La voce dei Fiori

ESTATE / AUTUNNO '97 PERIODICO DI INFORMAZIONE SULLA FLORITERAPIA DIFFUSIONE GRATUITA

SOMMARIO

PAGINA 2

L'ANSIA PUO' DIVENTARE UN RICHIAMO PER LA COSCIENZA

PAGINA 3

PICCOLO MONDO AMICO

ESPERIENZE E TESTIMONIANZE

SEGNALIBRO

PAGINA 4

NEL PROSSIMO NUMERO

STORIA DI SHAMBALA

I PUNTI DI RIFERIMENTO UF

UN PO' DI CORAGGIO PER VIVERE MEGLIO

Un proverbio cinese dice:"La paura bussa alla porta, la fede la apre e non c'è nessuno". La salute del corpo dipende dallo stato d'animo e le variazioni dell'umore e dei sentimenti indicano i rimedi floreali adatti indipendentemente dal problema organico. "Curare la personalità e non la malattia".

Ci sono diversi tipi di paure e Bach ci indica per ognuna il rimedio floreale adatto per crescere interiormente e sviluppare la virtù opposta.

Mimulus, che vive lungo le rive dei ruscelli, è uno dei primi fiori scoperti dal medico gallese nel 1928. Chi ha bisogno di Mimulus è la persona timida che soffre delle paure della vita quotidiana, paure concrete, reali, come quella degli animali, dell'acqua, della malattia, di certe persone, di affrontare nuove situazioni. *"Temiamo quelle cose che non comprendiamo, che non ci piacciono o che odiamo"*, scrive Philip M. Chancellor ne " I Fiori di Bach" (ed. Armenia).

Comprensione e coraggio sono le grandi qualità positive che si sviluppano assumendo Mimulus.

Stato d'animo, quello di Mimulus, da non confondere con le paure di coloro che si ritengono inferiori, di poco valore e che temono di fallire.

E' l'insicurezza che crea questo disagio e corrisponde al fiore **Larch**. Il tipo Larch si sottomette facilmente e spesso cede prima di affrontare una prova, perché non si sente all'altezza e perciò pensa di fallire.

Un'altra paura è quella di commettere errori unita alla smania di voler essere perfetto a tutti i costi e con la tendenza a un'eccessiva autocritica: può provocare insonnia e ansia.

Pine libera da questi comportamenti e offre la possibilità di fare anche qualche errore che in questo caso risulta positivo.

Il rimedio per la paura terribile, incontrollabile, il panico e il terrore che conduce alla paralisi mentale e al blocco fisico è **Rock Rose**.

TUTTI A CASA

Siamo proprio tornati a casa, in città e di nuovo in mezzo al rumore e nell'abituale routine. Ed è questa la realtà della nostra vita, seppure abbandonata per un intervallo più o meno breve. E il ritmo non si riprende certo con uno schiocco di dita. Sull'onda del relax dei giorni precedenti, non ci sentiamo ancora "sintonizzati" con l'ambiente esterno e questo ci crea difficoltà di percezione, e la disarmonia che ne consegue influisce sulla nostra rapidità di risposta agli stimoli esterni.

Ancora una volta la perfetta semplicità della Natura viene in nostro aiuto con le energie gentili dei Fiori, suoi splendidi messaggeri sempre pronti a porgere la mano a chi è in difficoltà. Ecco *Honeysuckle* che, pian piano, ci aiuta a staccarci dalla piacevole nostalgia della vacanza e insieme a *Clematis* a "ritornare" e soprattutto ad accettare la realtà presente, se stiamo ancora a fantasticare sui bei giorni passati. *Walnut* "addolcisce" il cambiamento di ambiente e il nostro ritorno a casa. E che fare per la confusione in cui siamo ritornati, la gente, il caos stressante della città che crediamo di non riuscire a sopportare più? *Corn* ci aiuta a sentirci pienamente noi stessi in qualsiasi situazione, in ogni momento, e ad armonizzare le nostre energie con quelle del mondo esterno. E se i nostri ritmi sono ancora quelli delle ferie e stentano a riaccordarsi con la dimensione cittadina, la vitalità di *Hornbeam* di sicuro orienterà le energie per il verso giusto e ci permetterà di ritrovare nuovi stimoli nel lavoro quotidiano che andiamo a riprendere. Ma se dopo tutto ciò ci sentiamo troppo frastornati e lenti, *Dill* riequilibrerà la nostra velocità di percezione e con *Yarrow* offrirà protezione alla riaccesa ipersensibilità verso un ambiente ancora troppo stimolante per noi.

