggezza orientale, Boringhieri Ed., 1983.
4. KLEIN M. - L'autonalisi transazionale, Casa Editrice Astrolabio, 1980.
5. MARCHI C. - Ho visto la luce, Ed. Mother Sai, 1996.
6. MUSATTI C. L. - Trattato di Psicoanalisi, Boringhieri Ed., 1983.
7. PAOLELLI E. - Le qualità della mente, Tecniche Nuove Ed., 1999.
8. PAPERT S. - Mindostorms, EMME edizioni, 1980.
9. SANDWEISS S.H. - L'uomo santo e lo Psichiatra, Ed. Milesi, 1980.
10. SCHEFFER M. - Uso pratico dei Fiori di Bach, TEA Pratica, 1998.
11. SCHNEIDER P. - Psicologia Medica, Feltrinelli Ed., 1988.

Per riferimento bibliografico:

MARCHI C. - L'utilizzo dei fiori di Bach nell'ambito di una psicoterapia breve ad indirizzo transazionale. Atti del 2° Congresso A.M.I.F. La Med. Biol. Suppl. al N°2, 2000, pagg. 21-25.

Indirizzo dell'Autore:

Dr. Carlo Marchi
- Psicologo
Via Italia 16
I-13051 Biella

Marzo 2000