

# GLI 8 RIMEDI PER LO SCORAGGIAMENTO

(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

Crab Apple - il rimedio che purifica dal senso di disgusto

Elm - quando si è sopraffatti dall'eccesso di responsabilità

Larch - per la mancanza di fiducia in se stessi

Oak - lo sgobbone che tiene duro oltre i limiti delle proprie forze

Pine - per il senso di colpa

Star of Bethlehem - per i traumi e gli stati di shock

Sweet Chestnut - per gli stati di estrema angoscia; quando è stato tentato il tutto e per tutto e non si intravede più la luce

Willow - per l'autocommiserazione e il risentimento

## PREMESSA

Capita di vivere avvenimenti o situazioni che ci demoralizzano o addirittura ci deprimono; come l'eccessivo affaticamento, la perdita di fiducia in se stessi, un profondo senso di scoraggiamento, risentimenti per episodi avversi, un susseguirsi di traumi, un sovraccarico di incombenze e responsabilità, lo stress psicologico del momento di crisi che stiamo vivendo. Questi atteggiamenti mentali e/o comportamentali ci tolgono tantissima energia deprimendoci a tal punto da arrivare ad una profonda sensazione di depressione dalla quale, non sapendo come uscirne, finiamo con il rinchiuderci in uno stato di avvilitamento permanente che può condurre alla disperazione.

La depressione, in vari momenti della vita, può colpire chiunque, ma non sempre allo stesso modo. Ci sono almeno otto diversi modi di sentirci depressi e questo, in riferimento al sistema floriterapico di Bach, è quello che fa la differenza, in quanto possiamo trovare un rimedio per ogni specifico stato di esaurimento psicofisico.

Liberarci da quei sentimenti ed emozioni che ci deprimono significa condurci ad un incremento dell'energia vitale che corrisponde allo scorrere della forza vitale.

Comune a tutti questi 8 rimedi floreali è quindi la capacità di far riemergere l'energia necessaria per non lasciarsi scoraggiare dalle difficoltà e dalle prove della vita, facendoci recuperare l'indispensabile fiducia in se stessi; insegnano inoltre che la vita è un processo evolutivo, che ogni esperienza ha un senso e un contenuto, e che le sofferenze nascono dalle resistenze che ciascuno di noi oppone al necessario cambiamento.



## CRAB APPLE

### Il fiore della purificazione

(Dall'ordine esteriore ad un ordine interiore)

#### DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO NEGATIVO

*"E' il Rimedio di depurazione. Per chi ha la sensazione di avere in se stesso qualcosa di poco pulito. Spesso si tratta di qualcosa di apparentemente insignificante, mentre altre volte si tratta di un disturbo più serio che passa quasi inosservato rispetto alla sola cosa su cui la persona si concentra. In entrambi i casi, l'individuo è ansioso di sbarazzarsi di questa cosa particolare che per lui è la più importante e che gli sembra essenziale da curare. Queste persone si abbattano molto se la cura fallisce. Essendo un depurativo, questo Rimedio risana le piaghe se il paziente ha ragione di credere che sia penetrato qualche veleno che deve venire espulso."* (Edward Bach)

#### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Crab Apple è la "purificazione".

Crab Apple è anche conosciuto come il Rimedio antibiotico, o depurativo, del sistema Bach. E' il rimedio depurativo per eccellenza, perché depura corpo, mente e spirito. Per questo Crab Apple viene dato per 'ripulire' o meglio "correggere" quei comportamenti ripetitivi, ossessivi, come lavarsi di continuo le mani, pulire continuamente i locali, scopare continuamente il pavimento, arieggiare in ogni momento gli ambienti, ecc.

Cura principalmente le manifestazioni cutanee che si originano da un conflitto interiore; ma può essere usato anche come coadiuvante nelle altre manifestazioni fisiche (come ad es. quei brufoli che fuoriescono in seguito ad una alimentazione scorretta).

Chi ha bisogno di Crab Apple è una persona meticolosa e perfezionista, con il chiodo fisso per la pulizia, per l'ordine e per l'igiene, in un modo tra l'ossessivo e il maniacale.

Per queste persone la casa o l'ambiente dove lavorano non è mai abbastanza pulito o sufficientemente in ordine, e passano gran parte del tempo a pulire e lucidare anche dove non ce ne sarebbe bisogno.

Sforzandosi di fare ogni cosa con grande meticolosità, arrivano ad esagerare, diventando spesso molto pedanti.

Allo stesso modo possono prendersi eccessivamente cura della propria persona, tanto da non uscire di casa se non si è perfettamente a posto, o da rientrare immediatamente a cambiarsi se una piccola macchia ha sporcato il vestito.

Le persone Crab Apple si deprimono quando vedono attorno a sé il disordine o hanno vicino a sé persone che hanno un senso della pulizia e dell'igiene inferiore al loro. Sono infastiditi dagli odori e riescono sempre a vedere dello sporco intorno a loro.

Nello stato disarmonico, la sofferenza maggiore nasce soprattutto quando si trovano in posti pubblici e sono costretti a mangiare nei piatti e a bere nei bicchieri non lavati personalmente da loro, oppure ad andare nei bagni dove vanno tutti. Queste fobie e ossessioni possono generare dei blocchi psicologici anche a livello sessuale o far nascere vere e proprie malattie che colpiscono la pelle come la psoriasi.

Questo Fiore è molto adatto anche quando non si accetta completamente qualcosa del proprio corpo fisico e lo si vorrebbe cambiare, ritenendo la chirurgia estetica l'unica soluzione.

Un altro lato di questo stato d'animo può essere l'eccessiva ricerca della stima degli altri, ma il vero problema di fondo è la non accettazione di sé (la persona non si piace fisicamente o non si accetta completamente o prova vergogna per il proprio corpo).

Il rimedio favorisce l'autoaccettazione donando un senso di pulizia e ordine interiori.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Sento il bisogno di lavarmi spesso

Sento il bisogno di essere preciso

Vedere il disordine mi crea irritazione

Vivere nel disordine mi crea disagio

Non sopporto la presenza della polvere

Mi danno fastidio gli odori

Quando sono in giro evito sempre di andare nei bagni pubblici

Se tutto non è pulito e in ordine non mi sento a mio agio (certa gente non esce di casa se prima non l'ha predisposta secondo il suo criterio di ordine)

Non sopporto la presenza dei brufoli; quando me ne accorgo li devo eliminare

L'odore del sudore mi disgusta

Tutto deve essere pulito, perfetto, ordinato, altrimenti non mi sento a mio agio

Gli insetti mi fanno schifo

I barboni e gli alcolizzati non li sopporto

Quando vado a mangiare al ristorante controllo sempre le stoviglie

Non riesco ad accettare i difetti del mio corpo

Mi sento in sovrappeso ma evito di pesarmi

Se do la mano a qualcuno vado subito a lavarmi

## **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Problemi di pelle (eruzioni cutanee, allergie)

Fobie sull'ordine, pulizia, igiene; misofobia (è definita come una paura persistente, anormale e ingiustificata dei germi della sporcizia o dell'inquinamento; spesso si accompagna da un incessante bisogno di lavarsi le mani).