Donatella Tordoni

Il paziente è molto spaventato, vive l'angoscia della morte insieme con una serie di sensazioni corporee che moltiplicano il terrore.
Questo stato d'animo, che provoca anche reazioni fisiche (tachicardia, sudorazioni, senso di soffocazione e di mancamento, vertigini) può sorprenderci tra la folla, nella notte, a causa di un incubo, per la paura di perdere una persona oppure, inspiegabilmente, all'improvviso, senza una precisa ragione. E' un disturbo che può nascere dopo un accumulo di notevole stress o dopo un trauma.
Rock Rose aiuta a riprendere contatto con il nostro lato creativo che ci offre altre soluzioni meno dolorose. Pian piano il fiore crea distacco dall'ambiente o dalla situazione che terrorizza e mette in condizioni di dominare la paura, che rimane spesso ancora per un certo periodo sotto forma di paura della paura.
Star of Betlehem, invece, ci aiuta a superare un trauma di qualsiasi natura e può essere indicato anche in caso di "blocchi" provocati da pesanti critiche da parte di un superiore, di un genitore o comunque di una persona di autorità.
La paura **Cherry Plum** è quella di perdere il controllo, di impazzire, o di fare del male.
Può diventare una fissazione e tende all'ossessione. Il fiore insegna ad essere se stessi e spontanei. Nello stato d'animo negativo si è molto tesi. E' un bambino Cherry Plum quello a cui viene chiesto spesso un comportamento troppo controllato e disciplinato; se il piccolo non riesce ad esprimersi spontaneamente, può esplodere in attacchi di rabbia quasi senza alcun motivo. La paura di lasciarsi andare alle proprie emozioni può provocare anche incubi, balbuzie, enuresi.
Le paure vaghe ed inspiegabili le troviamo invece nello stato d'animo negativo di **Aspen**. Legato all'ignoto, al soprannaturale, a vaghe percezioni di presenze, sensazioni di presagio che qualcosa di terribile stia per accadere. L'aspetto positivo secondo Bach in "Guarisci te stesso", (Guarire con i Fiori, ed. Ipsa), si manifesta rendendo le persone "*... senza paura, perché sanno che il potere universale dell'amore si trova dietro ogni cosa. Una volta che ce ne rendiamo conto ci troviamo al di là dell'apprensione, la preoccupazione o la paura, al di là di tutto tranne della gioia di vivere*". Una grande sensibilità per l'ambiente, la percezione di tensione e paure, causano questa sensazione inspiegabile che spesso provoca incubi notturni. Non si è in grado di elaborare ciò che si percepisce mentre assumendo Aspen si aumenta tale capacità.
Red Chestnut è il fiore per chi si preoccupa eccessivamente per i propri cari immaginandosi disgrazie e tende a soffocare gli altri con la sua apprensione, creando la propria e l 'altrui infelicità. Bach scrive in "Guarisci te stesso":"*Quasi in ogni famiglia genitori e figli elevano da se stessi delle prigioni partendo da sentimenti assolutamente falsi e da una concezione errata dei rapporti che dovrebbero esistere tra di loro*".
Invece di proiettare le nostre insicurezze possiamo imparare a sperare il meglio per l'altro e a sviluppare la capacità del pensiero positivo. Sciogliendo il rapporto simbiotico con i figli in modo che possano affrontare la propria vita.

