

Edward Bach
1886-1936



Webinar 17 Gennaio 2019

i fiori di Bach

dr. Bruno Galeazzi

- *insufficiente interesse per le circostanze presenti*

Nora Weeks
-1978



*le fotografie dei fiori sono utilizzate per gentile concessione di Julian Barnard,
che è il proprietario dei diritti d'autore*

NON POSSONO ESSERE COPIATE O RIUTILIZZATE IN
QUALUNQUE FORMA SENZA L'ESPLICITO PERMESSO DEL
PROPRIETARIO DEI DIRITTI D'AUTORE

- ❖ Edward Bach sentiva che era arrivato il tempo di stabilirsi in qualche località non distante da Londra, aprire uno studio e così lasciarsi trovare da tutti quelli che desideravano che tornasse in città
- ❖ negli ultimi 4 anni aveva viaggiato molto ed era rimasto per poco tempo nello stesso luogo, tanto che molti dei suoi vecchi amici e pazienti avevano perso traccia di lui
- ❖ desiderava anche tornare in contatto con i suoi vecchi colleghi e incoraggiarli ad utilizzare i nuovi rimedi e il nuovo metodo di diagnosi e terapia
- ❖ pochi amici / colleghi convinti li stavano già utilizzando con ottimi risultati, ma la maggior parte di loro, sebbene lo considerassero un genio per il suo lavoro di batteriologo, avevano difficoltà con le sue nuove idee e non riuscivano a riconoscere il suo genio di erborista, come lui amava farsi chiamare

da "The Medical Discoveries of Dr. Edward Bach physician" *Nora Weeks*

insufficiente interesse per le
circostanze presenti

- ❖ ci sono malattie di tempo e malattie di spazio
 - ❖ ci sono persone che sono sempre nel tempo sbagliato, pensano al futuro, alla pensione, oppure al passato, ricordi, traumi; sono bloccate nel tempo
 - ❖ altre persone sono nel posto sbagliato, non si sentono a casa, non si sentono nel corpo giusto, vorrebbero essere in un altro posto
- ❖ cos'è la salute? è essere **qui e ora**

EDITOR'S CHOICE

What is health?

Fiona Godlee *editor, BMJ*

In a *BMJ* editorial in December 2008 Alex Jadad and Laura O'Grady called for a "global conversation" about how we define health (*BMJ* 2008;337:a2900). This week Jadad and colleagues present the results of that conversation, initiated via a blog on bmj.com to which a good number of you responded (<http://bit.ly/r6Usyh>), and concluded at a two day meeting in the Netherlands in December 2009 (doi:10.1136/bmj.d4163). They propose a new definition of health as "the ability to adapt and self manage" in the face of social, physical, and emotional challenges.

Why should we be interested in defining health? Because if health is the goal of healthcare and research, we need to know what it looks like and how to measure it. As these articles explain, the currently accepted definition, formulated by WHO

function with fulfilment and a feeling of wellbeing with a chronic disease or disability."

Jennifer Bute provides a moving example of this human capacity. While still practising as a general practitioner she developed the first symptoms of dementia as well as cardiac problems (doi:10.1136/bmj.d4278). Without minimising the challenge of what she has had to endure, her cardiologist comments that coping and adapting were probably easier for her than for others less resourceful and capable. If health is our goal, and if the new definition meets our current realities, the next question is: how can we build and sustain the human capacity to adapt and cope?

