

FastReset® e Fiori di Bach: Analogie e Sinergie di Beatrice Castelli¹

La prima volta che mi sono imbattuta nel FastReset mi trovavo in un'affollata farmacia milanese. Per ingannare l'attesa diedi un'occhiata al reparto libreria e tra i vari titoli intercettai "FastReset: Il metodo per liberarti in pochi minuti dalle emozioni che ti fanno male". Lo acquistai insieme al resto pensando: "Se funziona, è geniale!".

Lo stesso pensiero mi passò nella mente, anni prima, quando mi parlarono per la prima volta dei Fiori di Bach.



Dopo diversi corsi, mesi ed esperienze, ho ormai integrato il FastReset nella mia pratica professionale di floriterapeuta.

Ed ecco la sintesi della mia esperienza, dei punti di contatto e delle possibili sinergie tra le due tecniche. Darò, in quanto scrivo qui, in parte per scontata la conoscenza del FastReset e della Floriterapia.

Niente nella Natura può farci male quando siamo felici e in armonia, al contrario tutta la Natura è lì per nostro uso e godimento. È solo quando permettiamo al dubbio e alla depressione, all'indecisione e alla paura di penetrarci che diventiamo sensibili alla forza esterna. (Libera te stesso, Edward Bach, 1933)

FastReset e Fiori di Bach trattano entrambi le emozioni negative, vale a dire quelle reazioni difensive innate che, in seguito ad esperienze di vita individuali, invece di essere funzionali alla sopravvivenza e favorire il benessere sono diventate eccessive, esagerate e si attivano anche quando non ce ne sarebbe alcun bisogno. Ad esempio, provare paure sproporzionate e irragionevoli ma inevitabili, essere perennemente tristi senza nemmeno sapere il perché, scattare di rabbia per un nonnulla, etc.

La modalità di azione di entrambe le tecniche non è di reprimere i sintomi ma di riportare l'organismo ad un nuovo equilibrio, acquisendo maggior consapevolezza sulle cause e sulle ragioni del proprio malessere,

effettuando quindi una sorta di rielaborazione dei propri vissuti che favorisce l'emergere di un pensiero nuovo, positivo e più distaccato.

In particolare, FastReset si caratterizza per la rapidità di azione e per la velocità con cui si arriva al "nocciolo della questione".

Le peculiarità che però ho più apprezzato di questa tecnica sono le stesse che continuano a decretare il successo della Floriterapia, a quasi un secolo dalla sua scoperta da parte del

«Curando con questi rimedi, non si tiene conto della natura della malattia. È l'individuo che si cura, e quando egli migliora, la malattia se ne va, cacciata da un afflusso di vitalità.» (I dodici guaritori e altri rimedi, Edward Bach, 1933)

¹ Psicologia clinica, dello sviluppo e neuropsicologia; floriterapeuta e operatore di FastReset®.

medico inglese Edward Bach; mi riferisco alla semplicità, l'accessibilità, l'assenza di controindicazioni e, ovviamente, l'efficacia.

Semplicità

Semplicità è la chiave di tutto il lavoro del dottor Bach. Il metodo di scelta con cui dare i rimedi è semplice e il loro uso può essere compreso così facilmente da permetterne l'uso in famiglia o tra le persone che ci circondano. La stessa preparazione dei rimedi, attraverso i metodi della *bollitura* e della *solarizzazione*, può essere riprodotta da chiunque in grado di distinguere i Fiori necessari e che si trovano spontaneamente in natura.

Anche FastReset si caratterizza per l'estrema semplicità di applicazione rispetto a tecniche similari; perfino i bambini, con l'aiuto dei propri genitori o del terapeuta, possono eseguire facilmente i passaggi necessari per integrare le emozioni negative e stare rapidamente meglio.



La semplicità non deve però ingannare: dietro una perfetta sintesi c'è sempre un grande lavoro di studio e di analisi. La volontà di Bach era di semplificare al massimo solo per rendere la cura il più accessibile a tutti. Per questo motivo era sua abitudine distruggere gli scritti precedenti, quando aveva raggiunto una conclusione più apprezzabile; questi, infatti, erano utili solo per arrivare ad un

“Che la semplicità di questo metodo non vi induca a non farne uso, perché quanto più le vostre indagini proseguiranno, tanto più vi renderete conto della semplicità di tutto il Creato.” (I dodici guaritori e altri rimedi. Edward Bach. 1933)

risultato soddisfacente, ma ingombranti una volta che questo era stato ottenuto.

