



Roberto Pagnanelli
Cristina Orel

Il grande libro dei fiori californiani



EDIZIONI ENEA

Roberto Pagnanelli e Cristina Orel ci accompagnano alla scoperta dei fiori californiani. Questi rimedi possono essere utilizzati da ognuno di noi per affrontare le piccole e grandi difficoltà della vita, ma sono anche protagonisti di vere e proprie terapie se consigliati e prescritti da naturopati esperti, o ancora funzionano da affiancamento e integrazione ad altri percorsi curativi. Gli autori sono riusciti a fondere un approccio rigoroso e globale con una dimensione emotiva toccante e autentica. Da una parte la descrizione dettagliata e approfondita delle essenze floreali, delle loro proprietà e del loro impiego, e dall'altra storie di vita vera. Racconti di uomini e donne che, grazie al lavoro con i fiori californiani, hanno smesso di vedere se stessi come vittime di un destino traboccante di dolori e frustrazioni, e sono diventati protagonisti di una vita piena di speranze, gioie e opportunità da cogliere. Sono proprio queste persone, con le loro storie, l'insegnamento vivente del libro.

Fare Naturopatia

Roberto Pagnanelli
Cristina Orel

Il grande libro dei fiori californiani



EDIZIONI ENEA

© 2016 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: giugno 2016

ISBN 978-88-6773-044-5

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Le fotografie dei fiori californiani sono state gentilmente
concesse da Richard Katz e Patricia Kaminski

Edizioni Enea

Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

info@edizionienea.it - www.edizionienea.it

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna
forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni
destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato
su carta riciclata FSC®

*Abbiamo imparato a essere uomini
liberi, dopotutto.
E ringraziamo te, che hai saputo volare
più in alto delle aquile.
Ci incontreremo lassù, un giorno,
sulla roccia più aguzza.
E guarderemo il cielo, come ora...
mani nelle mani.*

ROBERTO PAGNANELLI - CRISTINA OREL

Indice

9	Prefazione di Richard Katz e Patricia Kaminski
15	Introduzione
17	1. LA FLORITERAPIA CALIFORNIANA
31	2. I 50 RIMEDI PRINCIPALI
33	Aloe Vera
37	Alpine Lily
39	Angel's Trumpet
41	Angelica
45	Arnica
49	Baby Blue Eyes
53	Black Cohosh
57	Blackberry
61	Bleeding Heart
65	Borage
69	Buttercup
73	Calendula
77	California Wild Rose
81	Calla Lily
83	Chrysanthemum
87	Corn
91	Evening Primrose
95	Fairy Lantern
99	Fawn Lily
101	Fuchsia
105	Garlic
109	Goldenrod
111	Golden Yarrow

113	Hibiscus
117	Indian Pink
121	Larkspur
123	Lavender
125	Love Lies Bleeding
127	Madia
129	Mallow
133	Mariposa Lily
137	Mountain Pennyroyal
141	Mountain Pride
145	Mugwort
147	Nicotiana
149	Oregon Grape
153	Pink Yarrow
157	Poison Oak
161	Pomegranate
165	Pretty Face
169	Quaking Grass
173	Rosemary
175	Star Thistle
177	Tiger Lily
181	Violet
185	White Trumpet Lily
189	Yarrow
193	Yarrow Enviromental Solution
195	Yellow Star Tulip
199	Yerba Santa
203	3. IL REPERTORIO DEI FIORI CALIFORNIANI
227	4. INSERTO FOTOGRAFICO
243	Bibliografia

Prefazione

Roberto Pagnanelli e Cristina Orel hanno scritto un libro davvero notevole in cui ci raccontano come l'arte di guarire con le essenze floreali può trasformare la sofferenza delle persone e far emergere nuove possibilità per le loro vite.

L'arte della guarigione e la medicina

In cosa consiste quest'arte della guarigione, e in cosa si distingue dalla pratica medica convenzionale?

La medicina convenzionale (conosciuta anche come medicina allopatrica) si basa principalmente su pratiche biochimiche e chirurgiche che intervengono nei meccanismi della vita, con l'obiettivo di controllare i sintomi, riparare i danni, gestire la malattia. Interventi di questo tipo a volte sono necessari, ma di certo non conducono alla guarigione autentica.

Al contrario, un'arte della guarigione come la terapia con le essenze floreali è fondamentalmente un viaggio di trasformazione. I sintomi non sono semplicemente fastidi da eliminare, ma piuttosto sfide per apprendere una lezione di vita, per operare i cambiamenti necessari, per liberare capacità represses e per sviluppare nuove abilità.

Come ha scritto Edward Bach in *Guarisci te stesso*, pietra miliare della medicina naturale, “la sofferenza è un correttivo che mette in luce la lezione che non avremo compreso con altri mezzi, e non può essere eliminata fino a quando quella lezione non è stata imparata”.

Inoltre l'arte della guarigione vede nell'essere umano non solo una macchina che deve essere aggiustata, o un computer che deve essere riprogrammato. Una prospettiva olistica non riconosce semplicemente la fisiologia, cioè il complesso sistema fisico degli uomini, ma anche la psicologia, cioè quelle qualità della “psiche” che danno la vita, cioè l'anima, e la spiritualità, quel quid che ci connette a una realtà più ampia e ai valori più elevati. Come ha scritto il dottor Bach:

La scuola medica del futuro non si sinteresserà tanto degli effetti e delle manifestazioni esterne di una malattia, non presterà molta attenzione alle lesioni fisiche stesse, né prescriverà farmaci o sostanze chimiche atti solo a sopprimere i sintomi. Conoscendo la vera causa della malattia invece, e sapendo che i sintomi fisici non sono che secondari, concentrerà i propri sforzi sulla realizzazione di quell'equilibrio fra corpo, psiche e Spirito che non solo arrecherà sollievo, ma procurerà anche la guarigione.

Il viaggio della guarigione

È significativo che Pagnanelli e Orel non si limitino a presentare le essenze attraverso una lista di sintomi. Le descrizioni dei fiori sono animate dalle storie dei loro pazienti, e proprio in queste storie di vite cambiate sta l'autentico valore della floriterapia.

Gli autori ci raccontano, ad esempio, di come Ned, ragazzo sognatore di ricca famiglia, che non è mai riuscito a combinare nulla di concreto, si decide a dare una svolta alla propria vita. Dopo aver lavorato con l'essenza di Blackberry, trova la determinazione che gli mancava e diventa un giornalista di successo a Londra.

Uno psichiatra convenzionale avrebbe prescritto a questo giovane degli anti-depressivi per superare lo scoraggiamento. La manipolazione dei suoi neurotrasmettitori avrebbe dato al suo umore una spinta momentanea e avrebbe mascherato alcuni sentimenti sgradevoli, ma allo stesso tempo avrebbe ignorato le cause che stavano alla base della sua disperazione. Ned aveva bisogno di connettersi al suo scopo di vita interiore, aveva bisogno di sviluppare la sua forza di volontà per agire di propria iniziativa, di superare la debolezza data dall'aver vissuto nella bambagia. L'essenza floreale ha agito come catalizzatore e gli ha permesso di realizzare il suo potenziale.

Un altro esempio delle proprietà curative dei fiori californiani è Mara: il padre, un medico, si aspetta che lei segua le sue orme professionali. Lavorando con Goldenrod, Mara sviluppa la forza interiore necessaria a seguire il proprio cammino, e inizia a studiare pittura nonostante la rabbia del genitore.