Anoressia (come forma di non accettazione del proprio corpo. C'è chi arriva persino alla chirurgia plastica per eliminare delle caratteristiche personali che vengono viste come difetti o imperfezioni insopportabili o inaccettabili)

Repulsione per il sesso (per es: faccio sesso solo al sabato mattina perché subito dopo faccio il cambio delle lenzuola...).

## **I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE CRAB APPLE**

Aiuta a guardarsi dentro, ad accettare il lato d'ombra che spaventa.

Frena l'eccesso di pulizia e di ordine maniacale

Dà un senso di pulizia e di ordine interiore.

Fa vedere le cose nella giusta prospettiva.

Favorisce l'accettazione del corpo.

Pulisce corpo e mente.

Permette di rendersi conto che le cose non sono né brutte né belle, né buone né cattive....che l'essere umano, così come tutto ciò che esiste, deve essere accettato con le sue caratteristiche, denominate spesso "imperfezioni".

(N.B. Il rimedio può essere applicato, sotto forma di crema, sui brufoli, vesciche, eczemi; insomma per qualsiasi eruzione cutanea).



## ELM

### Il fiore della responsabilità

(Dall'autosvalutazione alla fiducia in se stessi)

*"Per quelli che hanno un buon lavoro, seguono la loro vocazione e sperano di fare qualcosa di importante a beneficio dell'umanità. A volte possono attraversare dei periodi di depressione quando hanno la sensazione che il compito intrapreso sia troppo difficile e vada oltre le possibilità di un essere umano."*

*(Edward Bach)*

### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore ELM è il "senso di responsabilità".

Viene definito anche il fiore dello stress perché è il rimedio più efficace in quei momenti in cui ci sentiamo particolarmente sottopressione.

Elm è il Rimedio per le persone che stanno attraversando un periodo della vita molto stressante a causa di un eccesso di responsabilità di cui si sono fatte carico (troppi impegni da svolgere contemporaneamente, oppure da svolgere in tempi troppo brevi); a causa di ciò avvertono una perdita temporanea di fiducia in se stesse, per cui si verificano dei veri e propri crolli energetici con conseguente sensazione di una spossatezza tale da farle dubitare delle proprie capacità; tutto diventa troppo pesante o difficile, si scoraggiano davanti a compiti o decisioni che normalmente hanno sempre affrontato senza alcun problema.

Questo stato d'animo nasce in modo particolare nelle persone che hanno una forte tendenza all'altruismo, per cui si trovano spesso in posizioni di responsabilità. Si tratta di persone molto capaci, che sanno adempiere benissimo al loro ruolo e portare avanti i loro impegni, ma proprio per questo "eccesso di disponibilità" rischiano di assumersi troppi compiti, o di caricarsi troppo delle problematiche altrui, per cui, una volta che lo stress ha avuto il sopravvento, si deprimono e si preoccupano di non essere più in grado di andare avanti, oppure di non essere più all'altezza del proprio compito.

Quando ci si trova nello stato disarmonico si lavora fino all'eccesso, finché, consumata anche la riserva energetica, si crolla esausti sotto il peso della stanchezza. Dopo di che subentra la sensazione di non saper fare più nulla, si pensa di non essere più in grado di farcela, e si desidera mollare tutto per scappare il più lontano possibile, o commettere improvvisi colpi di testa come licenziarsi, cedere l'attività, chiedere il divorzio, o altri gesti che potrebbero in futuro pregiudicare la carriera o la vita sociale.

ELM è la sensazione di non poterla più fare, ma solo a motivo di un eccesso di impegni e di responsabilità.

Di solito lo stato ELM rappresenta una situazione momentanea, ma che può diventare duratura come per esempio quando una persona cara cade in una particolare malattia e si rende necessario prendersi cura di lei.

Lo stato disarmonico di Elm può manifestarsi anche in coincidenza con un'alterazione dell'equilibrio psicofisico, come per esempio con l'avvento della menopausa.

E' un ottimo rimedio per chi si sta preparando a sostenere gli esami scolastici e in ogni occasione in cui ci si sente troppo sotto sforzo.

*(Nota bene: questo Fiore potrebbe somigliare ad Oak e Hornbeam; la differenza sta nel fatto che Elm è uno stato d'animo che è sempre momentaneo e passeggero, mentre Oak e Hornbeam possono diventare cronici).*

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

A volte mi chiedo se sono davvero adatto a questo lavoro...

Sono sempre troppo tirato

Devo fare tutto da solo...

Faccio molti straordinari e non rispetto mai le mie esigenze di riposo

Ho accettato troppi incarichi e ora non riesco a smaltirli

Mi sento responsabile di tutto e adesso non so più che fare

Mi sento stanco, esaurito, stressato...ho paura di sbagliare...

Non ho abbastanza forza per affrontare tutto ciò che devo e che voglio fare

Mi lascio scoraggiare dalle difficoltà

Non so più da dove iniziare...

Questa impresa è diventata troppo difficile!

Ho paura di non farcela!!!

Questa sera mi sento talmente stanco che non riesco a prendere sonno!!!

## **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Dolori alle spalle, alla schiena;

Stress, di tipo mentale; (N.B. lo stress, dopo la paura, viene ritenuta la causa principale dei decessi!)

Esaurimento energetico;

Esaurimento nervoso;

Insonnia;

Irritabilità;

Sconforto; scoraggiamento;

Svenimenti;

Collasso nervoso;

## **I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE ELM**

- Ristabilisce l'equilibrio energetico e restituisce il senso delle proporzioni, insegnando che la prima responsabilità è verso se stessi.
- Permette di capire le proprie esigenze e i propri limiti e che non si può richiedere al proprio corpo ciò che non si ha, evitando così il crollo fisico.
- Dona subito l'energia necessaria per non lasciarsi scoraggiare dalle difficoltà, e fa ritornare la fiducia in se stessi nei momenti di stress eccessivo.
- Aiuta a riconoscere i propri limiti ed insegna a valutare quanto lavoro si può sbrigare da soli e quando invece è giunto il momento di delegarlo ad altri.
- Si pone più attenzione alle proprie esigenze personali e di conseguenza si ha maggiore energia per assolvere ai propri compiti.
- Permette di chiedere aiuto nel momento del bisogno.



## LARCH

### Il fiore della fiducia in se stessi

(Dall'autolimitazione allo sviluppo di se stessi)

*"Per coloro che si considerano meno abili o meno capaci delle persone che li circondano, che si aspettano di fallire, che sentono di non poter mai raggiungere un successo, cosicchè non rischiano mai, nè fanno abbastanza sforzi per riuscire nella vita".*

*(Edward Bach)*

### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore LARCH è la fiducia in sé stessi.

Larch è il rimedio per le persone che hanno perso la fiducia in se stesse, che soffrono di sensi di inferiorità, che pensano di essere meno brave degli altri, di essere destinate a fallire e, per la paura di sbagliare, non osano neppure esprimere sé stessi e le proprie idee.

Queste persone sono talmente prive di autostima che, davanti alle prove, si ritirano senza neppure provarci. Il timore di sbagliare è una convinzione svalutante e limitante che provoca situazioni di blocco e di sofferenza.

Questo atteggiamento di sfiducia in se stessi può diventare il punto di partenza per inoltrarsi in emozioni negative come: la paura di agire, il pessimismo, la mancanza di volontà, la sfiducia nei propri pensieri e nelle proprie intuizioni.