Per quanto riguarda FastReset, la sua messa a punto sottende una profonda conoscenza del funzionamento del sistema nervoso e dei meccanismi neurofisiologici che permettono di attivare la trasformazione ed il rilascio delle emozioni disadattive. A questo proposito, per chi voglia approfondire e andare oltre la “semplicità” consiglio di leggere gli articoli del sito: *“FastReset® a confronto con altre tecniche di integrazione e guarigione emotiva rapida”* e *“L'importanza della parola “giusta” nel FastReset®”*.

Accessibilità

Con accessibilità intendo la possibilità, per chiunque abbia voglia di comprendere meglio il proprio e altrui mondo emozionale, di conoscere e impadronirsi facilmente della tecnica ed utilizzarla a beneficio di sé stesso o degli altri in modo sicuro ed etico: *primum non nocere*.

Sono state scritte decine di libri sui Fiori di Bach, i singoli rimedi si trovano ormai quasi ovunque e ci si può far preparare miscele personalizzate addirittura online. Qualunque persona, con un minimo di buona volontà e di capacità introspettiva, può non solo scegliere i rimedi di cui ha bisogno ma anche produrli da zero. Come diceva Bach, l'unico laboratorio necessario è quello

Si può vedere come in questo sistema di guarigione, tutto può essere fatto direttamente dalla gente; persino, se si desidera, la ricerca delle piante e la preparazione dei rimedi” (I dodici guaritori e i sette aiuti, Edward Bach, 1934)

della Natura “...perché nella natura tutto è semplice”.

Anche per quanto riguarda il FastReset, le pubblicazioni esistenti, sia cartacee che in formato digitale, sono molto comprensibili, a disposizione di tutti, non ci sono segreti o trucchi non svelati, solamente seguono l'evolversi di una tecnica nuova e in continuo perfezionamento.



Nonostante la maggior parte delle persone siano tranquillamente in grado di percepire le proprie emozioni e, dunque, di passare al trattamento delle stesse, a volte è indispensabile ricorrere all'aiuto di un operatore con una formazione specifica.

A questo proposito, rispetto al caso della Floriterapia, è interessante menzionare il punto di vista di Orozco.

Il medico spagnolo, tra i maggiori esperti di Fiori di Bach, distingue tra il “dare” o il “prendere” i Fiori e la vera e propria Terapia Floreale. “Dare” o “prendere” i Fiori significa utilizzare la Floriterapia di Bach per risolvere i piccoli problemi quotidiani, oppure per migliorare un aspetto di sé stessi; ad esempio assumere *Rescue Remedy* quando si deve andare dal dentista, *Elm* se si è stressati, *Mimulus* e *Larch* per superare la timidezza.

La Terapia Floreale, invece, implica un percorso che viene effettuato con l'aiuto di un terapeuta che accompagna il cliente, opera per obiettivi, fornisce sostegno e valutazioni periodiche, in un contesto terapeutico.

È indispensabile ricorrere all'aiuto esterno per situazioni complesse e molto stratificate in cui non è facile fare chiarezza da soli e gestire il susseguirsi delle emozioni. Spesso è a questo il livello che si ottengono i cambiamenti più grossi e i risultati più duraturi (Orozco, 1999).

Personalmente, ritengo che questa flessibilità di applicazione e libertà di scelta sia uno dei più grossi valori aggiunti del FastReset e della Floriterapia rispetto ad altri strumenti. L'importante, però, è sapere sempre dove ci si trova e cosa si sta facendo.

Assenza di controindicazioni

I Fiori di Bach possono essere usati sia dai neonati che dagli anziani, dalle donne in gravidanza e da malati di ogni tipo. Possono essere utilizzati anche per animali e piante. In nessun caso prendere i Fiori produce effetti collaterali o secondari.