Gabriele Krause

Il Santo indiano Swami Muktananda Paramahamsa diceva:

"La paura in realtà non esiste.
Tuttavia tu l'hai creata al tuo interno,
quindi esiste un solo rimedio, liberartene.
Sei stato tu a creare la paura,
ora crea il coraggio.
Abbi questa consapevolezza.:
" Io sono il tuo sè. Io sono Conoscenza.
Io sono quell'energia divina.
Io sono protetto da quell'energia divina".
Creando la paura fai del male a te stesso.
Quando al tuo interno nasce la paura,
scegli una consapevolezza di tipo opposto.
Pensa in modo differente."

L'ANSIA PUO' RICHIAMO PER

Mi è stato chiesto di parlare di ansia dal punto di vista psichiatrico: arduo compito, dovendolo fare in poche righe. Mi ci proverò e voi perdonatemi se non sarò esaustiva. Tanto per cominciare, bisogna dire che l'ansia non è per forza di cose patologica, anzi fa parte dei nostri meccanismi difensivi nelle situazioni di pericolo in cui abbiamo bisogno di chiamare a raccolta tutta l'attenzione e la vigilanza di cui disponiamo. Diventa patologica solo quando non è motivata o risulta esagerata rispetto allo stimolo. In questi casi è per lo più anche disfunzionale, nel senso che invece di renderci più capaci e presenti ci allontana dalla realtà, presi come siamo dalla nostra paura.
Ma anche quando è disfunzionale e non si capisce da dove venga, è comunque portatrice di nuove consapevolezze, se la stiamo ad ascoltare.

Così ce ne parla James Hillman: "La paura, in quanto è uno dei modelli istintuali di comportamento, in quanto partecipa della "saggezza del corpo", per usare l'espressione di Cannon, ci offre una connessione con la natura (Pan) eguale alla fame, alla sessualità o all'aggressione. La paura, come l'amore, può diventare richiamo per la coscienza; si incontra l'inconscio, l'ignoto, il numinoso e incontrollabile restando in contatto con la paura, che eleva dal cieco panico istintuale del gregge al sagace, astuto, riverente sgomento del pastore. "(J. Hillman: "Saggio su Pan" ed. Adelphi, p.737).
Ma vediamo cosa si dice in psichiatria sull'ansia. Premettiamo che può essere un sintomo di altre patologie ben più gravi come le depressioni e le psicosi, che come tali devono essere riconosciute e curate; nelle recenti classificazioni (DSM IV) l'ansia viene così definita;
1) Disturbo da attacchi di panico: forte e

DIVENTARE UN LA COSCIENZA

improvvisa angoscia di morte con sintomi quali soffocamento, vertigini, tremore, tachicardia. Dura pochi minuti ma lascia la persona esausta e spaventata.

2) Fobie: paura immotivata per oggetti, animali, situazioni che abitualmente non suscitano ansia. Si tende ad evitare lo stimolo fobico.

3) Disturbo ossessivo-compulsivo: grave disturbo invalidante in cui la persona è in preda ad ossessioni (pensieri ricorrenti e incontrollabili) e a compulsioni (azioni rituali "indesiderate" che devono essere fatte per controllare l'angoscia) della cui assurdità si è consapevoli.

4 e 5) Disturbo post traumatico da stress e disturbo da stress acuto: ansia generata da precedenti traumi. Come non pensare a Star of Bethlehem?

6) Disturbo d'ansia generalizzata: stato di perenne apprensione. A lungo bisognerebbe parlare di ciascuno, ma non ci è possibile in questa sede; vorrei però ancora ricordare che l'ansia è solo un aspetto del disagio, e la persona va vista nella sua globalità e all'interno della sua storia di relazione; solo così potremo cogliere il significato funzionale del sintomo.

Per esempio un uomo può essere rassicurato dalla agorafobia (paura di uscire da soli e di stare in luoghi affollati) dalla moglie, che per questo l'attende paziente a casa.

Dove sta qui la patologia?

Chi la alimenta?

Chi dobbiamo curare?

Inoltre, come detto, non va sottovalutata la possibilità che l'ansia sia solo la punta dell'iceberg e nasconda più gravi disturbi, sia fisici che psichici.