Spesso questo atteggiamento deriva da genitori troppo apprensivi o che non hanno saputo dare o trasmettere sicurezza al loro figlio quando era bambino, o lo sottovalutavano, o lo condizionavano, o lo rimproveravano sistematicamente fino a farlo sentire fragile, incapace, diverso dagli altri.

Nel caso di questo rimedio floreale torna molto utile l'osservazione della pianta del larice, secondo la "Dottrina delle Segnature". (La dottrina delle segnature è un metodo di osservazione ideato da Paracelso, un medico e filosofo svizzero del 1500, secondo il quale è possibile, osservando la forma o il colore o il fiore o il frutto o da altre caratteristiche della pianta, risalire alle proprietà benefiche della pianta stessa).



Se infatti osserviamo una pianta di larice possiamo notare che quest'albero, fino all'età di 4-5 anni, ha la caratteristica di avere i rami rivolti verso l'alto, di non perdere gli aghi, e di mantenere un colore verde vivace.

Con il crescere degli anni, i rami vecchi tendono a perdere gli aghi e a rivolgersi verso il basso, proprio come se volessero dire: non ce posso più fare, sto perdendo ogni forza.

Così sono anche i bambini, fino ad una certa età sono anime pure nelle quali il cuore non è ancora soggiogato o in conflitto con la mente; sono sempre pieni di vivacità e le loro braccia sono sempre rivolte verso l'alto, come per abbracciare, per accogliere ed essere accolti. Poi come iniziano a capire qualcosa e lo spirito creativo inizia a manifestarsi, ci pensano certi educatori a condizionarli: non fare questo perché non è per te; non toccare quello perché lo rompi; non provarci perché non sei capace; lascia stare che sei troppo piccolo, ecc.

Tutti questi messaggi negativi che provengono dall'esterno arrivano a radicarsi profondamente nella persona, creandone un imprinting pessimistico e svalutante che ne condiziona la personalità.

Con il passare del tempo succederà che in molte cose non ci proverà nemmeno, oppure può ritrovarsi con una creatività bloccata (e quando si parla di creatività bloccata non bisogna mai escludere anche la sterilità femminile, perché procreare è un termine che deriva da pro-creare).

Se poi da adulta dovrà anche affrontare delle esperienze "forti" come una separazione affettiva per abbandono o una retrocessione sul posto di lavoro, allora il senso di inferiorità o la sensazione di non valere nulla aumenterà in misura esponenziale, diventando uno schema mentale cronico.

Eppure il larice è l'albero di montagna più resistente (la qualità del suo legno è nota fin dall'antichità per la sua durata e robustezza), sfida le vette più alte, raggiungendo altitudini che le altre qualità di alberi non riesco a raggiungere; segno questo che in queste persone esistono doti e capacità interiori molto forti, anche se apparentemente inesistenti.

La sua corteccia viene utilizzata nei giardini come tappeto ricoprente per bloccare la creazione di altre forme di vita vegetale; tale proprietà ci può far pensare a quello strato di creatività bloccata che ricopre la personalità di tipo Larch, la quale impedisce l'emergere delle potenzialità nascoste nella persona stessa.

E' importante inoltre osservare la parte finale superiore dell'albero adulto; indipendentemente dalla sua età, conserva sempre alla sua sommità quell'apparato di piccoli rami verdi che non perdono gli aghi e si protendono verso l'alto, comportandosi esattamente come l'albero nei primi anni di vita.

Questa segnatura sembra volerci indicare che, al di là degli anni che abbiamo accumulato e di tutti i nostri pensieri negativi, rimane sempre vivo in noi quel bambino interiore che reclama quella libertà creativa che non ha ancora raggiunto, e sembra che ci voglia comunicare che, al di là delle apparenze, c'è ancora vivo dentro di noi tutto il potenziale necessario per la realizzazione di tutti i nostri obiettivi.

Il più grosso fallimento che possiamo provare davanti ad una prova è quello di rinunciarci senza neppure provare. Tentando, abbiamo la possibilità di vincere o di perdere; ma non provarci nemmeno è già una sconfitta iniziale.

Diceva Bach: *"Dobbiamo essere fermi nella nostra determinazione a vincere, risoluti nella nostra volontà di raggiungere la cima della montagna, perché nessuna grande salita è mai avvenuta senza errori né cadute, i quali devono essere considerati come delle esperienze che ci aiuteranno ad inciampare meno in futuro"*.

Il rimedio floreale del larice restituisce autostima, fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, favorisce l'espressione della propria creatività, liberando la persona dalla fissazione negativa del fallimento e dell'autosvalutazione.

### **ASPETTI ANALOGICI FRA LARCH ED ELM**

È utile mettere a confronto lo stato di tipo Larch con quello di tipo Elm: nello stato ELM le persone accettano di buon grado le sfide e solo in seguito, e sotto a stress, mettono in dubbio le proprie capacità; mentre nello stato LARCH le persone mettono subito in dubbio le loro capacità, convinte di fallire fin dall'inizio e quindi tendono a non fare neanche un minimo tentativo).

*(N.B. Si sconsiglia l'utilizzo di questo Fiore all'inizio di una terapia in quanto, essendo un "rafforzatore" del nostro "Io Superiore", non fa altro che conferire maggiore forza e intensità ad ogni aspetto, sia positivo che negativo, che è in noi. Questo significa che se per esempio una persona con indole Mimulus usa solo il rimedio Larch, avrà la conferma di essere paurosa; se lo usa una persona Pine, rafforzerà i propri sensi di colpa, e così via; quindi si consiglia di usare Larch soltanto alla fine della terapia con i Fiori di Bach, e cioè dopo aver riequilibrato tutti gli stati d'animo negativi.*

### **Da cosa si può capire se ci si trova nello stato negativo Larch?**

- Si rinuncia a priori a intraprendere qualsiasi cosa, perché ci si aspetta il fallimento e, se si è costretti dalle circostanze ad impegnarsi, si può arrivare ad ammalarsi pur di evitare il confronto.
- Non ci si sente all'altezza di fare ciò che si ammira negli altri; si è talmente convinti di non riuscire nelle sfide che la vita propone, che non ci si prova nemmeno.
- Si è esitanti e passivi per mancanza di fiducia in se stessi, ci si sente impotenti.
- Si ammirano gli altri per le loro capacità e qualità, ma senza invidia.
- Ci si tiene nell'ombra, preferendo cedere il passo agli altri.
- Si teme il giudizio negativo degli altri.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

- "Chiunque è più bravo di me"
- "Ho paura di fare brutte figure"
- "I miei genitori mi dicevano sempre: - prendi esempio da tuo fratello, che è più bravo di te!- "
- "Io purtroppo non ho un diploma/una laurea come gli altri..."
- "Lo vorrei....ma so di non riuscirci"
- "Non ce la farò mai!"
- "Non ne sono all'altezza..."
- "Piuttosto che fare errori e farmi rimproverare, non ci provo nemmeno..."
- "Se sono invitato a una festa mi metto sempre in disparte..."
- "Sono ossessionato dal timore di fallire"
- "Sto zitto per non dire cose sbagliate"

## POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

- Tristezza (dovuta alla mancanza di fiducia in se stessi)
- Balbuzie (dovuta al timore di dire cose sbagliate)
- Impotenza sessuale maschile (con possibili problemi anche alla prostata)
- Tendenza alla procrastinazione (per timore del fallimento)
- Fissità (tendenza a ripetere solo le cose che si sa fa bene, così si è certi di non sbagliare)
- Osteoporosi (in particolare alle donne nella menopausa)
- Timidezza (che non è paura del contatto, ma timore del fallimento)

## I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE LARCH

- Restituisce la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità, liberando la persona dalla fissazione negativa del fallimento e favorendo l'autostima.
- Permette di capire che per raggiungere una meta bisogna impegnarsi.
- Aiuta ad avere coraggio, a prendere l'iniziativa, e allontana il timore dell'insuccesso e del fallimento.
- Favorisce l'autorealizzazione (si assumono incarichi che prima non sarebbero mai stati presi in considerazione).
- Non ci si fa più bloccare dal senso di fallimento e si considera come punto di partenza se stessi, e non più gli altri.
- Aiuta le persone ad andare avanti senza pensare a insuccessi o a fallimenti, perché arrivano a comprendere che, più sono capaci di rischiare e di farsi coinvolgere dalla vita, maggiori sono i risultati che possono arrivare ad ottenere.

