

I 5 RIMEDI PER LA PAURA

(N.B. Tutti i rimedi vengono denominati con la terminologia inglese in quanto, essendo quella originale, con quello stesso nome si sono diffusi e conosciuti in tutto il mondo).

ELENCO

Aspen – paura di qualcosa di ignoto, di indescrivibile, priva di concretezza oggettiva

Cherry Plum - paura di impazzire, di perdere il controllo, di commettere atti violenti

Mimulus - paure per cose reali, descrivibili, con un oggetto concreto

Red Chestnut - preoccupazione eccessiva per il benessere delle persone care

Rock Rose - terrore, spavento, panico

PREMESSA

La paura è una emozione in grado di assorbire e dissipare tantissima energia, indebolisce il sistema immunitario spalancando la strada alla malattia; inoltre impedisce di avanzare bloccando il cammino verso l'evoluzione personale.

La paura è la causa principale dei decessi, superando largamente qualsiasi altro tipo di malattia.

Nella Medicina Tradizionale Cinese la paura è collegata all'organo rene. I reni rappresentano il nostro discernimento e la nostra capacità di conservare l'equilibrio.

Le paure costanti possono anche indebolire la funzionalità delle ghiandole surrenali.

La paura pone dei freni all'amore, mentre è proprio l'amore che aiuta a dissipare le paure e i timori.

Eliminare la paura significa portare ad un aumento dell'energia vitale che corrisponde allo scorrere della forza vitale.

Comune a tutti i 5 rimedi floreali è la capacità di sviluppare il coraggio per affrontare le proprie paure.

Con l'assunzione dei rimedi si smette di immaginare prospettive paurose di fronte a certi avvenimenti; si superano le ansie, prendendo coscienza del fatto che i pensieri angosciosi sono delle forze energetiche che, come tutti i pensieri, hanno la tendenza a materializzarsi: infatti ogni pensiero ispirato dalla paura rafforza il precedente, lega altre energie e incatena sempre più fortemente l'individuo alle sue paure, facendolo prigioniero dei suoi stessi schemi mentali.



ASPEN

Il fiore del presagio

(Da un cupo presentimento inconscio ad una sensibilità consapevole)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

"Paure vaghe per le quali non possono essere fornite spiegazioni e giustificazioni. Il paziente può essere terrorizzato da qualcosa di terribile che starebbe per accadere, anche se non è in grado di dire di che cosa si tratti. Queste paure vaghe lo ossessionano talvolta giorno e notte, ma non trova il coraggio di parlarne con nessuno".

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Aspen è il "triste presagio".

Le foglie dell'albero del Pioppo Tremulo sono le uniche che si muovono o "tremano" con un minimo di brezza. Infatti nel linguaggio popolare si usa dire "tremava come una foglia". In Germania addirittura si dice "tremava come una foglia di pioppo".

La paura tipica di Aspen si può collegare ad un senso di presagio, un inquietante stato di ansia per qualcosa di spiacevole o di spaventoso di cui si ha la sensazione che stia per accadere.

Aspen è il rimedio legato al crepuscolo, al buio, alla notte, al sonno e ai sogni che degenerano in incubi, e si consiglia principalmente a quelle persone i cui sintomi compaiono o si accentuano con l'oscurità.

Le persone Aspen si sentono prigionieri di : Presentimenti. Apprensioni. Ansie e Paure vaghe, inspiegabili, sempre di origine sconosciuta.

Si dice che il tipo Aspen sia nato con una pelle in meno. E' infatti una persona molto sensibile, quasi sensitiva, ma di una sensibilità distorta in quanto percepisce soltanto ciò che è negativo.

Nei casi limite si patiscono le pene dell'inferno e il corpo intero ne soffre manifestando sintomi come tremori, sudorazioni, nodi allo stomaco. Ci si può risvegliare di notte per un minimo rumore, e rimanere svegli tutta la notte accompagnati dalla paura di riaddormentarsi.

C'è poi una estrema difficoltà a parlare delle proprie paure (in quanto, essendo di origine sconosciuta, non sono facilmente spiegabili) per il timore di venir ridicolizzati o presi per pazzi. I bambini, nei quali la chiusura mentale non si è ancora consolidata come negli adulti, esprimono lo stato Aspen chiedendo di poter dormire con la luce accesa o la porta aperta.