6 Edwin Heathcote is the architecture correspondent for the *Financial Times*. He describes one approach to maximising

Salute è lo stato di completo benessere
fisico, psichico e sociale
e non semplice assenza di malattia

OMS, 1948

“Salute è la capacità di adattarsi e autogestirsi di
fronte alle sfide sociali, fisiche ed emotive”

–BMJ global conversation on Health, 2011

- ❖ Utilizzando le definizioni più attuali, il ripristino della salute non si esaurisce con l'annullamento della condizione patologica, ma corrisponde ad un percorso che è stato definito di “salutogenesi”. La salute, come capacità di adattamento e autogestione di fronte alle sfide fisiche, emotive e sociali, necessita di ulteriori interventi e risorse che integrino gli sforzi terapeutici di cura della patologia.

clematis

12 guaritori

- ❖ è una pianta rampicante che non ha mezzi di sostegno propri e si appoggia ad alberelli e cespugli per andare in alto
- ❖ i fiori bianco panna non hanno intensità di colore
- ❖ crescendo soffoca l'albero o la siepe a cui si aggrappa rendendone vaga la forma; le forme ben definite diventano vaghe e amorfe
- ❖ si rimane catturati dal suo ondeggiare e se ci lascia andare ci si trova come in un sogno



vivo qui e ora,
nel presente,
nel luogo
in cui sono;
manifesto
e realizzo
il mio potenziale



clematis

12 guaritori

il sognatore ad occhi aperti; sempre altrove con i pensieri; mostra poca attenzione per quello che gli accade attorno

assente, lo sguardo distante, indifferenza, distrazione

evita le difficoltà o le situazioni spiacevoli lasciando che la mente vaghi e ritirandosi in un mondo di fantasia

spesso con un evidente pallore (EB)



clematis

- il rimedio porta stabilità e mette il paziente su un piano più pratico; lo porta con i “piedi per terra” e così diventa capace di compiere il proprio percorso nel mondo. (EB)



clematis

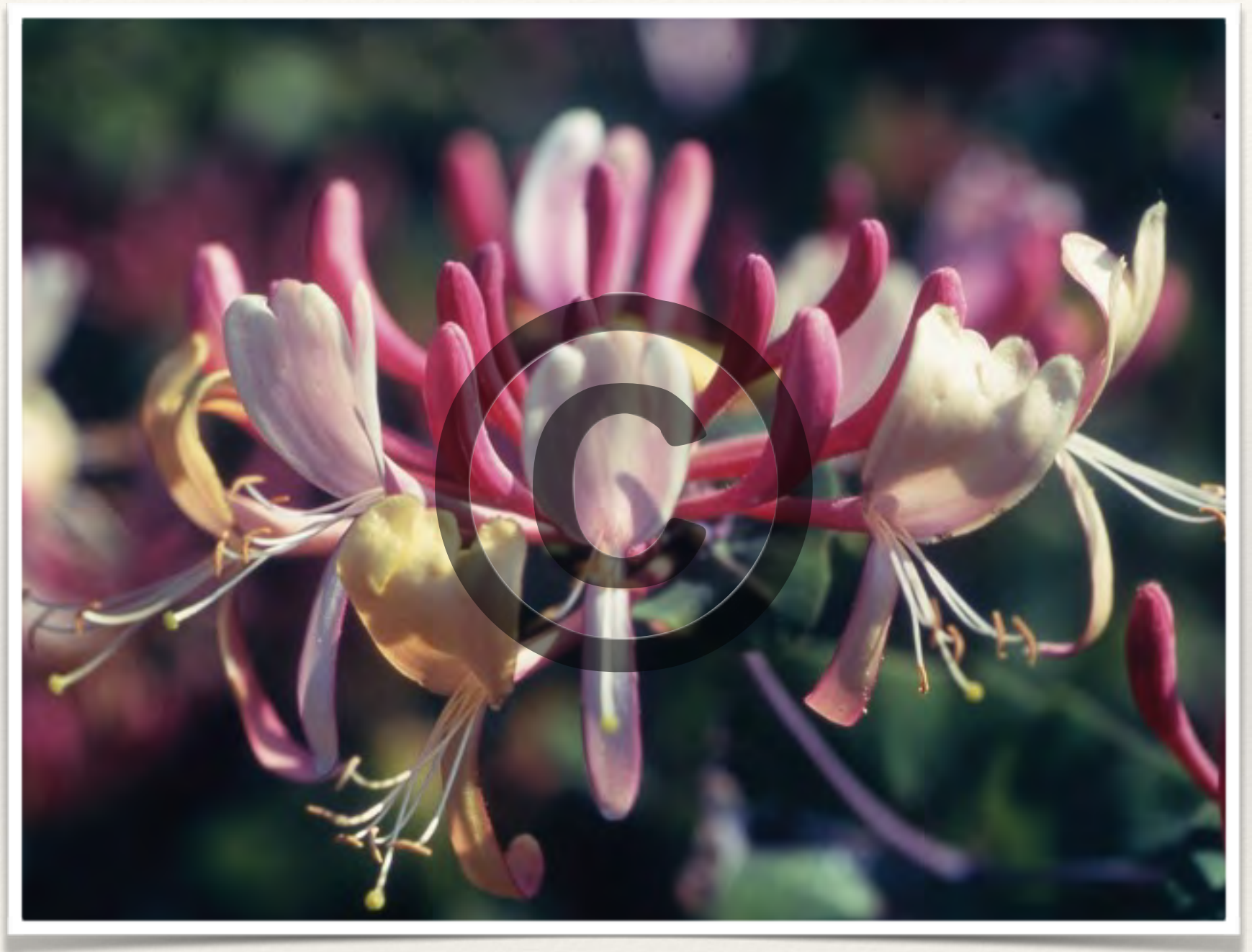
- ❖ difficoltà a vivere nel presente (perché è un sognatore)
 - ❖ DD: honeysuckle (perché ancorato al passato)
- ❖ difficoltà di apprendimento
 - ❖ DD: chestnut bud (per lentezza o per fretta; mancanza di attenzione e osservazione)
- ❖ incluso nel Rescue Remedy o Rimedio 5 fiori (insieme a Rock Rose, Impatiens, Cherry Plum, Star of Bethlehem)
- ❖ differenza tra il bambino distratto a scuola perché con la testa tra le nuvole e il bambino insicuro che tende ad evitare di confrontarsi con le difficoltà (Larch) e il bambino che continua a ripetere gli stessi errori (Chestnut Bud)

