

# Fiori ed emozioni

**Sempre più numerosi indirizzi della medicina tengono in grande considerazione, accanto a quella fisiologica, la componente emotiva di un disturbo. Su tutti, la floriterapia di Bach**

DI ALESSANDRO PERRA

**È** esperienza di tutti che molti disturbi fisici insinuano le loro radici nella psiche e che è spesso molto difficile individuare il confine netto tra corpo e mente. Sappiamo, altresì, che oggi numerosi indirizzi della medicina tengono in grande considerazione l'aspetto mentale delle malattie e finalmente non escludono, ma mettono in rilievo, la componente emozionale di un disturbo.

Tra tutti, merita particolare attenzione la floriterapia di Bach, riconosciuta dall'Oms sin dal 1976.

Edward Bach, medico batteriologo rigoroso e osservatore attento e disponibile, compì le sue sperimentazioni sui fiori per anni, tra la fine dell'Ottocento e i primi del Novecento. Egli intuì, osservò e provò una singolare correlazione tra alcuni fiori comuni della campagna inglese e altrettanti stati d'animo negativi dell'uomo. Con tecniche estrattive dolci e naturali, Bach scoprì quindi le "anime energetiche" dei fiori studiati, il loro "principio emotivo".

Cercare una spiegazione scientifica (dal punto di vista farmacodinamico o farmacocinetico) all'indiscussa efficacia di questa terapia si è rivelato in parte inutile, anche se sono stati recentemente prodotti i primi interessanti lavori di ricerca (cfr. *Fiori di Bach: influenze selettive e diversificate su sistemi chimico-fisici*, *La Medicina Biologica* n. 3/97, Guna Editore).

È opportuno invece accettare il principio stesso che ispirò Bach, e cioè che esiste una corrispondenza naturale tra uomo e natura, tra microcosmo umano e microcosmo universale. Bach vide nelle forme botaniche dei fiori la cristallizzazione degli stati d'animo umani, ipotizzando che ogni malattia fosse l'esito di un conflitto, di uno squilibrio tra vari livelli di energia. I Fiori di Bach aiutano a riequilibrare lo stato energetico umano e a colmare la lacuna tra ciò che si è e ciò che si vorrebbe e potrebbe essere. Essi conducono l'individuo a superare naturalmente lo stato d'animo negativo connesso alla malattia, e lo fanno liberando e potenziando emozioni positive che il paziente possiede dentro di sé e che non riesce ad attivare. Con i fiori non sussiste il rischio di una terapia errata perché un fiore non adatto al caso è come una chiave sbagliata: non apre la porta e nient'altro. Se invece il fiore è quello giusto, l'effetto c'è e spesso è sorprendentemente immediato.

## RIMEDI PER L'ANIMA

I 38 rimedi di Bach sono riuniti in sette gruppi, che corrispondono ad altrettante emozioni negative: ansia e paura, incertezza, insufficiente interesse per le circostanze presenti, solitudine, eccessiva sen-

sibilità alle influenze esterne e alle idee altrui, scoraggiamento e disperazione, eccessiva preoccupazione per il benessere altrui. All'interno dei gruppi, ogni fiore agisce su una sfumatura dello stato d'animo. Ad esempio, se si ha paura di qualcosa di conosciuto (come per esempio l'altezza, gli insetti, la velocità) si userà *Mimulus*; se invece la paura è legata a qualcosa di ignoto (ansia) il fiore sarà *Aspen*; se si tratta del timore di perdere il controllo della situazione, il fiore da prescrivere sarà *Cherry Plum*; *Red Chestnut* è invece indicato per chi ha paura che possa accadere qualcosa di brutto alle persone care; *Rock Rose*, infine, è il rimedio della grande paura, del panico, del terrore.

Trovare il fiore (o i fiori) adatto richiede un atteggiamento di grande attenzione e ascolto accurato da parte del terapeuta. È importante "lavorare" sulle emozioni negative più recenti, per rimuoverle e far emergere eventualmente altre situazioni emotive latenti, su cui agire di volta in volta con un altro fiore.

Così, "strato per strato" si arriverà a ristabilire l'equilibrio energetico e l'armonia che un evento anche lontano nel tempo ha iniziato a turbare.

Fermo restando che i casi più seri e complessi devono essere gestiti a livello specialistico (l'Amif - Associazione medica italiana di floriterapia - organizza periodicamente corsi e seminari sulla floriterapia di Bach destinati a medici, psicologi e farmacisti; per informazioni, tel. 02.28018.243; e-mail: corsi.amif@medibio.it), la floriterapia di Bach ben si presta al trattamento delle piccole nevrosi quotidiane.