



# **IESO *Academy***

Corso quadriennale di formazione in  
**Naturopatia**

Anno Accademico 2017 - 2018

Tesi di fine corso

**“M.T.C e Floriterapia  
nello sviluppo dell’intelligenza emozionale”**

di

Roberto Gregorio Zampella

Relatori: Angelica Visconti  
Roberta Villani

## **Ringraziamenti**

Ai miei genitori, che mi hanno sostenuto in tutti i cambiamenti di percorso, che hanno creduto in me e che si sono fidati delle mie scelte. Con il loro sostegno hanno permesso che tutto questo si realizzasse.

A Roberta, che è stata sempre un punto di riferimento insostituibile, ha saputo guidare il mio sguardo dove io non avevo il coraggio di vedere.

Ai miei parenti e ai miei amici, in particolare Bianca, Jacopo e Ciro, che si sono fidati di me e mi hanno permesso di indagare nel loro animo accettando i miei consigli. Li ringrazio soprattutto per avermi arricchito con le loro storie e le loro emozioni, mi hanno insegnato molto riguardo lo studio dell'animo umano.

Alla IESO Academy, che è stata per me un luogo di studi, di condivisione e di profonda evoluzione.

## INDICE

<b>Abstract</b> .....	pag. 4
<b>Parte I: L'Intelligenza Emozionale</b> .....	pag. 5
<b>Parte II: La risposta emozionale</b> .....	pag. 10
<b>Medicina Tradizionale Cinese</b> .....	pag. 13
I Cinque Zang e Sei Fu.....	pag. 14
Le Funzioni Ministeriali.....	pag. 16
I Sette Sentimenti.....	pag. 22
<b>Floriterapia di Bach</b> .....	pag. 25
Essenze Precognitive.....	pag. 27
Autocoscienza.....	pag. 29
Padronanza di sé.....	pag. 35
Motivazione.....	pag. 40
Empatia.....	pag. 42
Abilità Sociali.....	pag. 45
<b>Parte III: Un esempio di trattamento naturopatico con M.T.C e Floriterapia</b> .....	pag. 47
<b>Bibliografia</b> .....	pag. 51

## Abstract

Il presente elaborato si propone l'obiettivo di chiarire cosa sia l'intelligenza emozionale e perché questa risulta importante per il Naturopata.

Nel fare ciò si approfondiranno le caratteristiche di questo tipo di intelligenza, che risulta essere formata da varie Competenze Emozionali; si cercherà di capire, prima di tutto, come avviene la risposta emozionale e di conseguenza come questa influisce sul nostro comportamento.

Nella seconda parte dell'elaborato vengono prese in analisi due opzioni di trattamento naturopatico che possono essere decisive per accompagnare la persona nel cammino verso lo sviluppo della propria intelligenza emozionale.

Vedremo come le emozioni occupano un ruolo centrale nella *Medicina Tradizionale Cinese*, che le considera una delle possibili cause di malattia, allo stesso modo della *Floriterapia di Bach*. Verranno approfondite entrambe le metodiche di trattamento partendo dalle loro origini per poi indagare gli strumenti di cui dispone il Naturopata per trattare gli stati emotivi disarmonici. Con la speranza che ciò possa essere d'aiuto nel comprendere come sia possibile creare un ponte tra la *Medicina Tradizionale Cinese* e la *Floriterapia di Bach*, le quali dispongono di un territorio condiviso molto vasto, che va dalla gestione delle emozioni per arrivare al mantenimento dello stato di salute e benessere dell'essere umano.

Nella terza ed ultima parte vedremo come queste conoscenze possono essere messe in pratica sinergicamente nella gestione di un trattamento naturopatico volto al miglioramento dell'intelligenza emozionale.

## Parte I

### L'Intelligenza Emozionale

Questa prima parte del mio elaborato vuole essere una breve introduzione per il lettore al mondo delle emozioni affinché si possa comprendere cosa significhi *Intelligenza Emozionale*, perché è importante e da quali elementi è composta.

Nei primi decenni del XX secolo iniziarono ad apparire, sulla scena delle valutazioni psicologiche, i primi test del quoziente intellettivo.

“Per riconoscere il potenziale delle persone erano considerati importanti lo sviluppo delle capacità verbali, la capacità mnemonica e l’attenzione [...] tutte quelle manifestazioni cognitive che sono espressione di un alto o scarso quoziente intellettivo” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 12).

Una persona era giudicata in base ai risultati di questi test, in base alla sua intelligenza (in quel periodo era ancora un concetto unico, ne esisteva un solo tipo), creando uno spartiacque sociale tra chi era dotato e chi non lo era affatto.

La sfera emozionale, che da sempre è stata d’importanza centrale per l’evoluzione dell’essere umano, era ancora molto lontana dall’essere presa in considerazione, almeno per quanto riguarda l’equipe scientifica ufficialmente riconosciuta (Edward Bach rappresenta una delle eccezioni, ma non ebbe un riscontro positivo tra i suoi contemporanei).

Eppure in ogni momento storico ed in ogni epoca, dalla preistoria ai tempi moderni, l’uomo ha sempre subito l’effetto delle emozioni, dei sentimenti e le pulsioni interiori hanno sempre guidato le sue scelte. Era solo questione di tempo prima che la sfera emozionale tornasse sotto i riflettori, questa volta

non quelli della filosofia o dei culti esoterici, bensì quelli della ricerca scientifica. Grazie a questo risveglio di interesse verso il campo delle emozioni, è stato dimostrato che non basta affatto possedere un punteggio elevato ai test del quoziente intellettivo per essere di successo nella vita o per raggiungere i propri obiettivi; “nella personalità esistono infatti altri processi che modulano determinate sfumature del comportamento: da un lato la volontà, dall’altro gli affetti [...] volontà, conoscenze e affetti regolano dunque il comportamento delle persone” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 13).

Risulta, quindi, di fondamentale importanza educarci a gestire le emozioni, non solo per ottenere benefici nella vita quotidiana, ma anche per mantenerci in salute: come vedremo tra qualche capitolo, le emozioni possono essere origine di disarmonie energetiche e di conseguenza causa di malattia.

Prima di parlare di emozioni, però, ci si deve addentrare in quello che Orozco chiama “continente emozionale”, il quale comprende vari elementi come il sentimento, le passioni e gli stati d’animo; va chiarito il loro significato al fine di comprenderli al meglio.

Le *emozioni* sono considerate esperienze affettive che si producono in modo brusco e sono in relazione alle necessità biologiche; altri autori, più genericamente, sostengono che esse siano in relazione alla risposta dell’organismo rispetto al grado di beneficio di uno stimolo o una situazione: più è favorevole alla sopravvivenza, più positivamente sarà valutata la risposta emotiva e viceversa (Rodríguez, Orozco; 2005).

I *sentimenti*, invece, sono di natura diversa: essi hanno una profondità maggiore, sono più duraturi nel tempo e di conseguenza anche l’intensità con cui insorgono è profondamente diversa.

Inevitabilmente, emozioni e sentimenti, andranno a formare due facce della stessa medaglia, in quanto sono intimamente connessi. “*Non abbiamo forse notato tutti con quanta facilità l’ira irrompe (emozione), facendoci provare vergogna per diversi giorni (sentimento), o come tutte le reazioni somatiche prodotte da un’esperienza piacevole ci possano lasciar sopresi per molto tempo?*” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 19).

Il luogo figurato in cui si mescolano le emozioni e i sentimenti, sono le *passioni*, queste sono definite come emozioni di grande intensità che perdurano nel tempo. Sotto il concetto di *passione* si uniscono, quindi, le definizioni di emozione e sentimento: per questo motivo si genera un unico stato affettivo capace di “dominare i nostri processi psichici e indirizzare il comportamento dell’individuo verso un obiettivo preciso, senza tener conto dei costi” (*ibidem*, pag. 20).

Il fine principale di quest’esplorazione nel “continente emozionale” risulta essere il cercare di definire cosa sia lo *stato d’animo*.

Immaginiamo un individuo durante una passeggiata, all’improvviso qualcosa di inaspettato accade e un’emozione sopraggiunge travolgendo completamente l’intero organismo con sensazioni percettive di ogni tipo e manifestazioni fisiche collegate.

Il grado in cui il nostro protagonista sarà affetto da questa manifestazione emotiva determinerà la quantità e la qualità dell’attenzione impiegata nella gestione di tale evento; ebbene, questa quota di energia prenderà forma in uno *stato d’animo*: quanto più l’individuo sarà influenzato dall’emozione iniziale, tanto maggiore sarà l’intensità dello stato d’animo.

In altre parole se riesco a gestire le manifestazioni emotive, non subirò gli effetti degli stati d’animo.

Non è così semplice però, in quanto tutti questi elementi descritti dipendono da fattori molto intimi, che vanno a costituire l'intera struttura della nostra personalità come il carattere, il temperamento o i nostri interessi. Pensiamo ad una persona che, in seguito a vari episodi ed avendo un carattere predisponente, è entrata in uno stato depressivo: sarà molto difficile per lei gestire particolari tipi di emozioni come la tristezza, la disperazione ed è quindi molto probabile che il suo stato d'animo venga ancor più rinforzato. Quindi, *l'Intelligenza Emozionale* risulta essere “la capacità di sentire, capire, controllare e modificare gli stati d'animo propri e altrui” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 21).

L'intelligenza emozionale è quindi composta da un insieme di abilità chiamate “**competenze emozionali**”, nello specifico sono:

1. Autocoscienza
2. Padronanza di sé
3. Motivazione
4. Empatia
5. Abilità sociali

Le prime tre sono competenze intrapersonali, le ultime due appartengono all'ambito dell'intelligenza interpersonale. Gestire queste competenze porta verso lo sviluppo dell'intelligenza emozionale; ma perché è importante tutto ciò per un Naturopata?

Ritengo sia cruciale per una figura professionale la cui missione è quella di consigliare e dirigere le persone verso una gestione più armonica della propria vita, conoscere ed impiegare nella propria pratica questi concetti.

