



LA VITA NEI COLORI DI GIULIA E MARCO

Ogni persona ha un suo proprio colore, una tonalità la cui luce trapela appena lungo i contorni del corpo. Una specie di alone. Come nelle figure viste in controluce.
(Haruki Murakami)

Marco ha una bella famiglia, come quelle del mulino bianco che tanta invidia suscitano sulla pelle quando passa la pubblicità. Sua madre e suo padre lo amano e mentre Marco cresce lo incoraggiano a seguire i suoi talenti e a fare della sua vita un luogo speciale dove vivere.

Forte di questa spinta e inclinazione, Marco ha capito di potersi fidare di sé stesso e poter attingere alla propria guida interiore. Quando le situazioni si fanno complesse, Marco sente di poterle affrontare perché il suo orientamento interno, carico di quella fiducia, lo porta a ragionare sulle soluzioni anziché sui problemi.



Giulia ha una situazione un po' diversa. Lei non ha conosciuto suo padre. Sua madre è rimasta sola durante la gravidanza perché lui un giorno ha chiuso per sempre quella porta ed è sparito come un soffio di vento gelido che agita la neve. I nonni di Giulia l'hanno rifiutata con una pesante ingiunzione: hanno chiesto alla madre di Giulia di abortire. Lei non ha voluto sentir ragione e contro ogni difficoltà ha portato a termine la gravidanza, facendo emettere a Giulia il suo primo doloroso urlante vagito di sfogo. Io esisto. La madre di Giulia è preoccupata. Per lo stipendio, perché non sa se arriverà a fine mese e per la vita stessa che nel darle Giulia, le ha anche tolto tantissimo.

Ci sono momenti in cui è una madre estremamente amorevole e altri in cui proprio non vi riesce, presa com'è da tutte le incombenze, dai suoi pensieri e dalle emozioni sciabordanti che le affiorano. Come reazione a questo atteggiamento, Giulia ha imparato a sentirsi in colpa perché, dal fondo del buio dell'ombra, una vocina continua a dirle che è sua la responsabilità per ciò che è successo a sua madre. Giulia non lo



sa, non è cosciente di questa voce, ma tutte le sue azioni si diramano da questo nodo oscuro. La sensazione di non essere mai abbastanza e di non essere amata a sufficienza fa sì che Giulia cammini invisibile per il centro città, vestita di scuro, con l'ipod che tiene lontano il mondo. In un gesto di orgoglio, Giulia dice che non ha bisogno dell'amore, dell'accoglienza che non ha avuto, perché spesso, quando abbiamo un disperato bisogno di qualcosa di salvifico che non arriva, fingiamo non ce ne importi niente. In qualche modo dobbiamo salvarci dal dolore che pulsa inesorabile come un cuore nero, sconosciuto e incomprensibile.

Un giorno di pioggia, Giulia incontra Marco per caso. Sì, è una citazione. La sua superbia giovanile va in pezzi come uno specchio. Marco non solo è bello, ma è anche forte di quella forza che non si deve esibire per compensare la paura. Marco è sicuro di sé ma non ostenta sicurezza. Il suo modo di essere naturale traspare da ogni suo gesto come un arcobaleno dopo la pioggia estiva.

Giulia non capisce più niente e freme come una corda pizzicata.



Marco è semplicemente la manifestazione di tutto ciò che ha immaginato nella sua vita potesse essere l'amore e il loro incontro la colpisce come un arciere bendato di notte, al punto che anche il suo corpo inizia a trasformarsi. Il seno diventa più grande, gli ormoni iniziano a farle sentire parti di sé che non sapeva nemmeno esistere. E Marco certo l'aiuta in questa esplorazione millimetrica dei confini del suo sentire, trasportandola in una dimensione dove i limiti sembrano scivolare come le loro lenzuola. Dove i muri cadono e il piacere è perdersi l'uno nelle braccia dell'altro fino a che un nuovo sole non faccia capolino dalle colline e nuovamente illumini i filari dei vigneti rigonfi d'uva.

Tutto è così perfetto che a un certo punto a Giulia accade qualcosa.