honeysuckle

- ❖ la pianta mette nuove foglie in Gennaio, quando inizia il nuovo anno, e ci lasciamo alle spalle il vecchio
- ❖ Bach ha scelto la varietà con i fiori rossi, non gialli, perché imprimono con maggiore forza una spinta a staccarci dal passato e ad essere nel presente, per guardare verso il futuro



non è più tempo
di stare ancorato
al passato:
scrollati di dosso
le nostalgie
e i rimpianti;
vivi il presente
abbraccia il futuro



honeysuckle

nostalgia o rimpianto di cose passate; non vive nel presente;

non solo gli anziani, ma anche i giovani possono vivere nel passato

lo stato della moglie di Lot: mentre la mente guarda indietro con paura, desiderio o tristezza, il corpo rimane pietrificato riguardo alla vita che ha davanti a sé



honeysuckle

- non dobbiamo aver paura di tuffarci nella vita; siamo qui per guadagnare esperienza e conoscenza e impareremo poco se non ci confrontiamo con la realtà e non cerchiamo di viverla intensamente (EB)



honeysuckle

- ❖ conseguenze di avvenimenti passati
 - ❖ DD: star of bethlehem (bloccato dal trauma che ha vissuto)
- ❖ rimpianti
 - ❖ DD: pine (vero senso di colpa)

wild rose

- ❖ simbolo di desiderio e di amore
- ❖ amore per la vita
- ❖ ci ricorda che siamo come amanti nel gioco quotidiano della vita, in gioiosa attesa di incontri ed avventure



c'è una vita piena
là fuori da vivere;
piena di soddisfazioni,
di amore;
è la pienezza di Sé
che attende di esprimersi



wild rose

per le persone rassegnate alla
loro malattia, al lavoro che non
piace, alla vita monotona