Non solo è dimostrato che “il dominio delle suddette capacità produce individui maggiormente soddisfatti, più completi, capaci di controllare efficacemente le abitudini mentali [...] dei pensieri e dei progetti in tutti gli ambiti della vita” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 33), ma credo che ponga anche le basi per ottenere una risposta più duratura a qualsiasi trattamento l’individuo venga sottoposto.

Nella maggior parte dei casi le difficoltà che si incontrano durante la pratica professionale, sono dovute alla gestione della persona che arriva carica di emotività riguardo al problema, oppure si può presentare una situazione opposta in cui comunque risulta evidente la scarsa *autocoscienza* del soggetto.

Aggiungiamo, inoltre, tutti quei casi in cui il Naturopata si rende conto che l’origine della disarmonia deriva dalla sfera emozionale: si procede al trattamento, la persona nota un beneficio e riesce perfino a risolvere il disagio per cui si è recata da noi, ma cosa accade molto spesso? Dopo qualche mese la disarmonia emotiva si ripresenta, anche sotto sembianze diverse, ma ad un’analisi attenta si riscontrano i medesimi meccanismi di reazione (fa riflettere su ciò che si è detto riguarda gli stati d’animo).

Se provassimo ad indirizzare le persone verso lo sviluppo dell’intelligenza emozionale, non solo risolveremmo loro i problemi contingenti, ma li educeremmo anche alla gestione dei movimenti pulsionali (emozioni, passioni, sentimenti) che generano in primo luogo le disarmonie. Assisteremmo alla formazione di un individuo autonomo, capace di gestire

la propria vita, saldo e imperturbabile di fronte alle correnti che prima lo spingevano fuori strada, in definitiva, pronto a seguire la propria Via.

## **Parte II**

### **La risposta emozionale**

Nelle pagine seguenti ci porremo l'obbiettivo di indagare come sia possibile stimolare lo sviluppo dell'intelligenza emozionale.

Per fare ciò bisogna chiarire come si scatena una risposta emozionale, per poi tentare di definire in termini ancora più pratici cosa significhi agire con strumenti terapeutici a favore dello sviluppo di questo tipo di intelligenza.

Secondo la teoria più classica, gli stimoli sensoriali penetrano attraverso la neocorteccia cerebrale (la parte più esterna dell'encefalo che svolge un ruolo primario nelle funzioni cognitive) ed una volta elaborati passano all'amigdala. Quest'ultima forma parte del sistema limbico, che complessivamente controlla il comportamento e gli impulsi emozionali dell'individuo; in un certo senso l'amigdala è in grado di effettuare una scansione molto precisa della percezione alla ricerca di eventuali minacce (Rodríguez, Orozco; 2005).

In caso di necessità, l'amigdala è in grado di attivare la secrezione di norepinefrina che, insieme all'epinefrina, è responsabile della "risposta d'attacco o fuga" (fight or flight response).

Questo meccanismo seppur efficace, risulta troppo lento per generare risposte emozionali rapide che conducano ad un'efficiente reazione corporea, come nel caso di un pericolo imminente.

“Ci deve essere quindi un'altra via di elaborazione che permette di aggirare l'analisi della corteccia, facilitando una risposta emozionale rapida.

Effettivamente, questa via va dal talamo all'amigdala senza prima passare all'analisi degli emisferi cerebrali” (Rodríguez, Orozco; 2005 p.23)

Tutto ciò, se da un lato risulta fondamentale per la nostra sopravvivenza in caso di pericoli imminenti, dall'altro comporta alcuni inconvenienti.

Per comprendere di cosa si sta parlando, basta pensare a tutte le volte in cui abbiamo perso il controllo delle nostre emozioni e di conseguenza, probabilmente, delle nostre azioni; trascorso l'evento ci si domanda come si è stati capaci di dire quella frase o di compiere quel gesto proprio perché, in questi casi, le funzioni cognitive non sono coinvolte e la corteccia cerebrale risulta esclusa.

“In altre parole erompono risposte emozionali basate sull'informazione di impulsi neuronali frammentati, che possono essere denominate *precognitive*” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 24)

Il primo passo per agire sulla risposta emozionale in funzione dello sviluppo dell'intelligenza emotiva risiede proprio in queste informazioni frammentate.

Il meccanismo che coinvolge talamo e amigdala, in questo contesto, funziona come una banca dati emotiva in cui l'organismo registra tutti gli stimoli sensoriali e il loro significato; nel ripresentarsi del medesimo stimolo il sistema mette in circolo la medesima risposta emozionale. Questo significa che le nostre reazioni a stimoli esterni, che ne siamo consapevoli o meno, in

buona parte derivano da un ricordo di uno stimolo sensoriale che in un dato momento il nostro cervello ha valutato in un modo ben preciso, ma che non necessariamente si rivela esatto in ogni situazione in cui esso si ripresenta. In altre parole, il contesto che determina il reale potenziale di pericolo della presunta minaccia non viene preso in considerazione nelle risposte precognitive, ma solo il suo relativo stimolo sensoriale che verrà preso come riferimento per le reazioni future.

Dal punto di vista della psicopatologia, queste risposte possono presentarsi come crisi di panico, fobie o disturbi da stress post-traumatico (Rodríguez, Orozco; 2005).

Risulta evidente che il primo passo da compiere verso lo sviluppo emozionale riguarda proprio la riprogrammazione di questi impulsi precognitivi che portano a comportamenti incontrollati e disfunzionali.

Per fare ciò bisogna indirizzare le cause primarie del trauma che scatenano la risposta precognitiva e risolverlo alla radice. Se questo non viene effettuato, risulterà impossibile o molto complesso istruire la persona a nuove competenze emozionali.

Di questo tratteremo ampiamente nei capitoli seguenti, nei quali si approfondiranno due possibili vie terapeutiche che non solo favoriscono l'interruzione delle risposte precognitive, ma saranno adatte anche e soprattutto allo sviluppo di una sana intelligenza emozionale favorendo una risposta emotiva, appunto, più intelligente, ovvero dinamica e onnicomprensiva.

Stiamo parlando della *Medicina Tradizionale Cinese* e della *Floriterapia di Bach*.

Per concludere questa panoramica bisogna ricordare che l'intelligenza emozionale viene considerata come un insieme di abilità che abbiamo già definito come "competenze emozionali", diventa quindi necessario conoscerle e gestirle adeguatamente nella vita quotidiana (Rodríguez, Orozco; 2005).

Riequilibrare la risposta emozionale ed educare la persona all'utilizzo di queste nuove abilità sarà l'obiettivo terapeutico nella cui ottica affronteremo i capitoli successivi.

### **Medicina Tradizionale Cinese**

La Medicina Tradizionale Cinese (M.T.C.) ha origini che si perdono nella leggenda; il testo più antico, lo *Huangdi Nei Jing*, si pensa risalga perfino al 2600 a.C. nel periodo in cui regnava l'Imperatore Giallo, ma storicamente è databile nell'ultimo periodo della dinastia Zhou (Visconti; D'Alessio, 2015). Si ritiene nasca da scuole esoteriche che ponevano i loro obiettivi nel sondare i misteri della vita e che si occupavano di come preservarla; è quindi tanto antica quanto vasta.

In questo capitolo ci occuperemo principalmente degli aspetti della M.T.C. che possiamo utilizzare non solo per intervenire sulle risposte precognitive, ma anche e soprattutto per raggiungere le cause energetiche della disarmonia emozionale.

## I cinque Zang e i sei Fu

Per prima cosa dobbiamo descrivere alcune delle principali strutture energetiche che compongono il nostro corpo: gli Organi (*Zang*) e i Visceri (*Fu*). In Medicina Tradizionale Cinese, l'essere umano viene considerato come un microcosmo immerso in un macrocosmo, entrambi composti della medesima energia e pertanto in continua comunicazione.

Questo scambio fa parte della vita, anzi è ciò che rende tale ogni essere dotato di energia vitale.

I Meridiani energetici, chiamati appunto anche Canali, ci permettono di essere immersi in questa perpetua comunicazione, la canalizzano e ne regolano i flussi; con ciò adempiono a tutte le funzioni della triade *corporemente-spirito*.

In M.T.C. tutto è concepito in una rete interconnessa, per cui affianco ai Meridiani Principali troviamo gli *Zangfu*. Le due cose sono profondamente legate: potremmo dire che sono due facce della stessa medaglia in quanto gli ultimi si possono considerare una forma più concreta dei primi, la stessa energia in differenti stati di condensazione.

**Zang** significa *dissimulare, conservare in un luogo sicuro, accumulare, nascondere un tesoro*. C'è quindi un'idea di mettere al sicuro qualcosa di prezioso. Sono legati alla strutturazione della Manifestazione, tesaurizzano l'Essenza vitale (Jing) e portano all'uomo le cinque qualità che essa può manifestare.

**Fu** denota un magazzino di transito di merci pregiate. Infatti gli Zang sono considerati pieni mentre i Fu sono vuoti, permettendo appunto il transito di qualcosa; pongono in comunicazione l'interno con l'esterno (Visconti; D'Alessio, 2011).

*“L’uomo ha cinque organi che elaborano cinque Soffi che governano la Gioia, la Collera, la Tristezza, la Riflessione e la Paura”* (Su Wen, cap. 5)

Questi descritti dal Su Wen vengono chiamati *Cinque Propositi* o *Emozioni* ed ognuno è legato ad un Organo, da sinistra a destra abbiamo: Cuore, Fegato, Polmone, Milza e Reni.

Va chiarito bene il loro significato, al fine di districarsi meglio tra i vari concetti espressi in questo capitolo.

Le Cinque Emozioni vanno intese come: *intenzione, proposito, volontà, scopo, aspirazione dell’anima, ideale*; emergono dall’attività degli Zang e ci sospingono nel corso della vita modulando la nostra sfera emozionale; ognuno di essi esprime la caratteristica del Soffio a cui appartiene (Visconti; D’Alessio, 2011).

Siamo quindi di fronte ad un aspetto della manifestazione che ci accompagna verso il compimento del nostro *Mandato Celeste*, la Vocazione dell’anima; un concetto ben più ampio delle emozioni come siamo abituati a concepirle: queste, nella M.T.C. le vedremo appartenere ad un’altra classificazione; anche se c’è da tenere conto che, quando gli Zangfu subiscono un attacco, i Cinque Propositi non sono armonizzati e ne risente anche la sfera emozionale.