In alcune occasioni può succedere che i Fiori, mettendo a contatto con un determinato principio, diano l'impressione alla persona di un aggravamento dei propri sintomi perché in realtà stanno mettendo a fuoco una determinata problematica. Significa che i Fiori stanno agendo e si è centrato l'obiettivo. Questa eventualità non ha niente a che vedere con gli effetti collaterali della medicina allopatrica o con il possibile aggravamento dei sintomi in omeopatia. *Tutto ciò che accade ha un significato di coscienza anche se a volte, al momento, non lo possiamo capire.*

Non esistono rischi collegati al sovradosaggio o alla somministrazione di rimedi sbagliati. Nessuna di queste splendide erbe può fare alcun male, ma se viene somministrata quella richiesta il paziente ne ricaverà beneficio. (I dodici guaritori e i quattro aiuti, Edward Bach, 1933)

Per quanto riguarda il FastReset, anch'esso si presta ad essere utilizzato con soggetti di ogni tipo. Rispetto all'utilizzo con i bambini, esiste solo un limite di età dovuto al fatto che essi devono essere in grado di comprendere e di eseguire la sequenza di operazioni necessarie all'integrazione e al rilascio delle emozioni. A parte questo vincolo, il FastReset per i bambini può diventare *un gioco bellissimo*.

Ai fini dell'innocuità e dell'efficacia del metodo, ricordo che vanno comunque rispettate le semplici regole di applicazione che sono chiaramente riportate nei manuali di riferimento.

Efficacia

Inoltre, per coloro che realmente desiderano guarire, non esiste malattia che possa resistere al potere dell'antidoto che si trova nella giusta pianta, né la patologia ha più la forza di persistere in presenza dell'erba appropriata, di quanta ne abbia l'oscurità in una stanza quando le finestre siano aperte alla luce del sole. (I dodici guaritori e i sette aiuti, Edward Bach, 1934)

Chi assume correttamente i Fiori si rende conto fin dall'inizio che qualcosa sta cambiando, anche se non capisce bene cosa: spesso le persone riferiscono di dormire meglio, di fare sogni chiarificatori, di essere un po' più tranquille e più rilassate. La modalità d'azione estremamente dolce fa sì che la persona cambi punto di vista, rispetto alle proprie difficoltà, in modo graduale, quasi senza rendersene conto. Anche il FastReset è efficace fin dalla prima volta che lo si pratica; non è necessario alcun allenamento perché funzioni. Non c'è nulla da

apprendere: è un meccanismo nervoso assolutamente naturale da attivare (Parisi, 2013).

L'altro aspetto interessante delle due tecniche è che sono molto selettive. Nonostante il miglioramento percepito e la sensazione di benessere siano globali, in realtà si modifica solo ciò che c'è da modificare: se il rimedio non è corretto, se l'emozione non è quella realmente provata, se la parola non è quella giusta, non si ottiene nulla. Questo implica che i risultati ottenuti siano duraturi e stabili nel tempo perché è avvenuto un riequilibrio profondo e specifico delle cause del proprio malessere, accompagnato da una spontanea ristrutturazione dell'interpretazione che si dava agli eventi passati e presenti della propria vita.

Difficoltà e resistenze

Nella mia esperienza, ho riscontrato delle difficoltà quando la persona non aveva voglia di fare nemmeno lo sforzo di assumere regolarmente i Fiori; quando le attese erano troppo elevate e la persona si aspettava risultati immediati; quando la responsabilità della propria guarigione e del proprio malessere veniva totalmente demandata al terapeuta o ad altre persone.

Per quanto riguarda il FastReset, invece, ho notato maggiori resistenze nelle persone che, in modo dichiarato o meno, non riconoscevano come utile lo strumento e in chi aveva grosse difficoltà a rimanere in contatto con le proprie emozioni, anche per il breve tempo necessario ad effettuare la procedura di integrazione emotiva. In questa seconda situazione, nel caso della presenza di sintomi fisici, ho trovato utile partire direttamente dalle sensazioni corporee per poi focalizzare l'attenzione sulle emozioni in tempi successivi.