Maria Antonietta Balzola
Psichiatra

Piccolo Mondo Amico

Niki e Charli sono due cagnolini schnautzer nani. Prima è arrivato in casa Niki, poi Charli. Fino a quando sono stati grandi uguali sono andati molto d'accordo. Niki era il "capo-branco" riconosciuto. Purtroppo Charli è diventato più grande di Niki e il loro affiatamento ne ha risentito.
Abbaiano, ringhiano,e sebbene Charli riconosca ancora in Niki il capo, Niki è diventato pauroso di tutto e di tutti fino a soffrire sovente di crisi di tipo epilettico. Somministrando al cane Rescue Remedy durante gli attacchi, si riprende immediatamente. Charli ha capìto che posso far guarire il suo "capo" e quando vede che Niki sts male abbaia per chiamarmi; poi, smpre abbaiando, corre e si ferma davanti all'armadietto dove tengo il Rescue Remedy. J.M.

IN QUESTO SPAZIO PUBBLICHEREMO LE STORIE PIU' SIGNIFICATIVE DEI NOSTRI PICCOLI AMICI CURATI CON I FIORI, SCRIVETECI.

ESPERIENZE E TESTIMONIANZE

La piccola Sara, di 8 anni, si lamenta spesso di mal di pancia, al mattino prima di andare a scuola. Non ha paure in particolare e dice che la scuola le piace nonostante la maestra di Italiano sia alquanto severa. La madre la descrive come una bimba buona anche se un po' aggressiva quando gioca con gli amici. Con Cherry Plum i mal di pancia prima della scuola spariscono e Sara si comporta in modo più equilibrato e meno aggressivo.

Luisa, 12 anni, vive male il suo sviluppo ed il ciclo mestruale è irregolare, anticipato e con forte mal di pancia e nausea. Nasce un grande rifiuto per il proprio corpo. Le indico una bottiglietta di 30 ml. di Star of Bethlehem e Cherry Plum, e un prodotto omeopatico per stimolare l'ovulazione. Poi la faccio proseguire con un bottiglino di Crab Apple. Dopo due mesi il ciclo è regolare e quasi senza dolore. Luisa è più tranquilla e contenta.

Manuela, 30 anni, impiegata, da due anni soffre di forti paure e attacchi di panico con tachicardia, ansia e la sensazione di sentirsi la gola stretta in una morsa. Un incubo che tormenta le sue notti è quello di rimanere chiusa in un luogo stretto. Da due mesi a questo si è aggiunto un tic nervoso all'occhio. Le suggerisco di prendere Rock Rose, Star of Bethlehem.; Dopo un iniziale aumento dell'ansia e degli incubi, comincia a stare meglio. Il tic sparisce completamente. Manuela si sente più calma e serena. Ora parla della scarsa fiducia in se stessa e della paura per il nuovo lavoro. Continua con Rock Rose, Mimulus e Larch.

LE ESPERIENZE SONO STATE RACCOLTE DALLA DOTT. GABRIELE KRAUSES

SEGNALIBRO *Novità*

E' uscito in questi giorni, edito dalla Bollati Boringhieri, **" I fiori della mente"** della dott. Maria Antonietta Balzola, nostra socia e collaboratrice. Siamo lieti di segnalarvelo, anche perchè si può ben dire che questa è la prima volta che viene varcato il confine tra medicina convenzionale e medicina altternativa, che spesso si guardano in cagnesco e certo non condividono le sorti di una stessa ricerca.
Maria Antonietta Balzola fa con questo libro un grosso sforzo per superare tali confini, dimostrando come possano convivere due punti di vista tanto diversi, se c'è un rispetto reale del metodo specifico di ogni approccio.
Ne " I fiori della mente", viene descritto come è possibile, in quali casi e con quali limiti, utilizzare i Rimedi di Bach nella comune pratica psichiatrica, in una struttura pubblica; si tratta naturalmente delle situazioni meno gravi ma che, purtroppo, trovano spesso risposte inadeguate nei farmaci.
Ve ne raccomandiamo la lettura, che offre anche molti spunti di riflessione.