## Le Funzioni Ministeriali

Come accennato in precedenza, gli Zangfu intervengono sia sul piano fisiologico che su quello spirituale e psichico; è su quest'ultimo che porremo la nostra attenzione.

La sfera psichica degli Organi e Visceri viene descritta dalla loro *funzione ministeriale*. Per comprendere il perché di tale nominativo va immaginato l'intero organismo come un territorio tenuto assieme da un unico Imperatore che non governa direttamente, ma attraverso i suoi ministri: il corpo è il territorio, con laghi, fiumi, mari, valli e monti, mentre la sfera psichica viene paragonata all'organizzazione amministrativa. L'imperatore emana gli ordini ed i Ministri provvedono ad attuarli.

Ogni Zangfu ricopre una precisa *Carica Ministeriale* che ha la sua manifestazione principalmente sul piano psichico ed emozionale (Visconti; D'Alessio, 2011).

Nel *Su Wen*, nell'ottavo capitolo, vengono descritte le cariche ministeriali, vediamole nel dettaglio.

Il **Cuore** governa il centro della rete amministrativa di cui abbiamo parlato, è la sede dell'Imperatore, è il Signore e il Maestro degli Zang e dei Fu. Essendo l'Imperatore direttamente connesso con il Cielo, il Cuore è la sede dello Shen (Spirito Celeste); rappresenta il Centro del nostro organismo e quindi anche della nostra sfera psichica ed emozionale.

Se il Cuore è in armonia, esso governerà in sintonia con il Cielo e ci condurrà verso l'adempimento del nostro Mandato, una disarmonia del Cuore-Centro, invece, può causare: *perdita della propria identità, in casi estremi si può*

*avere depersonalizzazione, «ci si sente distaccati o estranei a sé stessi; si vede sé stessi “come da fuori” e si percepisce ciò che si fa come se si guardasse un film» (Visconti; D’Alessio, 2011 pag.87)*

Simbolicamente, il primo ministro dell’Imperatore è il **Polmone** poiché è incaricato di diffondere tutti i suoi ordini e di farli rispettare: proprio per questo motivo è chiamato Ministro dell’Ordine.

Una turba del Polmone Ministro di conseguenza potrà causare disturbi che si situano agli estremi del continuum ordine-disordine: *chi ne soffre sarà o estremamente ordinato o totalmente disordinato in tutte le sfaccettature della propria personalità e della propria vita. Inoltre si potrà osservare uno spiccato senso di giustizia, in quanto manifestazione esteriore della funzione simbolica di “rispetto degli Ordini Imperiali” svolta dal Polmone.*

Direttamente sotto al Cuore Sovrano c’è il **Pericardio** Ministro che, così come in anatomia avvolge il cuore, simbolicamente qui è incaricato alla difesa del Sovrano ed alla gestione del centro e della periferia del nostro territorio simbolico: la comunicazione tra l’interiore e l’esteriore. Quando è in armonia, questo ministro emana le caratteristiche del Cuore, ovvero gioia ed allegria; in disarmonia causa una *difficoltà di comunicazione con l’esteriore e quindi un carattere introverso e riservato. La connessione con la gioia e l’allegria sarà dunque interrotta, essendo il soggetto escluso dalla propria rete sociale ed interpersonale.*

Il generale al servizio dell’Imperatore risulta essere il **Fegato**, in quanto è definito dal Su Wen “comandante degli eserciti”.

Il Fegato Ministro è responsabile della difesa dei nostri confini, dell’analisi e della pianificazione della nostra vita. Quando si trova in armonia, garantirà

una gestione efficace dell'aggressività ed una visione lungimirante del proprio progetto di vita. Patologicamente, chi accusa una disarmonia del Fegato Ministro sperimenterà: *in pieno, un'eccessiva e sproporzionata collera esplosiva, una pianificazione ossessiva della propria vita a causa della mancata possibilità di gestire gli imprevisti; in vuoto, la difficoltà a far valere i propri diritti e difendere i propri spazi; remissività.*

Chi si occupa delle decisioni è invece la **Vescica Biliare**, poiché “ha la carica del giusto e dell'esatto, emana determinazione e decisione” (Su Wen, cap. 8). Inoltre, essendo connessa con la primavera, *esprime lo slancio iniziale della presa d'iniziativa; determina l'inizio delle cose. Così, è da imputare a questo Ministro l'incapacità di discernere cosa sia giusto fare e di dare avvio a qualsiasi attività interiore ed esteriore.*

Sempre sull'asse del “Giovane Yang” si trova il **Triplice Riscaldatore**, che nella sua funzione ministeriale, come la Vescica Biliare, esprime lo slancio della Primavera. Questo Ministro si prende carico della gestione dei flussi d'acqua e fa sì che tutto circoli regolarmente; “affinché i liquidi circolino correttamente necessita la forza dei Soffi, il vigore dello Yang che spinge lo Yin” (Visconti; D'Alessio, 2011 pag.92). Così, sul piano ministeriale il, Triplice Riscaldatore ci permette di affrontare la vita con la giusta determinazione e vigore. Al contrario si avrà, *in eccesso, un'exasperazione di queste caratteristiche risultando troppo entusiasti ed affrettati dalla nostra determinazione; in deficit, ci si ritroverà bloccati, mancanti della spinta necessaria ad andare avanti.*

Una coppia fondamentale di tutto questo sistema è rappresentata dalla **Milza** e dallo **Stomaco**. Rispecchiando la loro funzione fisiologica, cioè di ricevere ed elaborare gli alimenti, quella ministeriale similmente si occuperà dell'assimilazione e metabolizzazione a livello psico-emotivo.

Più nel dettaglio, una turba della Milza in quanto Ministro delle Mutazioni, può portare *una difficoltà di trasformazione degli eventi, una grande inflessibilità a livello mentale poiché si diventa immutabili nelle proprie idee o abitudini e si avranno difficoltà ad adeguarsi a nuove situazioni o eventi non pianificati* (vedremo come questa, ma anche tante altre, è anche una delle caratteristiche fondamentali dell'Intelligenza Emozionale).

Una turba dello Stomaco Ministro, d'altro canto, determinerà una difficile *accettazione, introspezione ed interiorizzazione degli eventi*. Non a caso, nella cultura popolare si usa dire, riguardo ad un evento inaccettabile, che non lo “si riesce a mandare giù” e che “rimane sullo stomaco”.

Il successivo anello nella catena delle trasformazioni è il **Grosso Intestino** che è incaricato dello smaltimento dei residui delle trasformazioni. Le persone affette da una disarmonia di questo Ministro avranno *difficoltà nell'espellere i residui emotivi di eventi traumatici di ogni tipo ed intensità; questo può generare degli ingombri e costipazioni psico-emotive; “continuano a trattenere dentro di sé le scorie, i residui negativi, del loro vissuto; hanno difficoltà nell'agire e nell'aprirsi a causa di questa loro costipazione psichica”* (Visconti; D'Alessio, 2011, pag. 91).

Chiude il ciclo degli organi addetti alla digestione **l'Intestino Tenue**, che ha il compito di completare i processi metabolici. Sul piano psichico, ciò fa riferimento alla capacità di portare a compimento i progetti intrapresi. I soggetti che patiscono un disturbo di queste funzioni, *potrebbero dare inizio*

*a svariate attività senza mai completarne nessuna; oppure sperimentare un blocco rispetto ad un progetto già in corso o addirittura prossimo al termine.*

“I **Reni** hanno l’incarico di suscitare la potenza, emanano l’abilità ed il saper fare” (Su Wen, cap. 8).

In M.T.C., i Reni sono i custodi dell’Essenza vitale e di conseguenza emanano la forza utile a sostenere tutto l’organismo. Quando parliamo di forza, intendiamo tutte le sue manifestazioni: dall’agilità, alla forza intellettuale, alla volontà interiore.

Quando è carente la potenza generata dai Reni, avremo di fronte un individuo a cui manca sia il coraggio e la tenacia, che la capacità di manifestare le proprie aspirazioni dando loro forma e concretezza. Ad ogni modo, “all’opposto, si può generare autoritarismo, testardaggine e temerarietà per eccessivo coraggio e sopravvalutazione di sé” (Visconti; D’Alessio, 2011, pag. 92).

La **Vescica** Ministro si occupa della gestione dei territori del nostro essere: così come in uno Stato è fondamentale gestire le vie di comunicazione fra le città e la divisione delle acque per l’irrigazione e il sostentamento della popolazione, così è sul piano psichico. Chi è carente in questa funzione ministeriale sperimenterà *un’incapacità di gestire i “territori” della propria esistenza* (per territori si intende, ad esempio, quello lavorativo piuttosto che quello familiare, culturale o spirituale). Questi campi non comunicheranno efficacemente e uno sarà più fiorente di un altro, o semplicemente non vi si svilupperà una relazione e l’individuo si percepirà estraneo ad essi.

*“Questi Dodici Incarichi formano un insieme interdipendente che non ammette alcuna mancanza. Quando il maestro diffonde la sua luce, i Sudditi sono tranquilli. Ma se il Maestro non diffonde la sua luce, le Dodici Cariche sono in pericolo il che provoca la chiusura ed il blocco delle vie, l’arresto delle comunicazioni ed il corpo è gravemente danneggiato.”* (Su Wen, cap.8)

Riequilibrare queste strutture energetiche è un passo fondamentale per far sì che la persona inizi il proprio cammino verso lo sviluppo dell’intelligenza emozionale. Come abbiamo visto, le *Funzioni Ministeriali* al loro interno includono caratteristiche importantissime per la gestione della propria vita e delle proprie emozioni; in più, agendo sui Ministri, si riesce a raggiungere la fonte energetica dello sviluppo e del controllo psico-emotivo.

Tutto ciò permette, non solo la gestione di conflitti interni ed esterni alla persona, ma anche un valido alleato per lo sviluppo evolutivo dell’essere umano.