Una vocina sussurra dal buio dell'ombra. «Tu non te lo meriti». Prima una flebile eco a cui Giulia non dà attenzione. Poi questo richiamo inizia a risuonare e in meno che non si dica diventa un'onda che la travolge spazzando ogni speranza. Giulia si



interroga, cerca di parlarne con Marco che la rassicura, facendole capire che lui è lì per lei, è presente e vuole solo il loro bene. Perché ha voglia di stare bene con Giulia, vuole portare nel futuro il loro amore, negli anni a venire.

Giulia invece è talmente assillata dai dubbi che il suo sguardo si fa lacero e, come il petrolio sversato nel mare, lentamente, il nero torna a dilagare nelle sue umide giornate, lasciando Marco come a sfumare nelle quinte di una vita senza vita.

Non è la storia a lieto fine che volevi sentire. Perché il lieto fine, come sa bene lo scrittore, si costruisce lettera dopo lettera, pagina dopo pagina, con uno sforzo consapevole per far sì che tutti gli elementi collaborino assumendo un senso di realtà e soprattutto conducano durante la storia il protagonista al cambiamento che farà da traino al sopraggiungere del finale tanto agognato: l'amore che tutto pervade. È questo il viaggio dell'eroe che osserveremo nel prossimo capitolo. Ma quanti finali distruttivi abbiamo scritto nelle nostre vite prima di trovare quello che ci porta davvero la gioia nel cuore?



Come sono differenti i colori delle vite di Giulia e Marco, vero?

Cosa fa sì che Giulia indossi queste lenti scure e Marco invece dei bellissimi occhiali colorati, ti sarà ormai chiaro. Tecnicamente si chiamano Modelli Operativi Interni e sono il risultato di come ognuno di noi ha percepito l'attaccamento a sua madre nei primi mesi di vita. Purtroppo, però non tutti abbiamo ricevuto quella che John Bowlby chiamava *una base sicura*, costruita su mattoni quali l'empatia da parte del genitore verso il bambino, la disponibilità, la responsività, il rispetto. Dinamiche che per tantissimi motivi sono spesso impossibili da raggiungere e la cui influenza condiziona non solo la diade madre figlio, ma anche tutte le relazioni interpersonali che questo bambino vivrà da adulto.

Spesso, in definitiva, siamo noi stessi la causa della nostra infelicità.

Ma cosa deve fare allora una persona per poter vivere felice se la sofferenza e il dolore sono insiti in lei già prima di poter dire



una parola? Se tu sei fatto così, in definitiva, cosa ci puoi fare? Se hai dovuto attraversare quei rovi urticanti e spinosi che ti hanno impresso cicatrici sulla pelle facendoti sentire più un guerriero sconfitto con indosso un pesante fardello che un bambino desiderato, che cosa fare?

Divenire consapevole, in primis.

Sei chi sei. E da quel punto, partiremo.

I modelli operativi interni, ovvero come ti relazioni nel mondo, sono stati studiati da Bowlby e questo suo interesse probabilmente partì proprio dall'essere stato cresciuto da una bambinaia anziché dalla sua mamma, a cui seguì pure una separazione forzata dalla famiglia, avvenuta intorno ai dieci anni per andare con il fratello in collegio. Le lenti che Bowlby indossava hanno rivolto in età adulta la sua attenzione a quello che sarebbe divenuto per la collettività un punto di vista fondamentale, atto a comprendere come ci orientiamo nel mondo. Da questa lezione possiamo capire che, nonostante le difficoltà incrociate sul tragitto, se noi, con un intento



consapevole, rendiamo positivo il modello, quell'unicità considerata esclusivamente fonte di sofferenza diventerà un bagliore che illumina il cammino. Ma nessun biglietto è gratis. E non parlo di denaro. Approcciarsi a un percorso come le Costellazioni Floreali® significa comprendere sé stessi e come ogni ottenimento duraturo, richiede perseveranza.

Abbiamo detto della base sicura che viene a svilupparsi nel bambino, come per Marco, se il genitore è presente, empatico e rispettoso. Allora il Sé si svilupperà sicuro e pronto ad andare verso la vita con quella fiducia necessaria ad accogliere il futuro. Nel modello di attaccamento sicuro l'emozione primaria è la gioia. Questo non significa che nella vita di Marco non ci saranno sofferenze. Significa però che probabilmente lui le saprà contestualizzare meglio rispetto a Giulia per cui invece l'eco dell'infanzia risuonerà in ogni accadimento relazionale, incluse le separazioni e i lutti.

