

I 3 RIMEDI PER LA SOLITUDINE

(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

Heather - egocentrismo e tendenza a parlare sempre di sé o mettere sempre sé al centro dell'attenzione.

Impatiens - impazienza, irritabilità, impetuosità nel pensiero e nell'azione.

Water Violet - tendenza a chiudersi in uno stato di orgoglio, riservatezza, distacco, superiorità, rigidità.

PREMESSA

In un mondo abitato da quasi sette miliardi di persone, ove sembra che la preoccupazione maggiore sia rappresentata dalla crescita demografica, parlare di solitudine sembra quasi un paradosso. Eppure c'è chi soffre di solitudine; anche perché i diversi tipi di solitudine, assieme a tutti gli altri stati d'animo, nascono sempre da atteggiamenti e considerazioni mentali, e mai reali e concreti.

Si può essere soli perché si va troppo in fretta e non si riesce ad accettare il ritmo, ritenuto troppo lento, degli altri.

Ci si può sentire soli perché il nostro modo di fare (troppo invadente o troppo riservato) fa sì che gli altri non solo non ci cerchino, ma che facciano anche di tutto per tenersi più alla larga possibile da noi.

Questi comportamenti inconsci tendono ad isolarci dagli altri, e questo non è positivo per qualsiasi persona, in quanto noi siamo stati creati per stare in comunità e non per vivere solitari.

Dio ha creato l'uomo e la donna, a dimostrazione che l'uomo (inteso come entità di singola persona) da solo non può evolvere, perché il processo evolutivo richiede che ci sia un confronto con altre forme di pensiero, oltre che il contatto fisico che verbale.

Comune a tutti questi 3 rimedi floreali è quindi la capacità di far riemergere il piacere della condivisione e dello stare in mezzo agli altri, a creare comunità, ad interessarsi del prossimo, e a far comprendere che il disagio di sentirsi soli nasce unicamente dalla resistenza che ciascuno di noi oppone al necessario cambiamento mentale e comportamentale.



HEATHER

Il fiore dell'identità

(Dal bambino bisognoso all'adulto comprensivo)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO HEATHER

"Per coloro che sono sempre alla ricerca della compagnia, spinti dall'irrefrenabile bisogno di parlare dei propri affari con gli altri, qualunque possa essere l'argomento. Sono molto infelici quando devono rimanere soli per un certo periodo di tempo."

E. Bach

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

Chi ha bisogno di questo rimedio floreale è una persona il cui interesse è rivolto in modo ossessivo o morboso solo verso se stessa, non ama stare da sola e cerca sempre di comunicare con gli altri, anche per delle piccole cose, andando alla ricerca continua di consolazione e affetto, perché è solo in questo modo che pensa di appagare il suo desiderio di felicità.

Quando il contatto con gli altri non viene soddisfatto in base alle proprie aspettative, o viene interrotto per una qualsiasi ragione, allora la sofferenza di sentirsi soli o abbandonati diventa per lei come una vera tortura.

Il problema di fondo è che la persona ha molta paura di rimanere sola, quindi il bisogno di compagnia e di essere ascoltata diventa un'ossessione. Questo tipo di persona cerca in ogni situazione di stare sempre al centro dell'attenzione con lo scopo di ricevere un complimento o un apprezzamento; con il passare del tempo si trasforma in una persona egocentrica, possessiva ed egoista perché parla solo ed esclusivamente dei suoi problemi senza interessarsi né ascoltare i problemi o i consigli degli altri, e se qualcuno cerca di inserirsi nel discorso per dire la sua, subito lo interrompe per parlare di sé. Potrebbe anche ricercare le persone con la scusa di chiedere consigli, ma poi il non tenerli in considerazione dimostra che era solo un pretesto per parlare di sé con qualcuno.

Il dr. Bach definisce queste persone come degli "attaccabottoni" o "sanguisughe", perché, essendo incapaci di rimare sole, fanno di tutto pur di avere sempre qualcuno con cui parlare; parlare e parlare senza sosta scendendo anche nei minimi particolari dei loro problemi e delle loro malattie, grandi o piccole che siano, fino a che gli altri, ossessionati, arrivano a stancarsi e chiunque le conosce trova delle scuse per evitarle.