## I Sette Sentimenti

La Medicina Tradizionale Cinese individua varie cause di malattia e le classifica a seconda della loro provenienza: avremo cause di malattia ereditarie, esogene ed endogene.

I *Sette Sentimenti*, chiamati anche *fattori emozionali* appartengono alla categoria delle malattie endogene, legate cioè a cause interne all'essere.

Nel capitolo riguardante gli Zangfu, abbiamo accennato che le emozioni come siamo abituati a concepirle le avremmo ritrovate in un'altra categoria: sono proprio i *Sette Sentimenti*. Essi sono, infatti, “la risonanza delle sollecitazioni esteriori nell'interno” (Visconti; D'Alessio, 2012 pag.21).

In M.T.C. i fattori emozionali sono considerati causa di malattia poiché essi intaccano direttamente il Soffio (Qi) degli Organi e dei Visceri e ne causano la disarmonia ripercuotendone gli effetti anche sul piano fisiologico.

Il piano terapeutico, in questo caso, dovrà essere non solo volto ad alleviare i disturbi fisici, ma soprattutto dovrà riguardare il riequilibrio delle *Funzioni Ministeriali* associate; magari anche con il sostegno di un'adeguata miscela di Fiori di Bach, a seconda del caso.

Ecco che la sinergia della Medicina Tradizionale Cinese con la Floriterapia di Bach, volta al riequilibrio emozionale della persona, inizia a prendere forma. Vediamo come riconoscere quindi queste cause di disarmonia così importanti.

I *Sette Sentimenti* sono: la **Gioia**, la **Collera**, la **Tristezza**, la **Riflessione**, il **Dolore**, la **Paura**, il **Terrore**.

La **Gioia** colpisce il Cuore, sia in senso positivo perché ammorbidisce e fa circolare meglio i Soffi, sia nel suo opposto poiché un eccesso di questo Sentimento può dissolvere i Soffi e agitare lo Spirito causando: *riso incontrollato, demenza, amnesia, perdita di coscienza o infarto.*

La **Collera** è collegata al Fegato, come abbiamo visto anche nella sua funzione ministeriale. Questo Sentimento nuoce i Soffi sospingendoli verso l'alto trascinando con sé anche il Sangue; così avremo: *cefalea, occhi rossi e vertigini, perdita di coscienza e apoplessia, tosse, nausea e vomito, pienezza al torace ed ai fianchi.*

Il Polmone è disturbato dall'eccesso di **Tristezza**, la quale fa stagnare il Qi, cioè si oppone alla funzione di questo Zang che è quella di far diffondere il Soffio. Riscontreremo *gola secca e bruciore; difficoltà a sputare; emottisi.*

La **Riflessione** eccessiva fa annodare il Qi della Milza che, ricordiamo, ha il compito di permettere la trasformazione degli eventi e garantire l'ideazione. Inoltre il Soffio annodato non permette alla Milza di svolgere la sua funzione di trasporto dal centro alla periferia. Questo porterà a: *senso di pienezza e oppressione epigastrica, inappetenza, feci molli* (poiché la Milza non metabolizza più i liquidi); *astenia e perdita della capacità di ideazione, debolezza agli arti* (sono sotto il controllo della Milza).

Il **Dolore** provoca *pianto con lamenti; indebolimento e mancanza di forza fisica.* Tutto ciò a lungo andare consuma direttamente il Qi di tutto l'organismo, lede il Cuore e il Polmone. È un Sentimento molto pericoloso in quanto può portare *all'esaurimento del Qi e alla perdita della vita.*

Altrettanto risulta per il **Terrore** che vede la sua pericolosità nella dispersione dei Soffi causando una perdita totale di controllo, in più il Cuore e lo Shen risultano disorganizzati. Ciò porterà *angoscia, palpitazioni, panico, confusione, paralisi, infarto*.

La **Paura**, invece, lede sempre il Cuore e lo Shen, ma in maniera minore rispetto al Terrore. Colpisce invece i Reni e disperde l'Essenza Jing.

*La persona perde il controllo degli sfinteri, e il controllo sulla sua coscienza.<sup>1</sup>*

Ecco che, indirizzando il piano di trattamento verso il riequilibrio delle Funzioni Ministeriali, tenendo conto di quale tra i Sentimenti è presente all'interno della sfera psico-emotiva della persona, è possibile: prendersi cura delle risposte precognitive, dare avvio al processo delicato della gestione dei traumi emotivi e, di conseguenza, permettere lo sviluppo emozionale dell'individuo.

Per aiutarci in quest'arduo compito, oltre a figure professionali di competenza come Counselor e Psicoterapeuti, dobbiamo prendere in considerazione un'adeguata miscela di Fiori di Bach. Nel prossimo capitolo ci occuperemo di esplorare proprio questa possibilità.

---

<sup>1</sup> Le descrizioni dei Sette Sentimenti si basano sul testo: "Medicina Tradizionale Cinese 3" (Visconti, D'Alessio, 2012 pag. 22-23)

## Floriterapia di Bach

Edward Bach (1886-1936) è stato il padre fondatore della Floriterapia, un sistema terapeutico che si basa sull'utilizzo di rimedi erboristici preparati dai fiori di alcune piante specificamente individuate dal dottor Bach. Egli scoprì che l'essenza energetica contenuta all'interno di questi fiori, trasferita all'acqua per mezzo della bollitura o dell'esposizione alla luce solare, poteva entrare in risonanza con gli stati emotivi dell'uomo armonizzandoli. Vide, inoltre, che tali essenze svolgevano la loro azione curativa apportando alla coscienza delle informazioni: *“Ciascuna delle erbe corrisponde a una qualità e il suo scopo è di fortificare quella qualità in modo che la personalità possa superare quel difetto”* (E. Bach, pag.145).

Forse la parte più rivoluzionaria del lavoro di Edward Bach sta proprio nel suo pensiero, egli infatti, non solo ha portato alla luce i rimedi floreali, ma ha esplorato brillantemente nei suoi scritti la natura dell'essere umano, le sue virtù e i suoi difetti, da cosa è veramente affetto l'uomo e perché perde la sua condizione di libertà.

Rivelandosi un grande pensatore, Bach è stato capace di gettare uno sguardo alla grande saggezza del passato e rimettere la persona al centro dell'attenzione, in un'epoca in cui, invece, si tendeva esclusivamente a concentrarsi sulla malattia. Questo gli ha permesso di creare un sistema terapeutico che raggiunge la profondità dell'essere andando a colpire la vera causa della malattia, che nasce dal profondo e che egli definiva così:

*“La malattia è di per se benefica e ha come fine quello di riportare la personalità alla volontà dello Spirito [...] Se potessimo soltanto renderci conto degli errori che stiamo commettendo, e se fossimo in grado di*

*correggerli, non ci sarebbe alcun bisogno di conoscere la durezza della sofferenza” (E. Bach, pag. 181).*

Su quest’onda la floriterapia ha continuato ad evolversi, soprattutto dopo decenni dalla morte di Bach.

In questi anni la società è cambiata profondamente rispetto a quella che egli aveva osservato e descritto. Sorge l’esigenza, quindi, di ampliare, non tanto il repertorio floreale, ma le applicazioni e le descrizioni dei fiori che si rifanno per la maggior parte ad una società contadina (o al massimo alla borghesia dell’Inghilterra ad inizio ‘900), con persone aventi una struttura mentale non molto complessa.

Tutto ciò non può che trovare qualche difficoltà di applicazione nel mondo contemporaneo dove si sono moltiplicati gli stimoli esterni, il mondo tecnologico irrompe sempre più modificando radicalmente le regole sociali, le condizioni lavorative sono profondamente diverse e vedono il trionfo dello stress e della pressione sociale.

In questo contesto l’essere umano è sempre più in pericolo di perdere la propria Via, una delle cause di malattia secondo Edward Bach: *“Troppe persone sopprimono i loro veri desideri e diventano chiodi quadrati in buchi rotondi [...] Troviamo la cosa che nella vita ci attrae di più e facciamola. Che quell’unica cosa faccia così parte di noi che sia naturale come respirare; tanto naturale come lo è per l’ape raccogliere il miele” (E. Bach, pag.142).*

L’utilizzo della floriterapia con l’obiettivo di sviluppare l’intelligenza emozionale, potrebbe essere proprio la chiave di volta: la caratteristica dei fiori di poter stimolare lo sviluppo di qualità (Bach le chiama anche virtù), unita ai concetti delle competenze emozionali, ci permette di ottenere uno

strumento eccellente per poter aiutare tutti coloro che desiderino riprendere in mano la propria esistenza e ritrovare la stabilità e la direzione per seguire finalmente i dettami del proprio Sé.

*“Se seguiamo i postulati di Bach, possiamo cogliere nella tematica delle Competenze Emozionali un approfondimento delle cause di malattia, oltre che un supporto teorico importantissimo per il progetto di ricerca concernente le essenze floreali, non solo nella pratica clinica, ma anche nell’ambito dell’educazione, della famiglia o dell’impresa”* (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 13)

Prendendo spunto dall’opera pionieristica di Riccardo Orozco e Boris Rodríguez: *Intelligenza Emozionale e Fiori di Bach*, cercheremo ora di elencare i principali gruppi di Fiori che possono essere utilizzati per sviluppare l’intelligenza emozionale.

### **Essenze Precognitive**

Abbiamo già tracciato un percorso orientativo, individuando come primo obiettivo la gestione delle **risposte emozionali precognitive**.

Le essenze floreali che possono aiutare sono sicuramente:

***Rock Rose***, insieme a ***Star of Bethlehem*** e ***Cherry Plum***, formano la triade d’elezione per trattare tutte le situazioni che hanno bloccato la risposta emozionale a livello del panico o terrore, come nelle fobie, o comunque in tutte le situazioni con caratteristiche traumatiche che portano verso la perdita del controllo cosciente delle proprie emozioni (Orozco li chiama anche “sequestri emozionali”, trovo sia un termine molto efficace).

Il fiore di questa triade più trasversale, a cui segue Cherry Plum, è sicuramente Star of Bethlehem la cui funzione principale consiste nella “ricollocazione temporale e contestuale degli impulsi oppure, il che è lo stesso, nell’elaborazione della situazione traumatica” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag.27). Questa essenza agisce direttamente sulla memoria emozionale dell’amigdala quindi la sua azione è trasversale nel tempo, non importa quanto sia antico l’avvenimento scatenante.