E abbiamo detto della percezione altalenante di Giulia che le genera angoscia da separazione ogni qualvolta dubita di sé, del



suo sentire, delle sue relazioni. Certamente faticherà a lasciare e probabilmente invece creerà lei stessa le condizioni per farsi lasciare, non sentendosi mai veramente all'altezza. Con una struttura caratteriale ambivalente, come quella di Giulia, carica di un profondo senso di colpa, Pine, il fiore del Pino Silvestre, *Pinus sylvestris*, sarà di grande aiuto. Di Pine, Bach diceva:

Pine è per coloro che si rimproverano di qualcosa. Anche quando hanno successo, pensano che avrebbero potuto far meglio e non sono mai soddisfatti dei loro sforzi e dei loro risultati. Sono grandi lavoratori, ma soffrono molto per i difetti che si attribuiscono. A volte, di fronte a un errore commesso da altri, arrivano perfino ad attribuirsi la responsabilità.

E in questo scorcio del medico gallese possiamo notare come molte persone arrivino a darsi la colpa quando non sarebbe necessario, al punto che le loro azioni, così guidate, diventano controproducenti.

Ovviamente il discorso non può mai esaurirsi con un singolo fiore di Bach, la floriterapia unicista non esiste, è solo un



malsano tentativo disfunzionale di trasformare la floriterapia in omeopatia e, dato che Bach proveniva proprio dall'omeopatia e che in nessun caso documentato ha mai dato un singolo fiore, direi che il discorso non sussiste. Invece un bouquet di più fiori è sempre necessario per interagire con le emozioni della persona e nel caso di Giulia possono rendersi utili fiori come Chicory che lavora sulla percezione della mancanza d'amore, Sweet Chestnut che agisce proprio sull'angoscia, Gentian sulla mancanza di fiducia e Larch sulla mancanza d'autostima.

I fiori non vanno somministrati a scatola chiusa come se gli esseri umani fossero automi che rispondono tutti allo stesso stimolo nello stesso modo indistintamente, perché altrimenti ci potremmo affidare alle somministrazioni già pronte, certi del risultato. Al contrario, i fiori vanno scelti di volta in volta, sulla base delle emozioni che emergono in te in conseguenza non solo del lavoro ad ampio spettro che stiamo facendo, ma anche delle reazioni emotive che il lavoro stesso e la vita portano a galla.



Questo è da sempre chiaro al ricercatore che usa i fiori di Bach in modo consapevole per via del lavoro che compie su di sé. A volte le emozioni erompono con la forza di un vulcano e, complice il fiore giusto, non durano più di venti minuti, altre invece sussistono in loco per più tempo a pungere come il dolore di un dente che pulsa.

Ma allora perché molti si ostinano a usare i fiori di Bach come ricette pronte per questo o quel problema, trattando le essenze floreali come meri medicinali da banco? «Mi dia i fiori per la gravidanza, grazie».

Non è il problema fisico che guariscono i fiori, sono le emozioni che le persone vivono in funzione di quel problema. Se mettessimo su una linea dieci bambini considerati tempestosi dalle loro madri, avremmo dieci bambini con molte emozioni differenti e questo rende se non del tutto inutile, almeno un poco riduttivo l'impiego di una formula preconfezionata dal nome «Deficit dell'attenzione e bambino iperattivo». Mentre lo scrivo, ho i brividi. Mi ricorda The Wall.



Questo accade perché moltissime persone sono spaventate dall'idea di relazionarsi con un terapeuta e moltissime altre invece comprendono perfettamente a livello cognitivo di avere un problema, pur non percependo le emozioni connesse a quella dimensione. Queste persone ricadono sotto un ulteriore modello comportamentale definito timoroso/evitante.

Cosa significa in termini di attaccamento? Potrebbe voler dire che il genitore ha dato le cure necessarie al bambino, ma senza la partecipazione emotiva. Sì, ok, ti cambio il pannolino, ti do il latte, ma senza trasporto emotivo, perché nemmeno io lo percepisco. Ne faccio una routine. Ovviamente sto ipersemplicando. Con questa dinamica come occhiali, avrai la percezione della mancanza del senso emozionale della vita, come se dal lato pratico non mancasse nulla, ma senza tutto il caleidoscopio colorato delle emozioni e avessi dovuto imparare da subito a bastare a te stesso.

Questa percezione porta a due dinamiche fondamentali che sono la percezione del dolore e della tristezza.



