

## *I FIORI DI BACH NELLA NOTTE DELL'ANIMA*

*Non si può raggiungere l'alba*

*se non si percorrono i sentieri della notte....*

*( K. Gibran )*

Viviamo in un mondo in cui il tempo non lascia tempo.

Ce ne lamentiamo ogni giorno ma non ci fermiamo mai.

Quando accade è perché ci ritroviamo davanti ad un medico. Lì la nostra corsa rallenta e spesso drammaticamente si ferma.

Come bambini impauriti chiediamo aiuto, soprattutto chiediamo che ci venga al più presto restituita la nostra efficienza. E' quello che tutti si aspettano, che persino pretendono...

Nel mondo di oggi il "fare" conta più dell' "essere".

Così nel dilagare di sentimenti impazziti o, al contrario, negati e all'incalzante ritmo dell'alta velocità obbligata il nostro sistema si spezza e la nostra luce si spegne....

E' il buio, l'angoscia, la paura, la tristezza...

Tutti abbiamo vissuto in qualche momento della nostra vita esperienze di vuoto, di freddo, di impotenza, momenti in cui le nostre più banali attività quotidiane diventavano pesanti, i nostri rapporti più significativi privi di slancio, momenti in cui abbiamo preferito restare appartati, rannicciati in noi stessi, in silenzio....

Ciò fa parte della vita, di ogni vita; se ci concediamo del tempo, se le difficoltà del momento si risolvono, se riusciamo a guardare lontano, dopo un pò ritorniamo alla vita di sempre, rinvigoriti e talora anche entusiasti.

Ma, se al passare del tempo o al risolversi del problema, il disagio persiste, se si protrae per un tempo oltremodo lungo, se non riusciamo a tornare ai nostri impegni scolastici, lavorativi, sociali o se tutto ciò addirittura si verifica senza una causa riconoscibile allora potrebbe trattarsi del campanello d'allarme di un disturbo più serio, potrebbe trattarsi di depressione.

A differenza dei malesseri di breve durata o di lieve entità nei quali sono coinvolte soltanto le emozioni, la depressione è un vero e proprio disturbo dell'umore, del tono affettivo fondamentale, più stabile e più profondo, sul quale le singole emozioni si innestano.

In questi casi è l'energia vitale che drasticamente si abbassa trascinandoci nella sua caduta tutte le funzioni psichiche. La tristezza diventa allora insanabile, il pessimismo eccessivo, la capacità decisionale inibita, il senso di colpa spietato, l'eloquio esitante, la memoria sfocata, il desiderio un miraggio...

E' l'orrido volto della Medusa che tutto pietrifica, la "notte buia dell'anima", la discesa nell'Ade, il ritrovarsi nella selva oscura, la grande Caduta...

La storia della depressione è la storia dell'umanità, non è la prerogativa esclusiva dell'uomo moderno ma un'esperienza affettiva universale che caratterizza ogni vissuto di perdita, reale o simbolica, è un evento psichico che segue un lutto, una separazione, un rifiuto, un abbandono, un tracollo finanziario, un'umiliazione...Segue soprattutto un cambiamento, costoso quanto ineluttabile. La depressione è la naturale reazione dell'animo umano al dolore per ciò che non ha più e alla paura di ciò che potrebbe

accadere...

E' la sofferenza del "doversi" staccare da ciò che è sicuro e il timore del "doversi" gettare nell'ignoto, senza alcuna certezza che qualcuno stia tenendo la rete...

E' il dolore del serpente costretto a cambiare la pelle. E' la sofferenza della cozza che vorrebbe rimanere abbarbicata alla roccia, per paura di non saper nuotare nell'oceano...

E' il travaglio che prelude ad ogni nascita...Non occorre che si porti alla luce un bambino o un'opera d'arte.

Costruire una nuova visione di sè, ristrutturare la propria esistenza è già una nascita!