non fanno sforzi per migliorare
la loro situazione

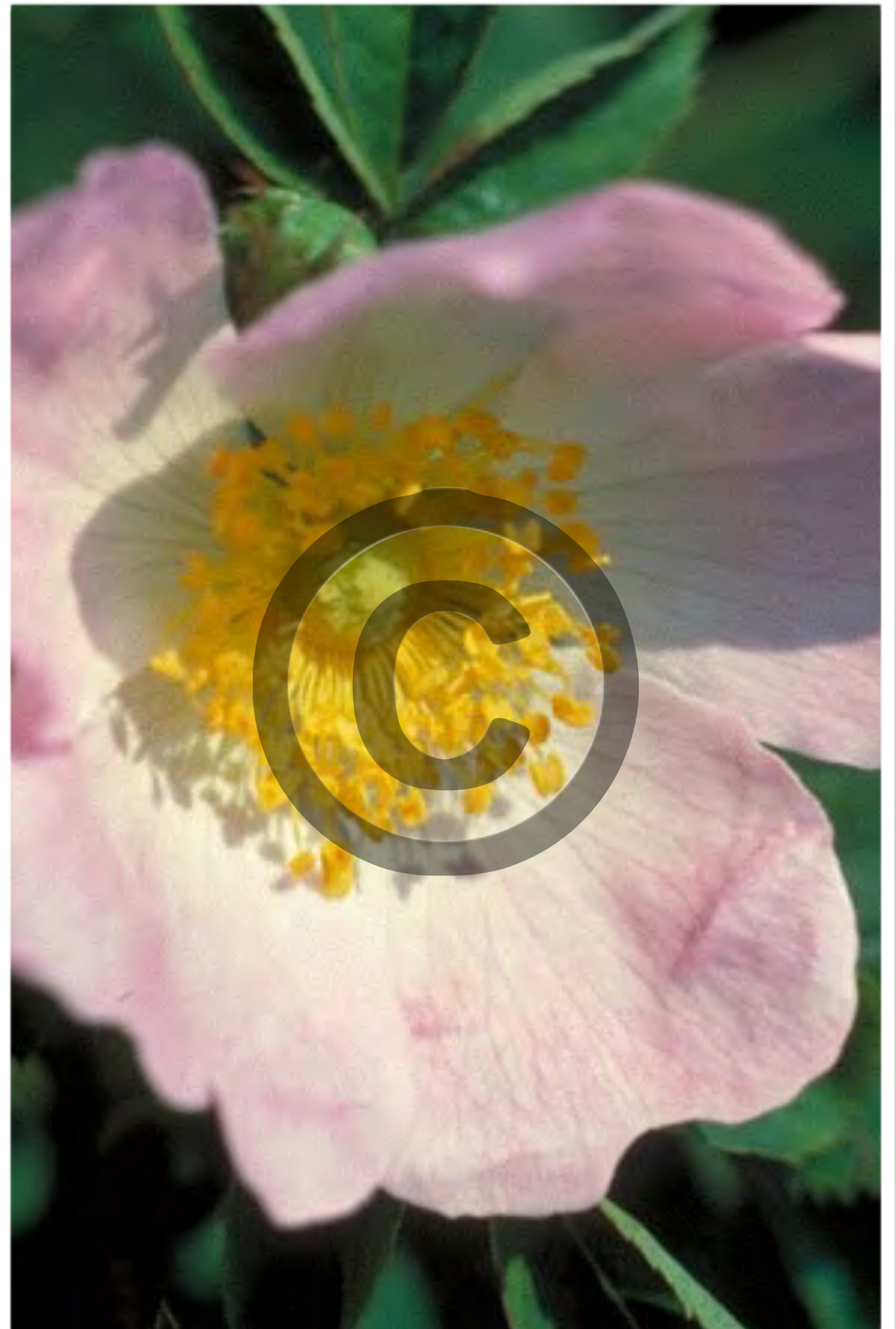
pensano che sia il loro destino
e non se ne lamentano; le cose
non cambieranno