Altre volte, invece, ho notato una resistenza al proseguimento della terapia quando il cambiamento di percezione e di significato attribuito a certi eventi sembrava poter mettere in crisi le (false) sicurezze costruite fino a quel momento.

Entrambe queste evenienze, peraltro, sono riscontrabili con ogni altro tipo di intervento terapeutico, specie se volto a un cambiamento di stato d'animo e di visione di se stessi.



Sinergie tra FastReset e Floriterapia

Per quanto FastReset e Floriterapia siano degli strumenti completi di per sé, mi è venuto spontaneo utilizzarli insieme, introducendo man mano il FastReset nelle sedute di Floriterapia.

Ritengo che per le loro caratteristiche complementari, la loro sinergia offra delle potenzialità in più, soprattutto nell'ambito di un percorso terapeutico.

In particolare, utilizzando le due tecniche insieme, ho trovato interessante il nesso che si crea tra eventi passati ed emozioni presenti. Infatti, se la scelta dei Fiori si basa sul qui e ora, il FastReset invece conduce quasi sempre rapidamente a fare un viaggio nel passato, all'origine delle proprie difficoltà; anzi, in alcuni casi, è proprio necessario risalire ad epoche precoci per sbloccare quegli automatismi difensivi oggi giorno diventati disfunzionali nella vita del soggetto.

Questo intrecciarsi di piani temporali è un indubbio vantaggio e può essere utilizzato per ristabilire una comunicazione tra passato e presente, per recuperare eventi a volte "dimenticati", rintracciare frammenti importanti, indispensabili per ottenere il cambiamento desiderato.

Secondo le situazioni e le esigenze di ogni singola persona, ho utilizzato il FastReset come tecnica principale e la Floriterapia come complemento, oppure viceversa.

Ho trovato utile partire dal FastReset quando era indispensabile arrivare velocemente alle cause del problema, laddove con i Fiori sarei invece dovuta partire dalle reazioni emotive più urgenti per poi andare più in profondità, assecondando l'evolversi delle emozioni e dei conflitti nel tempo.



La fobia dei luoghi chiusi

Ad esempio, ho utilizzato questo modo di procedere con Lisa, che soffre di *fobia* per i luoghi chiusi, in particolare soffre di crisi di panico quando si trova in auto, in galleria.

Per quanto riguarda il trattamento di questa difficoltà con la Floriterapia, sarei dovuta partire dallo stato emotivo del momento presente, cercando anche di trattare l'ansia anticipatoria e di prevenire l'insorgere di eventuali nuovi attacchi.

Ricordo che è sempre il "qui e ora" che genera la scelta dei rimedi floreali, per procedere poi come sfogliando gli strati di una cipolla, mutando cioè i Fiori al mutare e all'emergere di nuove emozioni. I Rimedi scelti nella prima seduta avrebbero dovuto dunque agire sulle reazioni di allarme, panico, paura, perdita del controllo emotivo, accelerazione delle funzioni fisiologiche, sulla preoccupazione del verificarsi nuovi attacchi etc.

Dopo un periodo medio di tre settimane, avrei dovuto rivedere Lisa per valutare l'evoluzione delle sue difficoltà e utilizzare altri Rimedi, se nel frattempo fossero emersi nuovi stati emotivi o differenti conflitti.

La durata media di una terapia di questo tipo è di circa tre-cinque mesi, durante i quali si assiste ad una graduale diminuzione dei sintomi, man mano che si procede fino alla risoluzione del conflitto originario.

Utilizzando la tecnica FastReset ho invece sperimentato come si arrivi rapidamente alla radice del problema e come il collegamento con i vissuti passati sia immediato.

Per iniziare, chiedo a Lisa di spiegarmi perché ha paura dei luoghi chiusi. Mi dice che ne ha paura perché le manca l'aria e, se sviene, nessuno sarebbe in grado di aiutarla. Usando le sue parole formuliamo la frase da ripetere, mentre concentra tutta la sua attenzione su di lei, in auto, in galleria. Terminato lo *shift* dell'attenzione, Lisa improvvisamente si ricorda e mi racconta un brutto episodio avvenuto nella sua infanzia ed è immediatamente chiaro ad entrambe qual è l'origine della sua fobia.