Queste storie mostrano chiaramente uno dei principi fondamentali della filosofia della guarigione del dottor Bach: connettersi con il proprio scopo di vita e trovare il proprio modo di servire il mondo con amore sono la chiave per una salute davvero vibrante. D'altronde questo principio sta alla base anche della psicologia umanistica e transpersonale. Ricordiamo a proposito due pionieri di questo pensiero nel Ventesimo secolo: secondo lo psicologo americano Abraham Maslow al vertice della piramide dei bisogni comuni

a tutti gli esseri umani sta, una volta soddisfatti i bisogni primari, l'esigenza dell'autorealizzazione. Lo psicologo italiano Roberto Assagioli, fondatore della scuola di Psicosintesi, considera la guarigione come la ricerca del nostro vero Sé, che ci permette di intessere relazioni autentiche e genuine con gli altri, con il mondo naturale, e con il regno spirituale.

Il viaggio trasformativo della guarigione può richiedere del tempo, e spesso comporta il risveglio di memorie dolorose, necessarie affinché ci possiamo sentire liberi di guardare avanti. Gli autori di questo volume riportano la storia di Anita, depressa cronica, che appariva bloccata e immobilizzata. La sua è una vita segnata da un trauma profondo, da grandi lutti subiti nel terremoto del Friuli tanti anni prima, e dal dolore irrisolto per la morte dei suoi genitori. Assumendo Yerba Santa, Anita riguadagna la capacità di provare sentimenti, la voglia di vivere.

In casi come questo c'è sempre un periodo di tempo in cui le memorie e i sentimenti dolorosi repressi emergono in superficie, portando con sé un senso di sconforto e la sensazione di regredire ("Credevo che questi fiori dovessero farmi sentire meglio, non peggio!"). Un processo del genere si verifica anche nei trattamenti omeopatici, quando i sintomi repressi riaffiorano per essere affrontati e superati dall'organismo.

Sapendo che tale "processo di consapevolezza" è parte del viaggio verso la guarigione, noi terapeuti possiamo guidare i nostri assistiti attraverso il fiume in tempesta. Una volta raggiunta la riva, ciò che un tempo era fonte di sofferenza può diventare nuova forza, uno strumento prezioso per servire gli altri.

Per approfondire il viaggio di guarigione che è possibile intraprendere con una terapia a base di essenze floreali, potete leggere il nostro saggio "Il processo di trasformazione delle essenze floreali (le 4 "R")", accessibile all'indirizzo <http://www.flowersociety.org/italiano/Le4R.htm>.

Il linguaggio della guarigione

All'inizio del nostro percorso, ormai quaranta anni or sono, ispirati dal lavoro pionieristico che il dottor Bach aveva condotto negli anni Trenta, ci siamo posti questa domanda: "Cos'è che nelle piante si esprime con un tale potere curativo?". La ricerca di una risposta ci ha condotto nei campi e nei pascoli dove abbiamo conosciuto i fiori selvatici. O meglio: non li abbiamo semplicemente conosciuti, ma siamo entrati in relazione con loro. L'osservazione del fiore di una pianta assomiglia molto all'incontro con un viso di un essere umano. Qualcosa nel nostro essere riconosce l'essere dell'altro nel suo volto. Un essere che ci racconta di sé. Allo stesso modo nel fiore la pianta esprime

la sua personalità, la sua anima potremmo dire, sia in quanto esemplare di una specie che in quanto organismo vivente unico e speciale.

Il nostro lavoro trae ispirazione dalla dottrina botanica olistica elaborata da Johann von Goethe e sviluppata da Rudolf Steiner. Goethe ha introdotto nella botanica l'occhio dell'artista, per il modo e l'atto di osservare le piante. Osservazione che fu oltremodo stimolata nel suo famoso viaggio giovanile in Italia (raccontato nel libro *Italianische Reise*), alla ricerca dell'archetipo vegetale (*Urpflanze*) che doveva stare oltre e prima le infinite variabili di piante osservate, e in esse esprimersi.

Il nostro lavoro sulle essenze floreali è partito da questo modello di osservazione e lo ha approfondito, fino a elaborare una scienza del linguaggio vegetale dei fiori che comprende vari elementi utili a percepire la qualità delle piante, tra cui i modelli di crescita, il colore, la fragranza, le relazioni botaniche. Per approfondire questo argomento potete leggere il nostro saggio "Percepire le piante attraverso 121 finestre", consultabile all'indirizzo <http://www.flowersociety.org/italiano/12%20Finestre.pdf>

Facciamo qualche esempio. Il rovo di mora, da cui viene Blackberry, l'essenza che ha aiutato Ned a tirare fuori la sua forza di volontà, è conosciuto da tutti i giardinieri perché tende a colonizzare rapidamente il terreno circostante ed è quasi impossibile da sradicare. È talmente pieno di vitalità che basta che un minuscolo pezzo di radice sia lasciato nel terreno affinché attecchisca e torni a nuova vita. I rami del rovo si espandono in linea orizzontale, e mettono nuove radici ogni volta che entrano in contatto con il terreno. Incarnano proprio la qualità di cui persone come Ned sono carenti, come la capacità di fare forza sulle proprie membra ed esprimere i propri obiettivi, rimanendo saldamente fissati alla realtà terrena. Come le rose, loro parenti botaniche, così i fiori di rovo hanno cinque petali. Il pentagramma, non a caso, è associato all'essere umano che si incarna nella forma, concetto sommamente espresso nel famoso *Uomo Vitruviano* di Leonardo Da Vinci, che rappresenta le proporzioni sacre del corpo umano.

Goldenrod, il fiore che ha aiutato Mara a riscoprire la sua vera identità, appartiene alla famiglia botanica delle Astaracee, o Composite, dove troviamo anche la margherita e il girasole. Ogni fiore di questa famiglia è in realtà un'infiorescenza costituita da fiorellini a forma di disco e fiorellini a forma di raggi, che insieme formano il capo composito ma unificato del fiore. E infatti tutte le essenze floreali derivate dalla Asteracee lavorano sull'integrazione del Sé. Tuttavia, a differenza del girasole e della margherita. Goldenrod ha grandi e fitti grappoli di fiori, organizzati in sistemi verticali. La pianta inoltre dà vita a comunità piuttosto estese, e si propaga ampiamente nei campi aperti. Goldenrod incarna dunque le polarità del verticale e dell'orizzontale,

dell'individuale e del collettivo. L'essenza floreale tratta queste due polarità all'interno dell'animo umano. Come possiamo essere autenticamente noi stessi, rispettare la nostra unicità e individualità e allo stesso tempo onorare il nostro legame con la collettività, con la famiglia e la società?

Yerba Santa, che ha aiutato Anita a lasciare andare via il peso del dolore e della depressione, è un'erba nativa del Nord America, ampiamente impiegata in passato per il trattamento dei disturbi respiratori, per espellere i catarri e liberare la respirazione. L'essenza floreale di Yerba Santa lavora nella stessa regione, tra cuore e polmoni, per aiutarci a "espirare" le emozioni trattenute nel profondo.

Conversazioni di guarigione

Il grande medico e alchimista Paracelso, il cui lavoro ha ispirato il dottor Bach, scriveva che "proprio come i fiori che crescono dalla terra, così il rimedio cresce dalle mani del medico... Il rimedio non è altro che un seme che voi dovete portare a essere ciò che è destinato a essere".

I pensieri che abbiamo seminato nei nostri studi botanici "leggendo il libro della natura", crescono e fioriscono, trasformandosi in una comprensione più ampia, grazie alle conversazioni con i terapeuti e i pazienti che usano le essenze floreali. Attraverso la Flower Essence Society, infatti, abbiamo raccolto molte esperienze e consultato professionisti provenienti da numerosi paesi, per avvalorare e affinare la nostra comprensione dei messaggi curativi dei fiori.