gli altri devono prendermi per
come sono, non cambierò mai



wild rose

- la rassegnazione, che ci rende dei banali e distratti passeggeri nel viaggio della vita, apre la porta ad influssi esterni indicibili che non avrebbero mai la possibilità di entrare se la nostra quotidianità fosse vissuta con gioia e spirito di avventura (EB)



wild rose

- ❖ depressione
 - ❖ DD: gentian (ci prova ma desiste facilmente)
 - ❖ DD: mustard (ha una cappa grigia opprimente)
- ❖ rassegnazione apatica
 - ❖ gorse (perdita della speranza, rimane nel presente della sua sofferenza)
- ❖ per ciò che accade nella loro vita sono rassegnati
 - ❖ DD: willow (risentimento per ciò che la vita ha riservato a loro)

olive

- ❖ nella storia di Noè, la colomba torna con il ramo di ulivo a rappresentare che il diluvio era terminato
- ❖ simbolo di pace, riconciliazione e rinnovamento della forza
- ❖ il monte degli Ulivi
- ❖ anche le piante vecchie fanno fiori e frutti; crescono nuovi rami anche da vecchi tronchi; sembrano inesauribili



riprenditi il luogo
di pace dentro di te,
riposati,
recupera le forze
e rinnova il tuo vigore



olive

esaurimento completo, estrema stanchezza del corpo e dell'anima

persone che hanno sofferto a lungo in condizioni avverse, o che hanno avuto una lunga malattia che ha prosciugato le forze

si stancano facilmente e non hanno riserve di energia; ogni cosa è uno sforzo e non riescono più a godere di ciò che fanno



olive

- ognuno di noi ha una missione divina in questo mondo e il nostro spirito utilizza la mente e il corpo come strumenti per compiere questa missione e quando tutti e tre funzionano all'unisono il risultato sono salute e felicità perfette. (EB)



olive

- ❖ stanchezza di fronte agli impegni
 - ❖ DD: hornbeam (è stanco prima di iniziare)
- ❖ Caso di una donna di 46 anni: diverse malattie negli ultimi anni; ha dovuto accudire la madre invalida; palpitazioni, acufeni, scotomi nel campo visivo. Dopo due mesi con Olive i sintomi fisici sono scomparsi ed ha recuperato la forza fisica.

white chestnut

- ❖ il colore del fiore:
- ❖ Red Chestnut è preso da pensieri di preoccupazione verso l'esterno, per gli altri
- ❖ White Chestnut è preso da pensieri interiorizzati
- ❖ i fiori sono distribuiti in modo disordinato senza un modello preciso; i singoli fiori non sono simmetrici e hanno un contorno frastagliato; la corteccia si rompe e si stacca
- ❖ eppure, nell'insieme, l'albero è armonioso ed equilibrato
- ❖ le infiorescenze sono come candele che bruciano
- ❖ da distante l'albero appare addobbato di stelle bianche



tra la folla
dei tanti pensieri
trovi la quiete
per mettere ogni cosa
al suo posto;
c'è ricchezza
e varietà
di idee,
ma tutto trova
la sua soluzione
e il suo percorso



19 assistenti

white chestnut

pensieri che girano
continuamente nella testa, non si
riesce a bloccarli o a liberarsene
come un giradischi rotto

l'affollarsi dei pensieri è così
intenso che si è distratti e non si
ascolta chi ci sta parlando

può essere causa di incidenti per
distrazione, oppure di insonnia



white chestnut

- il metodo perfetto per essere pienamente se stessi è con pensieri calmi e la meditazione; cerchiamo una atmosfera di pace in cui il nostro spirito riesca a parlarci attraverso la coscienza e l'intuizione, e possa guidarci secondo i suoi desideri (EB)



white chestnut

- ❖ DD: scleranthus (passa da una possibilità all'altra, prevale la sensazione di indecisione)