Per quanto spesso sia doloroso ricordare episodi che si credeva dimenticati e superati, è proprio quest'acquisizione di consapevolezza che permette l'estinzione delle proprie reazioni emotive disfunzionali. Non potendo risolvere tutto in un unico incontro, avere a disposizione i 38 rimedi di Bach è stato di grande aiuto per alleggerire il carico emotivo legato al ricordo dell'evento traumatico originario e per non lasciare Lisa in potenziale balia delle sue emozioni tra una seduta di trattamento e l'altra.

In questo caso, la miscela dei Fiori di Bach è stata dunque preparata non in base alle reazioni attuali di allarme, panico, paura, ma in funzione delle nuove emozioni affiorate in seguito al trattamento con il FastReset e che, per quanto la tecnica sia "fast", non sempre mi è possibile integrare subito nel corso della stessa seduta.



Inoltre, portare a casa il bocchettino con i propri rimedi personali ha permesso a Lisa di andare via dal nostro incontro più serena e di sentirsi maggiormente autonoma.

Le suggerisco di utilizzare la frase che avevamo formulato per integrare la paura dei luoghi chiusi, insieme alla sequenza di azioni del FastReset, nel caso si ripresentasse ancora il problema.

In effetti, mi ha scritto qualche tempo dopo di stare piuttosto bene e, per il momento, di non avere più la necessità di alcun tipo di trattamento.

Procedere in questo modo mi ha permesso di scegliere dei rimedi più mirati ed in numero minore rispetto a quelli che sarebbero stati necessari affrontando il problema solo dal punto di vista della Floriterapia; in linea generale, è un vantaggio somministrare un numero inferiore di Fiori perché il messaggio che arriva all'individuo è più preciso e potente.



Inoltre, attraverso l'assunzione dei Fiori di Bach è possibile proseguire il lavoro a casa e dilatare i tempi tra una seduta e l'altra, pur mantenendo vivo il collegamento tra le stesse.

Il bocchettino dei Rimedi aggiunge anche una dimensione in più alla relazione: divenendo un "oggetto transizionale" permette di strutturare un'area di gioco intermedia tra il *percepito* e il *concepito* (Winnicott, 1974) avente funzione terapeutica. È infatti un oggetto dotato contemporaneamente di proprietà farmacologiche e di un messaggio psicologico che muove affetti e suscita il pensiero. È cioè oggetto materiale, sostanza avente una sua efficacia farmacologica (il bocchettino con le sue gocce) veicolante però (anche) una simbologia, riferentesi a stati d'animo, conflitti specifici (Tolentino, 2000).

Viceversa, ho utilizzato il FastReset come trattamento secondario alla Floriterapia quando, attraverso il lavoro con i Fiori, la persona si rendeva conto di come la causa del proprio malessere

avesse radici profonde, mai risanate. Un caso tipico sono le relazionali sentimentali problematiche: le persone che mi chiedono supporto mi riportano spesso come causa delle loro difficoltà lo scarso amore e soddisfacimento dei loro bisogni da parte del proprio padre e/o dalla propria madre. Purtroppo, nonostante questa consapevolezza, si ritrovano comunque intrappolate in schemi emotivi che continuano a ripetere e che li fanno soffrire.

Perché sono sempre sola?

Alessia è una bella donna, professionalmente realizzata, ma che non ha ancora trovato il compagno con cui costruire la propria famiglia. Si trova, suo malgrado, sempre coinvolta in relazioni sentimentali con uomini spesso già impegnati, poco disponibili e che appaiono e scompaiono a loro piacimento. Infatti, gli unici uomini interessanti ai suoi occhi e al suo cuore sono quelli che, presto o tardi, la rifiutano e le sfuggono.

Ha già svolto un percorso di psicoterapia per affrontare queste difficoltà e mi dice che, nonostante le cause le siano ben chiare, continua inevitabilmente a commettere gli stessi errori. La prima volta che la incontro sta cercando di uscire da una relazione sentimentale “caccia e fuga” di questo tipo.