Per lavorare sul terreno di questa tristezza di fondo usiamo Mustard, il fiore della Senape Selvatica *Sinapis arvensis*, di cui Bach ha detto:

Mustard è per coloro che sono soggetti a periodi di malinconia o addirittura di disperazione, come se una nube fredda e oscura gettasse un'ombra cupa su di loro offuscando la luce e la gioia di vivere. Non è sempre facile trovare una spiegazione razionale a queste crisi

e ora ti spiego cos'è una bolla emotiva.

Ne abbiamo parlato qualche capitolo or sono, relativamente alle esperienze fotocopia che si generano come conseguenza dell'interazione tra mente e materia che riproduce situazioni simili a quelle già vissute in passato e chiamiamo questo processo con il nome di karma. Ipotizziamo che via sia in te una risonanza con eventi dolorosi irrisolti che fanno parte del tuo passato come una serie interminabile di echi e in questo modo spieghiamo anche la teoria dell'attaccamento.



Se consideriamo la mente come impressionabile da zero a sei mesi per via dell'imprinting, stiamo appunto considerandone la valenza in questa vita. Se invece, come abbiamo deciso all'inizio di questo libro, sospendiamo temporaneamente il giudizio considerando la mente come una parte dell'infinito che sta prendendo coscienza di sé attraverso l'esperienza dolorosa della verità, allora ci verrà più facile pensare che moltissimi di noi stanno vivendo esperienze fotocopia rispetto a vite precedenti, di cui probabilmente non riconoscono bene i tratti e, come ho spiegato in un capitolo precedente, risuonano in te, per far sì che tu possa *comprendere*.

La bolla emotiva è semplicemente un momento in cui, per via della risonanza che viene generata in te da un evento del presente, ti sintonizzi nuovamente su un episodio del passato. Ovvero, l'episodio del passato risuona a una certa frequenza, esattamente la stessa dell'evento del presente. La risonanza che si innesca fa sì che nell'evento doloroso del presente tu avverta l'eco di quello del passato che magari è avvenuto quando avevi cinque mesi o sette anni o tre vite fa, e questa riproduce un



dolore straziante da cui ti senti risucchiare come in un ottovolante. Una bolla emotiva.

Bach dice «non è sempre facile trovare una spiegazione razionale a queste crisi», perché l'origine dell'accadimento karmico non è facilmente reperibile, ma l'emozione che genera, la senti forte e chiara.

Dicevamo del bambino che sente di aver dovuto imparare ad arrangiarsi e che avverte questa incombenza con tristezza e dolore. Per questo motivo il secondo fiore di base per questo modello è Star of Bethlehem, Latte di Gallina o Stella di Betlemme, *Ornithogalum umbellatum*, l'unico fiore del sistema a sei petali che formano il disegno di due triangoli equilateri sovrapposti, le cui punte, diametralmente opposte, puntano verso l'alto e verso il basso simboleggiando appunto la stella di David, che significa nell'antica arte della segnatura floreale *ricomporre ciò che era disunito, riunire il maschile con il femminile* e questo è ciò che fa questo splendido fiore, aiutando a sanare le fratture interiori e occupandosi del dolore, sia



mentale che emotivo che fisico. Per cui, Star of Bethlehem e Mustard ci aiuteranno a lavorare sul punto di leva del modello operativo evitante, occupandosi proprio di queste due caratteristiche, il dolore e la tristezza. Senza dimenticarci che per la sua natura, triste e solitaria, l'evitante avrà bisogno anche del supporto di Water Violet, la violetta d'acqua.

Entrambi possono essere assunti per bocca, ma anche somministrati nell'ombelico utilizzando le meditazioni guidate, come ad esempio quella dello spazio personale che è stata pensata proprio per richiamare alla memoria sia gli avvenimenti che le dinamiche su cui vogliamo intervenire.