mustard

- ❖ un'erba infestante sui terreni arati; era di difficile eradicazione, fino all'avvento dei diserbanti
- ❖ compare improvvisamente su terreni disturbati dall'aratura o dalla costruzione di una strada; i semi vengono portati al giusto livello e germinano coprendo rapidamente il terreno
- ❖ lo stato mentale di Mustard, come la pianta, è opportunistico - occupa uno spazio lasciato vuoto
- ❖ al negativo è desolato e in una cupa disperazione, come la terra spoglia
- ❖ al positivo c'è il giallo brillante del fiore che porta gioia ed energia (Gorse)



la tua vita
è lì che attende
di essere vissuta;
perché indugi
inutilmente
e senza motivo?
datti una spinta
e rimetti in moto
le tue energie



mustard

periodi di profonda tristezza/
malinconia / depressione vanno e
vengono senza una causa
apparente

avvolge la persona come una
nuvola nera che impedisce di
percepire ogni piacere e gioia
della vita e si perde interesse
nella quotidianità



mustard

- in tutte le situazioni l'allegria dovrebbe essere incoraggiata e dovremmo rifiutarci di lasciarci opprimere dal dubbio e dalla depressione, ricordandoci che il dubbio e la depressione non ci appartengono, perché il nostro spirito conosce solo gioia e felicità.
(EB)



mustard

- ❖ DD: gentian (è uno scoraggiamento reattivo ad una difficoltà evidente)
- ❖ DD: gorse (è una perdita di speranza per cause evidenti)

chestnut bud

- ❖ ogni gemma che sboccia porta una nuova esplorazione dell'esistenza, sebbene le foglie che si stanno aprendo siano una copia perfetta di altre foglie della stessa specie
- ❖ seppure simili, ogni gemma ha una propria identità che sboccia
- ❖ rappresenta la dinamica della forza vitale che spinge verso un nuovo futuro



tutto me stesso
tutte le mie energie
tutta la mia attenzione
è concentrata
nel momento presente;
attingo dalle
esperienze del passato
e le rinvivo rinnovate
nell'azione presente



chestnut bud

tende a ripetere sempre gli stessi errori perché non è in grado di elaborare le proprie esperienze, per indifferenza, per fretta e disattenzione o mancanza di osservazione attenta;

tende a dimenticarsi del passato, ma prima che gli errori del passato siano stati capiti, così non acquisisce esperienza che lo possa guidare nel presente



chestnut bud

- impariamo lentamente, una lezione alla volta, e dobbiamo fare così se vogliamo stare bene ed essere felici, imparare quella particolare lezione che ci viene proposta dal nostro spirito



chestnut bud

- ❖ continuo ad infilarmi nelle storie sbagliate; come al solito attratta da una persona poco affidabile
- ❖ mi sembra di ripetere gli stessi errori, non imparo dall'esperienza
- ❖ difficoltà a richiamare alla memoria concetti che ha appreso prima dell'ultimo argomento
- ❖ in questo periodo il lavoro è frustrante, è 10 anni che al lavoro si fanno gli stessi errori e sembra che vada bene così all'azienda; c'è scarsa coordinazione tra le varie funzioni aziendali

la storia dei viaggiatori

- ❖ C'era una volta, e c'è sempre una volta, sedici viaggiatori che avevano deciso di attraversare una foresta. All'inizio andò tutto bene, ma dopo aver percorso una certa distanza uno del gruppo, Agrimony, cominciò a preoccuparsi e si chiedeva se fossero sulla strada giusta. Più tardi nel pomeriggio, mentre si addentravano nell'oscurità del bosco, Mimulus cominciò a temere, temeva di aver perso la strada. Quando il sole tramontò e le ombre si intensificarono e i rumori notturni della foresta si udirono intorno a loro, Rock Rose divenne pieno di paura ed era in uno stato di panico. Nel bel mezzo della notte, quando tutto era buio, Gorse perse ogni speranza e disse: "Non posso andare oltre; voi andate avanti, ma io starò qui dove sono finché la morte non allevierà le mie sofferenze".



Oak, d'altra parte, sebbene sentisse che tutto era perduto e che non avrebbero mai più visto la luce del sole, disse: "Io lotterò fino all'ultimo" e lo fece in modo intenso.