Aggrediscono le loro vittime con monologhi logorroici, esasperando i loro interlocutori per sfinimento. Occorre una certa difficoltà per liberarsi da quelle appiccicose persone egocentriche. Sono dei veri vampiri energetici, e te ne accorgi perché, quando finalmente te ne sei liberato, ti senti totalmente stremato e privo di energie (quando poi cerchi di allontanarti per liberarti, ti seguono o si avvicinano con maggior invadenza per non lasciarti sfuggire, o peggio ancora ti prendono per un braccio!). Quando incontrate una persona Heather non azzardatevi a chiedergli come sta, perché gli state offrendo l'occasione di iniziare un monologo dal quale non riuscirete a liberarvi tanto facilmente!

Pertanto la solitudine, che è la più grande paura della persona di tipo Heather, diventa il conseguente risultato del suo comportamento.

Una volta rimasta sola inizia ad essere cattiva con chi la circonda, capace anche di creare problemi e difficoltà alle persone felici, come ad esempio nelle relazioni di coppia o nei rapporti familiari; inoltre nello stato molto disarmonico, sempre per attirare attenzione su di sé, inventa problemi, disagi o malattie di ogni genere per essere sostenuta e consolata.

Questo stato d'animo si può notare anche nelle persone che mangiano molti dolci, perché alla base di un eccesso di fame c'è sempre una carenza affettiva.

Ma la soluzione ad ogni carenza non va mai ricercata fuori di sé, ma solo ed esclusivamente dentro di sé, e cioè in quella fiducia in se stessi che vince la paura della solitudine.

Esiste però anche la persona Heather introversa, ben diversa da quella prima descritta. In questo caso la persona, pur avendo in comune con l'altra l'egocentrismo e il disinteresse per il prossimo, cerca di colmare il suo vuoto interiore riempiendosi di cose materiali. E qui possiamo trovare il ricco avaro o anche la persona modesta che tendono ad accumulare soldi o oggetti di cui poi non ne godono l'utilizzo.

I bambini Heather si riconoscono dal fatto che cercano sempre di intromettersi nelle conversazioni degli adulti; fanno qualsiasi cosa pur di essere presi in considerazione e di stare al centro dell'attenzione, anche di disturbare. Spesso accettano consapevolmente di essere puniti per questo loro comportamento inadeguato perché anche questo è per loro un modo per ricevere attenzioni (come a dire: avete visto che ci sono!).

Quasi sempre la persona Heather fin da piccola non si è mai sentita sufficientemente amata (che non vuol dire che non sia stata effettivamente amata, ma che purtroppo è stata amata nel solo unico limitato modo che conoscevano i suoi genitori).

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

Mi sento sola

Nessuno mi cerca

Nessuno si prende cura di me

Non mi sento amata (anche se ha un partner)
Quando ho dei problemi sento il bisogno di parlarne con qualcuno
Sento il bisogno di essere sempre al centro dell'attenzione
Tu hai ragione.... però io!!!
Mangio un po' di dolci per carenza di affetto
Sono sempre preoccupato per la mia salute!!!
Credo di essere simpatica a tutti
Ho bisogno di essere ascoltata
Quando mi sento sola, mi assale subito la solitudine, allora devo telefonare a qualcuno (o inviargli messaggi, trepidando per la sua immediata risposta!)
Non riesco a coltivare amicizie che durino nel tempo...
Faccio di tutto per farmi notare
Penso solo a me stesso
Mi dicono che ho malattie immaginarie
Mi dicono che parlo sempre di me
Mi dicono che non so ascoltare!!!
Tu non mi ascolti... ma io sto male...tu non mi capisci!
Se conoscessi un uomo ricco che potesse offrirmi di tutto, persino la possibilità di diventare famosa, lo sposerei subito!