Con lo stesso spirito accogliamo il lavoro del dottor Pagnanelli e della dottoressa Orel, e ogni altro contributo che come questo sia basato sulla pratica terapeutica e sulle esperienze reali di persone che hanno tratto aiuto e giovamento dalle essenze floreali. Invitiamo anche i lettori a riferirci le loro esperienze all'indirizzo di posta research@flowersociety.org, per aiutarci a espandere la nostra banca dati e a costruire le basi professionali della terapia con le essenze floreali.

Il nostro lavoro di terapeuti sta nel cogliere i messaggi curativi dei fiori che la natura ci invia, e nel tradurli in un linguaggio che parli all'animo umano. Lo facciamo con il lavoro di counseling, ma anche incoraggiando i nostri clienti a lavorare con le parole, con i diari, con i sogni e con l'arte. In questo modo possono stabilire una sorta di conversazione, un dialogo tra se stessi e il rimedio floreale, che a sua volta permette il dialogo tra il terapeuta e il paziente.

Per agevolare la relazione curativa tra il cliente e il rimedio, il terapeuta non può limitarsi a considerare il suo assistito come un insieme di sintomi.

Deve guardarlo nella sua piena umanità, iscrivendolo nella sua storia e nel suo destino. È importante, poi, che il terapeuta conosca i rimedi, non solo per memorizzare le loro proprietà, ma per farli vivere il più possibile come forze archetipe della natura. Le descrizioni delle piante, tracciate in questo libro attraverso le parole e le immagini, fanno proprio questo, e agevolano il lato vitale di questa relazione.

Per riassumere, abbiamo osservato che esistono tre livelli di dialogo nella terapia con le essenze floreali, un “trialogo” che coinvolge terapeuta, paziente e rimedio. Infine, non possiamo dimenticare che le essenze floreali ci aiutano a relazionarci con la nostra essenza spirituale, o Sé superiore, orientandoci verso il nostro scopo di vita e donandoci l’ispirazione e la forza necessarie ad affrontare gli ostacoli e gli insegnamenti che incontriamo in questo viaggio.

Come affermò il dottor Bach nella conferenza intitolata *Voi soffrite a causa vostra*, del 1931:

L’azione di questi rimedi è di risvegliare le nostre vibrazioni e di aprire i nostri canali per ricevere il nostro Sé spirituale, per pervadere la nostra natura con la particolare virtù di cui abbiamo bisogno, e di purgarci dal difetto che causa il male. Essi sono in grado, come la bella musica, o qualsiasi cosa che gloriosamente elevandosi ci dia l’ispirazione, di innalzare la nostra vera natura, e portarci più vicini alla nostra anima; e tramite quell’azione autentica, portarci pace e alleviare le nostre sofferenze.

Richard Katz e Patricia Kaminski

Introduzione

Questo libro si occupa dei fiori californiani, rimedi floreali molto apprezzati da medici, psicologi, naturopati e amanti del naturale.

I fiori californiani provengono da molto lontano, dall'altra parte dell'Oceano Atlantico e del globo. Non si tratta di “cugini poveri” dei fiori di Bach ma di vere e proprie essenze floreali, ricche di fascino e significato. Fiori antichissimi, questi sbocciano sui rami di piante e alberi che affondano le radici, nascono e crescono in California.

La scoperta delle qualità curative si deve a due studiosi della Sierra Nevada, lo psicologo Richard Katz e l'esperta di botanica, ricercatrice e autrice di numerose pubblicazioni, Patricia Kaminski. Essi iniziarono, negli anni Settanta, a sperimentare le proprietà terapeutiche delle piante autoctone, sull'onda della fama dei fiori di Bach che in Europa iniziavano a spopolare e a destare grande ammirazione per le loro proprietà curative. Fu così che nacque, nel 1979, la Flower Essence Society (FES) con lo scopo di favorire la ricerca, l'utilizzo e la sperimentazione delle essenze californiane note come catalizzatori di salute, crescita e benessere. Perché con i fiori – affermano Katz e Kaminski – si può guarire!

I ricercatori americani partirono da due presupposti: che i 38 fiori di Bach fossero insufficienti per coprire la grande varietà di sintomi attraverso cui si esprime il malessere degli individui; che l'evoluzione umana avesse destato altre manifestazioni di sofferenza ben più complesse rispetto a quelle individuate dal dottor Bach, e che dunque l'armamentario del terapeuta dovesse essere ampliato da altre conoscenze.

Il punto di partenza derivava da una semplice considerazione, secondo cui piante che crescono in suoli differenti acquisiscono anche proprietà differenti. Né il clima, né i tipi di terreno, né i sali minerali e la composizione chimica della crosta terrestre sono uguali in Europa e negli Stati Uniti. Le piante e le loro proprietà curative ne possono essere notevolmente influenzate. Così anche fiori presenti ugualmente nei due territori (Arnica e Crisantemo, tanto

per fare due esempi), esprimono proprietà e caratteristiche sottilmente ma anche sostanzialmente dissimili.

Nell'intendimento di Katz e Kaminski, un europeo si può curare con fiori statunitensi e viceversa. Uno scambio reciproco di cure, che ci rende tutti più ricchi e soprattutto più in salute!

Così anche noi medici e psicologi del vecchio continente abbiamo iniziato a interessarci ai fiori californiani, spinti dalla curiosità e dal desiderio di ampliare i nostri orizzonti terapeutici, a sperimentarli su pazienti e a raccogliere ottimi risultati. Risultati proporzionali, naturalmente, al grado di conoscenza e di esperienza accumulata.

E, dal momento che tutti abbiamo iniziato da zero, anche voi, se lo desiderate, potrete iniziare a sperimentare sul campo le vostre inclinazioni e le vostre abilità.

Le frecce nelle nostre faretre sono molte, e più andremo avanti con le acquisizioni in campo terapeutico, più si moltiplicheranno. I fiori di Bach, i californiani, gli italiani da una parte. L'ampio corredo dell'omeopatia, dei sali di Schüssler, insieme a oligoelementi, aromi, fitoterapici e gemmoderivati dall'altra. Insomma, la nostra bacheca si arricchisce sempre più di rimedi e, oggi, anche di un volume che intende spiegare, a chi ancora non li conosce, cosa sono, davvero, le essenze floreali californiane.

Oggi le quintessenze californiane sono fra i rimedi più conosciuti al mondo, diffuse e ampiamente disponibili anche sul mercato italiano. Per questo non avrete alcuna difficoltà a reperirle.

I risultati, come avrete modo di sperimentare voi stessi, sono alla portata di tutti.

Prima parte

La floriterapia californiana

Cento miliardi di neuroni

Abbiamo cento miliardi di neuroni o poco più. Tutti potenzialmente uguali. A forma stellata, cilindrici e tridimensionali. Trasportano correnti elettriche grazie a piccole molecole, i “neuromediatori” (fra cui serotonina, adrenalina, dopamina e acetilcolina) che regolano il nostro benessere psichico muovendosi nel citoplasma cellulare, come tanti pesci in un acquario. Tutti noi possediamo gli stessi neuromediatori.