In genere i soggetti Aspen adulti sono persone che nella vita hanno subito forti spaventi o hanno dovuto assistere ad esperienze di dolore o di morte che li hanno resi estremamente sensibili.

Aspen è pertanto il Rimedio per la paura alla quale non si riesce ad identificare una causa specifica. E' anche il rimedio di chi ha paura della paura.

Riassumendo: Gli atteggiamenti tipici del disagio possono essere:

- Paura del buio, dei fantasmi, della malattia...(di notte, se sente dei rumori strani, si sveglia, si immobilizza nel letto, il cuore batte all'impazzata e non riesce più ad addormentarsi per la paura. Può avere anche incubi notturni)
- Paura della morte (ma non intesa come naturale decorso della vita, bensì paura legata alla possibilità di venir uccisi prematuramente da persone, animali, malattie, incidenti o disgrazie incombenti; oppure di andare a letto, addormentarsi e di non risvegliarsi più)
- Sensazioni che possa capitare qualcosa di brutto
- Paure improvvise e ingiustificate, paura di star soli, paura di stare in certi luoghi percepiti come strani
- Paure vaghe, sconosciute, indefinibili, immaginarie; vaghi timori di origine ignota
- Sensibilità estrema, quasi sensitiva, ma distorta in quanto percepisce solo ciò che è negativo
- Sembra una persona nata con una pelle in meno
- Estrema difficoltà a parlare del proprio disagio
- Emozioni di paura vissute nella solitudine

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE ASPEN

- Frena l'eccesso di immaginazione rimanendo con i "piedi per terra"
- Ci si rende conto che le angosce e le paure diminuiscono di intensità, e che aumenta la fiducia interiore.
- Aiuta a sviluppare coraggio, a reagire con calma agli stimoli e alle percezioni esterne
- Dona il coraggio di guardare alle nostre paure e di affrontare l'ignoto.
- Aiuta a vedere la propria sensibilità attraverso un pensiero positivo, e non più solo negativo.
- Si riesce a distinguere più chiaramente se una sensazione proviene dall'interno o se la si riceve dall'esterno.
- Si comprende che, anche se esistono intorno a noi forze sconosciute, questo non significa che devono necessariamente essere negative.
- Si arriva a capire che dietro ad ogni angoscia c'è anche la forza divina dell'Amore, che ci sostiene nel superare ogni ostacolo.
- Si riesce ad uscire di casa anche quando c'è buio senza avvertire la paura che debba succedere obbligatoriamente qualche cosa di brutto (agguati, violenza, rapina, ecc.).
- Il rimedio è molto utile per quei bambini che sono assillati dalla paura di restare soli, di dormire al buio, dell'uomo nero, della porta della camera chiusa, oppure che hanno incubi che li svegliano all'improvviso in preda al terrore.
- Il rimedio è indicato per le persone facilmente impressionabili, che avendo visto un film carico di violenza o di orrore hanno poi difficoltà a prendere sonno. (I film di violenza e dell'orrore sono sempre da sconsigliare)

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

- Ansia (generalizzata e immotivata)
- Difficoltà ad addormentarsi per la paura che possa accadere qualcosa di spiacevole
- Risvegli notturni con successiva insonnia
- Incubi
- Sudorazioni (notturne)
- Tremori di ogni genere. Rimedio molto utile nel trattamento del Morbo di Parkinson (dove i ricordi di paura cercano di venire a galla)
- Disturbi dello stomaco
- Sonnambulismo



CHERRY PLUM

Il fiore della distensione (Dall'eccessiva tensione al rilassamento)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

"Paura di avere la mente sovraffaticata, di perdere la ragione, di compiere azioni spaventose e terribili, che non si vogliono fare perchè si sa che sono sbagliate, ma che nonostante tutto vengono alla mente e si ha l'impulso di fare."

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Cherry Plum è l'eccessiva tensione.

Paura di lasciarsi andare, di impazzire, di uscire di senno, di compiere azioni terribili. La persona è avvolta da continue tensioni interiori, sia per esercitare il controllo su di sé che sugli altri. L'autocontrollo che esercita su di sé non gli consente di lasciarsi andare e per questo motivo è sempre in continua tensione, sia mentalmente che fisicamente, trovando grosse difficoltà ad esprimere le proprie emozioni al momento giusto e nel modo più appropriato.