CARATTERISTICHE COMPORTAMENTALI

Incapacità a stare da soli; incapacità ad ascoltare; tendenza a monopolizzare le conversazioni; lacrime di cocodrillo; egoismo; desiderio di dolci; malattie immaginarie; vestirsi o truccarsi in modo particolare per attirare l'attenzione; preoccupazione eccessiva per la propria salute; soffrire di dipendenza affettiva, di un senso di vuoto incolmabile; avere fame di affetto e di cibo; essere come un bambino che ha bisogno di cure e di attenzioni; logorroici; pessimi ascoltatori.

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

Insonnia
Nervosismo
Ipocondria

Problemi di pelle, come per esempio eruzioni cutanee e allergie (perché i problemi di pelle sottolineano la nostra difficoltà nel rapportarci con gli altri)

Ansia (da solitudine)

Attacchi di bulimia (come tentativo di riempire con il cibo un vuoto, che però non è quello dello stomaco ma quello affettivo del cuore o dell'anima)

Ipersalivazione notturna (al mattino si trova il cuscino bagnato di saliva)

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE HEATHER

Heather agisce alla base dei nostri problemi, aiutandoci a conquistare la propria indipendenza affettiva e a star bene anche con se stessi superando la paura della solitudine. Così, imparando prima di tutto a voler bene a se stessi, dopo saremo in grado di amare e rispettare gli altri, risolvendo anche ogni problema di solitudine; perché quando si vive nell'amore non ci si sente mai soli.

Il Rimedio Heather aiuta questo tipo di persone a confrontare i propri problemi con quelli degli altri; avendo esse stesse sperimentato il bisogno di parlare, potranno così diventare, a loro volta, degli ottimi ascoltatori e un solido sostegno per gli altri, con il risultato di essere molto ricercati per la loro capacità di comprensione, anziché continuare ad essere evitati per il loro egocentrismo. Si impara quindi a distogliere l'attenzione da se stessi per interessarsi anche ai problemi degli altri; si cercano gli altri non più per parlare unicamente dei propri problemi ma per un reale desiderio di scambio.

Sviluppa la compassione, che nasce dalla comprensione degli altri.

Insegna il valore del silenzio.

DALLA DOTTRINA DELLE SEGNATURE

La pianta del brugo (da non confondere con la pianta dell'erica, che non è quella utilizzata da Bach per estrarre il rimedio) cresce su terreni aridi (e questa sua caratteristica rimanda al carattere arido della personalità Heather disarmonica), inoltre rende tutto il terreno su cui cresce molto acido, impedendo alle altre piante di crescerle accanto (e questo è un altro segno che rimanda alla causa della solitudine che vive la persona Heater disarmonica).



IMPATIENS

Il fiore del tempo (Dall'impazienza alla pazienza)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO IMPATIENS

"Per coloro che sono veloci nel pensare e nell'agire e che vogliono che tutte le cose siano fatte senza indugi né ritardi. Quando si ammalano fanno il possibile per guarire velocemente. Fanno molta fatica ad essere pazienti con le persone lente, perché considerano la lentezza come un difetto ed una inutile perdita di tempo e tentano in tutti i modi di spronarle. Spesso preferiscono lavorare da soli e tenere per sé i loro pensieri, in modo da poter svolgere tutte le cose alla loro propria velocità."

E. Bach

Se vuoi andare veloce, vai solo; se vuoi andare lontano, vai in tanti.
(antico proverbio africano)

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Impatiens è la "pazienza e la disponibilità".

Nello stato disarmonico si è impazienti e intolleranti.

Chi ha bisogno di questo rimedio è una persona impaziente, parla velocemente, mangia velocemente, si veste velocemente, si pettina velocemente, si trucca velocemente, lavora velocemente, cammina velocemente, pensa qualcosa e subito agisce.

Quando viaggia in auto non sopporta di stare dietro a qualcuno perché pensa che quello che sta davanti sia troppo lento, e quindi deve superarlo. Ha grande difficoltà a rilassarsi, deve sempre fare qualcosa, qualsiasi cosa basta che sia impegnata. Ha un ritmo sicuramente più veloce della media, si tratta di persone capaci, che sanno fare anche più cose contemporaneamente, ma odiano la lentezza e non sopportano i ritardi e i rallentamenti.

