ENSO Magazine



SPECIALE FIORI DI BACH

I FIORI DELL'ANIMA

Viaggio nella floriterapia di Edward Bach

A cura della di Enso Universe, basato sui testi del Corso sui Fiori di Bach della Dott.ssa Angela Astolfi

Un fiore esprime, per antonomasia, la bellezza e la fugacità dell'attimo.



C'è una frase, all'inizio della dispensa che la Scuola Enso dedica alla floriterapia, che da sola racchiude il senso di tutto ciò che leggerete in queste pagine: senza saperne nulla di botanica, tutti noi, almeno una volta, siamo rimasti incantati da un fiore e delusi dalla sua rapida caducità. Edward Bach, medico gallese dei primi del Novecento, ha trasformato questo incanto in un metodo di cura che, quasi cent'anni dopo la sua scoperta, continua a essere uno dei sistemi di benessere naturale più diffusi al mondo.

Questo numero speciale accompagna il lettore in un viaggio completo nella floriterapia unicista: dalla storia di un uomo che rinunciò a una brillante carriera medica londinese per seguire un'intuizione, fino al dettaglio dei 38 rimedi floreali, passando per la loro preparazione, il loro utilizzo nella pratica di un consulto e perfino per un sorprendente incontro, a distanza di decenni, con la ricerca giapponese sulla memoria dell'acqua.

SOMMARIO

1. Chi era Edward Bach: il medico che cercava i fiori
2. La filosofia della malattia come messaggio
3. L'acqua che ricorda: un tributo a Masaru Emoto
4. Come nascono i rimedi: il metodo del sole e della bollitura
5. I 38 fiori di Bach, famiglia per famiglia
6. Rescue Remedy: il pronto soccorso floreale
7. Il colloquio floriterapico: l'arte di ascoltare
8. Oltre Bach: il principio transpersonale
9. Bibliografia e approfondimenti



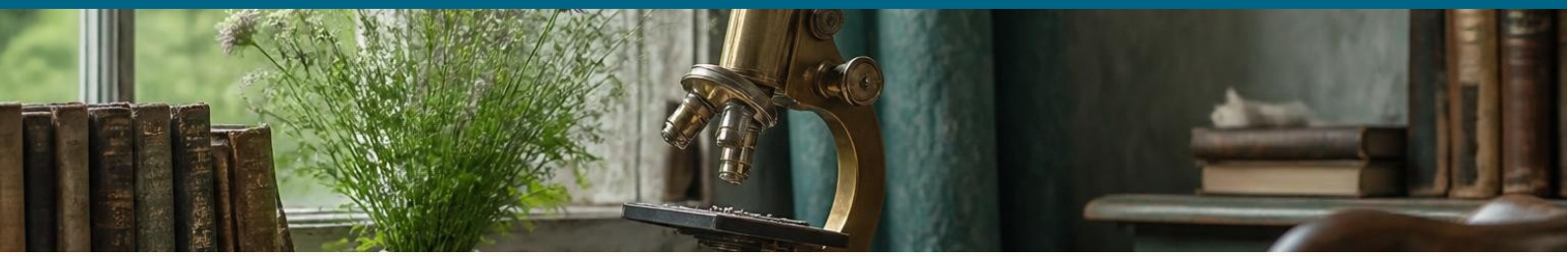
1. CHI ERA EDWARD BACH: IL MEDICO CHE CERCAVA I FIORI



Edward Bach nasce il 24 settembre 1886 a Moseley, un villaggio a poche miglia da Birmingham, primogenito di tre figli. Bambino gracile, sopravvive ai primi anni di vita solo grazie alle cure attente della famiglia. Cresce sensibile e intuitivo, ma pieno di vita: ama le avventure, le lunghe camminate in campagna, i momenti di silenzio passati a osservare la natura. Fin da piccolo mostra una caratteristica che lo accompagnerà per tutta l'esistenza: un'enorme compassione, la capacità di immedesimarsi nella sofferenza altrui, umana o animale che fosse.

Dopo la scuola lavora per qualche anno nella fonderia del padre, ma il suo vero progetto — diventare medico — trova presto l'appoggio della famiglia. Si laurea in medicina nel 1913 e, invece di restare sui libri, preferisce trascorrere il tempo nei corridoi degli ospedali a osservare i pazienti. Ne trae una convinzione che lo accompagnerà per sempre: **"nel trattamento di una qualsiasi patologia, la personalità dell'individuo gioca un ruolo più importante del corpo."** Si racconta che, al momento di ricevere la laurea, abbia commentato: *"ci vorranno altri cinque anni per dimenticare tutto quello che mi è stato insegnato."*

Dalla batteriologia all'omeopatia



Nel 1913 Bach diventa responsabile del pronto soccorso dell'ospedale universitario di Londra, per poi dedicarsi alla chirurgia d'urgenza. Le sue condizioni di salute, però, sono precarie, e lo portano a riflettere sui limiti della medicina del suo tempo: secondo lui, i medici si concentravano troppo sul lato fisico della malattia, trascurando l'individuo nella sua interezza. Comincia così a studiare l'immunologia, scoprendo una relazione tra alcuni batteri intestinali e le patologie croniche: da questa intuizione nascono i cosiddetti "sette nosodi di Bach", vaccini orali che ottengono risultati sorprendenti e che vengono presto adottati da medici omeopati e allopatici in Inghilterra, Germania e Stati Uniti.