Per la paura di poter compiere azioni terribili, la persona esercita su di sé un tale autocontrollo che, quando questo diventa eccessivo, può esplodere in scatti d'ira, arrivando a compiere quei gesti estremi e gravi che temeva di compiere: come la madre che scaraventa il bimbo dalla finestra; il marito che dà una martellata in testa alla moglie; la persona che scende in strada e spara ai passanti; sono tutte dimostrazioni di come può essere vissuto uno stato Cherry Plum fortemente disarmonico. (Questi sono casi quasi quotidiani; ma se pensiamo che in Italia ci sono 60 milioni di persone, i circa 300 casi all'anno costituiscono percentualmente solo un caso ogni 200mila persone. E' come se in tutta la nostra provincia reggiana ci fosse un caso all'anno. Questo significa che sono molto più le persone che riescono a mantenere il controllo anziché perderlo, e che comunque la perdita di controllo è un avvenimento tanto raro quanto imprevedibile).

Oltre all'omicidio, si può arrivare a compiere anche a gesti estremi di autolesionismo come il suicidio. Oppure anche omicidio con suicidio finale.

Cherry Plum è un rimedio che è utile anche nel caso in cui si sia già perso il controllo a causa dell'eccesso emozionale associato a questo stato, in quanto consente alla persona di calmarsi e di riprendersi in tempi più brevi.

RIASSUMENDO: Gli atteggiamenti tipici del disagio possono essere:

- Paura di esplodere e di commettere atti violenti o terribili
- Continue tensioni interiori (sembra di stare seduti su una polveriera)
- Eccessivo autocontrollo
- Eccessi improvvisi d'ira incontrollabili
- Paura di lasciarsi andare
- Paura di scoppiare o di impazzire da un momento all'altro
- Incapacità di esprimere le proprie emozioni e i propri sentimenti

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE CHERRY PLUM

- Aiuta ad aver fiducia nelle proprie facoltà mentali e ad esserne padroni di se stessi in modo consapevole . Si riesce a riconoscere in tempo che la situazione potrebbe degenerare in un atto violento.
- Aiuta a sciogliere i blocchi ai quali ci si è abituati, lasciando spazio ai sentimenti, anche a quelli che riguardano la sfera sessuale.
- Permette di recuperare la propria energia, troppo impegnata e sprecata nel tenere a freno emozioni e sentimenti.
- Permette di instaurare un buon equilibrio tra il controllo e l'espressione delle proprie emozioni, favorendo una condizione di maggior benessere e rilassamento.
- Si riconoscono e si accettano le pulsioni profonde senza considerarle più qualcosa da nascondere assolutamente; si reagisce ad esse in modo più spontaneo e rilassato.
- Si affrontano le proprie emozioni con serenità, riuscendo ad esprimere emozioni e sentimenti in maniera appropriata.
- Nel rapporto di coppia ci si lascia più facilmente andare, senza tensioni né paure.
- Dona coraggio sereno e pacato davanti a scelte che richiedono la padronanza di sé.

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

- Insonnia (per la difficoltà di lasciarsi andare)
- Stitichezza (per la difficoltà di lasciare andare)
- Frigidità, anorgasmia (perché l'eccessivo autocontrollo non permette di lasciarsi andare)
- Rigidità o contratture muscolari, dovute alla continua tensione interiore
- Rimedio principale nel trattamento del Morbo di Parkinson (per lo sforzo continuo di tenere sotto controllo le paure)
- Enuresi notturna (il rimedio floreale si è dimostrato molto efficace nei bambini affetti da enuresi notturna; questi durante il giorno si controllano molto cosicché di notte, quando dormono e il controllo conscio viene meno, lasciano libero corso alle loro paure attraverso l'urinazione spontanea.
- Balbuzie, occasionali e non croniche (per le emozioni inesprese o espresse male; per un cattivo equilibrio fra espressione di sé e controllo di sé)



MIMULUS

Il fiore del coraggio

(Dalla paura del mondo, alla fiducia nel mondo)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

"Paura delle cose terrene, come la malattia, il dolore, gli incidenti, la povertà, il buio, la solitudine e la sfortuna. Si tratta di paure della vita quotidiana. Queste persone sopportano le loro fobie segretamente e in silenzio, e ne parlano raramente con gli altri."