Sono veloci nel pensare (nei colloqui spesso terminano le frasi degli altri al posto loro), sono veloci nell'azione (sono capaci di togliere di mano il lavoro altrui per finirle loro stessi, a volte anche in modo sgarbato), veloci nel parlare (arrivano a mangiarsi le parole dalla fretta). Quando sono ammalati si riempiono solo di medicine che aiutano a guarire in fretta (perché loro non hanno tempo da perdere!).

Sono ottimi organizzatori, ma a causa della loro impazienza non riescono ad essere dei leader; possono però diventare un buon braccio destro di un manager o di chi svolge mansioni dirigenziali.

L'unica cosa che non riescono a fare in fretta è il dormire, perché a causa del loro metodo di vita frenetico soffrono di forte tensione nervosa che rende difficile quel rilassamento che è indispensabile per un corretto riposo notturno; questa è la sofferenza psicofisica maggiore, perché genera mancanza di energie e disturbi della concentrazione.

La solitudine è spesso ricercata dal soggetto Impatiens, in quanto da solo riesce a lavorare meglio e non deve conformarsi ai ritmi altrui (ritenuti troppo lenti); ma la solitudine diventa anche una condizione di cui alla lunga soffre, poiché gli altri, stancandosi presto della sua fretta e della sua tensione (che trasmette molta ansia alle persone calme e lente), col tempo tendono ad allontanarsi da lui.

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

A me piace andare di fretta

Tutte le cose vanno sempre troppo lente per me

Quando vado a letto non riesco a rilassarmi

Non riesco a sopportare le code, mi mettono agitazione...

Dai sù muoviti...ma non sei ancora pronto???

Ho bisogno di un rimedio che agisca immediatamente

Non posso lavorare con qualcuno perché non riesce a mantenere il mio ritmo

Quando allo sportello c'è a servire una persona lenta, mi sale l'irritazione

A volte mi inalbero, ma la collera finisce subito

Non riesco a stare fermo a guardare, preferisco fare tutto io

Quando chiedo qualcosa, mi piace essere servito in fretta

Nelle attese, leggo un libro altrimenti mi sale la tensione

Se devo spiegare un lavoro faccio molta fatica; allora preferisco farmelo da me

Se mi capita di dover aspettare e mi metto a pensare a tutto quello che avrei potuto fare durante questa inutile perdita di tempo, divento molto nervoso.

CARATTERISTICHE COMPORTAMENTALI

Impazienza, nervosismo, iperattività, facilmente irritabile, incapacità di lavorare in equipe; mangiarsi le unghie; sicuro di sé; parlare in fretta, mangiare e bere in fretta, muoversi in fretta; incapacità di sopportare la lentezza degli altri; intolleranza verso chi è lento; non sopporta l'attesa.

Si possono verificare moti d'ira, che però svaniscono molto in fretta, senza portare rancore.

Avete mai notato quegli automobilisti che vi sorpassano velocemente per poi, dopo poche decine di metri, frenano perché devono svoltare a destra o a sinistra ??? (magari costringendo voi a rallentare o a frenare per evitare di tamponarli!).

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

Tensioni muscolari
Dolori alla nuca contratta
Tic nervosi (tamburellare con le dita sui tavoli, premere continuamente su e giù il pulsantino della biro, muoversi continuamente quando è seduto, ecc.),
Eccitazione nervosa
Cefalea
Ansia da anticipazione
Eiaculazione precoce
Problemi alle surrenali
Eruzioni cutanee di tipo nervoso
Balbuzie (legate alla fretta)
Difficoltà ad addormentarsi

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE IMPATIENS

Aiuta a rallentare i propri ritmi e ad armonizzarsi con quelli degli altri; in questo modo la persona si sente meno sola.

Fa diminuire l'irrequietezza, la tensione mentale, e riporta calma ed equilibrio interiore.

Permette di acquistare padronanza di sé, tolleranza, diplomazia e voglia di collaborare con gli altri.

Favorisce il rilassamento e la distensione.

Aiuta ad acquisire pazienza e dolcezza d'animo.

Le persone, nello stato equilibrato di Impatiens, sono ammirabili per la loro grande pazienza, comprensione e delicatezza.