Eppure esistono tanti uomini, tutti diversi. L'uomo arrabbiato, che rovescia i tavoli, rosso paonazzo in viso, mentre urla e si agita gesticolando come un matto. L'uomo inquieto, che cammina su e giù per la stanza, sfregandosi le mani e mordicchiandosi le unghie dal nervoso. L'uomo accigliato. L'uomo felice e l'innamorato, il teso e il rilassato. Per non parlare poi del geloso, dell'ossessivo che si rode la vita coi pensieri, e di quello con la testa fra le nuvole, dello sbadato con i capelli sempre fuori posto. Poi c'è il gaudente che sonnecchia come un leone sotto un acero dopo la seduta di riflessologia plantare; l'altruista e l'aggressivo che mostra i denti e ringhia a chiunque. Quello che vuole che “tuttosiafattocomevuolelui” e quello che se ne frega, che delega, che accetta tutto, passivo, senza chiedere nulla in cambio. Il goloso e l'asceta. Il romantico e il freddo. Il burbero e il tenero.

E voi, quanti uomini e donne conoscete? Quante orme avete incontrato nel vostro cammino? Quanti passi hanno incrociato, i vostri piedi?

Tanti neuroni. Tutti apparentemente uguali eppure così diversi.

Tante sfaccettature, variopinti coriandoli gettati in aria, colori che cadono dal cielo, piccoli pezzi di un puzzle, quello della vita, che vale la pena di conoscere ed esplorare, distendendolo con cura sul tavolo. Perché al suo interno raffigura un cuore, un grande cuore sonnecchiante, che vuole essere risvegliato con la carezza di un petalo.

Pagine d'amore e cuori infranti

Scrivendo questo volume, pieno di storie d'amore e sofferenza, di speranze e sogni infranti, ci siamo immersi in un mondo grande, assai più grande di noi. Ci siamo resi conto, mentre prendevamo appunti, di quante avventure passino dal nostro ambulatorio, crocevia di tante frastagliate emozioni, come le alte scogliere della California battute dalle onde. Siamo davvero convinti che la nostra sia la professione più bella del mondo, capace di risvegliare emozioni e sentimenti. Proprio come gli articoli di legge per un avvocato, le note e la tastiera d'un pianoforte per un musicista, la voce per un cantante, l'aria per chi ama la libertà, un figlio per la propria madre.

Molte sofferenze sono entrate in noi come piccoli semi e hanno trovato un terreno fertile, sbocciando in tanti fiori su un prato azzurro. Hanno spostato il baricentro della nostra anima, scostato il cuore e ne sono uscite, spesso più lievi di come vi erano entrate, spiccando il volo verso orizzonti più ampi e luminosi. Cieli più tersi dopo intense tempeste, sole dopo tanta pioggia, sorrisi dopo il fiume di lacrime.

Molti dei pazienti che abbiamo incontrato e aiutato, e le cui storie troverete in questo volume, hanno effettuato, in parallelo, una psicoterapia d'azione. Hanno accompagnato l'opera dei fiori con un atteggiamento mentale positivo e più coraggioso, potenziandone gli effetti. Si sono ascoltati, hanno imparato e insegnato a vivere.

Siamo stati inconsapevoli protagonisti di questa serie di straordinari eventi. Larghi come autostrade, avvincenti come film d'amore e lunghi come medioevali sfide fra eroi e cavalieri coraggiosi. Molte di queste avventure hanno avuto un lieto fine, come potrete constatare sfogliando le pagine. Un epilogo favorevole a tanto umano dolore.

Le persone che descriveremo nel volume, protagoniste assolute delle terapie, si sono accorte, man mano che procedeva la cura, di non essere solo spettatrici di una vita insulsa e noiosa, complicata e sterile, traboccante di dolori e frustrazioni, ma di essere attori di una vita piena di speranze e gioie nascoste sul fondo del cuore.

Provenienti dalla platea sono salite, pian piano, sui gradini del palco come improvvisati attrici e attori, hanno messo a nudo se stesse e la propria anima, procedendo a testa alta nella direzione di un equilibrio vero. Sono proprio queste persone, con le loro storie, l'insegnamento vivente di questo volume.

Quelle che troverete nelle prossime pagine sono storie di uomini e donne di cui abbiamo incrociato le strade, per periodi lunghi o brevi, nei nostri studi o fuori. Abbiamo scelto di raccontarle in prima persona, senza specificare quale degli autori è stato testimone di questa o quella storia, perché pen-

siamo che non sia tanto la nostra identità di medici e naturopati a contare, quanto quello che queste vicende hanno da dire.

Un riconoscimento al dottor Edward Bach

Prima di entrare nello specifico delle caratteristiche dei fiori californiani, sarà bene spendere due parole sul dottor Edward Bach, pioniere della floriterapia, dunque di tutti i repertori di essenze floreali.

Edward Bach (1886-1936) era un profondo conoscitore dell'animo umano. Dotato di spirito di osservazione e di una grande sensibilità, si laureò in Medicina a Londra, specializzandosi in immunologia. Praticò per molti anni la medicina convenzionale, dalla quale si allontanò, convinto che i farmaci fossero troppo violenti nei loro effetti e non tenessero in debita considerazione il lato psicologico e spirituale del paziente il quale, secondo la visione olistica di Bach, si ammalava non solo per uno squilibrio sul piano genetico o biochimico ma anche, e soprattutto, per motivi che avevano a che fare con la psiche e lo stile di vita. Si avvicinò allora all'omeopatia di Samuel Hahnemann, di cui divenne un attentissimo studioso. L'entusiasmo e la curiosità verso la natura e la malattia da cui era affetto (presumibilmente un tumore al colon) lo portarono, in breve tempo, a trasferirsi nella campagna del Galles, dove trovò l'ambiente ideale per nutrire la sua voglia di conoscere e il suo amore per la natura.

Selezionò quindi alcune piante medicinali spontanee, annotandone con precisione ogni caratteristica, dall'habitat naturale ai periodi di fioritura, alle caratteristiche botaniche, fino a elaborare il suo innovativo metodo di estrazione, che passava attraverso l'immersione dei fiori nell'acqua di una sorgente del Galles e poi l'esposizione all'energia vibrante del sole. Nacquero così, nel Regno Unito, i fiori di Bach.

Richard Katz, Patricia Kaminski e i fiori californiani

La ricerca nell'ambito delle proprietà curative dei fiori californiani deve il suo sviluppo e la notevole crescita alla dinamica interazione fra due studiosi statunitensi, Richard Katz e Patricia Kaminski, compagni nella ricerca e nella vita, che hanno dedicato tutta la propria esistenza allo studio e alle applicazioni cliniche delle essenze floreali.

Nel tempo Katz e Kaminski hanno armonizzato e affinato le relative capacità professionali e le reciproche inclinazioni nell'ambito della ricerca, ap-

Seconda parte

I 50 rimedi principali

ALOE VERA

Aloe vera

Nome botanico: *Aloe Vera*

Famiglia: *Aloeaceae*

La stanchezza

La pianta

Aloe vera è una pianta succulenta della famiglia delle Aloeacee, con foglie semplici, lanceolate e carnose. I fiori sono di colore giallo-rosso. Ha origini antichissime, tanto che le sue proprietà vengono citate in una tavoletta di argilla ritrovata a Nippur, nei pressi di Baghdad, e risalente al 2000 a.C., sulla quale era scritto che “le foglie della pianta assomigliano a lunghi coltelli”. Nota fin dai tempi degli Egizi, veniva impiegata per le sue proprietà curative e lenitive e nei processi d’imbalsamazione delle mummie. Da qui deriva il suo appellativo di “pianta dell’immortalità”. Contiene antrachinoni, glucomannani, fosfolipidi ed enzimi.