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Mimulus è la paura del mondo.

I tipi Mimulus sono timidi e insicuri, estremamente sensibili, riservati, introversi, arrossiscono facilmente in occasioni ritenute da loro imbarazzanti e si spaventano con poco. Sono piuttosto pacifici e si arrabbiano molto raramente e comunque mai in modo violento. Sono infastidite dai toni di voce alti, dalle luci troppo intense, dalla troppa gente, dalle parole scortesie, dai litigi. Di solito sono persone con un carattere chiuso, che cercano di non far vedere agli altri le loro paure.

Hanno paura di cose specifiche, concrete, che si è in grado di descrivere: del dentista, dell'ospedale, delle malattie, del temporale, dei cani, dei topi, dei ragni, dei serpenti, dei pipistrelli, degli animali in generale, della povertà, dei ladri, di nuotare, di viaggiare in aereo, dell'ascensore, degli ambienti troppo affollati, di restare soli, di affrontare persone sconosciute, di perdere il posto di lavoro, di parlare in pubblico, di sostenere degli esami.

Siccome non amano affrontare le situazioni di cui hanno paura, tendono a procrastinare e a rimandare le scelte e le decisioni.

RIASSUMENDO : Gli atteggiamenti tipici del disagio possono essere:

- Paura di cose conosciute
- Timidezza
- Insicurezza
- Sensibilità agli eccessi (troppa luce, troppo rumore, troppa gente, ecc.)
- Paura, camuffata da riservatezza
- Tendenza a procrastinare
- Paura della morte (che però è diversa dalla paura della morte tipica dello stato Aspen disarmonico; perché nello stato Mimulus si pensa con paura a ciò che accadrà quando moriremo, o che ne sarà dopo la morte; mentre Aspen pensa con paura alla possibilità di venir ucciso da persone, animali o malattie)

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE

- Aiuta a trovare la forza e il coraggio necessari per affrontare le cose del mondo senza dover più rimandarle per la paura di affrontarle
- Dona sicurezza e padronanza nel fronteggiare le situazioni della vita, donando un nuovo equilibrio interiore.
- Aiuta a confrontarsi con le proprie paure.
- Permette di ritrovare la propria libertà di comunicazione, lasciandosi andare senza rimanere bloccati né dalla timidezza né dalla vergogna.

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

- Rossori (tipica reazione di imbarazzo delle persone timide)
- Sudorazioni eccessive (diurne) in particolare alle mani
- Parlare con tono di voce troppo bassa, quasi con un fil di voce
- Claustrofobia e fobie varie
- Balbuzie, che è di tipo occasionale e non cronica (dovuta da timidezza e ipersensibilità e che pertanto si manifesta solo in determinate occasioni; come ad esempio lo studente timido che viene interrogato da un insegnante severo, rigido)
- Tendenza ad ammalarsi in vista di qualcosa che ci fa paura (Sapete quanta gente si ammala in vista di un evento catastrofico come un terremoto di vaste proporzioni o di uno tsunami? In questi caso si parla di epidemie, in quanto sono molte le persone colpite. Ma queste persone, che si sono salvate dall'evento naturale, sono poi morte ammalate a causa di una intensissima paura generalizzata o da una sommatoria di tante singole paure tra loro associate).

Anche la paura di perdere il posto di lavoro (in vista di una ampia crisi generale, o per il sentore di una probabile riduzione del personale) può farci ammalare.

Così come, all'opposto, può farci ammalare lo svolgere un tipo di lavoro di cui non siamo soddisfatti. A tal proposito Bach soleva dire: *"Cerchiamo di scoprire e di fare il lavoro che veramente si addice a noi; troppe persone sopprimono i loro veri desideri per soddisfare le aspettative altrui. Cerchiamo la cosa che nella vita ci attrae di più e facciamola.*

Il nostro vero lavoro quando lo troviamo ci appartiene, ci si addice, è senza fatica, è facile, è una gioia, non ce ne stanchiamo mai, è il nostro passatempo preferito; questa è salute; questo è successo e felicità e vero servizio: servendo per amore, in perfetta libertà, ognuno a modo suo.