## STORIELLA ALLEGORICA

Un professore entra in classe, prende una banconota da 500€ e chiede ai suoi alunni: "Chi vorrebbe questa banconota?". Tutti gli studenti alzano la mano. Accartocchia e spieghetta la banconota e richiede: "La vorreste ancora questa banconota?", e tutti rialzano la mano. Getta la banconota sul pavimento e la calpesta, poi richiede: "La vorreste ancora?". Gli studenti continuano ad alzare la mano. Alla fine ci sputa sopra, la ricalpesta e richiede: "Ed ora, la vorreste ancora questa banconota?". Tutti gli studenti continuano a rispondere di sì.

A quel punto il professore dice ai suoi alunni: "Ragazzi miei, voi oggi avete imparato una lezione molto importante. Anche se ho accartocciato la banconota, l'ho calpestate, l'ho umiliata, alla fine voi volevate ancora questa banconota, perché avete capito che il suo valore non è cambiato, ma è rimasto sempre di 500 €.

Molte volte nella vita si viene maltrattati dalle persone, si viene feriti, rifiutati, umiliati e ci sentiamo come se non valessero niente.

Ricordiamoci invece che, anche nei momenti peggiori, tutto il nostro valore rimane perché noi siamo sempre la stessa persona. Non dobbiamo mai dubitare del nostro valore, perché noi valiamo sempre uguale, se non di più, ma mai di meno.



## OAK

### Il fiore della perseveranza

(Dal lottatore implacabile al guerriero di pace)

*"Per coloro che lottano e combattono una dura battaglia per guarire o per adempiere ai loro affari quotidiani. Tentano una soluzione dopo l'altra, e benché il loro caso possa sembrare senza speranza, continuano a battersi. Sono insoddisfatti di se stessi se una malattia interferisce con i loro doveri o con la possibilità di aiutare gli altri. Sono persone coraggiose che sanno far fronte a grandi difficoltà senza perdere la speranza né rinunciare per la fatica."*

(Edward Bach)

### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore OAK è l'esagerato senso del dovere.

La caratteristica OAK equilibrata è quella di una persona affidabile e responsabile, con un senso del dovere talmente profondo da assumersi anche impegni che potrebbe benissimo lasciare ad altri senza per questo lamentarsi.

Sono persone che possiedono molta energia, sono forti e perseveranti che non desistono mai di fronte alle avversità né mai si arrendono.

Hanno pensieri nobili, in quanto amano aiutare gli altri, e se fanno una promessa si sfiniscono pur di mantenere la parola data. Vanno avanti con determinazione e non si riposano mai, abusando del proprio corpo e delle proprie forze fino ad accumulare tanto stress da arrivare all'esaurimento psicofisico.

Quando si ammalano si sentono infelici e frustrate perché odiano restare impediti nell'adempire ai loro doveri, perché vedono la malattia come un inutile intralcio ai tanti lavori che devono svolgere (anziché vedere la malattia come il provvidenziale segnale che ti vuole insegnare che è ora di rallentare il ritmo).

Non tollerano che la malattia le blocchi ed iniziano a prendere qualsiasi medicina pur di stare bene, ma più la malattia diventa acuta più la persona si accanisce diventando nervosa e intrattabile.

Il loro unico scopo è quello di vincere la malattia (anziché comprenderla) perché, non potendosi permettere di riposare e di stare a letto, non vedono l'ora di guarire per tornare a lavorare.

Chi ha bisogno di OAK è una persona che conduce una vita piena di doveri, lavora per dovere, conduce una vita matrimoniale per dovere, fa sport per dovere, accudisce le persone care per dovere. Ha un senso del dovere spinto all'estremo, c'è un'incapacità a lasciarsi andare, a rallentare il ritmo e rispettare le esigenze del proprio corpo. Similmente alla quercia, la persona OAK dice: "mi spezzo ma non mi piego".

Questo caratteristico stato d'animo può nascere per vari fattori, tra i quali la mancanza di un genitore (per decesso o per assenza) durante l'età compresa fra l'infanzia e l'adolescenza. Questa condizione può condurre il minorenne ad assumersi la responsabilità o le veci del genitore mancante per cui, crescendo troppo velocemente, non vive lo spensierato periodo dell'adolescenza e si immerge subito negli impegni della vita adulta assumendo comportamenti e ragionamenti da persone mature.

Il Rimedio floreale aiuta queste persone a rimanere forti e decisi nelle avversità ma allo stesso tempo di comprendere quando è il momento di fermarsi o di lasciare andare.

*(N.B. : questo stato d'animo è molto difficile da far comprendere alla persona che si trova in uno stato Oak disarmonico, perché la persona ritiene che sia giusto fare le cose per dovere, e non si accorge che invece si tratta di uno schema mentale e comportamentale che non è equilibrato).*

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Mi spezzo ma non mi piego

Il senso del dovere mi chiama.

Anche se sono stanco non mi fermo

Ho una tenacia infinita

Non mi arrendo mai

Dopotutto faccio solo il mio dovere

Lavoro anche se sono malato

Non ho mai tempo per riposare o per andare a divertirmi

Mantengo sempre le promesse fatte, ad ogni costo

Senza di me non si andrebbe avanti!

### **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

- Rigidità muscolari e osteoarticolari
- Dolori cervicali
- Mal di testa cronico (avere mal di testa significa metaforicamente che la persona si prede a randellate da sola autoaccusandosi di non riuscire a fare abbastanza o di esigere troppo da se stessa)
- Insonnia da stanchezza cronica (si va a letto con il pensiero di non aver fatto abbastanza o con la preoccupazione di quanto è rimasto ancora da fare, o di non aver svolto completamente il proprio dovere quotidiano. Oppure si è abituati a tirare talmente tanto durante la giornata che alla sera non si riesce a lasciare andare questo esagerato senso del dovere perché sembra che il dormire sia un inutile spreco di tempo).
- Ansia reattiva (ansia come conseguenza di timore o di preoccupazione che qualcuno possa ostacolare o intralciare i tuoi doveri).