Simbolismo

Fra le popolazioni asiatiche l’aloe era considerata una pianta d’origine divina a causa delle sue straordinarie proprietà guaritrici. Simbolicamente le appartengono alcune qualità: saggezza, integrità e capacità di permettere il superamento di prove dolorose. Essendo impiegata nella cura della pelle, le persone ferite (sia sul piano fisico che psicologico), esangui, abbattute, potevano rifarsi alle sue proprietà curative. Era nota come “pianta della giovinezza” fra gli indigeni sudamericani. Una leggenda narra che la bellezza delle regine egizie Nefertiti e Cleopatra derivasse dai bagni che le due donne erano solite fare, giornalmente, nel gel di aloe.

Mappa psicologica

Aloe cura le ferite. Quelle fisiche, sanguinanti, e quelle morali, psicologiche, spirituali, in seguito a traumi dolorosi, perdite affettive, momenti di stanchezza e mancanza di verve. Aloe ridona energia e coraggio, voglia di impegnarsi in nuovi obiettivi. La pelle torna lucida e forte, una corazza contro la durezza della vita. Da oggi si possono vincere le nostre battaglie. Possiamo superare malattie e disagi e ricordarci che è bene prenderci cura di noi stessi, divertendoci, giocando e dando un calcio all’eccessiva serietà. Perché la vita è anche... un largo sorriso. Forti della massima cinese che afferma: “Non sorrido perché qualcosa oggi mi è andato bene, ma qualcosa andrà bene perché sorrido!”.

Pensieri chiave

“Ho voglia di superare le mie difficoltà. Di curare gli eventi del passato che mi hanno ferito, come una morbida crema all’aloe spalmata sulla pelle, accarezzandola. Le irritazioni, i rossori, le escoriazioni possono scomparire. Grazie a me e all’aloe. Un bagno caldo, una passeggiata, iscrivermi a un corso di ballo. Da oggi vorrei prendermi cura di me.”

Proprietà positive

Aloe cura le ferite. Dona forza, coraggio, capacità di credere in noi stessi. Fa capire che c’è uno spazio per noi nella vita. Che dobbiamo cercare a qualunque costo.

Il personaggio

“È il principio del ju jitsu: sfruttare a proprio favore la potenza e la forza dell’avversario. Rovesciare in un sol colpo i pronostici. Tu, esile e mingherlina, contro una montagna di muscoli!”, esclamò il maestro.

La ragazza non ci credeva! Non poteva credere ai suoi occhi. Sul parquet della palestra un colosso vestito di bianco. Intorno, tanti sguardi familiari e, da una parte, in un angolo, lei... quarantadue chili di magrezza e un cuore saltellante come un pettirosso in gabbia.

Picchiò alcune volte al suo petto.

“Tu che cintura sei?”, chiese al ragazzo al suo fianco.

“Niente cintura, ragazzina, qui si parla di Dan... Lui, quel molosso là in fondo, è decimo Dan...”

“E... cosa vuol dire?”

“Che, oltre lui, c’è solo Hulk.”

Già, era un misto fra Schwarzenegger, Rambo e La cosa dei Fantastici Quattro. Erano i campionati regionali. Qualcosa bisognava pur fare per non far sfigurare l’Associazione sportiva Sagittario, cui lei, sfortunatamente, apparteneva. Si ricordava ancora delle botte prese in semifinale, quel giorno, ne aveva ancora i segni sugli zigomi e su una gamba. Il livido bluastro faceva ancora male... Ma tanto valeva provarci.

L’incontro ebbe inizio, ma lei non ci sentiva più. Quando entrava nel quadrato di gara diventava un’altra. Una sconfitta non se la sarebbe mai potuta perdonare.

Ma, al suo fianco, con la dolcezza di un fiore, viveva una forza soprannaturale. “Speriamo che non la debbano usare... per imbalsamarmi!”, disse scherzando all’allenatore.

Portò le mani al petto e iniziò a pregare. Poco dopo sentì forti i colpi dell’avversario abbattersi sui fianchi come treni in corsa, ma non ebbe tempo di

pensare. Strinse gli occhi. Voleva nascondere il dolore, far finta di nulla, avrebbe fatto di tutto pur di imparare a soffrire.

Commento

Aloe insegna che nessuna ferita è per sempre. Che ogni colpo del destino può guarire. E che ogni esperienza è lì per rinforzarci e renderci migliori. Soprattutto quando nessuno scommetterebbe un soldo su di noi.

Come va a finire?

La ragazza in quell'incontro scopre una forza meravigliosa. Lotta, combatte, sguscia in modo incredibile fra le braccia di quel marcantonio. Alla fine piange, ha perso l'incontro, ma forse ha vinto la cosa più importante della vita. Non vuole più essere la ragazza stanca, depressa, impaurita che era quando è entrata in quella palestra, sei mesi fa. Non lo ha fatto per orgoglio, questo percorso, ma per credere in sé.

ALPINE LILY

Giglio alpino

Nome botanico: *Lilium parvum*

Famiglia: *Liliaceae*

Sono femmina!

La pianta

Alpine Lily appartiene alla famiglia delle Liliacee ed è largamente diffuso dall'Oregon, alla Sierra Nevada, alla California. Abita nelle zone montane e nelle foreste, ha fiori campanulati di un bell'arancione intenso, profumati e ricchi di fascino, seducenti e femminili. Cresce ad alta quota, sulle montagne, lontana da sguardi indiscreti.

Simbolismo

Questa pianta è considerata simile alla nostra stella alpina per caratteristiche naturali. Difficile da raggiungere, dal momento che cresce ad alta quota, è una pianta per pochi intimi, scalatori forti e potenti. Un'antica leggenda narra di una donna innamorata di un bel ragazzo biondo il quale, un bel giorno, decise di andare a raccogliere erbe medicamentose. Allontanatosi da alcuni giorni, non tornò più indietro. La donna allora lo cercò e, trovatolo esanime fra due lastroni di ghiaccio, lo pianse per giorni interi. Fu allora che pregò di poter stare per sempre con lui e, dall'alto, qualcuno esaudì il suo desiderio trasformandola in un fiore irraggiungibile.

Mappa psicologica

Il giglio alpino è una pianta femminile, dolce, arancione ed emotiva come i suoi petali. Tuttavia, per quanto agognata, vive in lei un profondo cruccio, un vero e proprio disagio esistenziale. Non ama più. Non ama se stessa, la sua femminilità le è insopportabile. Loro, gli uomini, gli scalatori con la piccozza in mano giungono a lei rischiando la vita, pur di coglierla, ma lei non ne vuole sapere. Invidia il mondo degli uomini, dei maschi, degli energumenti: la forza, la stabilità, la sicurezza, il disprezzo del pericolo. Lei non può donarsi. Non ama il sesso. È frigida, inibita, in profonda crisi d'identità. Chi potrà aiutarla, lassù?

Pensieri chiave

“Non mi amo. Volevo nascere uomo ed eccomi qua, fra mestruazioni e cicli ormonali. Fra seni grandi e prosperosi e organi che non sento di voler possedere. Chi mi può capire?”

Proprietà positive

Alpine Lily aiuta ad accettare la femminilità. A cogliere la vita per quello che è, un insieme variegato di circostanze dove conta solo l'amore. Per se stessi e per gli altri. Comunque sia. È sempre amore.

Il personaggio

“Quella non pensare nemmeno di accendertela”, esclamò Jessica, comparando dall'alto della tromba delle scale del piano di sopra.