Questa triade la ritroveremo soltanto nella *competenza dell’autocontrollo*, è quindi molto specifica, per questo molto efficace.

Parlando di perdita di controllo, altre essenze floreali che lavorano su risposte emozionali che tipicamente agiscono precognitivamente sono:

**Holly** per la collera, l’odio e l’irritazione; **Impatiens** quando abbiamo a che fare con un individuo accelerato, sempre su di giri ed irritabile e che, per questi motivi, può essere affetto da risposte emozionali che sfuggono al controllo cognitivo. È molto utile, inoltre, nella terapia dei sequestri emozionali, quando la reazione avviene in situazioni che non rappresentano un pericolo reale oppure quando la risposta è eccessiva alla situazione di pericolo (Rodríguez, Orozco; 2005).

Abbiamo poi **Aspen** il fiore per le paure irrazionali, percepite come una sensazione che possa succedere qualcosa di terribile, possono essere intense tanto quando il terrore di Rock Rose. Infine, **Mustard** è l’essenza che aiuta a gestire i sequestri emozionali di natura depressiva, o comunque vere e proprie crisi di tristezza apparentemente immotivata come se una “nube fredda e scura gettasse un’ombra cupa su di loro, offuscando la luce e la gioia di vivere” (E. Bach pag.68).

Tutte queste essenze precognitive hanno un ruolo estremamente importante nella gestione e regolazione del comportamento, aiutando a portare nell'area dell'elaborazione cosciente tutte quelle esperienze che conducono alla perdita di controllo (Rodríguez, Orozco; 2005).

## **Autocoscienza**

Procedendo in ordine, il prossimo passo per la crescita dell'intelligenza emozionale è lo *sviluppo dell'autocoscienza*, la prima competenza emozionale, che è quella capacità di rendersi conto di come siamo davvero e di quello che ci sta accadendo.

Per ottenere ciò dobbiamo essere consapevoli delle dinamiche interiori che ci caratterizzano come: il modo in cui ragioniamo, come percepiamo il mondo e qual è il significato che diamo ad esso.

Successivamente, si deve iniziare ad avere più consapevolezza riguardo i propri stati emotivi, per esempio identificandoli e verbalizzandoli (Rodríguez, Orozco; 2005).

Riassumendo, la prima *competenza emozionale* è formata da tre parti: la *consapevolezza emozionale*, la *corretta autovalutazione* e la *fiducia in se stessi*.

Due essenze sviluppano principalmente la consapevolezza dei propri stati d'animo: *Chestnut Bud* e *Agrimony*.

Il primo, perché aumenta la nostra capacità di imparare dalle lezioni della vita, permette di vedere i nostri errori e le dinamiche che segretamente ci spingono ad agire o a percepire la realtà in un modo ben preciso, che risulta essere coercitivo e non ci permette di cambiare.

Il secondo, è il fiore della maschera sociale; permette di specchiarsi al di là di essa e di avere la forza per vedere ciò che ci tormenta e che di solito nascondiamo e neghiamo utilizzando una facciata di allegria e spensieratezza. “Agrimony porta calma a coloro che soffrono di ansia e angoscia [...] Aiuta a integrare e ad apprendere dalle esperienze che altrimenti potrebbero rimanere nelle profondità del nostro essere” (Barnard, 1996 pag. 38).

Ovviamente questi sono i più lampanti, ma potremmo aver bisogno di essenze più specifiche come *Clematis*, per lo scollegamento verso la realtà; *Scleranthus*, il quale è intrappolato nei suoi stessi pensieri i quali si alternano con un ritmo frenetico (White Chestnut) e viene guidato “da quella che potremmo definire un’introspezione sterile” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 38); oppure *Cerato* che non riesce ad avere una vera connessione con il proprio Sé ed è bloccato ad uno stato adolescenziale della coscienza.

Come possiamo notare, le combinazioni floreali sono pressoché illimitate e dipendono esclusivamente da chi abbiamo di fronte, da ora in poi ci limiteremo ad evidenziare le essenze floreali che si collegano alle competenze emozionali in maniera lampante, così da poter meglio evidenziarne la relazione.

La *Corretta Autovalutazione* “si riferisce alla conoscenza delle proprie risorse e dei propri limiti” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 40); in questo contesto si intende soprattutto in ambito emozionale.

Come esempi chiarificativi di questo concetto, riportiamo alcune essenze floreali dedicate a questo gruppo di persone: *Vervain*, per esempio, nel suo entusiasmo e nella sua voglia di coinvolgere il mondo intero verso ciò che crede più giusto, sopravvaluta la sua posizione e la propria importanza,

poiché cercherà a tutti i costi di convertire alla sua visione chiunque gli capiti a tiro. **Chicory**, ha completamente distorto la percezione di ciò che dona al prossimo, concentrandosi inconsciamente sul ricevere l'affetto e l'amore che crede di meritare. Quando sente di non ricevere quanto gli spetta, perde il controllo e manifesta la sua scarsa autocoscienza indulgiando in atteggiamenti manipolatori tesi ad ottenere l'oggetto del suo desiderio: l'amore incondizionato dei propri cari.

Come afferma Orozco, possiamo senza dubbio ritenere che questa tipologia è quella con l'autovalutazione più scarsa in assoluto.

Un altro individuo che non riesce ad autovalutarsi e a capire fin dove si può spingere è **Heather** che ha così tanta paura della solitudine, da avvinghiarsi alle persone attorno a lui con estenuanti monologhi, i quali risultano interessanti solo ai suoi occhi.

**Aspen** lo abbiamo già incontrato in precedenza, si comprende il perché lo si ritrovi anche in questa categoria visto che aiuta a ridefinire i confini delle paure più irrazionali. Questi soggetti sperimentano veri e propri stati di angoscia senza che riescano a definirne l'origine; non si tratta della mera distinzione tra paure coscienti o meno, qui si conosce vagamente cosa scatena il panico (ad esempio il buio, la morte, il futuro), ma non si riesce a collegarlo a nulla di concreto, rimane una paura non razionalizzabile nonostante tutti gli sforzi impiegati dalle vittime di questo stato; tutto ciò evidenzia l'alta sensibilità di questi soggetti: "I soggetti Aspen reagiscono come un sismografo all'atmosfera dell'ambiente visibile e invisibile" (Sheffer, 2013 pag. 62).

L'essenza, quindi, aiuta a vedere l'oggetto della paura da un'altra prospettiva insegnando la consapevolezza delle proprie capacità percettive.

**Pine** è il fiore che agisce sul senso di colpa: questi individui hanno bisogno di imparare una corretta autovalutazione riguardo i propri successi e insuccessi. Infatti, non solo sono troppo autocritici, ma si addossano anche la responsabilità degli errori altrui perché si aspettano sempre di venir puniti per qualcosa.

In un altro sottogruppo si trovano tutte le persone sopraffatte e disorientate dalle proprie emozioni, e quindi non molto consapevoli dei propri sentimenti (Rodríguez, Orozco; 2005).

Come **Elm**, che è sopraffatto dalla sensazione di non essere all'altezza del compito assegnatogli, soprattutto perché molto spesso è un compito molto importante che richiede un alto grado di responsabilità. Egli, al contrario di Larch che ha un'autostima praticamente inesistente, nel profondo sa bene di poter riuscire, ma sente il peso della perfezione tutto sulle sue spalle.

Similmente accade per **Oak**, che si differenzia da Elm soprattutto per quanto riguarda la vocazione: "in Oak esiste una mancanza di consapevolezza dei propri desideri e sentimenti. A questa persona non interessa se il lavoro che le è stato affidato o che si è scelta, la farà sentire realizzata o meno" (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 45). Questi individui sembrano esclusivamente focalizzati sull'andare avanti, come tori in corsa, caricandosi tutto su di sé perché sanno di potercela fare (La quercia è simbolo di forza e tenacia); con una corretta autovalutazione però potrebbero iniziare a discernere, tra le tante cose, ciò che le fa stare davvero bene e imparare a lasciar andare tutti gli impegni che si obbligano a portare a termine in maniera controproducente.

**Cerato**, invece, dovrebbe imparare che non tutte le cose sono degne di attenzione, a valutare attentamente i propri sentimenti invece di lasciare che siano gli altri, i suoi fidati consiglieri (cioè un po' tutti), a decidere per lui.

Similmente anche *Scleranthus* riguarda soggetti con un'elevata difficoltà a prendere decisioni, ma essa è dovuta all'alternanza degli stati d'animo che non permette una stabilità interiore. L'essenza insegna a valutare correttamente ogni pensiero o stato d'animo, senza passare direttamente al successivo. La fuoriuscita dall'alternanza è il primo passo per una corretta autovalutazione per questi individui.

Nell'ultimo sottogruppo vi troviamo coloro che non sentono di avere le forze per sfuggire alle proprie emozioni. Primo tra tutti è *Centaury*, che vorrebbe tanto sottrarsi ai propri tiranni, sia interiori che esteriori, ma è davvero convinto di non poter trionfare. È un'ottima essenza soprattutto se unita alle altre; può rifornire la persona del coraggio necessario a risvegliare la propria forza interiore.

*Sweet Chestnut* sente di essere nel mezzo di un tunnel senza uscita, non riesce a raccogliere i pezzi della sua persona che è andata in frantumi e prova un'angoscia senza eguali. Molto spesso ci si ritrova ad utilizzare questo fiore nel momento di una trasformazione evolutiva, il problema nasce proprio da una scarsa consapevolezza di ciò che sta accadendo: "il dolore e la sofferenza sono direttamente proporzionali alla resistenza opposta dall'ego di fronte alla sua inesorabile riconversione" (Orozco, 2006 pag.135).

*Red Chestnut* è perennemente concentrato sul benessere dei suoi cari, ha bisogno di imparare questa competenza emozionale per riportare se stesso al centro. Non comprende che l'ansia che prova verso gli altri danneggia se stesso e chi gli sta intorno. L'essenza aiuta a comprendere l'elevata improbabilità che si verifichi ciò che teme.