- Artrite (generalmente l'artrite si manifesta nelle persone che sono molto severe con se stesse, che non si concedono di fermarsi o di fare ciò che farebbe piacere loro. L'artrite crea rigidità articolari che sono la conseguenza di rigidità mentali. Le persone sono rigide e dure con se stesse, così come duro e rigido è il legno della quercia).
- Calli (soffrire di calli alle mani o ai piedi significa rimanere rigidamente chiusi nel pensiero continuo di non riuscire a realizzare i propri desideri).
- Ernia del disco (l'ernia del disco è spesso legata al desiderio di uscire da una struttura in cui ci si sente prigionieri, ma della quale non vediamo via d'uscita. E' una trappola dell'esagerato senso del dovere).
- Stress, di tipo fisico (non si ascoltano i sintomi del corpo e si continua a lavorare fino all'esaurimento delle proprie forze).
- Bruxismo (lo stringere i denti è sinonimo di mettercela tutta; andare a letto e addormentarsi con il pensiero di tutto quello che non è stato fatto o che c'è rimasto ancora da fare, comporta tensioni che rimangono attive anche durante il sonno).

### **I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE OAK**

- Consente di rilassarsi, di vivere in modo meno oppressivo il senso del dovere e di porsi maggiormente in ascolto del proprio corpo.
- Aiuta a recuperare il piacere del divertimento, a concedersi delle pause di riposo, delle distrazioni, a non essere troppo severi con se stessi, a rispettarsi riconoscendo ed accettando i propri limiti.
- Dà modo di utilizzare l'energia in maniera equilibrata, così da essere davvero forti come querce, ma con la flessibilità delle canne di bambù.
- Favorisce l'elasticità mentale sciogliendo le rigidità fisiche (ogni schema che ci rinchiude in rigidità mentali si trasforma in rigidità fisiche. Ed è giusto che sia così, altrimenti non potremmo mai comprendere che viviamo chiusi dentro a degli schemi mentali rigidi).

### **ASPETTI ANALOGICI FRA OAK ED ELM**

Elm avverte i primi sintomi dell'esaurimento (che è più psichico che fisico) e accetta di fermarsi; Oak non si permette di ascoltare i propri sintomi (che sono più fisici che psichici), li ignora e continua imperterrito fino all'esaurimento totale delle proprie forze. Non si accorge mai che sta tirando troppo la corda, pertanto quando avverte che c'è qualcosa che non va, è troppo tardi perché la corda si è già spezzata.

Elm è un attivo creativo, perspicace, intuitivo; Oak è un attivo duro, ostinato, inquadrate.

Elm svolge il suo lavoro per passione e vocazione, mente Oak lavora per senso del dovere, perché si sente obbligato a farlo; cioè Elm lavora per vivere, mentre Oak vive per lavorare.

Se entrambi avessero tempo libero, Elm lo dedicherebbe a sé stesso, mentre Oak non saprebbe cosa fare, perché essendo sempre impegnato per gli altri ignora cosa vuol dire pensare a se stessi.



## PINE

### Il fiore dell'accettazione di se stessi (Dall'autosvalutazione al rispetto di sé)

*"Per coloro che biasimano sempre se stessi. Anche quando hanno successo pensano che avrebbero potuto fare meglio e non sono mai soddisfatti dei propri sforzi né dei risultati ottenuti. Lavorano duramente e soffrono molto degli sbagli che essi si attribuiscono. A volte si assumono persino la responsabilità di errori commessi da altri."*

*(Edward Bach)*

#### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore PINE è l'accettazione di sé.

Pine è il Rimedio per le persone che si sentono in colpa per qualcosa che hanno commesso in passato: una negligenza, un gesto di debolezza, qualche loro difetto, qualcosa che non hanno portato a termine oppure per chi si rimprovera sul fatto che, nonostante abbia avuto successo nel proprio lavoro, avrebbe dovuto fare meglio.

Come scrive il dr. Bach', queste persone non sono mai soddisfatte dei propri sforzi e neppure dei propri risultati. Talvolta tendono addirittura ad assumersi la responsabilità e la colpa per errori fatti da altri.

Sono dei perfezionisti e si propongono degli obiettivi molto alti che possono portarli a lavorare eccessivamente e a sforzarsi di fare meglio, ma quando lo sforzo diventa eccessivo per il corpo si ammalano; dopo di che si sentono in colpa per la malattia che ne consegue perchè sentono di venir meno al loro dovere verso gli altri, verso il proprio lavoro e verso le responsabilità familiari.

Questo complesso di colpa toglie molta gioia alla loro vita ed è causa di scoraggiamento, se non addirittura di disperazione. Spesso possono sentirsi colpevoli per questioni di poca importanza, ma tali pensieri arrivano a riempire la loro mente al punto da far loro chiedere continuamente perdono.

La persona che vive di sensi di colpa, pensa di non meritare nulla di bello dalla vita:

- se vive in uno stato di benessere, pensa che la vita gli riservi qualche brutta sorpresa perché è convinta di non meritarselo;
- se riceve una cortesia o un regalo, deve ricambiare immediatamente altrimenti si sente in colpa; inoltre non chiede mai favori per non sentirsi in colpa;
- se si trova coinvolta in un avvenimento, tende spesso ad assumersi le colpe di ciò che è successo anche se non c'entra nulla con l'evento accaduto.
- se raggiunge un successo, pensa che avrebbe potuto fare meglio o molto di più, pertanto non è mai soddisfatta di sé stessa né di ciò che ha ottenuto.

Quando ci si trova in uno stato d'animo Pine non equilibrato, ci si rimprovera continuamente anche per le più piccole cose. E' come se dentro di sé ci fosse un giudice implacabile pronto a punire ogni piccola manchevolezza. Così ci si sente colpevoli e, per riuscire ad assolversi da tali colpe, ci si immerge in imprese piene di abnegazione.

Vivere questo stato d'animo, oltre a non essere di alcun beneficio, è devastante per la salute della persona, si creano forti mal di testa, e non si provano più piaceri per la vita.

Il dr. Bach diceva che questo senso di colpa e auto-rimprovero sono una perdita di tempo, poiché gli errori passati sono solo esperienze che ci insegnano a non ripeterli di nuovo; una volta imparata una lezione, essa ci guiderà ad affrontare serenamente la stessa esperienza in futuro.

L'aspetto equilibrato di Pine è di chi, riconoscendo i propri errori, non perde tempo indulgiando su di essi, poiché, avendo capito dove ha sbagliato, ha imparato come fare per non ripeterli.

Questo stato d'animo negativo può nascere da fattori che possono essersi radicati durante l'infanzia, come quando non si veniva riconosciuti e gratificati per il conseguimento di un risultato a scuola, nello sport o in un qualsiasi progetto o idea che nasceva da noi. Oppure può nascere durante una relazione di coppia o di amicizia, per qualche pesante conflitto subito di cui ci si sente responsabili.

Il rimedio floreale armonizza i sensi di colpa, dona pace interiore. La persona non si accuserà più tanto facilmente, comincerà a gioire dei risultati raggiunti nella sua vita perché saprà accettare il riconoscimento, si dedicherà più verso se stessa e comprenderà che ci sono anche i suoi desideri da soddisfare.

### **Da cosa si può capire che ci si trova nello stato negativo Pine?**

Si è perennemente insoddisfatti di se stessi con la sensazione di non fare mai abbastanza, di non essere all'altezza, di non meritare nulla.

Non si accettano complimenti e regali perché li si ritengono ingiustificati e ci si sente a disagio quando li si riceve.