Nel 1917 una grave emorragia dovuta a un tumore alla milza lo porta sull'orlo della morte: i medici gli danno tre mesi di vita. Invece di fermarsi, Bach si getta ancora più a fondo nel lavoro di laboratorio — tanto da essere soprannominato "la luce che non si spegne mai". Allo scadere dei tre mesi, contro ogni aspettativa, si sente meglio di quanto non fosse mai stato negli anni precedenti. Da medico e da paziente comprende quanto corpo e psiche siano intimamente connessi, e conclude: *"un interesse totale, un grande amore, una finalità precisa sono fattori decisivi per la felicità dell'uomo sulla terra."*

Tra il 1919 e il 1922 lavora come batteriologo presso l'ospedale omeopatico di Londra, dove scopre l'opera di Samuel Hahnemann, fondatore dell'omeopatia. Nel principio hahnemanniano **"curare il malato e non la malattia"** Bach trova piena conferma delle proprie intuizioni, e inizia a lavorare anche sulla componente "mentale" dei pazienti, osservando come gruppi di personalità simili rispondessero in modo analogo agli stessi ceppi batterici. Ne nasce un'idea che lo guiderà per il resto della vita: **"l'umanità è composta da un preciso numero di gruppi tipologici."**

La svolta: dai vaccini ai fiori

Tra il 1928 e il 1930 Bach scopre i suoi primi tre rimedi floreali — Impatiens, Mimulus e Clematis — preparati con lo stesso metodo utilizzato per i vaccini orali, ma ricavati da piante semplici e non velenose, scelte secondo l'intuizione che solo piante "superiori" potessero elevare le vibrazioni umane. Nella primavera del 1930, a 43 anni, Bach lascia definitivamente Londra: cede il laboratorio, brucia scritti e pubblicazioni, getta via i vaccini. Torna in Galles con, come racconta egli stesso, una valigia di scarpe al posto degli strumenti di lavoro — le scarpe che userà per i lunghi cammini alla ricerca dei suoi fiori. Da quel momento fino alla morte non accetterà più alcun pagamento per le sue prestazioni, vivendo delle donazioni dei pazienti.

Una mattina, attraversando un campo bagnato di rugiada, Bach ha l'intuizione che renderà celebre il suo metodo: ogni goccia di rugiada, scaldata dal sole, avrebbe assorbito le proprietà energetiche della pianta su cui si posava. Nasce così il **metodo del sole**, utilizzato per i primi 19 rimedi. Nell'estate del 1930 scrive la prima stesura di *Guarisci te stesso*, e nello stesso periodo scopre sei nuovi rimedi che faranno parte del gruppo dei "12 guaritori": Chicory, Agrimony, Vervain, Cerato, Centaury e Scleranthus. Tra il 1931 e il 1932 completa i 12 guaritori con Water Violet, Gentian e Rock Rose.

Nel gennaio 1933, trasferitosi a Marlow sul Tamigi, Bach scopre quattro nuovi rimedi che chiama "rimedi d'aiuto" — Gorse, Oak, Heather, Rock Water — pensati per le persone in cui il tormento per la malattia è diventato parte del carattere stesso. Nel 1934, dall'unione di tre rimedi, nasce il celebre Rescue Remedy, perfezionato poi nella formula a cinque fiori che conosciamo oggi. Tra il 1934 e il 1935 pubblica *I dodici guaritori e i sette aiutanti* e si stabilisce definitivamente a Sotwell, nel cottage di Mount Vernon, oggi sede del Bach Centre. Nel marzo 1935 scopre Cherry Plum, primo di una nuova serie, e nell'arco di pochi mesi individua i restanti 19 fiori, completando così il sistema dei **38 rimedi floreali**.

Nel 1936 l'Ordine dei medici britannico contesta a Bach l'uso di assistenti non qualificati nella sua pratica. La sua risposta, in una lettera che è rimasta celebre, è limpida: *"avendo dimostrato che i fiori di campo sono semplici da usare e hanno poteri curativi meravigliosamente efficaci, io ho abbandonato la medicina ortodossa."* Verso la fine di ottobre le forze cominciano ad abbandonarlo: Bach istruisce i suoi tre collaboratori affinché proseguano il lavoro dopo di lui. Muore nel sonno la sera del 27 novembre 1936, a cinquant'anni, lasciando un sistema terapeutico che da allora non ha mai smesso di essere studiato e utilizzato in tutto il mondo.

2. LA FILOSOFIA DELLA MALATTIA COME MESSAGGIO



"La malattia non è né una crudeltà in sé né una punizione, ma solo ed esclusivamente un correttivo, uno strumento di cui la nostra anima si serve per indicarci i nostri errori, per trattenerci da sbagli più gravi, per impedirci di suscitare maggiori ombre e per ricondurci alla via della verità e della luce, dalla quale non avremmo mai dovuto scostarci."

Uomo di grandissima spiritualità, Bach era convinto che ogni essere umano fosse creato in uno stato di perpetua unità con il Divino. Il vero Sé dell'uomo, per Bach, è collegato intimamente al piano spirituale e conduce sempre al bene supremo della persona; il corpo fisico, per quanto caduco, contiene un'anima immortale che nutre mente e corpo lungo il passaggio terreno. Ognuno di noi, sosteneva, ha una missione, una ragion d'essere — e questa missione, chiarisce Bach, non comporta affatto sacrificio: significa semplicemente fare con tutto il cuore il lavoro che si ama, qualunque esso sia.