“Scherzavo”, le risposi. Mi sfilai la sigaretta di bocca e la rimisi nel pacchetto. Respirai a pieni polmoni. Stavo bene. Ero a casa sua e non mi dispiaceva affatto avere la sua compagnia, anche a costo di non vedere la sigaretta per ore. Due donne sole.

Jessica scese le scale di corsa per comparire poco dopo dietro un'altra porta. Quell'appartamento era un labirinto, una mansarda nel centro di Roma. Doveva valere un patrimonio ma, a me, non interessava affatto. Mi interessava lei, bionda e bella da morire. Con una scusa avevo avuto il suo numero da un amico. Ripetere la lezione del corso di francese era stata una buona idea.

“Mi sentivo a mio agio, caro dottore. I ragazzi facevano la fila per chiedere di accarezzare il mio fiore”, mi racconta in seduta. “Eppure a me non importava. Questa volta non c'era imbarazzo. Era tutto naturale, era un piacere stare lì, distesa comodamente sul divano come una matrona romana. Era la mia dimensione, dottore, e non l'avrei cambiata per qualunque cosa al mondo.”

Jessica uscì dalla cucina con un piatto colmo di cibo e due bicchieri che posò sul tavolino.

“Ti va? Dopo ci mettiamo a studiare”, disse gettandosi sul divano al mio fianco. M'allungò il piatto con un sorriso smagliante. Il pasto più buono della mia vita. Presi il bicchiere di vino, lo feci cozzare contro il suo e lo buttai giù a garganella.

Facemmo di tutto, quel pomeriggio, pur di non studiare.

Commento

A volte nasciamo in un modo e sogniamo di diventare altro. La vita ci fa soffrire, finché ci togliamo l'imbarazzo: la guardiamo negli occhi e sentiamo qualcosa pulsare dentro di noi. Qualcosa di diverso, che non si può raccontare a parole perché troppo intimo. Alpine Lily ci può aiutare a dipanare una matassa che, poi, così intricata non è.

Come va a finire?

Quella sera facemmo tutto, tranne che studiare. Ci raccontammo di noi, di Gennaro, il suo ex, e delle mie tante avventure finite male.

ANGEL'S TRUMPET

Datura candida

Nome botanico: *Brugmansia candida*

Famiglia: *Solanaceae*

Io credo

La pianta

Angel's Trumpet è una pianta della famiglia delle Solanacee, originaria dell'Asia e dell'America. Spesso coltivata come pianta ornamentale, ha fioritura ricca con fiori bianco candidi a forma di trombetta. Predilige un'esposizione riparata dal freddo e soleggiata.

Simbolismo

Una leggenda la considera una pianta notturna, legata al buio di una notte senza luna. Nella notte occorre spostarsi in silenzio, anche così gli animali si accorgono di una presenza estranea. Fruscii di topi e il volo attutito degli uccelli notturni. Il vento che accarezza le fronde. Muoversi come gatti con le pupille ben spalancate. La notte rappresenta il rapporto con l'aldilà. Dove si dorme il sonno eterno. Dove si sprofonda nell'inconscio e non si è più noi. Dove fra le calde coperte ci s'immerge in sonni pacifici o incubi di guerra, dipende.

Mappa psicologica

Angel's Trumpet, "tromba dell'angelo", richiama figure angeliche che ci aiutano nei momenti di oscurità. Le trombe del giudizio pronte a suonare di fronte a ogni anima che giunga al loro cospetto. Solo che l'individuo Angel's Trumpet non crede in niente. Teme la morte quando immagina che nell'aldilà non vi sia nulla. È agnostico, ateo. Eppure soffre. Soffre perché non capisce il senso della vita. Cosa "ci sta a fare" qui, sulla Terra. Vive ma ha paura di non svegliarsi più, nel suo letto, domattina. Di ritrovarsi sperduto non si sa dove, in qualche universo parallelo, da cui non si può tornare più indietro.

Pensieri chiave

"Ho voglia di credere in qualcosa. Che senso ha la vita se si conclude qui, sulla terra? Vorrei che le mie ali potessero dispiegare un volo altrove. So che è difficile, ma ci voglio sperare."

Proprietà positive

Angel's Trumpet aiuta ad affrontare i mutamenti della vita. Mutamenti delle

sensazioni, degli scopi, ma anche concreti. Il cambio di casa, un lutto, una separazione, una perdita. Ma favorisce anche un incontro con il mondo spirituale e con ciò che non si vede.

Il personaggio

Non ce n'era una giusta, in quella vita. I tacchi a spillo da quindici centimetri non gli interessavano più di tanto. E neppure le calze di seta nera e trasparente, né quello che c'era sotto. Viveva, non sapeva neppure lui, il perché. Aveva bevuto più del solito, quella sera; davanti agli occhi una coda di pavone che sfumava, poco più su, in un omogeneo blu che virava, lentamente, verso il viola. E un fastidioso senso di nausea.

L'uomo non ne aveva avuta molta, di fantasia, nella vita, pensava, mentre la donna di fronte a lui continuava ad ancheggiare. Ma lui non la sentiva più. Si chiedeva che senso avesse tutto questo. Era strano, di donne ne aveva avute quante ne voleva. Ma ora si faceva questa assurda domanda, alle due di notte. "Che senso ha, tutto questo?"

Indossò la giacca, uscì di fretta dal night e si infilò nell'Alfetta grigio metallizzato. Era inquieto e si accese una sigaretta. La donna, prorompente, lo seguì fino al parcheggio.

"Niente, questa sera?"

"No, vai, è tardi. Ci vediamo domani, se ne avrò voglia."

Ampie volute di fumo uscivano dal finestrino. Guardava la luna mentre il sangue si raggelò nelle vene.

"Che senso ha tutto questo? È il principio della fine."

Un uomo libero, che aveva avuto tutto quello che voleva, nella vita. Fino a quella sera. Quella maledettissima sera in cui si chiese chi glielo faceva fare a continuare così.

"È il principio della fine."

Commento

A volte non ci chiediamo il perché delle cose. Ma un bel giorno riflettiamo sulla caducità della vita e, da allora, le cose cambiano. Giorgio non aveva mai creduto in nulla. Ma Angel's Trumpet ci insegna che la vita è una grande esperienza e che l'uomo, per sua natura, si chiede, quasi sempre, un perché.

Come va a finire?

Giorgio è ancora in macchina. Ogni sera, da mesi, si siede in auto e, guardando le stelle, si chiede un perché. Cosa sarà la vita. Il perché del domani e il significato del suo agire. Non lo ha fatto per anni, lo fa adesso. Fino a chiedere un appuntamento. "Urgente, per favore."

ANGELICA

Angelica

Nome botanico: *Angelica archangelica*

Famiglia: *Apiaceae* o *Umbelliferae*

La protezione

La pianta

Angelica è una pianta biennale della famiglia delle Ombrellifere (come il finocchio, il sedano, il prezzemolo). La sua radice è impiegata per vincere l'astenia e la stanchezza, per stimolare l'apparato digestivo e curare gli spasmi intestinali, la dispepsia e la pancia gonfia d'aria.

Simbolismo

Simbolicamente ricorda l'angelo custode. Figura ideale, protettiva, soprannaturale, amichevole, che guida, consiglia e conduce. L'angelo è colui che è stato, che ha già avuto una sua vita, una sua esperienza, e si è conquistato sul campo l'appellativo di "buono". Per questo è una presenza eterea, altruista, protettiva (l'angelo protettore). Non si accontenta, dopo il trapasso, di fare una vita appartata ma, una volta sbocciate le ali, è capace di volare quaggiù, vicino a noi, a un altro essere umano, per essergli da guida, dà conforto nei momenti di difficoltà. Una presenza spirituale.