Non ha importanza chi siamo nella vita (lustrascarpe o monaca, proprietario terriero o contadino, non ha importanza se siamo ricchi o poveri, finché svolgiamo il nostro compito secondo i suggerimenti della nostra Anima, tutto andrà bene. E possiamo benissimo esser certi che, qualunque sia l'ambiente in cui veniamo a trovarci, elevatissimo o molto modesto, esso contiene in sé le lezioni e le esperienze che sono necessarie alla nostra evoluzione in quel preciso momento e ci offre le migliori possibilità per la nostra crescita individuale".



RED CHESTNUT

Il fiore del distacco

(Dalla simbiosi all'indipendenza)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

"Per chi non riesce ad evitare di essere ansioso per gli altri. Queste persone possono arrivare a smettere di preoccuparsi per se stesse; ma possono soffrire molto per le persone a cui tengono, perchè vivono nella costante preoccupazione che possa capitare loro qualcosa di spiacevole".

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore RedChestnut è l'attaccamento.

Red Chestnut è il Rimedio per le persone che sono perennemente in ansia per gli altri: il coniuge preoccupato quando il partner esce da solo alla sera; il genitore che di notte non riesce ad addormentarsi finchè il figlio o la figlia (non importa se minorenni o ormai maggiorenne super vaccinato) non è rientrato a casa; la madre che sta in pensiero per ciò che può succedere al figlio durante il suo viaggio aereo; ecc.

Le paure Red Chestnut sarebbero delle preoccupazioni naturali, normali; ma in questo stato disarmonico vengono ingigantite al punto da creare una forte tensione ansiosa nella persona preoccupata che, quando è eccessiva, viene anche trasmessa, provocando un effetto negativo sulla persona oggetto della preoccupazione, distruggendone la sicurezza ed indebolendone l'autostima.

Nei rapporti affettivi questo atteggiamento di continua apprensione può soffocare il partner, facendogli sentire il bisogno di allontanarsi per poter respirare un clima sereno e tranquillo.

Si tende ad occuparsi degli altri esercitando su di loro un controllo continuo, caricandolo di ansia e timori.

Il lato più strano di questo tipo di paura è che questi personaggi, quando si trovano nelle stesse identiche condizioni delle persone per cui provano eccessiva preoccupazione, si comportano senza avvertire la minima preoccupazione per se stesse. Per esempio se a guidare l'auto è il figlio mentre il genitore apprensivo siede al suo fianco, durante tutto il viaggio il figlio si sentirà costantemente dire: rallenta... frena...vai piano... fai attenzione al pedone... guarda che sta arrivando un ciclista contromano... arrivando a fine del viaggio entrambi MOLTO stressati.

Se invece proviamo a far guidare il genitore ansioso, potremmo vederlo utilizzare l'auto non con la stessa attenzione e preoccupazione che si pensava potesse avere dentro di sé (appunto perché per se stessi si ha una preoccupazione infinitamente minore). Proprio come se pensasse che gli altri fossero talmente sfortunati da doversi necessariamente imbattere in disgrazie od ostacoli dai quali non saprebbero da soli come uscirne indenni.

Mentre in realtà, quando capitano ostacoli, è perché da essi possiamo trarre una esperienza di vita per noi necessaria; diversamente non capitano mai avvenimenti "per caso" che non ci siano di alcuna utilità.

Il genitore Red Chestnut tende sempre a cercare di evitare situazioni che potrebbero colpire le persone a lui care, senza rendersi conto che nella vita, quello che chiamiamo sbagli, sono in realtà esperienze di vita, che possono contribuire all'evoluzione della persona.

RIASSUMENDO: Gli atteggiamenti tipici del disagio possono essere:

- Si vive in uno stato di ansia, di continua paura, e nella preoccupazione per gli altri.
- Si tende con le proprie preoccupazioni ad affannarsi e agitarsi in modo tale da soffocare i propri cari.
- Si ritiene che volere bene a qualcuno significhi necessariamente proiettare su di lui tutti i propri pensieri (senza rendersi conto del danno che creano i pensieri negativi).
- Si crede che amare voglia dire essere preoccupati, e che non provare forte ansietà per le persone amate sia dimostrazione di disinteresse.
- Si tende a trascurare se stessi per preoccuparsi degli altri.