Chi non vuole accettare il rischio del vivere vedrà trasformare la sua depressione "fisiologica" in "patologica". Il soggetto rimane depresso perchè rimane "attaccato" a ciò che non ha più, si rivela cioè incapace di elaborare il lutto, di sciogliere il legame con la persona, la cosa, l'ideale che ha amato, su cui ha investito e che non riesce a trasformare in "ricordo"....Occorre dunque, sopra ogni altra cosa, riuscire a individuare nuovi obiettivi, formulare nuovi investimenti, stabilire nuovi rapporti.

Nell'approccio "olistico" alla sindrome depressiva risulta fondamentale andare oltre il paradigma interdisciplinare, che pure negli ultimi anni ha prodotto risultati più che incoraggianti nella gestione "clinica" della sindrome depressiva, attraverso il ricorso a farmaci in grado di correggere lo squilibrio neurochimico tipico di molti casi, gravi, di depressione "endogena" o ai diversi modelli di psicoterapia che, ciascuno a proprio modo, mirano a restituire al paziente la capacità di dialogare con se stesso e di adottare un atteggiamento più maturo nella gestione dei conflitti interpersonali.

Occorre spostare il fuoco dell'intervento terapeutico sulle potenzialità "creative" del disturbo depressivo, non più visto come segnale di fragilità e di sconfitta ma come espressione di un forte, seppure implicito, dissenso del proprio Sè disconosciuto, negato, represso...di una "arrabbiata" ribellione della nostra interiorità frustrata ad uno stile di vita da noi stessi adottato per condizionamento esterno e non per disposizione dell'Anima. ben vengano dunque i farmaci, se occorrono, la psicoterapia se praticabile, ma per uscire dal tunnel in cui si è sprofondati, è fondamentale fermarsi, osservarsi, elaborare il proprio lutto, esprimere il proprio dolore, la rabbia, la paura...Occorre trasformare la propria "finzione" in un urlo di verità, autostima, fiducia, speranza, condivisione...

Per raggiungere la consapevolezza di sè e la realizzazione delle proprie specificità la strada si presenta piena di ostacoli che, nelle fiabe, prendono la forma dell'orco o della strega...

Il terapeuta è colui che aiuta a ritrovare la strada che porta alla "propria" casa. Nessuno infatti è chiamato a vivere la vita di un altro...

Kritz S. Perls, il fondatore della terapia della Gestalt, nel 1968 affermava che "una rosa è una rosa e non si sforza di realizzarsi come canguro..."

I Fiori di Bach, sostanze naturali, semplici, alla portata di tutti, del tutto prive di effetti collaterali o tossicità, si sono rivelati negli ultimi anni un aiuto prezioso in casi di depressione di entità medio-lieve, usati da soli o in associazione ad altri strumenti o rimedi. Introdotti nell'organismo in forma diluita e, per lo più, attraverso la via sublinguale, essi svolgono la funzione di bio-catalizzatori, sono cioè in grado di equilibrare il gioco fisico-elettromagnetico e biochimico-molecolare che si svolge nelle

nostre cellule riarmonizzando al contempo gli squilibri emozionali e le distorsioni cognitive. Sono proprio questi ultimi gli elementi che, secondo E. Bach, determinano la perdita della connessione energetica che sempre deve esistere tra la nostra psiche e il nostro Io Superiore, al fine di sperimentare il benessere, la speranza, la gioia. Dal nostro nucleo spirituale promanano infatti i nostri più veri desideri, le nostre più profonde pulsioni, le nostre più autentiche attitudini, i nostri più luminosi talenti... Sono queste le nostre fondamentali risorse e se non riusciamo a portarle alla luce, a riconoscerle pienamente e a onorarle adeguatamente hanno il potere di scardinare la nostra vita interiore e la nostra condotta sociale, hanno il potere di portarci fuori dalla nostra strada...

Una volta riconquistata la nostra personale integrità anche noi, come moderni Virgili, potremo diventare portatori di fiaccola per chi, come noi, nell'apprestarsi a scendere nella sua personale valle oscura avrà ancora paura del buio....

***Dottorssa Maria Concetta La Rocca**, laureata in Medicina e Chirurgia, Esperta in Medicina Olistica. Vice Presidente Comitato scientifico e Docente della Scuola Italiana di Scienze Naturopatiche.*