La famiglia delle Ombrellifere ricorda che anche noi, a volte, avremmo bisogno di un ombrello per ripararci dalla pioggia, difenderci dalle esperienze negative come lutti, licenziamenti, difficoltà economiche e familiari. Collegare le sfere istintive con le forze superiori, nel corso di una psicoterapia, può essere estremamente utile. Angelica raccoglie forze soprannaturali, dona il potere di guarire dalle ferite psichiche, esprime il desiderio di sfidare la morte e le più grandi imprese e vincere le difficoltà. Soprattutto quando ci sentiamo abbandonati dalla sorte e dai compagni di viaggio, e traditi dalle nostre certezze.

Mappa psicologica

Angelica diventa simbolo di guida, di conforto, di spiritualità. Ma anche di sensibilità, di preveggenza, di voglia di scrutare il proprio destino, di guardare un po' più in là, a cosa ci riserva il nostro futuro, oltre la collina che vediamo di fronte a noi.

Abbiamo avuto problemi affettivi? Stiamo attraversando un periodo di crisi esistenziale? Sperimentiamo malattie, attendiamo un'operazione chirurgica?

Abbiamo amici o parenti ammalati da accudire? Quando necessitiamo di forze spirituali, quando ci apriamo al soprannaturale e al divino, quando abbiamo bisogno di essere accompagnati, dolcemente, nel cammino della vita, possiamo affidarci a chi è capace di parlarci, dall'alto, con l'energia di un fiore.

Pensieri chiave

“Ho voglia di trovare la mia strada. Vorrei che le mie forze interne si fortificassero, vorrei sentirmi sicuro, superare la paura della morte, delle malattie. Vorrei essere più consapevole di me stesso e superare i miei traumi interiori, presenti e futuri (parto, interventi chirurgici, malattie gravi) con serenità e dolcezza.” Lo sguardo oltre l'ostacolo, potremmo definirlo.

Proprietà positive

Angelica dona maggiore sicurezza, voglia di prendersi cura di sé, capacità ed energie per superare i traumi e le difficoltà (malattia, morte, interventi chirurgici, parto, che rappresenta, comunque, il distacco da un'altra persona).

Il personaggio

Bussò tre volte alla porta della camera da letto della mamma, convinto che non avrebbe sentito.

“G... George?”

George entrò e andò a sedersi sul letto. La donna era pallida, emaciata, smunta. L'alito pesante, sembrava sul punto di andarsene... le sfiorò la mano pesante e quel gelo, in un attimo, si avviò verso di lui raggiungendo, in men che non si dica, il suo cuore. Un cuore palpitante e rosso d'emozione si ghiacciò in un istante! George sentì lo scricchiolio del ghiaccio avanzare nella pelle.

Le baciò la fronte lucida e grigia, consapevole che quel bacio avrebbe potuto essere l'ultimo. Si sentiva dilaniato, disperato. Era legato a sua madre da un doppio filo di seta, invisibile e robustissimo! Non poteva finire così! Non poteva vivere senza di lei! Questo lo sapeva bene...

Si disse che, in fondo, aveva conosciuto la morte, quella di suo padre, tanti anni prima, ma non era la stessa cosa. Si sentì percorrere la schiena da un brivido. Un altro trauma, uno dei tanti che avevano costellato la sua vita, era lì per distruggerlo. Questa volta definitivamente.

Non poteva stare lì, inerme. Per questo si mise a pregare.

Congiunse le mani e avvertì una morsa nel petto. Sentì la depressione salire agli occhi fino a farli lacrimare. Voleva nascondere, far finta di nulla, avrebbe fatto di tutto per celare a sua madre il suo stato d'animo. E se avesse aperto gli occhi in quell'istante e l'avesse visto ora, in quello stato?

Voleva confortarla nel momento del trapasso ma non sapeva come. Dal cuore sgorgavano solo lacrime, lacrime di sangue. Si guardò attorno, nella penombra della stanza era tutto al suo posto. I vasi di fiori che le amiche portavano, i soprammobili in legno, i quadri e persino la Bibbia sul comodino, fra le mille scatole di medicine. L'odore era forte, l'aria irrespirabile. Fu quando il dolore raggiunse l'apice che George avvertì una presenza vicino a sé.

Si svegliò di colpo, lucido.

Era solo un sogno. Si alzò ma sentì il bisogno di andare alle finestre e spalancarle. Era tutto sudato, l'aria fresca sulla pelle ottenne l'effetto di una doccia gelata! I grilli cantavano e le stelle troneggiavano nel cielo. Aveva bisogno d'aria, di qualcuno che vegliasse su di lui.

“George, che succede, stai male?” Era la voce della madre. I morti non parlano, si rasserenò.

Si avviò nel corridoio e aprì la porta della camera da letto della madre. Si affacciò all'interno. La luce sul comodino accesa illuminava il soffitto di un cerchio perfetto. Sembrava stare meglio. Le rughe della fronte erano più distese. Gli parve che sorrisse, nel sonno. Aprì le finestre ed ebbe la sensazione che, da lassù, qualcuno vegliasse su di loro.

Commento

Angelica è il rimedio giusto quando ci sentiamo appesi a un filo, fragili e impotenti. Quando procediamo in equilibrio a dieci metri d'altezza senza protezione, quando gli eventi della vita ci hanno messo a dura prova. Quando la spada di Damocle pende dal soffitto, direttamente sul nostro capo.

Quando viviamo in apprensione, quando occupiamo lo spazio di un altro vivendo in simbiosi, quando arriva il momento di affrontare da soli le nostre difficoltà. Per ogni separazione.

Angelica è lì per sostenere. È come lo spirito di un angelo che ci ascolta. Che ci rinnova, che ci capisce e ci conosce. Una spalla su cui piangere, un braccio su cui sostenerci. Ognuno di noi ha un angelo, che ci guarda con occhi amorevoli, che ci accarezza se abbiamo bisogno di conforto. Che ci guida. È una voce calda nella notte, un faro nel buio dell'esistenza.

Se avete un amico che non ne può più, ricordatevi di Angelica. Con Angelica non siamo soli, e le forze spirituali sono con noi e tornano a sorreggerci. Ci fa sentire parte di un tutto, ci fa percepire che l'universo, sotto sotto, sta facendo il tifo per noi! Una ola infinita.

Come va a finire?

Il giovane in quella notte scopre, concentrata in un sogno, la caducità della vita. Toglie la coperta che aveva celato ai suoi occhi incubi e insicurezze.

Capisce che il legame troppo stretto con la madre soffoca i suoi istinti di libertà, gli impedisce, come Herzeloide di Parsifal, di incamminarsi verso la sua strada. Angelica lo aiuta a riprendere fiducia in sé, a comprendere che la vita della madre non è infinita e che, prima che il trauma dell'allontanamento avvenga, è bene prendere le dovute distanze, e crescere! Il prima possibile. George decide, dopo tanti tentennamenti, di trasferirsi entro un mese e di trovare un suo equilibrio e un posto all'esterno. Angelica lo aiuterà a sentirsi meno isolato e, finalmente, uomo!

ARNICA

Arnica

Nome botanico: *Arnica mollis*

Famiglia: *Asteraceae* (tribù delle *Heliantheae*)

Shock emotivi

La pianta

È originaria dell'Alaska, della California, del Colorado e del Nevada. La varietà *mollis* è detta anche pelosa. Ama le zone umide dei prati di climi alpini e subalpini.