La salute, in questa visione, è uno stato di equilibrio tra piano fisico, mentale, emozionale e spirituale. La malattia nasce invece da una **resistenza**: quando permettiamo agli altri di interferire con gli scopi della nostra vita, quando lasciamo che il dubbio si insinui nella mente, quando ci lasciamo sopraffare dalla paura o dall'indifferenza, ci allontaniamo da quello che Bach chiama il nostro "divino progetto". È in questo spazio di allontanamento che si fa strada la malattia — non come punizione, ma come correttivo, un segnale che ci riporta sulla strada da cui non avremmo dovuto deviare.

I rimedi, scrive Bach, **"non attaccano la malattia, ma, infondendo nel nostro corpo le meravigliose vibrazioni della nostra suprema natura, le malattie svaniscono come neve al sole."**
Un'affermazione poetica, certo, ma che va sempre collocata — come vedremo nel capitolo dedicato alla scienza — nel suo giusto contesto storico e filosofico.

Bach individua addirittura delle vere e proprie "cause primigenie" della patologia: atteggiamenti come l'orgoglio, la crudeltà, l'odio, l'egoismo, l'ignoranza, la mancanza di volontà, l'avidità. Non a caso il suo pensiero rispecchia da vicino quanto, già intorno all'anno Mille, Hildegarda di Bingen proponeva nel suo schema di vizi e virtù contrapposte, dove i primi generano la sofferenza e le seconde la correggono.



Per Bach, i sintomi del corpo riflettono sempre le difficoltà della mente: *"se si soffre di rigidità alle giunture o agli arti, potete essere certi di una certa rigidità a livello mentale [...] Il corpo riflette le cause reali delle malattie come la paura, l'indecisione, il dubbio, traducendole in un disordine dei suoi sistemi e dei suoi tessuti."* Da qui discende anche il carattere non casuale, secondo Bach, della sede in cui una patologia si manifesta — un principio che, come vedremo più avanti parlando del "principio transpersonale", sarà ripreso e sviluppato decenni dopo da altri studiosi della floriterapia.

La guarigione completa, secondo Bach, dipende da quattro fattori: la consapevolezza della propria capacità di superare il male; la comprensione che la malattia nasce da una disarmonia tra personalità e anima; il desiderio e la capacità di comprendere l'origine del conflitto; la rimozione della mancanza, attraverso lo sviluppo della virtù opposta. È proprio su quest'ultimo punto che si innesta l'intero sistema dei 38 fiori: ogni essenza floreale aiuta a sviluppare la virtù opposta allo stato d'animo negativo — in caso di paura, ad esempio, il fiore sviluppa il coraggio.

3. L'ACQUA CHE RICORDA: UN TRIBUTO A MASARU EMOTO



Uno dei capitoli più suggestivi della dispensa Enso dedica spazio a un incontro ideale, a distanza di oltre mezzo secolo, tra Edward Bach e un ricercatore giapponese: **Masaru Emoto** (**22 luglio 1943 – 17 ottobre 2014**), laureato all'Università municipale di Yokohama in relazioni internazionali e autore di un metodo di fotografia al microscopio dei cristalli d'acqua, diventato celebre in tutto il mondo.

La tesi di Emoto, ampiamente divulgata ma dibattuta nella comunità scientifica, era che l'acqua, esposta durante il processo di cristallizzazione a parole, musiche, preghiere o pensieri, mutasse la struttura del cristallo di ghiaccio che si formava: parole come "amore e gratitudine" avrebbero prodotto cristalli armoniosi e geometricamente perfetti, mentre frasi di odio o rabbia avrebbero generato cristalli scomposti e disarmonici, e persino le radiazioni di un cellulare o di un forno a microonde sembravano modificarne la struttura.

3. L'ACQUA CHE RICORDA: UN TRIBUTO A MASARU EMOTO

Il collegamento con la floriterapia è suggestivo: le nostre cellule sono composte per **oltre l'80% di acqua**, e Bach stesso, preparando i suoi rimedi con il "metodo del sole", riteneva che l'acqua pura esposta ai fiori ne assorbisse l'informazione energetica, senza che alcuna molecola vegetale vi restasse realmente disciolta in quantità misurabile.

"Non assumiamo un grammo di pianta,"

si legge nella dispensa Enso, "ma l'informazione che questa ha lasciato nell'acqua in cui è stata preparata."



È importante essere chiari su questo punto, per onestà verso chi legge: gli studi di Emoto non sono stati validati dalla comunità scientifica secondo i criteri della ricerca controllata, e la comunità dei fisici considera la sua metodologia non riproducibile in condizioni di cecità sperimentale. Il suo lavoro resta, a tutti gli effetti, una suggestione filosofica e divulgativa più che una dimostrazione scientifica — ma è una suggestione che ha il merito di aver portato all'attenzione del grande pubblico interrogativi autentici sulla natura dell'acqua, elemento fondamentale della vita, e che dialoga idealmente con l'intuizione, tutta artigianale e pre-scientifica, che Bach ebbe novant'anni prima osservando una goccia di rugiada al sole.

4. COME NASCONO I RIMEDI: IL METODO DEL SOLE E DELLA BOLLITURA



La floriterapia è così chiamata perché utilizza essenze ricavate da fiori selvatici. Secondo la filosofia di Bach, ogni fiore corrisponde a uno specifico squilibrio psicoemotivo, e agisce in maniera dolce e profonda al tempo stesso, riallineando i quattro piani dell'uomo: fisico, mentale, emozionale e spirituale. La scelta del rimedio avviene per analogia tra lo stato d'animo negativo della persona e il campo d'azione del fiore prescelto.