L'ultimo modello invece, prende il nome di modello disorganizzato e ci parla di un genitore spaventato che genera nel bambino la stessa paura che egli prova. Il bambino ovviamente non può fare altro che affidarsi e può succedere che il genitore sia assolutamente impreparato a fare il genitore e trasmetta le sue paure al bambino. Come dicevo nel capitolo scorso questa paura è preverbale e il bambino non può far altro



che sperimentarla su di sé perché la sperimenta il genitore e questo lo rende estremamente vulnerabile ai picchi dei movimenti emotivi. Il fiore che costituisce la base per integrare queste paure nella coscienza è senza dubbio Rock Rose, l'Eliantemo Maggiore, *Helianthemum nummularium*, piccola Cistaceae che fiorisce in tutta Italia da giugno a luglio e ha un portamento diffuso e prostrato, ovvero non si erge mai molto dal suolo, richiamando così il comportamento di chi, sconfitto dal terrore, si muove rasente i muri per non perdere il contatto con la terra.

Vi è un altro fattore che considero importantissimo in questo modello ed è l'alternanza. Immagina di avere non dieci, non quindici bolle emotive, ma di essere sempre a stretto contatto con la paura ereditata dalle figure di riferimento. Quale reazione potremmo avere per conseguenza? Una perenne incapacità di decidere. Un'alternanza che ci spinge continuamente a quella disorganizzazione, da cui il nome. E in questo caso chi può assistere più del piccolo *Scleranthus Annuus*, che si occupa proprio dell'incapacità di scegliere? Bach dice:



Scleranthus è per coloro che soffrono molto per l'incapacità di decidere fra due cose, considerando giusta ora una ora l'altra. Sono di solito persone tranquille, che sopportano in silenzio le loro difficoltà, non essendo portati a discuterne con altri.

Certo che la formula ideata dal Dott. Ricardo Orozco in cui, all'azione di Scleranthus, collaborano anche Cherry Plum, che gestisce la vorticoso alternanza di picchi e le valli emotive, e White Chestnut che aiuta a ridimensionare le fissazioni del pensiero, è quella che considero più completa e funzionale in assoluto.

Ecco quindi che Giulia e Marco non si sono incontrati se non per una minuscola frazione di secondo che ha lasciato nelle loro bocche il retrogusto amaro dell'amore irrealizzato. Ma questo unirsi, seppur effimero, li ha congiunti e poi lasciati andare. Andare dove, se dal nostro punto di vista tempo e spazio sono un'illusione?



Mentre evolviamo e il senso della vita si espande in noi, lentamente iniziamo a capire che la morte è presente nella vita, anzi forse è proprio lei a darle un senso. Ti fa capire che ogni cosa nata ha diritto di morire quando il suo tempo è terminato. Altrimenti i cicli non si chiuderebbero, le foglie gialle non potrebbero cadere né la neve sciogliersi per scendere a valle nuovamente come un fiume in piena.

Per Marco e Giulia c'è stato un inizio, ma non un compimento, c'è stato un moto restato in sospeso e nella mente di entrambi è rimasto un sussulto, come un fremito lieve, che ricorderà per sempre a entrambi che qualcosa di stupendo poteva nascere e invece non è nato. Quanto rimorso e rimpianto resteranno alla fine di una vita che porterai in quella successiva?

Se osserviamo la mente da questo punto di vista che ormai ci è familiare, in cui il pensiero genera la materia e la materia il pensiero, quanti cicli non hai chiuso nel corso delle esistenze su questa terra, quante dolci primavere non sono diventate calde estati in cui non hai sentito i grilli cantare?



Questi interrogativi lasciano un senso di incompiuto nella tua mente, come se andando al supermercato ti dimenticassi cosa dovevi comprare e uscendo trovi quella sensazione di incompleto aleggiare come una nebbia fine che riempie le narici. Sai che c'è, ma non sai cos'è. Per questo dico che causa e effetto karmici nella maggior parte dei casi non sono direttamente comprensibili. Perché la conseguenza delle nostre azioni si perde nelle scelte che abbiamo compiuto dieci, forse dodici vite fa che non ricordiamo.

Ma quel senso d'incompiuto ti resta addosso, si trasforma, si perpetra e finisci poi per compiere altre azioni a compensare ciò che senti non finito.

Questo movimento interrotto prende il nome di effetto Zeigarnik e sarà l'argomento del prossimo capitolo.

continua ...



**ORDINANDO LA TUA COPIA DEL LIBRO, RICEVI SUBITO IL
CORSO INTRODUTTIVO ALLE COSTELLAZIONI FLOREALI®
DEL VALORE DI 98€
LIBRO + CORSO INTRODUTTIVO**

22€



**[PER ORDINARE SUBITO LA TUA COPIA
CLICCA QUI](#)**