L'ultima abilità che riguarda l'autocoscienza è la *fiducia in se stessi*, poiché le persone che non ne posseggono non sono consapevoli delle proprie potenzialità ed accettano passivamente gli eventi.

I rimedi che sviluppano questa abilità sono: **Wild Rose**, che agisce sull'apatia e sulla conseguente rassegnazione e ridà alla persona un motivo per cui valga la pena vivere. Allo stesso modo, **Gorse** rimanda allo stato della resa (differente dall'apatia in quanto la resa arriva solo dopo aver combattuto una lotta estenuante), ridona all'individuo la speranza e la fiducia che agire sia ancora possibile. **Gentian** è probabilmente lo stato che si riscontra prima di arrivare a Gorse: si tratta di un profondo scoramento, ogni difficoltà o imprevisto fa perdere di vista la concretezza del successo.

Il fiore d'elezione per la fiducia in se stessi è **Larch**, che come abbiamo accennato è per coloro che soffrono di scarsa autostima e confrontano il proprio valore con quello degli altri, uscendone sempre sconfitti. A causa di ciò, restano inermi di fronte alla vita, non mettendosi mai in gioco; non scopriranno mai qual è il loro vero valore.

**Mimulus** è forse l'essenza che sta alla base della personalità di tutti gli individui di questa categoria: sono persone insicure, che hanno paura del giudizio e delle cose del mondo. Cercano l'appoggio degli altri per superare le loro difficoltà, ma vivono nell'ansia che questi ultimi possano svelare la loro vulnerabilità. Per questo motivo si isolano dalla socialità, pronti a ricominciare questo circolo vizioso al ripresentarsi dell'ansia successiva.

## Padronanza di sé

La seconda competenza emozionale è la *Padronanza di sé*. “Una volta compreso ciò che ci affligge, per evolvere dobbiamo gestirlo” (Rodríguez, Orozco; pag. 59). Quest’abilità, quindi, è conseguente all’autocoscienza e alle risposte precognitive: una volta che abbiamo assunto consapevolezza di noi stessi, dobbiamo essere in grado di sviluppare l’autocontrollo.

Le essenze floreali che rientrano in questa categoria sono quasi la maggior parte delle 38 che costituiscono il sistema della floriterapia di Bach, essendo esse tutte “maestre nel controllo delle emozioni e degli stati d’animo” (Rodríguez, Orozco; pag. 63).

Tuttavia c’è invece da approfondire quali siano le essenze più indicate per stimolare l’autocontrollo emozionale, indipendentemente dallo stato emotivo in cui ci si trova.

Al fine di non confondere il giusto controllo emozionale con la repressione rigida dei sentimenti, ci vengono in aiuto due essenze fondamentali per la preparazione alla gestione delle emozioni:

***Rock Water***, per mezzo dell’autorepressione, cerca di soffocare l’emersione delle emozioni. L’essenza ricalibra il controllo delle proprie pulsioni, che per questi individui tenderebbe verso un puritanesimo spietato, verso l’ascetismo e la ricerca della perfezione interiore; ci insegna a fluire come l’acqua verso la riscoperta della nostra natura interiore, senza temere i nostri desideri più nascosti.

***Agrimony***, invece, viene in aiuto a coloro che sono vittima del meccanismo di negazione: ci si sforza di eliminare dalla realtà tutte le fonti di malessere, di disagio; si sceglie di indossare una maschera di felicità e spensieratezza per negare a se stessi tutte le emozioni che farebbero emergere la propria ombra (nel senso junghiano del termine). Come abbiamo già visto, questo

rimedio dona la forza di affrontare i propri demoni interiori, ma in questo contesto è particolarmente utile per far cadere l'apparente felicità dietro cui si nasconde un ancor più falso controllo emozionale.

Un altro metodo per imparare l'autocontrollo è agire sul tempo di permanenza dell'emozione. *White Chestnut*, per esempio, ci aiuta a ridurre drasticamente il periodo in cui la nostra mente viene coinvolta in quel monotono dialogo interiore riguardo l'emozione appena scatenatasi. Tutti noi conosciamo le conseguenze del rimuginare senza sosta su un'emozione che stiamo provando, possiamo comprendere come questo sia l'antitesi all'autocontrollo. Abbiamo già accennato come questo fiore si sposa perfettamente con *Scleranthus* che, invece, ci aiuta a gestire l'alternanza degli stati d'animo.

Ci tengo a sottolineare come questa coppia sia di fondamentale importanza: in questa struttura di elucubrazioni senza sosta e di alternanza delle stesse, possono inserirsi qualsiasi tipo di emozioni e quindi può essere il focolaio perfetto per la perdita del controllo emozionale.

Questi che abbiamo descritto possono essere intesi come catalizzatori della *padronanza di sé*, ma come abbiamo già sottolineato, non possono essere sufficienti. La loro efficacia dipende dalla capacità di riconoscere l'emozione sperimentata a cui andrà assegnata l'essenza più indicata, altrimenti non si ha nulla da catalizzare (Rodríguez, Orozco; 2005).

Dobbiamo considerare altre due qualità necessarie allo sviluppo della padronanza di sé: *l'adattabilità e il rinnovamento*.

Sono quelle capacità che ci permettono di attuare un cambiamento quando è necessario, oppure di gestire nuove situazioni ed idee.

**Walnut** è senza dubbio l'essenza che permette lo sviluppo di entrambe le qualità. Bach dice di questo fiore che è “per coloro che hanno deciso di intraprendere un importante passo avanti nella vita. La decisione di andare avanti, di rompere le vecchie convenzioni, di abbandonare gli antichi limiti e restrizioni” (Bach, pag. 41). È un rimedio fondamentale in tutte quelle situazioni in cui andiamo incontro ad un cambiamento: il trasloco, il lutto, un cambio di professione. Walnut accelera di molto la nostra capacità di adattamento e con essa ci fornisce gli strumenti per poter essere efficienti nel nuovo ambiente.

**Beech**, che è l'essenza usata per facilitare la tolleranza e la comprensione, può essere associata alla precedente quando si rifiuta completamente la necessità del cambiamento.

Questo è uno stato che attraversa soprattutto i bambini e gli adolescenti in quanto, giunti alle fasi critiche del percorso evolutivo, incontrano molte cose che si vedono costretti ad accettare e cambiare. Anche nell'adulto è abbastanza frequente la necessità di usare questo fiore soprattutto nelle situazioni lavorative, quando si è obbligati a seguire le direttive di chi è al comando, ma anche nell'anziano che si vede costretto ad accettare le conseguenze della terza età.

Per arrivare ad ottenere la maestria della *padronanza di sé* è necessario che “il controllo non interferisca con alcuni valori morali, come l'onestà e l'integrità” (Rodríguez, Orozco; pag. 60).

Per questo le altre due abilità da sviluppare sono l'**affidabilità** e la **coscienziosità**: permettono di mantenere livelli adeguati di integrità morale e di assumersi le proprie responsabilità.

Per ottenere tutto ciò bisogna innanzitutto interrompere qualsiasi livello di manipolazione o interferenza verso il prossimo; avremo bisogno di essenze

come *Vine* e *Chicory*, i quali sono pronti a distruggere o manipolare tutti quelli che non seguono le loro direttive; ma anche *Willow*, che cerca ad ogni costo di interferire con la felicità altrui perché si sente l'intero mondo contro, inoltre è il meno incline ad assumersi le proprie responsabilità, cosa che invece gli permetterebbe di riacquistare il controllo sul proprio destino.

*Vervain* o *Heather* possono arrivare ad essere disonesti, ma per motivi diametralmente opposti: il primo, come abbiamo visto in precedenza, è annebbiato dalla propria verità che crede inattaccabile e quindi, pur di far valere i suoi ideali, è disposto a tutto; il secondo invece è pronto a far qualsiasi cosa pur di ottenere l'attenzione di chi lo circonda, anche mentire spudoratamente.

*Holly*, invece, deve imparare a gestire i suoi sentimenti d'ira e di vendetta che lo spingono ad esplodere e compiere gesti incontrollati.

Non lo avremmo mai pensato, ma anche l'insicuro *Mimulus* appartiene a questo gruppo, infatti, siccome non riesce a gestire l'ansia sociale, è spinto a mentire sulla sua natura e farsi trascinare dagli altri pur di essere accettato dal gruppo, ma prima o poi corre il rischio di essere smascherato.

Non meno importanza bisogna dare a coloro che invece di manipolare gli altri, si autoingannano. *Chicory* lo si ritrova anche qui, è abbastanza semplice capire il perché: non solo crede di essere la persona più meritevole di affetto sulla faccia della terra, ma è convinto di essere una specie di mecenate dell'amore, nessuno può permettersi di rifiutarlo.

Abbiamo già visto il modo in cui *Agrimony* e *Rock Water* riescono a mentire a se stessi riguardo la realtà, mentre *Centaury* e *Larch* ci riescono benissimo verso se stessi: credono di essere insignificanti ed impotenti e che chiunque altro sia molto più forte o capace di loro. Inoltre *Larch* non crede di poter assumersi delle responsabilità poiché anticipa nella sua mente l'inesorabile

fallimento verso cui andrà in contro, probabilmente non tenteranno mai nella vita. Come *Rock Water*, anche *Crab Apple* cerca di nascondere tutto ciò che ritiene riprovevole, in questo caso sono le sue “sporcizie” interne che cerca di sublimare attraverso l’ossessività per l’ordine e la pulizia.

*Clematis*, d’altro canto, è un maestro nell’evadere dalle responsabilità della vita quotidiana e lo fa in maniera molto fantasiosa e creativa attraverso il “sognare ad occhi aperti”; abbiamo già incontrato, infatti, questo fiore nelle problematiche di disconnessione verso la realtà.