Il rimedio floreale lavora sul sistema nervoso e sul metabolismo, quando entrambi sono in eccesso di energia.

Impatiens è anche conosciuto come il "rimedio analgesico" del sistema Bach; oltre a calmare il ritmo della mente, calma anche quello del corpo ed è indicato soprattutto quando, in caso di malattia, i dolori tendono ad acutizzarsi.

DALLA DOTTRINA DELLE SEGNAURE

I semi, contenuti in un baccello, vengono espulsi e lanciati lontano come proiettili, e questo sembra corrisponde al carattere esplosivo ed irritabile del tipo Impatiens.

Molto significativo è anche il suo nome in italiano: "non mi toccare".



WATER VIOLET

Il fiore della comunicazione (Dall'isolamento alla comunicazione)

DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO IMPATIENS

"Per coloro che in salute o in malattia preferiscono stare soli. Persone molto tranquille, che non fanno rumore, parlano poco e in modo garbato. Sono individui molto indipendenti, capaci, fiduciosi di sé e quasi totalmente liberi dalle opinioni degli altri. Sono riservate, lasciano in pace gli altri e amano andare per la propria strada. Spesso sono intelligenti e dotate di talento. La loro tranquillità e la loro calma sono una benedizione per chi le circonda."

E. Bach

L'ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO

La parola chiave del fiore Water Violet è l'umiltà e la tolleranza.

I tipi Water Violet equilibrati sono persone indipendenti e capaci, autosufficienti, con una forte autostima, intelligenti e di grande talento; sono silenziose, tranquille, capaci di ascoltare, ottimi consiglieri, non si lasciano mai influenzare dal parere degli altri; solitarie per scelta restano spesso in disparte e difficilmente parlano di sé. Mantengono gli altri ad una certa distanza, preferendo risolvere i propri problemi in completa autonomia. Sono molto riservate, non si immischiano nelle faccende altrui e non desiderano che gli altri si immischiano nelle loro faccende. Uno dei loro lati positivi è infatti, l'estremo rispetto per le idee e lo spazio altrui. La persona Water Violet per esempio non andrà mai a rovistare fra i messaggi del cellulare del suo partner, per questo senso di rispetto altrui.

Se litiga con una persona, non esplose in collera, ma cancella semplicemente quella persona dalla sua vita, senza rancore né risentimento.

Water Violet è collegato alle qualità di umiltà, saggezza e tolleranza; ma quando cade nello stato disarmonico nascono l'orgoglio e la superbia e, di conseguenza, l'insensibilità e l'isolamento.

Difficilmente sa chiedere scusa e, quando è in torto, ha la capacità di ribaltare la situazione perché ha la convinzione di non sbagliare mai. Preferisce mantenere sempre una certa distanza dagli altri, ma questo atteggiamento arriva a conferirle l'immagine di una persona invicibile, arrogante e presuntuosa.

Il problema risiede nel fatto che con il suo atteggiamento di superiorità, lascia intendere di non aver bisogno di niente, ritenendo che anche gli altri abbiano comunque ben poco da offrirgli; così se ne sta in disparte e coltiva la sua diversità mostrandosi distante, fredda, non condividendo volentieri il suo mondo con gli altri. La persona appare talmente distaccata da sembrare priva di emozioni, elevata su un piedistallo dal quale tutto viene osservato con fredda indifferenza. Anche nella vita affettiva la necessità di mantenere le distanze preclude il coinvolgimento emotivo, portandola spesso al fallimento delle relazioni.

Questo atteggiamento distaccato e riservato arriva a trasformarsi in un eccessivo isolamento che porta l'individuo a soffrire di quella solitudine che autonomamente aveva tanto ricercato.

La persona che necessita del rimedio arriva a soffrire di una solitudine totale e disperata a causa della barriera che ha creato fra sé e gli altri, tanto da farla ritrovare veramente sola e incapace di mettersi in relazione con gli altri.

Lo stato d'animo disarmonico può nascere anche dopo una serie di delusioni; la persona per non soffrire si crea una specie di armatura che la protegga da ulteriori ferite, ma così facendo questa armatura col tempo si trasforma in una prigione dentro alla quale finisce di non percepire più i sentimenti e di conseguenza non sente più i piaceri della vita soprattutto a livello sessuale, rifuggendo anche il semplice contatto fisico.

