

Dr. E. Paoelli

LE QUALITÀ DEI FIORI DI BACH NELLE AFFERMAZIONI POSITIVE

Un antico proverbio dice:

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

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 calma, la duttilità, l'entusiasmo ecc. Tali qualità evocate, risvegliate ed espresse, si pongono sull'altro piatto della bilancia ad armonizzare i nostri difetti o stati mentali negativi.

Il lavoro dei fiori è dunque esplicito su quella vasta zona della psiche che potremmo definire con Assagioli l'inconscio "plastico". L'inconscio, cioè, non ancora "condizionato" o "strutturato" di analitica memoria.

Una parte della nostra psiche è quindi ancora impressionabile. Grazie alla suggestione evocatrice apportata dai rimedi floreali questa parte si attiva, e l'immagine archetipa del fiore si evidenzia con tutta la sua potenza, esprimendo una qualità che si oppone ad un difetto o stato mentale negativo. Cogliamo in ciò la grandezza del pensiero di Bach che ci mette a disposizione un metodo

terapeutico complementare armonizzante. Il singolo fiore non è un rimedio che possiede una frequenza energetica simile alla dialettica malato-malattia (rimedio omeopatico), ma è un rimedio che possiede una frequenza energetica evocatrice di qualità o stati d'animo opposti a quelli che noi viviamo nel momento della prescrizione.

Possiamo comprendere a questo punto come l'azione dei rimedi floreali, che parlano direttamente al nostro inconscio, possa essere rafforzata da un'affermazione positiva, da una frase evocativa, che colga il senso della qualità che risveglia il fiore e che la rappresenti sul piano mentale, intellettuale e razionale.

Il compito di questo non facile lavoro infatti è proprio quello di dedurre e tradurre in parola ciò che parola non è.

Il verbo si è fatto carne, l'essenza è diventata parola, la parola comunica il simbolo al nostro io cosciente e getta il seme.

Il seme mentale per germogliare abbisogna del corrispondente seme emotivo-energetico, si deve cioè rivestire l'idea della corrispondente emozione e ciò produrrà l'atto, l'evento. Un antico proverbio dice: *semina un pensiero e raccogli un'azione!*

Se seminiamo un'immagine o figura mentale positiva ciò tende a produrre una condizione fisica ed emotiva, nonché un atto esterno ad essa corrispondente (Assagioli: I e III legge della psicodinamica).

Se seminiamo un'emozione o stato d'animo positivo (attraverso i rimedi floreali che parlano direttamente all'inconscio) noi tendiamo a suscitare ed a intensificare le idee

e le immagini mentali ad esse corrispondenti (Assagioli: IV legge della psicodinamica).

Il tutto in un feedback di reciproco rafforzamento. Intelletto ed emozioni orientate nella stessa direzione producono azione, fatti, che rafforzano le idee, le organizzano e le ampliano. Col tempo assisteremo ad una graduale armonizzazione e trasformazione della personalità. *Semina un carattere, dice il proverbio, e raccogli un destino!*

Vengono qui proposte quaranta frasi evocative o affermazioni positive che dir si voglia. Una per ogni fiore e due di terapia di supporto per il Rescue Remedy utilizzato nella sua accezione di terapia per le emergenze. La mia esperienza sull'utilizzo di queste frasi in Floriterapia è molto positiva e personalmente le abbinò quasi sempre alla contemporanea assunzione dei rimedi floreali.

Un'affermazione verbale per essere efficace deve essere espressa in modo chiaro, preciso e vigoroso. Deve possedere un forte potenziale dinamico, un alto "voltage", ma deve, nello stesso tempo, essere espressa in maniera calma, tranquilla, non aggressiva (Assagioli). La volontà saggia è una volontà d'amore non di violenza.

Le frasi possono essere pronunciate anche solo interiormente, ma sono più efficaci se pronunciate ad alta voce o meglio ancora se messe per iscritto con la propria calligrafia (Assagioli). Possono essere ripetute ogni volta che si assume il 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 comunque

essere espressione di un persistente atteggiamento affermativo interiore e non un fatto meccanico e di routine (Assagioli).

Si può accompagnare la frase con una visualizzazione, cioè con un'immagine evocata dall'inconscio ma ciò non è indispensabile. In alcuni casi è possibile anche modificare leggermente la frase senza distorcere il contenuto per renderla più accessibile ai bisogni personali del paziente.

Nell'uso di questa tecnica la fretta e l'impazienza di vedere i risultati devono essere evitati. Le affermazioni non solo non danno risultati evidenti ed immediati ma in principio possono anche aprirci al "dolore del nostro imbarazzo" (Kaminsky e Katz).