Anche di *Cerato* avevamo già discusso e, considerato che è uno dei più immaturi del sistema, non è evolutivamente pronto ad accettare delle scadenze: sono troppo volubili, in quanto non dispongono di una propria identità stabile, e per questo inaffidabili. Questo fiore si può confondere con *Chestnut Bud* il quale, però, è semplicemente troppo distratto e svogliato per imparare la dura lezione del prendersi la responsabilità delle cose. Una differenza sostanziale è che, “mentre Cerato salta da una cosa all’altra, Chestnut Bud le inizia tutte contemporaneamente” (Rodríguez, Orozco; pag. 98).

## Motivazione

Questa è la terza competenza emozionale: rappresenta il processo che attiva, indirizza e mantiene il comportamento dell'individuo che sta alla base del raggiungimento di uno o più obiettivi (Rodríguez, Orozco; 2005).

Se leggiamo attentamente l'opera di Bach, ci rendiamo conto che egli ha trattato anche questo tema; come abbiamo già citato all'inizio di questo capitolo, Bach sottolineava molto l'importanza di trovare la propria vocazione nella vita: "Se seguiamo i nostri veri istinti, desideri, pensieri, aneliti, non conosceremo altro che gioia e salute" (Bach, pag. 136).

La Motivazione risulta allora di fondamentale importanza per godere di una vita ricca, autentica ed appagante in quanto "la forma superiore di motivazione consiste nel seguire le indicazioni dell'anima" (Rodríguez, Orozco; 2005 pag.103).

Per permetterne lo sviluppo bisogna considerare che questa competenza emozionale è caratterizzata da alcuni fattori, ad ognuno di essi corrispondono alcune essenze floreali specifiche.

Il primo requisito per essere motivati è la *definizione dell'obiettivo*, questo ci permetterà non solo di sapere dove concentrare tutte le nostre energie, ma anche di rimanere imperturbabili di fronte agli impulsi esterni che tenderebbero a portarci fuori strada.

Un'unica essenza può donare tutto ciò: **Wild Oat**. Essa viene definita classicamente come l'essenza che orienta la nostra bussola interna permettendoci di trovare la nostra vera vocazione che è il primo passo per attivare la vera spinta motivazionale. Inoltre risulta molto utile anche in tutte le occasioni in cui, sebbene abbiamo molto chiaro ciò che dobbiamo fare, le nostre energie e la nostra attenzione sono disperse un po' dappertutto: il fiore

ci aiuta a ricanalizzare l'energia necessaria per poi focalizzarla nel portare a termine il nostro compito.

La seconda qualità della motivazione è la *spinta verso il successo* ed **Elm** è il rimedio che ci aiuta a svilupparla; aiuta meglio ancora a gestire la pressione che deriva dall'assumersi la responsabilità della propria vocazione, insegnando ad essere flessibili e ad avere il tempismo necessario a gettarsi nell'impresa solo quando ci sentiamo effettivamente pronti per sostenerla.

“Fidarsi dell'intuito e agire in base alle indicazioni ricevute è quello che conosciamo come *prendere l'iniziativa*” (Rodríguez, Orozco; pag. 111), il che risulta essere cruciale per cogliere le giuste opportunità che ci porteranno verso il nostro traguardo.

**Walnut** ci permette di ottenere lo slancio necessario per canalizzare le nostre energie in azioni concrete, proteggendoci da tutte le limitazioni sociali, dalle nostre convinzioni limitanti e dagli schemi appresi durante la nostra vita.

“È un'essenza per pionieri, per coloro che decidono di fare i primi passi su una strada incerta, sconosciuta” (*Ibidem*).

Nessuno più di **Cerato** e **Scleranthus** ha bisogno di riconnettersi con la propria intuizione; il primo perché è disperso tra le mille varianti che gli propone la sua mente e va in cerca di sostegno esterno, il secondo vive un contrasto interiore senza eguali che lo spinge sempre di più verso la dinamica del dubbio sull'asse del “sì o no?”. Entrambi non potranno mai decidere e se lo faranno non sarà mai con il giusto tempismo.

**Mimulus** e **Larch**, invece, non hanno problemi di valutazione verso le occasioni. Riuscirebbero anche a coglierle se non fosse per quella che abbiamo già visto essere la loro caratteristica: la paura del fallimento e/o la certezza dello stesso.

In effetti, questo ci introduce all'ultima caratteristica della motivazione: *l'Ottimismo*: davanti alle difficoltà e alla possibilità di perdere tutto ciò che abbiamo guadagnato, non c'è nulla di meglio da fare che dare il meglio di sé. *Gentian, Gorse e Willow*, è sicuramente una triade fondamentale per scardinare le radici del pessimismo, dello scoraggiamento e della resa. Il primo fiore coincide esattamente il raggiungimento dell'ottimismo, dona la capacità di vedere oltre le difficoltà o gli imprevisti e ci fornisce la lucidità per superarli. Gli ultimi due sono per stadi sicuramente più avanzati e difficili da scardinare: Gorse si è arreso, sconfitto da una serie molto lunga di ostacoli; Willow è stato sconfitto dal destino stesso, o meglio dalla sua convinzione che esso gli sia avverso.

## **Empatia**

Come potrebbe esistere l'intelligenza emozionale senza la capacità di percepire gli stati d'animo altrui? Come potremmo essere intelligenti emotivamente senza essere consapevoli di ciò che prova il nostro interlocutore? Potremmo ignorare questa competenza emozionale solo se decidessimo di vivere come eremiti, nel completo distacco dalla socialità.

Ovviamente, per sviluppare l'empatia, deve essere abbastanza sviluppata l'autocoscienza: "per poter comprendere ciò che provano gli altri bisogna avere ben chiara l'esperienza delle proprie emozioni" (Rodríguez, Orozco; pag.119).

Vediamo velocemente quali sono gli stati che più ci allontanano da questa competenza emozionale e quali sono i fiori ad essi associati.

Sicuramente al primo posto c'è *Vine*, il quale ha un campo d'azione vastissimo che abbraccia persino le categorie delle alterazioni psicopatologiche come quelle degli psicopatici e sociopatici. Esso, però, è anche indicato in tutti quei soggetti che attraversano stadi di mancanza totale di empatia esercitando la propria posizione di potere in modo dispotico pretendendo che tutti seguano i loro canoni (ciò avviene spesso in ambito familiare e coniugale, oltre che lavorativo).

Similmente, abbiamo già incontrato diverse volte *Vervain* che, in questo caso, insegna a rispettare il cammino degli altri aspettando il momento opportuno per intervenire e accompagnarli al meglio nelle loro scelte utilizzando il proprio entusiasmo per infondere d'ispirazione il prossimo.

*Beech* è un'essenza che aiuta molto in quest'insegnamento perché sotto questo stato rientrano tutte le persone che potremmo definire "perfezionisti degli altri" (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 123). Sono sempre pronti a trovare i difetti nel mondo e a dire cosa si dovrebbe fare; è interessante notare che viene definito il fiore d'eccellenza per trattare il disturbo narcisistico di personalità (Rodríguez, Orozco; 2005). Si tratta di un'essenza che non può mancare se vogliamo sviluppare l'empatia e per insegnare la tolleranza e la comprensione nei confronti del prossimo.

Quando invece abbiamo davanti un soggetto che si isola volontariamente poiché si considera indipendente, anche se con un certo grado di altezzosità, bisogna prendere in considerazione *Water Violet*. È un'essenza abbastanza specifica e molto particolare; a differenza di molti altri che abbiamo visto, questi soggetti sono in media molto intelligenti, non si intromettono nella vita altrui, non cercano il contatto con i propri simili, sono molto a loro agio con se stessi. Purtroppo questo li rende persone dotate di una sfera emozionale molto scarsa, fanno molta fatica, infatti, a lavorare in gruppo o a relazionarsi con le persone soprattutto nelle occasioni più mondane.

L'incapacità di cogliere le cose che tanto eccitano gli altri è proprio la chiave per capire la loro mancanza di empatia (Rodríguez, Orozco; 2005).

**Rock Water** può rientrare in questo gruppo di fiori e può essere molto utile a coloro che hanno tratti di personalità di questa tipologia. Questi individui non possono permettersi di captare le emozioni altrui perché significherebbe risvegliare le proprie, inoltre devono mantenere una certa compostezza nei confronti degli altri (il che causa loro un grande dispendio di energie, non possono quindi portare all'esterno la loro attenzione), poiché per loro perfezione significa superiorità (*Ibidem*).

**Impatiens, Heather e Chicory** sono troppo concentrati su se stessi per poter notare gli stati d'animo altrui, ognuno per motivi differenti. Gli ultimi due, come abbiamo già visto, sono troppo preoccupati dal ricevere le attenzioni e l'amore altrui lasciandosi andare a comportamenti a dir poco invadenti, senza porsi domande sulle emozioni che suscitano negli altri o se davvero sono ben considerati come credono tra i loro cari. **Impatiens**, invece, semplicemente viaggia ad un ritmo troppo accelerato per fermarsi ad osservare ciò che gli accade attorno; agisce bruscamente a tutto poiché nella sua fretta è superficiale nel valutare le situazioni e le persone, tutto ciò risulta deleterio per la sua empatia.

**Holly** ci insegna l'amore, dove invece trionferebbe la rabbia, l'invidia e la gelosia. Gli individui attraversati da questo stato possono facilmente cadere vittima di pensieri di vendetta, e se ciò non viene fermato, possono addirittura passare all'azione senza provare alcun pentimento. Risulta chiaro, quindi, che è un'essenza molto importante per l'empatia; anche se molto spesso si tratta di uno stato momentaneo, nessun essere dotato della capacità di immedesimarsi con l'altro riuscirebbe a commettere gesti così vendicativi.

## Le Abilità Sociali

Siamo arrivati al culmine delle competenze emozionali, quest'ultima richiede la completa padronanza delle altre, ma soprattutto richiede la capacità di sintonizzarsi con gli altri, infatti ritroveremo molte essenze floreali trattate nella sezione dell'empatia.

Stiamo parlando della capacità, una volta creatasi la sintonia necessaria, di effettuare una *sincronizzazione* emotiva: “Si ha sincronizzazione quando lo stato d'animo espresso da un individuo trova risonanza in un'altra persona o in un gruppo” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 133).

In quest'ambito la floriterapia può dare eccellenti risultati nelle terapie di gruppo per migliorare i rapporti interpersonali (*Ibidem*).