IL COMPORTAMENTO TIPICO DEL GENITORE APPRENSIVO

- Mio figlio non è ancora arrivato....non riesco a dormire"
- E' in ritardo....e se fosse successo qualcosa? (E con la mente non si riesce ad evitare di pensare subito al peggio..)
- Non ce la faccio più ad aspettare..ora telefono al pronto soccorso per sapere se ha fatto un incidente..
- E' arrivato!!!! E' andata bene....pensa a cosa sarebbe potuto succedere!"
- Hai mangiato?...Lo sai che non devi saltare i pasti..."
- Hai messo la maglietta di lana?"
- Non sudare troppo che poi ti ammali"
- Al bambino trentenne: Copriti bene prima di uscire che prendi freddo!!
- Se non ci fossi io a preoccuparmi sempre per la sicurezza dei miei cari!!!!"
- Mi raccomando: Stai attento!"
- Appena arrivi, mi raccomando, telefonami!!!
- Oggi nostro figlio non si sente bene....e se avesse qualche terribile malattia?...come si fa a non essere preoccupati!!!..."
- Preferirei che tu non andassi alla partita....con tutto quello che succede negli stadi!"
- Quando arrivate a destinazione, mi raccomando, chiamatemi!"
- Non voglio che vada a sciare.....potrebbe farsi male!"
- E' andata bene....pensa a cosa sarebbe potuto succedere!"
- Non sono molto d'accordo che tu vada a vivere da sola (dice la madre alla figlia 30enne, la quale ha già superato il livello massimo di sopportazione proveniente dalle continue apprensioni della madre)
- Ma come farà a cavarsela senza di me....senza la sua mamma?...Non sa cucinare, né lavare o stirare....."

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE RED CHESTNUT

Con l'assunzione del rimedio floreale si è in grado di percepire in modo sempre più consapevole i propri pensieri e le proprie emozioni. Si rispettano i limiti della propria personalità e di quella degli altri. Il Rimedio aiuta le persone che si trovano in questo stato d'animo a pensare ai propri cari in modo sereno e tranquillo, cosicché, invece di comunicare ansietà, siano loro di conforto e di aiuto.

- Permette di controllare l'ansia evitando di scaricarla su gli altri: l'iperprotettività diventa quindi molto più misurata e razionale.
- L'apprensione si trasforma in un affetto sano ed equilibrato.
- Aiuta a vedere le proprie paure e a vincerle, ad avere fiducia nelle proprie capacità e in quelle degli altri.
- Trasforma l'atteggiamento malato di simbiosi sviluppando l'indipendenza emotiva.
- Stimola la formulazione di pensieri positivi che proteggono e danno vigore alle persone amate. Anziché dire alla figlia che sta uscendo: ricordati di venire a casa presto questa notte, altrimenti domani farai fatica a svegliarti (messaggio che in realtà nasconde la preoccupazione di chi non riposerà tranquillo fin tanto che la figlia non sarà rientrata); si sarà più facilmente portati a dire : "ricordati che se alla sera si va a letto presto, alla mattina ci si risveglia più riposati".
- Aiuta a comprendere che i pensieri timorosi e negativi recano danno sia a sé stessi che a coloro a cui si vuole bene.
- Aiuta a irradiare a se stessi e ai propri cari coraggio, sostegno e fiducia.
- Aiuta a comprendere che ognuno ha la propria vita ed il proprio destino e che nessuno ha il potere o il dovere di modificare il destino altrui.

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

- Ansia occasionale (legata ad una apprensione eccessiva rivolta solo verso gli altri, e che si manifesta solo nelle occasioni in cui la persona a cui tengono sta vivendo un momento avvertito come forte probabilità di disgrazia)
- Insonnia o difficoltà ad abbandonarsi al sonno (quando la persona a cui si tiene è impegnata in una azione che avviene di notte)
- Ipertensione (quando la tensione ansiosa supera i limiti di normale sopportabilità. Per esempio la persona a cui si tiene è andata a fare un'escursione in solitaria che avrebbe dovuto concludersi in tre giorni e dopo cinque giorni non si è ancora fatta sentire, o della quale non si hanno ancora notizie)



ROCK ROSE

Il fiore dell'escalation (Dal panico all'eroismo)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

"Rimedio per i casi d'urgenza, anche quando sembra che non ci siano più speranze. In caso di incidenti, di malattia improvvisa o quando il paziente è molto spaventato, terrorizzato o se le sue condizioni sono tanto serie da provocare grande paura a chi gli sta intorno. Se il paziente non è cosciente, gli si possono bagnare le labbra con il rimedio. Può rendersi necessario aggiungere a questo ulteriori rimedi".