I manuali sui Fiori di Bach sono sempre più numerosi in libreria e questo crea confusione in chi si avvicina per la prima volta al magico mondo dei fiori.
Di fronte al gran numero di titoli, anche chi ha già qualche idea della floriterapia è in imbarazzo al momento della scelta. Senza nulla togliere alla validità degli altri testi, ne abbiamo scelti tre di autrici serie e professionalmente qualificate che lavorano da anni come floriterapeute; oltre, naturalmente, all'indispensabile libro che raccoglie il pensiero di Edward Bach.

"Guarire con i fiori" di Edward Bach, edizioni Ipsa. Questo testo dovrebbe essere obbligatorio per chi usa i fiori come terapia e per conoscere i pensieri più importanti di Bach, sui quali si basa la flori-terapia, contenuti in "Guarisci te stesso".

"Terapia con i Fiori di Bach" della naturopata tedesca Mechthild Scheffer, edizioni Ipsa. Il manuale è ampio e completo nella esposizione dei Fiori di Bach, e perciò consigliabile a tutti come base per iniziare lo studio della floriterapia.

"Introduzione ai rimedi floreali di Bach" della psicologa argentina Maria Luisa Pastorino, ed. Ipsa. La concisione non va a scapito della completezza e della chiarezza con cui vengono illustrati gli stati d'animo che rispondono ai rimedi. Apprezzabili anche le diverse citazioni di Bach.

"Manuale di floriterapia" della pìsicologa olandese Margherita Mijnlieff, edizioni Xenia. Un testo completo e ricco di riflessioni psicologiche. Utile anche a chi già conosce i rimedi, perché fornisce molte informazioni e spunti per l'approfondimento.Troverete anche la descrizioni dei primi 24 rimedi californiani.

Nel prossimo numero troverete consigli per vivere bene l'inverno. Indicazioni e chiarimenti per la preparazione e l'utilizzo dei fiori. E poi... parleremo d'amore e dei fiori dell'amore.

Segreteria

La segreteria della Unione di Floriterapia (via Pelizza da Volpedo 42, 20149 Milano, telefono 48 022 423) è aperta ogni venerdi dalle 15 alle 17 e lunedì dalle 17 alle 19.
Per far fronte alle numerosissime telefonate abbiamo dovuto ampliare la disponibilità a due giornate. La segreteria fornirà chiarimenti e informazioni sull'attività dell'Unione, ma anche consigli sull'uso dei fiori, dove trovarli e come prepararli.

Cerchiamo altre persone per il lavoro in segreteria, chi ha voglia di darci una mano?

Punti di riferimento UF:

a **Rho** 20017, in via Garibaldi, 10
Tel. 93 14 562
Incontri aperti di Floriterapia
ogni 3° lunedì del mese

a **Cattolica** 47033 , viale Verdi, 16
Tel. 0541 / 83 07 38
Raffaella Coli

a **Almé/BG** 24011, via Campofiori, 37
Tel. 035 / 63 97 44
"Nel Sole" Donatella Tordoni

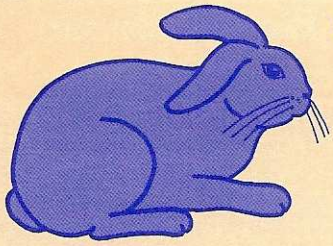
a **Mozzo/BG** 24030, via G. D' Annunzio, 6
Tel. 035 / 46 36 10
Centro di Floriterapia, Paula Irranca