Un punto va sempre sottolineato: i fiori di Bach non hanno effetti collaterali né tossicità misurabile, e per questo sono considerati adatti a chiunque — bambini, donne in gravidanza, anziani, persino animali. Questo non significa, però, che vadano assunti con leggerezza: non ci si può "intossicare" prendendo un fiore come si farebbe con un farmaco in dose scorretta, ma si può avvertire — e in modo anche intenso — una scossa emotiva vera e propria, perché il rimedio agisce con quella che la dispensa Enso definisce una "forte dolcezza d'azione".

Perché si usa proprio il fiore, e non la radice o la foglia della pianta? Perché nel fiore è racchiuso tutto il potenziale della pianta stessa. Radici, fusto e foglie custodiscono la parte più materiale e già manifesta dell'organismo vegetale, mentre il seme — ancora non manifesto — riassume tutte le caratteristiche della pianta permettendone la riproduzione futura. Il fiore è il ponte simbolico e biologico che collega queste due dimensioni.

Due metodi di preparazione

Bach utilizzò due tecniche distinte per preparare i suoi 38 rimedi:



Il metodo del sole è impiegato per la maggior parte delle piante da fiore più delicate. Consiste nel posare delicatamente le infiorescenze, raccolte al culmine della fioritura in una mattinata senza nuvole, su una ciotola di vetro sottile colma d'acqua pura, lasciandole galleggiare in pieno sole per alcune ore (generalmente tre o quattro, o meno se i petali iniziano a sbiadire). I fiori vengono poi rimossi e il liquido ottenuto viene versato in un contenitore con pari volume di brandy, che funge da conservante.



Il metodo della bollitura è invece riservato alle piante più legnose e ai fiori dalla fioritura precoce, quando il sole primaverile non è ancora abbastanza intenso. I ramoscelli in fiore vengono fatti bollire lentamente per circa mezz'ora, poi filtrati più volte e trasferiti in contenitori con il brandy, esattamente come per il metodo del sole.

In entrambi i casi il risultato è la cosiddetta **tintura madre**, da cui si ricavano le boccette per la vendita: in una boccetta da 30 ml di vetro ambrato si pongono due gocce di ogni fiore scelto (non più di tre fiori contemporaneamente, idealmente uno solo — il proprio *simillimum*), si aggiungono due pipettate di brandy come conservante e si completa con acqua minerale. Per i bambini il brandy può essere sostituito con aceto di mele o con nulla, tenendo in questo caso il preparato in frigorifero. La posologia classica prevede **4 gocce, 4 volte al giorno**, per un periodo che varia dalle due settimane ai due mesi.

5. I 38 FIORI DI BACH, FAMIGLIA PER FAMIGLIA

Bach organizzò progressivamente i suoi rimedi in **sette grandi famiglie emotive**, corrispondenti ad altrettanti modi in cui l'uomo si allontana dal proprio equilibrio. Attraversiamole una a una.

I RIMEDI PER CHI HA PAURA

MIMULUS

(Mimulus guttatus)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Bach lo descrive come il rimedio per "la paura delle cose del mondo: malattie, dolore, incidenti, povertà; paura del buio, di essere soli, della fortuna avversa." È il fiore delle paure concrete e conosciute — il dentista, l'aereo, il buio, la scuola — che la persona vive con timidezza e in silenzio, spesso con mani sudate, voce velata e tendenza ad arrossire. Mimulus insegna il coraggio di vivere ogni esperienza senza rinunciare alla propria naturale sensibilità e raffinatezza.

> Frase chiave: "Trovo il coraggio di vivere ogni esperienza."

ASPEN

(Populus tremula)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Qui la paura non ha nome: sono "paure vaghe, sconosciute, per le quali non si sa dare alcuna spiegazione". Chi vive lo stato Aspen può essere assalito, di giorno o di notte, dalla sensazione che stia per accadere qualcosa di terribile, senza sapere cosa. Come le foglie del pioppo tremulo, basta un soffio d'aria perché queste persone si mettano in moto emotivamente.

> Frase chiave: "Ho fede e consapevolezza che amore e bontà albergano dietro ogni cosa."

CHERRY PLUM

(Prunus cerasifera)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

È la "paura che la mente si sovraccarichi, di perdere la ragione, di fare cose spaventose di cui si temono le conseguenze." Una persona sotto pressione come una pentola a vapore pronta a scoppiare, che teme un gesto estremo pur restando lucida e consapevole della propria sofferenza.

> Frase chiave: "Resisto con equilibrio ad ogni provocazione e sofferenza."

I RIMEDI PER CHI HA PAURA (segue)

ROCK ROSE

(Helianthemum nummularium)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Il "rimedio di soccorso", indicato persino nei casi che appaiono senza speranza: incidenti, malattie improvvise, terrore, panico. È uno dei cinque fiori che compongono Rescue Remedy.

> Frase chiave: "Affronto con coraggio eroico qualsiasi emergenza."

RED CHESTNUT

(Aesculus carnea)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi non riesce a smettere di preoccuparsi per le persone amate, proiettando su di loro timori ed eventi spiacevoli. Un amore autentico che, se non equilibrato, diventa trappola per chi lo prova e per chi lo riceve.

> Frase chiave: "Libero gli altri dalle mie paure, trovando in me fiducia e ottimismo."

I RIMEDI PER CHI SOFFRE DI INCERTEZZA

CERATO

(Ceratostigma willmottiana)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per chi non ha sufficiente fiducia in sé per prendere le proprie decisioni, e chiede costantemente consiglio agli altri finendo spesso fuorviato. Dentro di sé sa sempre cosa fare, ma non si fida di ciò che sente.