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Rock Rose è il panico, e rappresenta la forma più acuta e incontrollabile della paura. La paura di incidenti, catastrofi o malattie acute; di tutte le situazioni che possono degenerare drasticamente. Queste situazioni possono sopraffare, paralizzare noi o gli altri a cui vogliamo prestare aiuto, così tanto che non siamo più in grado di reagire.

Lo stato negativo di Rock Rose può derivare da un episodio occasionale momentaneo dovuto ad un incidente o ad uno shock fisico o psichico (passando quindi da un precedente momento apparentemente calmo, in improvvisi stati d'angoscia che possono sfociare in veri e propri attacchi di panico); ma può avere anche radici molto lontane come nel caso in cui ci sia stato un trauma neonatale, ad esempio un parto difficile che il bambino ha vissuto emotivamente come un pericolo di morte o comunque come un evento fortemente traumatico che lo ha caricato di paura.

Infatti, normalmente la persona è piena di energia ed è capace di affrontare le sfide della vita con coraggio e mente lucida, tuttavia il coraggio può essere stroncato alla radice da un evento traumatico improvviso, cosicché l'energia mentale si indebolisce e il sistema nervoso diventa fragile, ipereccitabile.

Lo stato d'animo di tipo Rock Rose può iniziare anche da uno stato d'animo di tipo Mimulus, Aspen o Red Chestnut, ma si spinge molto oltre a tutti questi diventando una paura incontrollata, terrore, fobia che rende quasi impossibile pensare e decidere con consapevolezza.

Rock Rose è il Rimedio contro il terrore ed è un componente importante del "Rescue Remedy", una particolare composizione di 5 fiori da assumere in tutti i casi in cui si è appena stati colpiti da traumi fisici o psicologici).

RIASSUMENDO: Gli atteggiamenti tipici del disagio possono essere:

- Si vive in uno stato di paura estrema di incidenti, catastrofi o malattie acute; di tutte le situazioni che possono degenerare drasticamente.
- Lo stato d'ansia estrema in cui ci si trova nello stato Rock Rose può esprimersi attraverso tremori, pallore, senso di soffocamento, momentanea paralisi dei movimenti, disturbi della parola e dell'udito, e con un senso generale di ipereccitazione.
- Si provano sensazioni di panico, di terrore, di paura paralizzante, e stati di angoscia acuti.

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE ROCK ROSE

- Aiuta a liberare la mente dal terrore; riattiva l'energia profonda; sblocca il plesso solare infondendo energia e coraggio.
- Aiuta a non perdere la testa nelle situazioni difficili e di affrontarle con determinazione e prontezza senza rimanere bloccati dalla paura
- Permette di affrontare momenti di crisi nervosa, reagendo alla situazione con calma e lucidità.
- Permette di convivere meglio con il proprio temperamento nervoso.
-

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

Tra i disturbi più frequenti troviamo:

- Angoscia e terrore
- Attacchi di panico (che possono capitare anche solo vedendo un incidente o una catastrofe in cui non si è direttamente coinvolti ma come vicini spettatori)
- Incapacità di controllarsi
- Crollo del sistema nervoso, (con paralisi improvvisa dei movimenti, della vista, dell'udito, della parola)
- Incubi notturni (dai quali ci si risveglia urlando)
- Tachicardia

Sudorazione da angoscia profonda (Rock Rose rappresenta l'angoscia di Gesù nell'orto degli ulivi, infatti nel Vangelo di Luca 22,44 si legge: *"In preda all'angoscia, pregava più intensamente; e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano a terra".*)

- Diarrea improvvisa

XX

RIASSUMENDO: i 5 rimedi della paura sono

- **ASPEN** (paura di qualcosa di ignoto, priva di oggetto concreto ma solo immaginario)
- **CHERRY PLUM** (paura di impazzire, di perdere il controllo delle proprie azioni)
- **MIMULUS** (paura di cose note, con un oggetto concreto non immaginario)
- **RED CHESTNUT** (paura eccessiva per la salute delle persone care)
- **ROCK ROSE** (terrore, spavento, panico)