a **Roveleto Cadeo/PC**
Tel. 0523 / 50 05 83
Lorella Bricconi

a **Monza**
Tel. 039 / 38 24 96
Delia Polastri

a **Genova**
Tel. 010 / 81 38 27
Fax 010 / 83 18 499
Magda e Paolo de Cesari

Come Shambala diventò un coniglio rosa



C'era una volta un coniglio rosso molto timido e pauroso. Il suo nome era Shambala. Ogni volta che il vento doveva passargli accanto si faceva premura di essere lieve come una piuma per non spaventarlo, le foglie cadevano lente e trattenevano il fiato e così anche le rondini, che non volevano risvegliare la sua inquietudine. Le sue orecchie appuntite vibravano attente al minimo rumore ed il suo naso fremeva alla continua ricerca di qualche pericolo.(1). Per farsi coraggio, soprattutto quando la notte avanzava, lasciandolo nel buio tutto spaventato, cercava compagnia e assillava tutti con le sue lamentele, le sue paure, i suoi dolori.(2).
Quando tutti, esasperati e stanchi, se ne andavano a dormire, egli restava con gli occhi spalancati nel buio e una profonda inspiegabile tristezza lo prendeva. In quel momento neanche la paura rriusciva più a distrarlo. Nulla aveva più senso e valore.(3). Un giorno però si svegliò con la netta sensazione di avere fatto un sogno importante, di avere trovato la verità. Così si mise a predicare insegnando come secondo lui si dovevano combattere le paure. Tutto il bosco non si capacitava del suo cambiamento e non sapeva se era meglio uno Shambala pauroso o uno Shambala predicatore. Era diventato forte e testardo, entusiasta della sua verità, che aveva cancellato la sua paura profonda. E qualcuno cominciò anche a seguire i suoi consigli (4). Ma quando non gli davano retta, diventava furioso, pieno di rabbia (5).
Difendeva i più deboli, di cui divenne il paladino coraggioso. A lungo andare, però, gli altri animali si stancarono delle sue idee e cercavano di evitarlo. Rimase così da solo. Non avendo nessuno da convincere, la sua verità si sciolse come neve al sole e lasciò trasparire la paura del mondo e la profonda tristezza che erano intatte sotto la neve. Si mise allora in cammino con in cuore il rammarico e la delusione per non essere stato capito.(6). Se ne andava in giro per il mondo sempre solo e triste, ma sentiva che era giusto così; andava per laghi e per boschi alla ricerca di qualcosa che ancora non conosceva. Sapeva solo che non sarebbe stata la verità ma la sua verità.
Un giorno infine giunse davanti a una capanna di paglia. Aveva molta paura, ma qualcosa lo spingeva ad entrare.
Per entrare doveva abbandonare tutto ciò che fino ad allora lo aveva difeso: nelle difficoltà era totalmente disarmato. SI fece forza e spinse la fragile porta di paglia temendo di trovare un drago o uno scorpione (7) e invece si trovò davanti una splendida cerva dagli occhi dolci e gentili e le grandi corna fiorite come un roseto. Una tenerezza immensa pervase il suo cuore, la tristezza divenne dolce e forte insieme e i suoi occhi si riempirono di lacrime di gioia. Tutta la paura, la rabbia, il risentimento svanirono nel nulla. La cerva dalle corna fiorite non disse parola, ma lo guardò con tanta dolcezza da renderlo il coniglio piu felice del mondo. Quando il suo cuore fu colmo di tanta bellezza e bontà, ringraziò la cerva lasciandole una ciocca del suo pelo e corse fuori alla scoperta del mondo. Tutto infatti gli sembrò nuovo, luminoso e bello.
Quella era la sua verità, niente altro che quella gioia e quella tenerezza che gli allargavano il cuore alla vista di tanta bellezza. Tornato nel suo bosco, salutò tutti gli animali con amore e scoprì per la prima volta la bellezza profonda. Vide il bianco e il nero insieme nel volo delle rondini; si meravigliò della forza della pantera e della leggerezza della libellula; del coraggio del pettirosso. Si stupì della loro benevolenza.
Tutti si chiesero perché Shambala non fosse più rosso ma di un bel rosa antico.

Maria Antonietta Balzola

Avete capito a quali fiori corrispondono i vari stati d'animo di Shambala?
Qui sotto non si danno risposte, si fanno solo delle ipotesi, perché né voi né noi abbiamo mai conosciuto quel coniglio.

1 Mimulus; **2** Heather + Agrimony; **3** Mustard; **4** Vervain: **5** Holly; **6** Gentian; **7** Mimulus, Aspen.

Unione di Floriterapia

Presidente:
Gabriele Krause
Vice Presidente:
Massimo Bernardoni
Segretario Generale:
Simonetta Gladi

Sede:
Via Pelizza da Volpedo, 42; 20149 Milano, tel. e fax 02 / 48 022 423