Ci si scusa sempre, e si è come dentro ad un esagerato senso di umiltà.

Si pensa sempre che si avrebbe potuto fare meglio.

Ci si rimprovera continuamente, anche per le più piccole cose.

Si è ossessivamente perfezionisti.

Si vive sempre nel timore di essere puniti (e di meritarsi la punizione).



Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:  
Non sono abbastanza bravo, avrei potuto fare molto meglio.  
Sento sempre il bisogno di dover chiedere scusa per qualsiasi cosa.  
Mi sento sempre insoddisfatto se non riesco a fare tutto e bene.  
Faccio fatica ad accettare i regali perché non me li merito.  
Sento il bisogno di dover ricambiare in qualche modo ciò che mi vien regalato.  
Penso di non aver fatto abbastanza bene le cose, anche se mi dicono che sono piaciute.  
Tendo ad assumermi sempre la responsabilità di tutto ciò che non va.  
Mi concedo poco perché gli altri hanno più meriti e diritti di me.  
Se nel nostro rapporto di coppia le cose non vanno bene è per colpa mia.  
Non potrò mai perdonarmi gli errori che ho fatto.  
Provo spesso profondi sensi di colpa.  
Sento di non meritarmi le sue attenzioni e il suo amore.  
Quell'incidente è avvenuto per colpa mia.  
Se mi sono ammalato è perché me lo merito.

### **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

- Malattie autoimmuni (nello stato Pine negativo, rimane nella persona un senso di colpa legato ai propri errori per cui si autopunisce per aver sbagliato; invece nello stato Pine positivo si fa tesoro dell'esperienza vissuta perché ci ha permesso di apprendere una lezione importante nel nostro cammino evolutivo)
- Problemi di stomaco ed allergie (sia ai cibi femminili che ai cibi maschili)
- Mal di testa (zona fronte o dietro alla nuca)
- Insonnia cronica (per il senso di colpa di aver commesso qualcosa di grave)
- Vuoto interiore
- Infelicità, Apatia, Tristezza
- Autolesionismo

### **I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE PINE**

- Aiuta a riconoscere ed accettare i propri limiti come aspetti naturali; insegna il perdono e l'amore per se stessi (perché è impossibile riuscire ad amare gli altri se prima non si è imparato ad amare ed accettare se stessi).
- Aiuta a non provare più sensi di colpa, di inferiorità e di vergogna.
- Permette di comprendere sia i propri limiti che quelli degli altri.
- Aiuta a comprendere che nessuno è perfetto e che gli errori sono solo occasioni per imparare qualcosa di nuovo
- Dona un senso di equilibrio interiore; accresce l'auto-accettazione e la comprensione che non esiste un "di più" quando si è fatto tutto quello che si poteva fare.

### **ASPETTI ANALOGICI FRA PINE E LARCH**

Pine è il rimedio adatto per il senso di immeritatezza, il senso di colpa, l'autocritica, l'autolesionismo.

Larch è invece indicato per il senso di inferiorità, la disistima, la sfiducia in sé stessi.

Nonostante i due rimedi siano indicati per problematiche diverse, insieme si completano lavorando in ottima sinergia.



## STAR OF BETHLEHEM

### Il fiore del conforto

#### (Dallo shock all'assestamento)

*"Per quelli che soffrono molto a causa di eventi che per un certo tempo li hanno resi molto infelici. Il trauma causato dalle cattive notizie, la perdita di una persona cara, lo spavento che segue a un incidente, eccetera. Questo rimedio porta conforto a coloro che per quel periodo non sono mai stati consolati."*  
(Edward Bach)

#### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Star of Bethlehem è il conforto; viene anche nominato come "il grande consolatore".

Questo fiore non rappresenta una vera tipologia psicologica, ma solo uno stato alterato a causa di un evento traumatico.

Chi ha bisogno di questo rimedio è infatti una persona che ha ricevuto uno shock: un incidente, un lutto, un abbandono, un tradimento, una delusione, una violenza, una cattiva notizia, un grande spavento, insomma un evento per il quale la persona rimane traumatizzata, spesso senza fiato, come congelata, come impietrita.

Questi shock sono delle vere ferite per la nostra anima e non si rimarginano tanto facilmente, anzi ogni volta che situazioni simili si ripresentano, il nuovo trauma riacutizza il vecchio dolore amplificandolo; la ferita si riapre e la sofferenza aumenta ancora di più, anche se questa volta lo shock è stato di minore entità rispetto a quello precedente. Il tempo non ha contribuito ad elaborare l'evento originario e quell'immagine, quella brutta notizia o quell'evento deludente, rimane impressa nella mente come una fotografia, di cui non ci si riesce più a liberarsene.

Un accumulo di shock nella nostra vita può determinare un vero blocco energetico ed è degenerativo per il nostro corpo creando malattie incurabili.

Star of Bethlehem, come ci ricorda il suo nome (la stella di Betlemme, che ci riconduce alla nascita di Gesù a Betlemme), viene a portare conforto e consolazione all'anima, come se ci facesse rinascere ad una vita nuova.

Si chiama "Stella di Betlemme" non solo perché è un fiore molto comune in Palestina, ma perché la sua corolla con sei petali ricorda la geometria della "stella di Davide", dove le sei punte sono interpretabili come due triangoli uguali, uno con il vertice rivolto verso l'alto (che rappresenterebbe il mondo della Terra proteso verso Dio), e l'altro con il vertice verso in basso (cioè il mondo Divino proteso verso la Terra).

Questo Fiore può essere usato anche per sciogliere gli effetti di uno shock risalente a molti anni addietro, talvolta addirittura alla prima nell'infanzia.

E' un fiore molto consigliato fin nella prima miscela di base, perché tutti nella vita abbiamo subito almeno uno shock, basta pensare per esempio al trauma del parto al momento della nascita. Infatti prima del parto nuotiamo piacevolmente nel caldo liquido amniotico. Poi, ad certo punto veniamo sospinti attraverso uno strettissimo condotto ove, le contrazioni materne, ci raggiungono come delle martellate dolorosissime. Esami radioscopici hanno dimostrato che il bambino, ad ogni urto provocato dalle contrazioni, si dibatte selvaggiamente con le braccia e con le gambe, come se si contorcresse in dolori simili ad una agonia. Ma non è finita qui: una volta usciti, viviamo la sensazione di essere stati buttati fuori, veniamo afferrati da mani sconosciute e, con il taglio del cordone ombelicale, viviamo la definitiva separazione da quell'ambiente protettivo caldo e accogliente per ritrovarci abbandonati in una sala fredda, rumorosa, con luci abbaglianti.

Fortunatamente abbiamo vissuto quell'evento traumatico a livello inconscio, perché se fossimo stati coscienti saremmo impazziti.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Dopo ciò che ho subito non riesco più a ritrovare me stesso.

Quell'avvenimento ha lasciato un segno indelebile dentro di me, che non riuscirò mai a dimenticare.

Ho subito una ferita sentimentale così dolorosa che non riesco più a rimarginare.

Quando ero piccolo mio padre mi picchiava sempre, ancora oggi me lo ricordo!

Da quando ho fatto l'incidente con l'auto, non guido più.

Quando ho partorito ho avuto un parto molto travagliato.

Non riesco più a sopportare le cattive notizie.