Con i Fiori di Bach è stato possibile iniziare ad aiutare immediatamente

Alessia a fare piazza pulita intorno a sé, a resistere ad eventuali “ritorni di fiamma”, a superare i sentimenti di rabbia, di risentimento e di tristezza.

Con la tecnica del FastReset, invece, siamo andate ad agire sul passato che, per quanto compreso a livello cognitivo, non era ancora stato elaborato e superato da un punto di vista emozionale. Per fare questo è particolarmente efficace lo schema di trattamento per risanare il *Mancato riconoscimento dell'identità e dei bisogni*. Si tratta di un lavoro molto profondo e articolato, indispensabile quando è mancato il proprio diritto naturale a essere accolti, accuditi, amati e protetti, oppure quando questo diritto non è stato soddisfatto nel modo che si sarebbe desiderato e di cui se ne aveva la necessità. Attraverso questa procedura, che va personalizzata di volta in volta, si riescono a risolvere in modo sorprendentemente semplice vissuti anche molto drammatici legati alle proprie relazioni primarie e che inevitabilmente agiscono ancora nel presente.

Per concludere, in base alla mia esperienza diretta e indiretta, mi sento di affermare che Fiori di Bach e FastReset permettono di guardare al proprio mondo emotivo con maggiore serenità e fiducia, sapendo che le proprie sofferenze possono essere alleviate con sufficiente rapidità e leggerezza; e la consapevolezza dei propri vissuti è il presupposto fondamentale per vivere pienamente la propria vita e affrontarla in tutte le sue sfaccettature e in tutta la sua complessità.

L'associazione fra i due strumenti, quindi, non soltanto copre questi aspetti, ma risulta sinergica: modificando l'interpretazione che si dava agli eventi passati si modificano le emozioni del presente e viceversa.

E tutto ciò implica anche un miglioramento della qualità globale della vita, vero obiettivo finale di ogni terapia.



Bibliografia

Bach, E. (1990). *Guarire con i fiori. Guarisci te stesso. I dodici guaritori e altri rimedi*. Nuova Ipsa Editore, Palermo, 1986

Bach, E. *Le opere complete*. Macro Edizioni, 2002.

Balzola M.A: *I fiori della Mente, I Rimedi di Bach nella pratica clinica*, Bollati Boringhieri, Milano 1997.

- Dei F.: *Medicine Alternative: il senso del male nella postmodernità*. In: *I Fogli di Oriss*, n° 5, 1998.
- Di Stefano M.: *L'Omeopatia entra in ospedale*. In: *Medicina Naturale*, Gennaio 1999, Tecniche Nuove, Milano
- Orozco, R., *Nuovi orizzonti con i fiori di Bach*. Centro di Benessere Psicofisico, Rivarolo (TO), 1999.
- Parisi, M.G.: *FastReset, Il metodo rapido di guarigione emotiva*, Sperling & Kupfer, Milano 2013
- Parisi, M.G.: *La soluzione FastReset*, Sperling & Kupfer, Milano 2014
- Parisi, M.G.: *I blocchi emozionali principali*, www.fastreset.it
- Parisi, M.G.: *FastReset® a confronto con altre tecniche di integrazione e guarigione emotiva rapida*, www.fastreset.it
- Parisi, M.G.: *L'importanza della parola "giusta" nel FastReset®*, www.fastreset.it
- Pastorino M. L.: *Introduzione ai Rimedi Floreali di Bach*, Nuova Ipsa Editore, Palermo 1989.
- Rossi M., Setti M.: *Fiori di Bach, influenze selettive e diversificate in sistemi chimico-fisici, primi risultati in Medicina Biologica*, vol 3, Guna Editore, Milano 1997
- Scheffer M. e Starl W.D.: *Le Piante della Psiche*, Nuova Ipsa Editore, Palermo 1994.
- Tolentino, R.: *Floriterapia e servizi psichiatrici*. In: *La Medicina Biologica*, n. 35, 1999.
- Tolentino R.: *Floriterapia e psicofarmaci*. Atti del 2° Congresso A.M.I.F. *La Medicina Biologica*, Supplemento al N°2, 2000, pag. 30-34
- Winnicott D.W.: *Gioco e Realtà*, Armando Editore, Roma 1974.