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

Che cosa vuoi? Voglio stare solo!

E' possibile che parliate solo di cose banali!

Io non sbaglio mai

Io non ho bisogno di nessuno!

Ti ringrazio ma non ho bisogno dei tuoi consigli!

Chiedere aiuto agli altri, sei pazzo?!!

Non mi abbasserò mai al suo livello!!!

Non gli darò mai questa soddisfazione!!!

Preferisco fare tutto da solo, perché io non faccio errori

Mi sento bella, mi sento superiore alle altre!

Mi sento diverso, speciale!

L'umiltà? Cos'è?!!

Sono sempre sincero con tutti a costo di offenderli

A volte mi sento migliore di chi mi sta attorno

A volte provo un senso di solitudine anche in mezzo agli amici

Ho difficoltà con il mio partner: mi dice che non l'amo, che sono freddo....il problema è che quando amo non lo dimostro...

Ho difficoltà ad allacciare dei legami

Ho difficoltà ad andare incontro agli altri senza riserve

Non mi piace la danza perché c'è troppo contatto fisico

Ho fiducia in me stesso e in nessun altro

Interiormente mantengo sempre le distanze

Mi dicono che ho un'aria di mistero....sarà perché parlo poco

Nessuno crede che io abbia dei problemi, non lascio mai trapelare nulla
Non accetto che ci si immischi nelle mie faccende
Non mi immischio negli affari degli altri
Preferisco risolvere i miei problemi da solo

CARATTERISTICHE COMPORTAMENTALI

Orgoglio; arroganza; freddezza; insensibilità; sensazione di superiorità; comportamento asociale; eccessiva riservatezza; difficoltà ad esprimere i propri sentimenti ed emozioni; problemi nel contatto fisico (non amano toccare gli altri, né essere toccati).

POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI

Durezza del carattere

Rigidità fisica

Torcicollo

Mal di testa

Difficoltà ad addormentarsi

Frigidità

Blocchi sessuali

Disturbi dell'apparato genitale

Problemi alle ginocchia e/o alla colonna vertebrale

Mal di schiena e rigidità cervicale (che denotano mancanza di umiltà e l'incapacità di piegare la testa. L'inginocchiarsi, il chinarsi, il piegare il capo, sono tutti atteggiamenti esteriori di umiltà. La persona orgogliosa rimane talmente chiusa nei suoi rigidi schemi mentali da irrigidirsi anche fisicamente. Dietro ad ogni rigidità fisica si nasconde sempre una mentalità rigida)

I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE WATER VIOLET

Dona equilibrio e umiltà.

Aiuta a riportare il senso di superiorità ad una misura ragionevole.

Favorisce il rilassamento, la dolcezza e mette in sintonia con gli altri.

Permette all'amore di fluire nel rapporto di coppia.

Aiuta a superare la paura del contatto permettendo che gli altri le si avvicinino.

Ci si sente più legati ai propri simili e si riesce ad esprimere meglio le proprie emozioni e sentimenti.

Si diventa più socievoli e si partecipa alla vita degli altri.

Il rimedio è molto utile in quegli stati transitori in cui ci chiudiamo troppo in noi stessi e tendiamo ad isolarci dal mondo e dagli altri.

La persona con questa indole non diventerà mai un buon compagno per fare due chiacchiere, ma sarà un buon ascoltatore nel caso in cui si dovesse aver bisogno.

DALLA DOTTRINA DELLE SEGNATURE

È una pianta che vive solitaria nell'acqua e questa sua proprietà la fa rendere inavvicinabile agli animali, che non riescono a nutrirsi di essa; questa sua caratteristica di isolamento dal mondo terreno rispecchia una personalità solitaria che ama starsene in disparte rifuggendo il contatto fisico, oltre a scoraggiare gli altri ad avvicinarsi a lei.

I gatti, con il loro comportamento indipendente e solitario, rispecchiano molto bene il temperamento Water Violet.