Per far sì che si sviluppi quest'abilità dobbiamo, similmente al discorso del controllo emozionale, cercare di arginare tutti quei modi di sincronizzarsi con gli altri dettati da protagonismo o di opposizione autoritaria.

Ci vengono in aiuto essenze come *Heather*, *Vervain*, *Vine* e *Chicory* i quali assumono modalità di comunicazione poco efficaci e molto brusche.

Devono imparare, prima di approcciarsi agli altri, quando prendere le distanze e dare respiro ai propri interlocutori. Ovviamente in questo stadio, coloro che appartengono a queste categorie dovrebbero già aver preso coscienza dei propri meccanismi manipolatori e dominanti.

*Willow* risulta interessante invece perché egli possiede una grande capacità di empatia e di sincronizzazione, ma all'inverso: il suo stato emotivo è talmente negativo e pessimistico che influenzerebbe tutto il gruppo demotivandolo o comunque risulterebbe molto fuori luogo, visto che non riuscirebbe a sopportare l'entusiasmo altrui.

Bisogna dare una possibilità di interazione anche a coloro che Orozco chiama i *Limitati Sociali*: coloro che vorrebbero entrare in relazione con gli altri, ma non riescono a farlo. Ricordiamo che appartengono a questa categoria essenze floreali come *Mimulus*, *Centaury* e *Larch*.

Risultano abbastanza diversi, invece, *Scleranthus* e *Crab Apple* che rifuggono dal contatto per una grande tensione interna; il primo perché non riesce a prendere alcuna decisione o iniziativa sommerso dal dubbio di cosa sia giusto fare: agire o non agire? In questo o in quell'altro modo?

Crab Apple prova tensione nello stare con gli altri perché proietta su di essi la sua “sporcizia” interna, così crea una barriera attorno a sé allo stesso modo in cui cura meticolosamente la pulizia del suo corpo e del proprio ambiente.

Abbiamo visto come le essenze floreali possono aiutare a sviluppare le competenze emozionali, ma bisogna tenere conto di una cosa fondamentale: questi gruppi di fiori non vanno intesi come delle miscele pronte, se così fosse si fraintenderebbero lo scopo e i principi della floriterapia. Come Naturopati ci troveremo a farci momentaneamente carico di una persona con il suo vissuto, in altre parole con i propri tratti di personalità, “ci troveremo di fronte ad un campo già concimato” (Rodríguez, Orozco; 2005 pag. 149).

È di fondamentale importanza ricordarsi di ciò e trattare la persona nel suo insieme, dare priorità assoluta agli stati emotivi più pressanti e portare avanti il trattamento, nel caso fosse necessario, con la collaborazione di altre figure professionali come lo Psicoterapeuta.

### **Parte III**

#### **Un esempio di trattamento naturopatico con M.T.C. e Floriterapia**

Bianca, 24 anni, chiede una consulenza con i fiori di Bach perché vorrebbe poter gestire meglio le sue emozioni.

Durante il colloquio si evidenziano i seguenti stati emotivi:

- Prova ansia quando è con le persone perché non sa bene come comportarsi, questo la porta a non riuscire a prestare attenzione al contesto perché le sue energie sono impiegate nell'analisi del suo comportamento.
- Infatti è sempre attenta a ciò che fa o dice per paura di sbagliare e di risultare inadeguata.
- Questa paura, però, è quasi del tutto paralizzante
- Prova, a volte, degli impulsi che non riesce a controllare, ha paura di ferire gli altri con le sue azioni. Se ciò accadesse si sentirebbe tremendamente in colpa.
- Nell'ultimo periodo prova sintomi fisici legati a questi stati emotivi, sintomi che riportano ad un iniziale stato di angoscia.
- Non ricorda molto dell'origine di tutte queste emozioni, riesce solo ad indentificare una causa: quando era piccola soffriva molto per le condizioni di salute del padre, il quale è affetto da una sindrome neurologica.
- Fin da piccola soffre di paure paralizzanti, specialmente per gli animali.

- Infine, da alcune settimane, non riesce proprio ad intravedere una possibilità lavorativa, nonostante si sia da poco laureata in Scienze infermieristiche.

Notiamo quindi che c'è una grande mancanza dello sviluppo della prima competenza emozionale: *l'autocoscienza*. Nello specifico, c'è una buona consapevolezza emozionale (Bianca cerca aiuto proprio perché si rende conto di quanto siano invalidanti le proprie emozioni), ma c'è una carenza di fiducia in se stessa che la porta ad avere poche forze per gestire la propria sfera emozionale.

Il quadro è ancora più chiaro se consideriamo che c'è una risposta emozionale precognitiva dietro le sue manifestazioni d'angoscia, infatti è preda di “sequestri emozionali” invalidanti ogni volta che si ritrova a dover interagire con altre persone, come anche in presenza di animali o in altre situazioni di vita quotidiana.

I fiori che le sono stati consigliati sono: ***Rock Rose, Star of Bethlehem e Cherry Plum*** per lavorare sulla risposta precognitiva che le causa angoscia e terrore, rafforzato da ***Sweet Chestnut*** e accompagnato da ***Mimulus, Larch e Pine***, contribuiranno allo sviluppo dell'autocoscienza donando la fiducia necessaria e la forza per gestire la sfera emotiva.

Mimulus e Larch sono due essenze centrali in questa combinazione di fiori, accompagneranno la persona per tutta la durata del trattamento. Infatti si può rilevare come questo abbia causato il blocco dello sviluppo dell'*Autocoscienza*, in quanto la mancanza di fiducia in sé non ha permesso lo svilupparsi della consapevolezza delle proprie capacità di intervento sui propri stati d'animo. Tutto ciò, ovviamente, blocca sul nascere la *Padronanza di sé*, senza la quale non c'è il giusto *autocontrollo* né

*l'adattabilità*. Procedendo in ordine, la *Motivazione* ne risentirà, infatti a Bianca manca l'*Iniziativa* per poter gettarsi nella nuova avventura lavorativa. Mimulus e Larch accompagnano questo percorso dello sviluppo emozionale fino alla fine in quanto, ricordiamo, lo stesso Orozco li inserisce tra i *Limitati sociali*: coloro a cui mancano le *Abilità sociali* necessarie per sintonizzarsi e sincronizzarsi con gli altri, in questo caso sempre dovuta alla loro natura ansiosa ed evitante.

Dopo meno di due mesi le *risposte precognitive* si riducono drasticamente fino a scomparire del tutto; in questo periodo ha perfino recuperato delle memorie riguardo la propria infanzia che le hanno permesso di comprendere il motivo di alcune paure. Permane uno stato ansioso di fondo, ma comunque vengono sostituite le essenze precognitive con altre più adatte agli stati emotivi transitori del soggetto.

Lo sviluppo dell'*autocoscienza* ha portato alla luce nuove reazioni emotive soprattutto di rabbia e invidia verso chi, attorno a lei, iniziava a trovare lavoro, che sicuramente erano la manifestazione della voglia di cambiare ma che non riusciva ad essere indirizzata verso l'obiettivo. In più è emersa anche la voglia irrefrenabile di aiutare gli altri, che però ad un'analisi più profonda la faceva sentire in gabbia.

Infatti, per un periodo è stata molto utile l'assunzione di *Chicory*, *Holly*, *Wild Oat* e *Walnut*, mantenendo sempre la triade di base Mimulus, Larch e Pine. Questo le ha permesso di riequilibrare le proprie emozioni e orientarle nel modo più efficiente per lei.

Dopo circa quattro mesi dall'inizio, Bianca chiede di interrompere i trattamenti poiché si sente molto meglio, infatti da poco ha anche trovato l'*Iniziativa* e la *Motivazione* per poter partecipare ad un concorso per un posto di lavoro in una nota Azienda Ospedaliera.

Per completare il piano di trattamento sono stati trattati i punti di controllo di alcune *Funzioni Ministeriali*.

Quella dei **Reni**, **Cuore**, **Pericardio** e **Milza** nella prima parte del trattamento: per ristabilire la forza e la potenza necessaria per affrontare le proprie emozioni, per far sì che ritornasse cosciente della sua parte profonda e che ritrovasse il centro di se stessa e che quest'ultimo riuscisse a comunicare con l'esterno. Infine, la Milza per trattare il mormorio mentale tipico dell'ansia.

Nella seconda parte, invece, risultano molto utili le *funzioni ministeriali* della **Vescica Biliare** e del **Fegato** per gestire la collera e per fornire la persona dello slancio necessario ad intraprendere una nuova strada, come quella che stava ponderando Bianca.

## Bibliografia

Bach, Edward, *Le opere complete*. A cura di Macro Edizioni, Cesena, 2002.

Barnard, Julian e Martine (1996), *Las plantas sanadoras de Edward Bach* (Le piante guaritrici di Edward Bach), FRP, Inghilterra, pubblicato in proprio.

Orozco, Ricardo (2006), *Manuale per l'applicazione locale dei Fiori di Bach*. Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, Moriondo Torinese, Torino, 2° edizione.

Rodriguez, Boris C. e Orozco, Ricardo (2005), *Inteligencia emocional y Flores de Bach- Tipos de personalidad en psicología contemporanea*. (Intelligenza emozionale e Fiori di Bach- tipi di personalità in psicologia contemporanea), Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, Moriondo Torinese, Torino, 2007.

Scheffer, Mechtild (2013), *Die Original Bach- Blütentherapie* (Il grande libro dei Fiori di Bach: guida completa teorica e pratica alla floriterapia di Bach). Corbaccio Edizioni, Milano, 2014.

Visconti e D'Alessio (2011), *Medicina Tradizionale Cinese 2: fisiopatologia*. IESO Academy, Napoli, stampato in proprio, 9° edizione.

Visconti e D'Alessio (2012), *Medicina Tradizionale Cinese 3: etiologia, patogenesi, semeiotica, trattamento*. IESO Academy, Napoli, stampato in proprio, 10° edizione.

Visconti e D'Alessio (2015), *Medicina Tradizionale Cinese 1: fondamenti filosofici e di energetica*. IESO Academy, Napoli, stampato in proprio, 10° edizione.