Symbolismo

Come per tutte le piante appartenenti al gruppo delle Asteracee, il detto latino *per aspera ad astra* ("attraverso le prove, verso le stelle") è quanto mai indicato. Arnica è il rimedio per i traumi, per le salite che non finiscono mai, per le fatiche della vita dove occorre osare e sudare le proverbiali sette camicie. Per le legnate della vita, psichiche e morali ma anche fisiche. È pianta saturnina e, come tutte le piante legate a Saturno, ne acquisisce principi tossici e velenosi. Con ciò richiama al mondo degli eventi traumatici e sfortunati che ci hanno visti protagonisti, da cancellare con un colpo di spugna.

Mappa psicologica

Arnica rappresenta la luce del sole trasferita in un pianta (appartiene infatti alla tribù delle Solanacee). Vive ad alta quota e acquista le sue qualità dall'alta montagna, dove anche i boschi lasciano spazio ai prati e alla nuda roccia. "L'altitudine impedisce alle piante di crescere... ma quelle forti, robuste, che han bisogno di luce e aria pura sopravvivono, per quanto coi fiori ridotti a tristi pennacchi o spelacchiati e appiccicosi petali" (Hopkins e Hüner, 2007). Arnica è un rimedio semplice da comprendere nella sua essenza. È per i traumi vecchi e nuovi, fisici o psicologici, utili e inutili. È per le ferite del corpo (interventi chirurgici, incidenti e traumi della strada, ferite accidentali) ma, soprattutto, per gli stress psicologici.

Siamo stati lasciati dal nostro partner dopo dieci anni di fidanzamento? Abbiamo subito una forte delusione amorosa? Il nostro lavoro non ci piace ed è molto al di sotto delle nostre migliori aspettative? Abbiamo perduto un amico o la fiducia in noi stessi? Arnica c'è!

Pensieri chiave

“Vorrei superare i traumi, vincere la timidezza che insorge dopo brutte esperienze, ritrovare la serenità perduta dopo mille prove difficili e faticose. Sono certo che arnica non mi abbandonerà, nel percorso della vita che mi attende”.

Proprietà positive

Arnica rasserena, toglie il dolore dall'anima, cura le ferite più fresche, spegne il senso di malessere e oppressione, d'ingiustizia, di rabbia o rimorso. Allevia gli stati emotivi troppo accesi. Dona luce (solare) dove ci sono buio e dolore. Ha un effetto antidepressivo. Fa dimenticare i traumi recenti o passati aprendo la mente al futuro. Dona le energie necessarie per voltare pagina. Perché il grande libro della nostra vita è ancora tutto da scrivere.

Il personaggio

Chiara mi guarda con i suoi grandi occhi verdi.

“Il mio fidanzato mi ha lasciato dopo otto anni di convivenza”, sospira.

“Cos'è successo?”, le domando.

“Non lo so, l'ho scoperto ieri, per caso.”

“Cioè?”, allargo gli occhi, incuriosito.

“Sono tornata a casa prima e...”

“È chiaro, l'ha scoperto con un'altra!”, la interrompo con un sorriso ironico.

“No, era al telefono con sua madre.”

“Non capisco.”

“Sì, stava dando indicazioni da suggerire agli operai per la sua nuova casa.”

“Che fai, gli ho detto a bruciapelo, di che stai parlando?”

“Ho comprato una casa, Chiara, non te l'avevo detto, ormai è quasi pronta.”

“Una nuova casa? E perché?”

“Ti lascio. Chiara... ma... senti... mi puoi ospitare qui da te altri quindici giorni che stanno montando la cucina e mettendo le piastrelle del bagno?”

“Sono rimasta malissimo... gli ho detto di andarsene da qui. Mi aiuti a fare i pacchi? mi ha risposto.”

“E lei, l'ha aiutato?”, le chiedo sgranando gli occhi, incredulo.

“Certo! Altrimenti sarebbe rimasto qui!”

Gli occhi lacrimano, il rimmel annerisce le guance.

“Sono stata in banca”, continua, “avevamo il conto insieme. Lo sapevano tutti, della cosa, tutti, tranne me! Certo, mi ha detto l'impiegato dietro lo sportello abbassando gli occhiali sul naso, è già passato lui due mesi fa, ha prelevato tutto e ha aperto un nuovo conto corrente.”

“Felicità...!”, sorrido, e subito arnica.

Poi la abbraccio forte.

Commento

Semplicemente, come i giocatori di pallone, nel caso di un trauma al ginocchio avvenuto durante una partita, si spalmano pomate di arnica (fitoterapia), così, nel caso di ferite psicologiche può essere molto utile arnica (fiore californiano).

Come va a finire?

È ancora presto per dirlo con certezza. Ma sulla porta, l'altro ieri, mentre si avviava per le scale, ho suggerito alla paziente di guardarsi attorno. Ci sono ancora tanti fiori nel suo campo. È una bella ragazza, e la vita, a volte, sa sorridere anche nei prati più dolorosi! È in questi momenti che ci si accorge che la nostra esistenza avanza come una distesa di verde, infinita, larga e più spaziosa di ciò che siamo soliti aspettarci. Le persone pronte a rincuorarci sono già dietro l'angolo. Purché siamo disponibili a chiudere le ferite sanguinanti e farle cicatrizzare al più presto.

Quarta parte

Inserto fotografico



Aloe Vera



Alpine Lily



Angel's Trumpet



Angelica



Arnica



Baby Blue Eyes



Black Cohosh



Blackberry



Bleeding Heart



Borage



Buttercup



Calendula



California Wild Rose



Calla Lily

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

www.edizionienea.it

www.scuolasimo.it

Roberto Pagnanelli è medico-chirurgo e psicoterapeuta. Specializzato in psichiatria all'Università degli Studi di Trieste, è diplomato in medicina psicosomatica, medicina omeopatica e psicoterapie brevi. Ha partecipato a trasmissioni radiotelevisive nazionali, scrivendo su riviste di salute e benessere. Ideatore della musicoterapia cinematografica, pratica la "psicoterapia d'azione" da oltre vent'anni. Tra le sue pubblicazioni ricordiamo *I fiori di Bach. Cure e rimedi* (Editoriale Programma), *Stop alla depressione* (Il Punto d'Incontro), *Il panico* (Gribaudi).

Cristina Orel è psicologa-clinica. Specializzata in medicina psicosomatica, si occupa di disturbi d'ansia, panico, depressione, disturbi alimentari, problematiche adolescenziali e dell'ambito scolastico. È coautrice di numerose pubblicazioni tra le quali ricordiamo *Il grande libro dell'omeopatia* (Xenia), *Omeopatia per le donne* (Xenia), *Sulla via dell'Ayurveda* (Xenia).

I fiori californiani integrano e arricchiscono
il repertorio del dottor Bach con la specificità
e l'attualità della loro azione. Ansia, attacchi di panico,
problemi relazionali con i genitori, agorafobia,
dipendenza da fumo e alcol: ogni moto dell'animo
può essere affrontato e curato da queste essenze floreali.

Gli autori di questo libro non si sono limitati
a presentare le essenze attraverso una lista di sintomi.

Le descrizioni dei fiori sono animate dalle storie
dei loro pazienti, e proprio in queste storie di vite cambiate
sta l'autentico valore della floriterapia.

«Roberto Pagnanelli e Cristina Orel hanno scritto un libro
davvero notevole, in cui ci raccontano come l'arte di guarire
con le essenze floreali può trasformare la sofferenza delle
persone e far emergere nuove possibilità per le loro vite.»

Richard Katz e Patricia Kaminski

ISBN 978-88-6773-044-5



9 788867 730445 >