Analogamente all'effetto degli elisir 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 per proseguire nel cammino, anche in virtù del fatto che, con i fiori e le affermazioni ad essi correlate, noi non forziamo mai le "resistenze" in maniera violenta, ma le affrontiamo con gradualità e dolcezza stemperandole con il calore delle qualità opposte evocate. Piuttosto che negare l'affermazione dobbiamo affrontare il dolore e la tensione della contraddizione tra il potenziale positivo evocato dalla frase e la situazione presente, fiduciosi nella trasformazione futura (Kaminsky e Katz). A coloro che stanno aiutando gli altri non mancherà l'evidenza del risultato se avranno la pazienza e l'umiltà di aspettare la stagione del raccolto che segue in natura quella della semina. □

Bibliografia

- (1) Assagioli R., L'atto di volontà, Astrolabio, Ed. Roma, 1977.
- (2) Bach E., Guarire con i fiori, IPSA Ed., Palermo, 1989.
- (3) Kaminsky P., Katz R., Affirmations. The Flower essence society, Nevada City, California 1989.
- (4) Pastorino M.L., Introduzione ai rimedi floreali di Bach, IPSA Ed. Palermo, 1989.
- (5) Scheffer M., Terapia con i fiori di Bach. IPSA Ed. Palermo, 1990.

Elenco delle affermazioni positive elaborate dal dott. Paoelli:

Agrimony (Agrimonia)

Riconosco, accetto ed integro i miei conflitti interni.

Aspen (Pioppo)

Ho in me la fede e la consapevolezza che amore e bontà albergano dietro ogni cosa.

Beech (Faggio)

Unisco alla mia capacità di giudizio senso di tolleranza.

Centauray (Centaurea)

Mi rafforzo in volontà e determinazione e costruisco la mia individualità.

Cerato (Piombaggine)

Ho fiducia nel mio giudizio e nella mia guida interna.

Cherry Plum

(Mirabolano o Visciola)

Resisto con equilibrio ad ogni provocazione e sofferenza.

Chestnut Bud

(Ippocastano, Bocciuoli)

Con profondità osservo e apprendo dalla vita.

Chicory (Cicoria)

Dono disinteressatamente il mio amore.

Clematis (Vitalba)

Sono pienamente presente a me stesso.

Crab Apple (Melo)

Mi purifico nel corpo e nella mente.

Elm (Olmo)

Ho la forza di portare a termine il mio compito in modo equilibrato.

Gentian (Genziana)

Alimento in me la fiducia nella vita e proseguo superando ogni ostacolo.

Gorse (Ginestrone)

Ritrovo la speranza e la volontà di reagire e di lottare.

Heather (Erica)

So ascoltare e immedesimarmi negli altri.

Holly (Agrifoglio)

Apro il mio cuore all'amore e alla compassione.

Honeysuckle (Caprifoglio)

Elaboro il mio passato, me ne stacco e vivo pienamente il mio presente.

Hornbeam (Caprino)

Affronto con nuova vitalità e rinnovato interesse le mie giornate.

Impatiens (Balsamina)

Calmo le tensioni e cresco in pazienza e comprensione.

Larch (Larice)

Ho fiducia nelle mie capacità e le agisco.

Mimulus (Mimolo)

Trovo il coraggio di vivere ogni esperienza.

Mustard (Senape)

Disperdo le nubi della tristezza e recupero la serenità.

Oak (Quercia)

La flessibilità equilibra in me la forza e il senso di responsabilità.

Olive (Olivo)

Nella pace risorgo alla vita del corpo e dello spirito.

Pine (Pino)

Accetto i miei errori come strumento di evoluzione e mi perdono.

Red Chestnut (Ippocastano Rosso)

Libero gli altri dalle mie paure trovando in me fiducia e ottimismo.

Rock Rose (Eliantemo)

Affronto con coraggio eroico qualsiasi emergenza.

Rock Water (Acqua di Roccia)

Trasformo il mio dogmatismo in duttilità.

Scleranthus (Centograni)

Di fronte a questo bivio, ho la chiarezza della scelta.

Star of Bethlehem (Latte di gallina)

Scioglio ogni blocco energetico e mi reintegro.

Sweet Chestnut (Castagno)

Dal fondo dell'abisso ritrovo la luce.

Vervain (Verbena)

Con moderazione vivo le mie idee.

Vine (Vite)

Metto al servizio degli altri il mio potere.

Walnut (Noce)

Mi libero dalle influenze che mi limitano e procedo senza incertezze lungo la rotta.

Water Violet (Violetta d'acqua)

Imparo a condividere con umiltà e saggezza.

White Chestnut (Ippocastano Bianco)

Nel silenzio e nella quiete calmo e riordino i miei pensieri.

Wild Oat (Avena)

Individuo la mia strada per svolgere il mio destino.

Wild Rose (Rosa Canina)

Ritrovo l'entusiasmo per la vita.

Willow (Salice)

Abbandono rancore ed amarezza, assumendo la responsabilità del mio operato.

Rescue Remedy

1) Controllo la paura e ritrovo il mio equilibrio. Posso affrontare qualsiasi evenienza (emergenza).

2) Mi sostengo in ogni processo di recupero e trasformazione (supporto).