> Frase chiave: "Ho fiducia nel mio giudizio e nella mia guida interiore."

SCLERANTHUS

(Scleranthus annuus)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Il fiore di chi si trova perennemente a un bivio, indeciso tra due scelte, con un'altalena di umore che spazia dalla gioia alla depressione. Anche sul piano fisico può manifestarsi con mal d'auto, mal di mare, disturbi dell'equilibrio.

> Frase chiave: "Di fronte a questo bivio, ho la chiarezza della scelta."

GENTIAN

(Gentiana amarella)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per chi si scoraggia facilmente: può fare buoni progressi, ma il più piccolo ostacolo lo getta nel dubbio e nello sconforto. È un perfezionista che vorrebbe credere che le cose vadano per il meglio, ma le circostanze che non riesce a controllare lo spingono a dubitare.

> Frase chiave: "Alimento in me la fiducia nella vita e proseguo superando ogni ostacolo."

GORSE

(Ulex europeus)

metodo del sole, uno dei 7 aiutanti.

La "profonda perdita di speranza": chi vive questo stato non crede più che si possa fare qualcosa per sé, pur accettando ancora cure "per compiacere" chi gli sta intorno. Volto immobile, sguardo spento, colorito giallo-grigiastro.

> Frase chiave: "Ritrovo la speranza e la volontà di agire e lottare."

I RIMEDI PER CHI SOFFRE DI INCERTEZZA (segue)

HORNBEAM

(Carpinus betulus)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

La "sindrome del lunedì mattina": stanchezza soprattutto mentale, un senso di pesantezza nell'affrontare le attività quotidiane che in realtà si riescono comunque a portare a termine. Spesso ci si affida al caffè per partire, salvo poi sentirsi meglio una volta messi in moto.

> Frase chiave: "Affronto con nuova vitalità e rinnovato interesse le mie giornate."

WILD OAT

(Bromus ramosus)

metodo del sole, uno dei 7 aiutanti.

Per chi ha grandi ambizioni ma fatica a trovare la propria vera vocazione, provando molte strade senza mai sentirsi pienamente realizzato. Fiore anche "catalizzatore", utile ad aprire un trattamento con le persone che faticano a esprimersi.

> Frase chiave: "Individuo la mia strada per svolgere il mio destino."

I RIMEDI PER CHI HA INSUFFICIENTE INTERESSE NEL PRESENTE

CLEMATIS

(Clematis vitalba)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per i sognatori, per chi non è mai completamente sveglio e vive più nel futuro immaginato che nel presente. Grande creatività, ma scarso contatto con la concretezza; Bach stesso lo definì "una cortese e decente forma di suicidio" per il debole desiderio di conservazione che talvolta lo accompagna.

> Frase chiave: "Sono pienamente presente a me stesso."

HONEYSUCKLE

(Lonicera caprifolium)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi vive nel ricordo di un passato che fu, forse, più felice: un amico perduto, ambizioni non realizzate. Il presente appare privo di interesse di fronte alla nostalgia che assorbe l'energia vitale.

> Frase chiave: "Vivo pienamente il presente, portando con me la saggezza del passato."

WILD ROSE

(Rosa canina)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi si rassegna agli eventi senza più ribellarsi, senza sforzo e senza più interesse per il miglioramento della propria condizione, in un'apatia silenziosa più che in una disperazione attiva.

> Frase chiave: "Riscopro l'entusiasmo e l'interesse per la vita."

OLIVE

(Olea europea)

metodo del sole, uno dei 7 aiutanti.

Per chi è esausto dopo un grande sforzo fisico o mentale, con energie vitali completamente prosciugate — non per un conflitto interiore, ma per un reale, legittimo bisogno di ristoro.

> Frase chiave: "Ritrovo la mia energia vitale e la mia pace."

I RIMEDI PER CHI HA INSUFFICIENTE INTERESSE NEL PRESENTE (segue)

CHESTNUT BUD

(Aesculus hippocastanum, gemma)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi ripete sempre gli stessi errori senza riuscire a trarne insegnamento, con difficoltà di apprendimento dall'esperienza passata.

> Frase chiave: "Imparo dalle mie esperienze e procedo con saggezza."

MUSTARD

(Sinapis arvensis)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per una tristezza profonda che cala improvvisa e senza causa apparente, come un'ombra nera che oscura ogni gioia, per poi sollevarsi con la stessa inspiegabile rapidità.

> Frase chiave: "La luce ritorna sempre dopo l'oscurità."

WHITE CHESTNUT

(Aesculus hippocastanum)

metodo del sole (unico, tra i 19 assistenti, preparato così).

Per i pensieri ossessivi e ricorrenti che girano in tondo nella mente senza portare ad alcuna soluzione, disturbando spesso anche il sonno.

> Frase chiave: "La mia mente è calma e silenziosa."

I RIMEDI PER CHI SOFFRE DI SOLITUDINE

WATER VIOLET

(Hottonia palustris)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per persone indipendenti, capaci, ma tendenti all'isolamento, che preferiscono gestire da sole le proprie difficoltà senza chiedere aiuto, apparendo a volte distanti o altere.

Frase chiave: "Mi apro con fiducia alla condivisione con gli altri."

IMPATIENS

(Impatiens glandulifera)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori — uno dei primi tre fiori scoperti da Bach.

Per chi ha fretta, pensa e agisce rapidamente e fatica a tollerare la lentezza altrui, con conseguente irritabilità e tensione nervosa.