Scleranthus aveva qualche speranza, ma a volte soffriva tanto di incertezza e indecisione, volendo prendere una strada e subito dopo un'altra. Clematis arrancò in silenzio e pazientemente, ma preoccupandosi così poco se fosse caduto nell'ultimo sonno profondo o se fosse uscito dalla foresta. Gentian a volte godeva molto della compagnia, ma altri momenti cadeva in uno stato di scoraggiamento e depressione.



Altri viaggiatori non avevano alcun timore riguardo alla possibilità di attraversare la foresta e a modo loro desideravano molto aiutare i loro compagni.

Heather era molto sicuro di conoscere il percorso e voleva che tutta la compagnia lo seguisse. Chicory non era preoccupato riguardo all'esito del viaggio, ma era pieno di sollecitudine per i suoi compagni, per i piedi dolenti o la stanchezza o che avessero abbastanza da mangiare. Cerato non aveva molto sicurezza riguardo alla sua capacità di prendere decisioni e voleva provare ogni sentiero per essere sicuro di non essere su quello sbagliato, e il mite e piccolo Centaury desiderava così tanto alleggerire il carico che era pronto a portare il bagaglio di ognuno. Sfortunatamente per il piccolo Centaury, solitamente portava il carico di quelli che più sarebbero stati in grado di portarlo, perché dicevano che il loro era il più pesante.



Rock Water, tutto infervorato di aiutare, deprimeva un po' la comitiva perché criticava ciò che facevano di sbagliato e inoltre Rock Water riteneva di conoscere la strada giusta. Anche Vervain conosceva abbastanza bene la strada, ma essendosi un po' confuso, teneva alla larga l'unica via d'uscita dal bosco. Anche Impatiens conosceva bene la strada per casa, così bene che si spazientiva con quelli che erano meno veloci di lui. Water Violet aveva già fatto quel percorso e conosceva il sentiero giusto, ma era un po' orgoglioso e un po' sdegnato che gli altri non lo sapessero. Water Violet li riteneva un po' inferiori.

E alla fine uscirono dalla foresta.





Adesso fanno da guida ad altri viaggiatori che non hanno mai compiuto il viaggio e, poiché sanno che c'è un sentiero per uscire dal bosco, e poiché conoscono che l'oscurità della foresta non è altro che l'ombra della notte, camminano come uomini senza paura e ognuno dei sedici insegna a proprio modo la lezione e l'esempio che è necessario dare.



Agrimony va avanti libero da ogni preoccupazione e scherza su tutto. Mimulus non conosce paura; Rock Rose nei momenti più oscuri è l'immagine della calma e del coraggio sereno. Gorse nella notte più oscura incoraggia gli altri anticipando i progressi che avranno fatto quando il sole sarà sorto al mattino.

Oak rimane risoluto nella tempesta più intensa; Scleranthus cammina con perfetta certezza; gli occhi di Clematis sono concentrati e gioiosi sul traguardo da raggiungere e nessuna difficoltà o contrattempo può scoraggiare Gentian.

Heather ha imparato che ogni viaggiatore deve camminare a modo proprio e cammina tranquillamente davanti agli altri per mostrare che possono farcela. Chicory è sempre pronto a dare una mano, ma solo quando gli è richiesto e in modo tranquillo. Cerato conosce bene i sentieri che non portano da nessuna parte e Centaury è sempre alla ricerca dei più deboli che fanno fatica a portare il loro carico pesante.





Rock Water si è dimenticato di accusare, passa tutto il tempo ad incoraggiare. Vervain non predica più, ma silenziosamente indica la strada. Impatiens non conosce fretta, ma indugia tra quelli più indietro per tenere il loro passo; e Water Violet, più come un angelo che un uomo, passa attraverso il gruppo in cammino come un soffio di vento caldo o un raggio di sole, benedicendo tutti.



Grazie per la vostra attenzione
e Arrivederci