Ho sofferto troppo e oggi non riesco più a fidarmi di nessuno.

Sono uscito illeso da un brutto incidente.

La mia malattia è comparsa dopo un grave lutto/un incidente, ecc.

Quando ripenso al passato mi viene spesso la voglia di piangere, ma senza riuscirci.

Da quando è morta la persona più cara che avevo, ho sentito un vuoto dentro che non sono più riuscito a colmare.

Da bambino sono stato coinvolto in un incidente e il ricordo mi perseguita ancor oggi, talvolta persino quando sogno.

## **Da cosa si può capire che ci si trova nello stato negativo Star of Bethlehem?**

- Si ha subito un trauma, uno shock, una violenza, un lutto, e si è diventati vulnerabili in seguito alla ferita subita.
- Il tempo non ha sanato le vecchie situazioni traumatiche e la "cicatrice" è ancora sensibile.
- Si è incapaci di reggere nuove esperienze "difficili", poiché non è stato elaborato ciò che si è vissuto in passato.

## **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

- Traumi irrisolti
- Malattie psicosomatiche
- Blocchi energetici
- Problemi ginecologici (blocchi mestruali o mestruazioni dolorose)
- Problemi renali (nel caso in cui il trauma ha comportato un spavento, perché la paura si somatizza a livello dei reni)
- Problemi alla gola (se il trauma ci aveva lasciato "senza parole").

## **I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE STAR OF BETHLEHEM**

- Aiuta a sciogliere i traumi e i blocchi sia fisici che emotivi
- Favorisce l'abbandono del dolore passato per vivere nel presente
- Dà conforto e sostegno in tutte le nuove esperienze "forti".
- Permette alla vita di tornare a fluire, recuperando l'equilibrio che si era perduto.
- E' utile in qualsiasi tipo di malattia di origine psicosomatica in quanto restituisce funzionalità ai meccanismi di auto-guarigione del corpo.



## **SWEET CHESTNUT**

### **Il fiore della liberazione**

**(Dalle tenebre alla luce)**

*"Per quelle persone nelle quali in certi momenti l'angoscia diventa tanto forte da sembrare loro insopportabile. Quando sembra che la mente o il corpo siano arrivati al limite estremo della sopportazione e debbano cedere. Quando sembra che non resti altro che distruzione e annientamento da affrontare."*

*(Edward Bach)*

#### **L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO**

La parola chiave del fiore SWEET CHESTNUT è la disperazione profonda. Sweet Chestnut è il Rimedio per le persone che si trovano a vivere uno stato d'animo che viene definito come "il buio profondo dell'anima".

Queste persone hanno raggiunto il loro limite massimo di sopportazione ed ora si ritrovano nella più buia depressione. Esse hanno scandagliato ogni possibilità, ma non riescono a vedere una via d'uscita ai propri problemi e sentono che per loro non è rimasto altro che vuoto e prostrazione, hanno raggiunto veramente il limite, la loro è una disperazione tremenda e definitiva in quanto hanno perso ogni forza ed ogni speranza, e non sanno più come andare avanti.

È uno stato d'animo devastante, in conseguenza del quale si verifica un crollo di energia sia fisico che psicologico, fino a provare un senso di sconfitta imminente, un'angoscia insopportabile, una disperazione acuta, estrema. Non riescono più né a ridere né a piangere, si sentono a pezzi, si sentono abbandonati da Dio e dagli uomini.

Le persone coinvolte controllano le loro emozioni e la mente, nascondendo agli altri la loro condizione; credono di poter risolvere ogni problema solo con la propria forza e dignità, e sono convinti di poterne uscire da soli senza chiedere aiuto, tuttavia, nonostante la grande sofferenza interiore che devono sopportare, non si commiserano.

Si sentono con le spalle al muro e temono di non essere più in grado di sopportare le difficoltà. E' la notte buia dell'anima, l'ultimo tentativo dell'ego di opporre resistenza ad una necessaria trasformazione evolutiva, perché alla radice del disagio c'è sempre una grossa difficoltà ad attuare cambiamenti di sé.

Quando iniziano a rendersi conto che ormai non ci sono più vie d'uscite, cominciano a perdere la gioia di vivere e una profonda disperazione assale la loro mente; così facendo, le persone mettono in dubbio la loro esistenza, non trovano neanche la forza per pregare, non trovano nemmeno la strada per suicidarsi, e sono costrette ad arrendersi, e l'unica soluzione che rimane è quella di chiedere aiuto. Si è toccato il fondo, più giù non si può andare, ed allora l'unica alternativa è quella di risalire.

Come l'ora più buia è quella che precede l'alba, così tale profonda sofferenza è il preludio di una imminente rinascita a nuova vita.

Questo stato d'animo disarmonico può originarsi da eventi molto estremi, come una guerra che ha distrutto ogni cosa o ci ha costretti a fuggire, oppure un fallimento che ci ha privato di tutto, oppure dover subire delle violenze in famiglia, o anche da esperienze interiori estreme del tipo "borderline".

### **Da cosa si può capire che ci si trova nello stato negativo Sweet Chestnut?**

- Si prova un senso di sconfitta imminente, un'angoscia insopportabile, una disperazione acuta, estrema.
- Non si riesce più né a ridere né a piangere, ci si sente a pezzi, abbandonati da Dio e dagli uomini e non si sa più cosa fare. All'interno del proprio essere regna il buio più nero.
- Si ha la sensazione di avere le spalle al muro, di avere toccato il fondo. Si è al limite delle proprie forze e non si sa come uscirne.
- Si esercita il controllo sulle emozioni e sulla mente, isolandosi e chiudendosi, e nascondendo agli altri il proprio stato di profonda sofferenza interiore; si vive la propria condizione con forza e dignità, senza cercare aiuto e senza commiserarsi.
- Si ha combattuto duramente, pieni di speranza, ma ora ci si trova a mani vuote, e si teme di non poter reggere la situazione, di crollare.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Non riesco a vedere alcuna soluzione a questa situazione

Non riesco più a ridere né a piangere, mi sento completamente vuoto e non so come tirare avanti

Ho tentato di tutto, ma adesso sono proprio disperato

Improvvisamente mi è crollato il mondo addosso

Non ho più alcuna forza e non ne posso più

Un essere umano non dovrebbe sopportare così tanto

Non riesco a trovare la strada per uscirne

Non sono mai stato così disperato

Non riesco a provare nessuna emozione

Avverto un vuoto completo dentro di me

## POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

Forte depressione

Esaurimento nervoso

Disperazione estrema

Angoscia (l'angoscia è un disturbo caratterizzato dal timore di morire accompagnato da una oppressione dolorosa, palpitazioni e senso di stordimento)

## I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE SWEET CHESTNUT

- Aiuta a vedere la luce in fondo al tunnel e favorisce quel cambiamento necessario al proprio sviluppo interiore.
- Aiuta a rimanere padroni della propria vita, ritrovando forza e speranza.
- Porta alla liberazione e alla rinascita.
- Sviluppa la capacità di ritrovare se stessi.
- Insegna che la vita è un processo evolutivo, che ogni esperienza ha un senso e un contenuto, e che la sofferenza nasce dalle resistenze che opponiamo al cambiamento (perché la depressione profonda rappresenta l'ultimo tentativo dell'ego di opporre resistenza ad effettuare quei cambiamenti che sono necessari ed indispensabili al nostro cammino evolutivo).