Frase chiave: "Accolgo con pazienza i tempi degli altri e i miei."

HEATHER

(Calluna vulgaris)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi ha un disperato bisogno di compagnia e di ascolto, parlando continuamente di sé e delle proprie vicende, con difficoltà a interessarsi realmente alla vita altrui.

Frase chiave: "Trovo in me stesso la pienezza che cercavo negli altri."

I RIMEDI PER CHI È IPERSENSIBILE ALLE INFLUENZE E ALLE IDEE

AGRIMONY

(Agrimonia eupatoria)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per chi nasconde dietro un sorriso e un umorismo contagioso un reale tormento interiore, spesso ricorrendo a distrazioni, compagnia continua o sostanze pur di non restare solo con i propri pensieri.

> Frase chiave: "Trovo pace reale, non solo apparente."

CENTAURY

(Centaurium umbellatum)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per le persone eccessivamente disponibili e remissive, che faticano a dire di no e finiscono per diventare succubi della volontà altrui, trascurando i propri bisogni.

> Frase chiave: "So dire di no restando fedele a me stesso."

WALNUT

(Juglans regia)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Il fiore del cambiamento: protegge da influenze esterne e convinzioni altrui nei momenti di transizione della vita (un trasloco, un nuovo lavoro, la pubertà, la menopausa), aiutando a restare fedeli al proprio percorso.

> Frase chiave: "Procedo sicuro sulla mia strada, protetto da ogni influenza esterna."

HOLLY

(Ilex aquifolium)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per gli stati di rabbia, gelosia, sospetto e invidia, spesso originati da una ferita d'amore non risolta. È anche uno dei fiori "catalizzatori" usati per aprire un trattamento.

> Frase chiave: "Il mio cuore si apre all'amore universale."

I RIMEDI PER CHI VIVE SCORAGGIAMENTO O DISPERAZIONE

LARCH

(Larix decidua)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per chi si sente inferiore agli altri e non si crede all'altezza del compito, pur avendone spesso le capacità, rinunciando a provarci per paura del fallimento.

> Frase chiave: "Ho fiducia nelle mie capacità e oso agire."

PINE

(Pinus sylvestris)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per il senso di colpa e l'autocritica eccessiva, anche per errori altrui di cui ci si assume impropriamente la responsabilità.

> Frase chiave: "Mi libero dal senso di colpa e mi perdono."

ELM

(Ulmus procera)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per i momenti in cui una persona normalmente capace si sente temporaneamente sopraffatta dal peso delle proprie responsabilità.

> Frase chiave: "Sono all'altezza dei miei compiti e chiedo aiuto quando serve."

SWEET CHESTNUT

(Castanea sativa)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per l'angoscia più estrema, il momento di buio totale in cui sembra non esserci più via d'uscita, l'anima giunta al limite della sopportazione.

> Frase chiave: "Anche nel buio più fitto, trovo una via di luce."

I RIMEDI PER CHI VIVE SCORAGGIAMENTO O DISPERAZIONE (segue)

STAR OF BETHLEHEM

(Ornithogalum umbellatum)

metodo del sole, uno dei 19 assistenti.

Per lo shock, anche lontano nel tempo, che non è mai stato davvero elaborato. È uno dei cinque fiori che compongono Rescue Remedy.

> Frase chiave: "Integro e supero gli shock della mia vita."

WILLOW

(Salix vitellina)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per il risentimento e l'amarezza verso la vita, il sentirsi vittima delle circostanze dimenticando la propria parte di responsabilità.

> Frase chiave: "Mi assumo la responsabilità della mia vita, lasciando andare il rancore."

OAK

(Quercus robur)

metodo del sole, uno dei 7 aiutanti.

Per chi lotta instancabilmente oltre i propri limiti, senza concedersi tregua nemmeno di fronte alla malattia o all'esaurimento.

> Frase chiave: "Mi concedo il riposo che le mie forze richiedono."

CRAB APPLE

(Malus pumila)

metodo del sole, uno dei 19 assistenti.

Il "rimedio della pulizia": per chi si sente contaminato, sporco, ossessionato da un dettaglio imperfetto del proprio corpo o della propria vita.

> Frase chiave: "Mi sento pulito e in pace con me stesso."

I RIMEDI PER CHI HA ECCESSIVA PREOCCUPAZIONE PER IL BENESSERE ALTRUI

CHICORY

(Cichorium intybus)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per un amore possessivo ed esigente, che pretende attenzione e riconoscenza in cambio delle proprie cure, e che si sente ferito se non ricambiato.

> Frase chiave: "Amo senza pretendere nulla in cambio."

VERVAIN

(Verbena officinalis)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per chi è animato da grandi ideali e li impone con passione e insistenza agli altri, convinto che la propria visione sia l'unica giusta.

> Frase chiave: "Rispetto il cammino e i tempi di ciascuno."

VINE

(Vitis vinifera)

metodo della bollitura, uno dei 7 aiutanti.

Per chi domina gli altri con autorità e rigidità, convinto di sapere sempre ciò che è meglio e di avere il diritto di imporlo.

> Frase chiave: "Guido con rispetto, senza dominare."



I RIMEDI PER CHI HA ECCESSIVA PREOCCUPAZIONE PER IL BENESSERE ALTRUI (segue)

BEECH

(Fagus sylvatica)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

Per l'intolleranza e la critica verso gli errori altrui, spesso usata come difesa contro la propria insicurezza interiore.

> Frase chiave: "Accolgo le differenze con comprensione e tolleranza."

ROCK WATER

metodo del sole, uno dei 7 aiutanti (unico rimedio non ricavato da una pianta, ma dall'acqua di sorgente).

Per chi è estremamente rigido con se stesso, si impone standard elevatissimi e vive come un esempio da seguire, sacrificando la propria spontaneità.

> Frase chiave: "Sono flessibile e mi concedo gioia e leggerezza."



6. RESCUE REMEDY: IL PRONTO SOCCORSO FLOREALE



Se c'è un rimedio floreale conosciuto anche da chi non ha mai sentito parlare di Bach, è il **Rescue Remedy**, composto da cinque fiori: Rock Rose (contro il terrore e il senso di panico), Clematis (contro la tendenza a cedere e la sensazione di distacco che precede la perdita di coscienza), Impatiens (contro stress e tensione mentale), Cherry Plum (contro la paura di perdere il controllo) e Star of Bethlehem (contro lo spavento e lo stordimento).

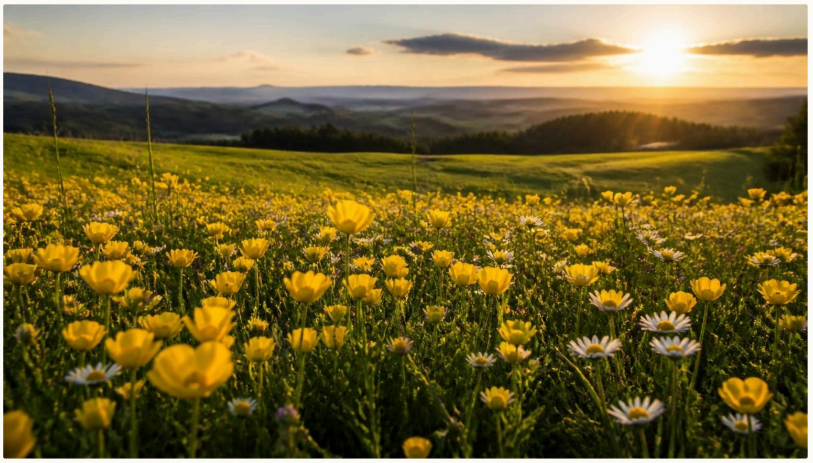
Rock Rose	**Clematis**	**Impatiens**	**Cherry Plum**	**Star of Bethlehem**

La sua origine è aneddotica quanto affascinante: Bach lo utilizzò per la prima volta con due naufraghi soccorsi al largo della costa inglese di Cromer, rimasti aggrappati per ore al relitto della loro barca in un mare gelido. Applicò loro sulle labbra i tre rimedi che allora componeva (Rock Rose, Clematis e Impatiens) con risultati immediati; in seguito aggiunse Cherry Plum e Star of Bethlehem, completando la formula che oggi conosciamo.



6. RESCUE REMEDY: IL PRONTO SOCCORSO FLOREALE (segue)

Rescue Remedy è pensato per situazioni impreviste e acute — uno shock, un incidente, una brutta notizia, un'ustione domestica — e non per terapie lunghe e protratte: per questo la sua posologia si discosta dalla classica "4 gocce 4 volte al giorno", potendo essere ripetuto anche ogni dieci o quindici minuti in caso di necessità. È completamente atossico e può essere somministrato anche ai bambini; sugli adulti risulta particolarmente efficace applicato al polso, dove per la Medicina Tradizionale Cinese scorre il meridiano del Maestro di Cuore.



Un'avvertenza importante: non va usato in caso di coma, svenimento o paralisi, situazioni per cui si preferisce **Rock Rose puro**, applicato inumidendo le labbra.

Un'ultima precisazione, utile a sfatare un equivoco diffuso: **Rescue Remedy non è l'unico fiore di Bach**, bensì il più celebre fra i 38, e la sua assunzione da sola non equivale a un vero percorso di floriterapia unicista, che richiede l'individuazione del rimedio — o dei rimedi — più adatti alla persona nel suo complesso.

I CINQUE FIORI DEL RESCUE REMEDY

ROCK ROSE

(Helianthemum nummularium)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Il "rimedio di soccorso", indicato persino nei casi che appaiono senza speranza: incidenti, malattie improvvise, terrore, panico. È uno dei cinque fiori che compongono Rescue Remedy.

> Frase chiave: "Affronto con coraggio eroico qualsiasi emergenza."

CLEMATIS

(Clematis vitalba)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori.

Per i sognatori, per chi non è mai completamente sveglio e vive più nel futuro immaginato che nel presente. Grande creatività, ma scarso contatto con la concretezza; Bach stesso lo definì "una cortese e decente forma di suicidio" per il debole desiderio di conservazione che talvolta lo accompagna.

> Frase chiave: "Sono pienamente presente a me stesso."

IMPATIENS

(Impatiens glandulifera)

metodo del sole, uno dei 12 guaritori — uno dei primi tre fiori scoperti da Bach.

Per chi ha fretta, pensa e agisce rapidamente e fatica a tollerare la lentezza altrui, con conseguente irritabilità e tensione nervosa.

> Frase chiave: "Accolgo con pazienza i tempi degli altri e i miei."





I CINQUE FIORI DEL RESCUE REMEDY (segue)

CHERRY PLUM

(Prunus cerasifera)

metodo della bollitura, uno dei 19 assistenti.

È la "paura che la mente si sovraccarichi, di perdere la ragione, di fare cose spaventose di cui si temono le conseguenze." Una persona sotto pressione come una pentola a vapore pronta a scoppiare, che teme un gesto estremo pur restando lucida e consapevole della propria sofferenza.