A questo punto potrebbe sorgere in noi questa domanda: ma è proprio così necessario arrivare a questo livello di disperazione per accorgerci che in noi c'è qualcosa da cambiare??

Sembrerebbe proprio di sì.....

Molto probabilmente la sofferenza è il mezzo più drastico in grado di farci comprendere che per star bene non dobbiamo pretendere che cambino gli altri, o che si modifichino le condizioni in cui ci troviamo, ma che è necessario concentrarsi sul proprio cambiamento interiore.



## WILLOW

### Il fiore del destino

(Dalla fatalità alla responsabilità)

*"Per coloro che hanno sofferto per avversità o sfortuna. Non riescono a rassegnarsi senza lamentarsi o provare risentimento, perché giudicano la vita soprattutto in funzione del successo. Sentono di non aver meritato una prova così grande, la trovano ingiusta e ne sono amareggiati, così da arrivare ad interessarsi e ad occuparsi meno attivamente delle cose che prima facevano con piacere."*

*(Edward Bach)*

### L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore WILLOW è il risentimento. Sono risentiti perché ritengono che la vita sia stata, o continui ad essere, troppo dura con loro.

Willow è il rimedio per la persona che ha subito un'ingiustizia, che è risentita per qualche evento brutto che le è accaduto, oppure che è amareggiata per qualche progetto non andato a buon fine.

La persona così colpita diventa sospettosa e amareggiata, pensa di aver ricevuto un torto dalla vita che non riesce a superare, ma così facendo le reazioni diventano tante, come ingoiare rabbia, covare il senso della vendetta, provare amarezza, rancore, accumulare nervosismo; tutto questo senza mai riuscire a sfogarsi in qualche modo.

Quando questa persona si trova nello stato disarmonico, la si nota perché è cupa, chiusa, spesso con il muso lungo, non parla volentieri della sua amarezza, ha perso la gioia di vivere e rovina con il suo atteggiamento brontolone anche la buona atmosfera che la circonda, anzi, prova quasi soddisfazione nel vedere le persone a lei vicine pure loro deluse.

Si sente vittima del destino, o degli eventi, o della cattiveria altrui, e passa il tempo ad auto-commiserarsi, invidiando quel successo e quella felicità che sembra tocchi solo agli altri. Sono riluttanti ad ammettere ciò che va bene nella loro vita, preferendo concentrarsi su quello che va male.



Quando sono malati sono cattivi pazienti, perché non sono mai soddisfatti di quanto viene fatto per loro.

Ad ogni conflitto sorge sempre la tendenza ad incolpare gli altri o il destino avverso, senza mai dubitare che tutto potrebbe dipendere anche dal loro comportamento.

### **ASPETTI ANALOGICI FRA WILLOW E HOLLY**

*Nota Bene : Willow può essere paragonato ad Holly, un altro fiore per la rabbia ma che Bach ha inserito nel gruppo dei rimedi per l'ipersensibilità.*

*Entrambi costituiscono degli stati d'animo negativi rivolti verso gli altri. Tuttavia, mentre nello stato negativo Willow si tende a tenere tutto dentro senza mai manifestare il proprio stato d'animo amareggiato e deluso, nello stato Holly la persona arde di gelosia e di sospetto e reagisce in maniera collerica, con scoppi d'ira anche violenti.*

#### **Da cosa si può capire che ci si trova nello stato negativo Willow?**

- Ci si sente insoddisfatti e frustrati e si crede di essere vittima della malasorte.
- Si tende ad alimentare il rancore, la permalosità, l'amarezza, il vittimismo e il risentimento verso gli altri. Si è insoddisfatti e frustrati e si passa il tempo ad autocommiserarsi.
- Si è come un vulcano che cova continuamente, ma che non esplose mai.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Ma che cosa ho fatto di male per meritarmi tutto questo?

Non è giusto...capitano sempre tutte a me..."

Ecco, vedi quello come sta bene...invece io...

La colpa di ciò che mi accade è sempre degli altri.

La vita mi ha privato di molte cose.

Mi danno fastidio le persone che ridono e scherzano.

Mi ha fatto uno sgarbo l'anno scorso....se crede che me lo dimentichi si sbaglia!

Mi sembra di attirare eventi negativi, come se io fossi una calamita.

Nessuno mi tiene in considerazione.

Mi devo accontentare di questo posto mediocre...

Perché la vita con me deve essere sempre così ingiusta?

Quella persona mi ha trattato ingiustamente.

Sono perseguitato dalla sfortuna, mentre agli altri va sempre tutto bene.

Quando decido io di fare una cosa, tutto va storto.

Non ho ancora trovato un medico che trovi la soluzione al mio disagio!

Non vedo l'ora di morire, così la smettono di accanirsi contro di me!

### **POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

- Malattie reumatiche e articolari (l'albero del salice contiene l'acido salicilico, che le case farmaceutiche utilizzano per le malattie reumatiche)
- Dolori in varie parti del corpo
- Problemi di pelle, come dermatiti, psoriasi (perché i problemi di pelle stanno ad indicare la qualità dei nostri contatti con gli altri)
- Tumore (perché il rancore, alimentato a lungo, produce continuamente tossine che danneggiano l'organismo provocando il tumore)

## I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE WILLOW

- Autoresponsabilizza la persona, la quale si rende conto che è il modo negativo di porsi nei confronti della vita la causa dei guai che gli capitano.
- Aiuta ad agire indipendentemente dal risultato che si ottiene, per il puro piacere di mettersi in gioco nella vita.
- Permette di conservare uno stato d'animo positivo, malgrado le avversità, e di sviluppare gioia e allegria.
- Favorisce la trasformazione personale, aiutando a comprendere che la vita è nelle nostre mani e non in quella degli altri o nel destino avverso.
- Sblocca la creatività permettendo la realizzazione di quei desideri che erano rimasti bloccati dall'atteggiamento negativo e pessimistico.
- Aiuta a comprendere che non siamo vittime del destino, e anche se non lo possiamo cambiare, siamo però liberi di scegliere se viverlo nella gioia o nel dolore.
- Aiuta a superare l'ingiustizia ricevuta, la rasserena, le fa ritrovare la gioia e l'ottimismo, anche se le brutte sorprese nella vita ci saranno comunque sempre.
- Il Rimedio incoraggia, infonda fiducia e ottimismo e aiuta la persona ad essere più generosa nel lodare gli altri ed anche più consapevole di quanto il suo pensiero o il suo atteggiamento negativo possa attrarre proprio quella sfortuna di cui dà la colpa agli altri.
- Si comprende che il proprio atteggiamento può attrarre eventi sia positivi sia negativi, di cui si è responsabili in prima persona. (Non tutti sanno che gli eventi, sia positivi che negativi, non capitano mai per caso, ma siamo noi, con il nostro atteggiamento e con il nostro modo di pensare e di agire, che attiriamo ciò che è funzionale al nostro cambiamento evolutivo. Purtroppo siamo abituati a pensare che gli eventi che ci creano disagio o dolore siano sempre da evitare perché negativi, facendoci così perdere la possibilità di apprendere una importante lezione, mentre dobbiamo ricordare che dietro ad ogni avvenimento si nasconde sempre una opportunità per migliorare la nostra condizione di vita).