> Frase chiave: "Resisto con equilibrio ad ogni provocazione e sofferenza."

STAR OF BETHLEHEM

(Ornithogalum umbellatum)

metodo del sole, uno dei 19 assistenti.

Per lo shock, anche lontano nel tempo, che non è mai stato davvero elaborato. È uno dei cinque fiori che compongono Rescue Remedy.

> Frase chiave: "Integro e supero gli shock della mia vita."



7. IL COLLOQUIO FLORITERAPICO: L'ARTE DI ASCOLTARE



Come scriveva Nora Weeks, storica collaboratrice e biografa di Bach: *"restare al fianco del paziente e osservare [...] la personalità dell'individuo aveva più importanza del corpo nel trattamento della malattia."* Il floriterapeuta si avvale di un vero e proprio dialogo, pensato per mettere al centro il paziente senza mai proiettare su di lui la propria storia personale.

Prima ancora delle parole, osserva: come la persona è vestita, come si muove, se è arrivata sola o accompagnata, come stringe la mano, come siede, quali espressioni ricorrenti utilizza per descrivere le proprie sensazioni. Anche l'odore, la pelle, l'alito raccontano qualcosa. Il dialogo si sviluppa attraverso domande mirate — "in cosa posso esserle utile?", "cosa fa nella vita?", "come si descriverebbe?", "cosa dicono di lei gli altri?" — sempre con un'attenzione precisa: **non interpretare i sintomi**, lasciando che sia la persona a rivelarsi, senza forzature.

I rimedi floreali si dividono in due grandi categorie d'uso: i **rimedi tipologici o costituzionali**, che corrispondono alla struttura di carattere profonda e stabile della persona, e i **rimedi complementari**, legati a stati d'animo transitori e situazioni contingenti (uno stress da esame, una stanchezza da eccesso di lavoro). Una stessa persona può essere ben rappresentata da tre o quattro rimedi costituzionali, pur presentando, in modo più fugace, tutti e 38 i fiori nel corso della vita.

Nel corso del trattamento può manifestarsi una vera e propria **crisi di consapevolezza**: la presa di coscienza degli stati d'animo negativi, pur positiva nel lungo periodo, può momentaneamente destabilizzare la persona. In questi casi si può sospendere il fiore per qualche giorno, ricorrendo eventualmente a Rescue Remedy, prima di riprendere il percorso o modificare la prescrizione. È buona norma, infine, consigliare al paziente di tenere un diario delle proprie sensazioni durante l'assunzione del rimedio: un piccolo gesto che aiuta a cogliere cambiamenti che, a uno sguardo superficiale, potrebbero sembrare insignificanti.

8. OLTRE BACH: IL PRINCIPIO TRANSPERSONALE

Novant'anni dopo la morte di Bach, la ricerca sui fiori non si è fermata. Tra gli sviluppi più interessanti figura il lavoro dello psichiatra spagnolo **Ricardo Orozco**, che ha approfondito un aspetto spesso trascurato nella pratica quotidiana: l'applicazione **locale e fisica** dei rimedi floreali, oltre al tradizionale lavoro sulla personalità.



Orozco parte da due affermazioni dello stesso Bach: *"non c'è nulla di casuale nella malattia, sia nella sua tipologia che nella parte del corpo in cui si manifesta"* e, ancora più esplicitamente, dal collegamento tra organi specifici e significati simbolici (la mano e il fallimento nell'agire, il cuore e la carenza d'amore, l'occhio e il difetto di visione della verità). Da qui Orozco sviluppa i cosiddetti **principi transpersonali (PT)**: parole-chiave che descrivono l'azione di ciascun fiore non solo sulla personalità, ma su qualsiasi manifestazione di squilibrio in un organismo vivente — una persona, un animale, una pianta, o anche una specifica funzione corporea.

Qualche esempio, tratto dalla tabella che la stessa Scuola Enso propone ai suoi studenti:

Impatiens (parola chiave: accelerazione, rigidità dinamica) trova applicazione topica nei dolori acuti e spastici;

Crab Apple (impurità, ostruzione) nelle patologie infettive e nella disintossicazione;

Hornbeam (lassità, indebolimento localizzato) nel sostegno della circolazione venosa;

Star of Bethlehem (resistenza, trauma) nell'elaborazione degli esiti di traumi anche lontani nel tempo.

Un uso complementare — mai sostitutivo — al lavoro di fondo sulla personalità, che trova largo impiego soprattutto nell'applicazione topica in creme e garze, come già ampiamente dimostrato dal successo della crema al Rescue Remedy per contusioni e scottature.



9. BIBLIOGRAFIA E APPROFONDIMENTI

- Edward Bach, *Guarisci te stesso*, varie edizioni
- Edward Bach, *I dodici guaritori e altri rimedi*
- Nora Weeks, *The Medical Discoveries of Edward Bach, Physician*
- Ricardo Orozco, *I fiori curativi e altri rimedi. Edward Bach*, Giunti Editore, 2007
- Materiali didattici di Enso Universe, dispensa "Floriterapia Unicista"



Questo articolo ha finalità divulgative e informative. Non sostituisce una consulenza medica, psicologica o farmacologica. I fiori di Bach sono un supporto di benessere complementare e non vanno mai utilizzati in sostituzione di terapie e trattamenti prescritti da un medico.



Contatti

www.ensouniverse.it
333 3444302
segreteria@ensouniverse.it