



Progetto per la diffusione e la
formazione in discipline olistiche,
analogiche e della naturopatia

CORSO ON LINE

FIORI DI BACH III° LIVELLO

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Docente: Prof. Rocco Carbone

Lezione 9. Repertorio psico-fisico e altri impieghi con i Fiori di Bach

Abbandono, Aggressività, Animali e Fiori di Bach, Ansia, Autostima, Depressione, Egocentrismo, Egoismo, Fame ansiosa, Gelosia, Gravidanza e Fiori di Bach, Impulsività, Inappetenza, Insonnia, I Fiori Karmici, Panico, Paura, Piante e Fiori di Bach, Rabbia, Solitudine, Tensione, Timidezza, Tristezza.

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Programma Corso Fiori di Bach III Livello

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

PRIMA LEZIONE

Principi di filosofia e psicologia esoterica

Aspetti psicosomatici e floriterapia

Concetto di malattia secondo Bach

La visione olistica dell'uomo secondo Bach: anima-mente-corpo

Il concetto di malattia la cui causa eziologia è determinata da un'interferenza tra i canali dell'Io superiore e l'Io inferiore

La consapevolezza che la malattia consegue ad uno stato di infelicità

Corpo fisico e Corpo energetico

Alla ricerca dell'Unità

Livelli di corpo e Antroposofia

I corpi sottili dell'uomo: Corpo fisico, Corpo eterico, Corpo astrale, Corpo mentale, Corpo causale

Test Kinesiologico con i Fiori di Bach

SECONDA LEZIONE

Fiori Himalayani e Chakra

Le Essenze Himalayan - Flower Enhancers *di Tanmaya*

Preparazione e Assunzione dei Fiori Himalayani

Fiori Himalayani - Primo Chakra - Down To Earth

Fiori Himalayani - Secondo Chakra - Well Being

Fiori Himalayani - Terzo Chakra - Strength

Fiori Himalayani - Quarto Chakra - Ecstasy

Fiori Himalayani - Quinto Chakra - Authenticity

Fiori Himalayani - Sesto Chakra - Clarity

Fiori Himalayani - Settimo Chakra - Flight

Fiori Himalayani - Armonizzatore dei Chakras - GRATEFULNESS

Fiori Himalayani - *fiore dei bambini* - Children flower

TERZA LEZIONE

Simbolismo e Chakra

QUARTA LEZIONE

Tecnica Floreale Propriocettiva

Fisiologia propriocettiva cutanea

Tipi di recettori propriocettivi

Massaggio con i Fiori di Bach

Metodo di applicazione: impacchi, frizioni e massaggio, bagno rilassante, diffusori per ambienti

Scelta dei fiori e la percezione propriocettiva

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Le aree di contatto

I sintomi sensoriali: calore, freddezza, umidità, contrazione, morbidezza, rigidità, ritenzione

QUINTA LEZIONE

Schede di tecnica floreale propriocettiva: Chakra, Principio transpersonale, Segno zodiacale, stato emotivo, aree di applicazioni cutanee, modalità di applicazione:

AGRIMONY - ASPEN - BEECH - CENTAURY - CERATO - CHERRY PLUM - CHESTNUT BUD - CHICORY - CLEMATIS - CRAB APPLE

SESTA LEZIONE

Schede di tecnica floreale propriocettiva: Chakra, Principio transpersonale, Segno zodiacale, stato emotivo, aree di applicazioni cutanee, modalità di applicazione:

ELM - GENTIAN - GORSE - HEATHER - HOLLY - HONEYSUCKLE - HORNBEAM
IMPATIENS - LARCH - MIMULUS

SETTIMA LEZIONE

Schede di tecnica floreale propriocettiva: Chakra, Principio transpersonale, Segno zodiacale, stato emotivo, aree di applicazioni cutanee, modalità di applicazione:

MUSTARD - OAK - OLIVE - PINE - RED CHESTNUT - ROCK ROSE - ROCK WATER SCLERANTHUS - STAR OF BETHLEHEM - SWEET CHESTNUT

OTTAVA LEZIONE

Schede di tecnica floreale propriocettiva: Chakra, Principio transpersonale, Segno zodiacale, stato emotivo, aree di applicazioni cutanee, modalità di applicazione:

VERVAIN - VINE - WALNUT - WATER VIOLET - WHITE CHESTNUT - WILD OAT - WILD ROSE - WILLOW

NONA LEZIONE

Repertorio psico-fisico e altri impieghi con i Fiori di Bach

Abbandono, Aggressività, Animali e Fiori di Bach, Ansia, Autostima, Depressione, Egocentrismo, Egoismo, Fame ansiosa, Gelosia, GRAVIDANZA E FIORI DI BACH, Impulsività, Inappetenza, Insonnia, I FIORI KARMICI, Panico, Paura, PIANTE E FIORI DI BACH, Rabbia, Solitudine, Tensione, Timidezza, Tristezza

Abbandono

Sindrome determinata da abbandono reale o da carenze affettive. Le conseguenze psicologiche sono più o meno rilevanti secondo l'età del soggetto. I bambini che soffrono di tale sindrome possono presentare ritardi psicomotori, facilità ad ammalarsi, abulia, periodiche crisi di ansia, gelosia e aggressività. Le cause determinanti sono la morte di uno dei genitori, litigi familiari, mancanza di cure, freddezza della madre, nascita di un fratello. Nell'adulto la sindrome di abbandono si manifesta con stati di depressione grave che possono portare al suicidio, oppure con stati di aggressività accompagnati da collera, talora sino al delirio. Possono soffrire di tale sindrome gli anziani abbandonati a se stessi, le ragazze-madri, le persone tradite nei loro affetti. In tutti i casi è indicata una psicoterapia.

Heather. Sindrome di abbandono affettivo.

Holly. Per coloro che subiscono un abbandono e accusano un dolore rabbioso.

Sweet Chestnut. Per coloro che subiscono un abbandono e sopportano con dolore segreto.

Star of Bethlehem. Per le persone che si sentono abbandonati dopo un evento luttuoso.

Gentian. Per chi prova un senso di abbandono perché si è diventati pessimisti e si ritiene di essere destinati al fallimento affettivo.

Chicory. Senso di abbandono da parte dei familiari in genere, si verifica appena distolgono l'attenzione.

Sweet Chestnut. Senso di abbandono da parte di Dio, sentendosi lucidamente disperati, senza aiuto e senza più punti di riferimenti interiori.

Aggressività

L'aggressività¹ dal latino *adgredior*, andare verso, esprime un atteggiamento animato da una manifestazione non necessariamente offensiva, si distingue in aggressività offensiva, e aggressività affermativa e/o difensiva.

¹ Alexander Lowen,

L'aggressività è frutto della frustrazione e varia a seconda della sua entità, si manifesta con agitazione, tensione, rabbia e violenza.

Può essere inibita in rapporto alla punizione che il soggetto teme di ricevere.

Può essere spostata e compensata su cose o soggetti, scaricata su oggetti o soggetti diversi da quelli su cui si era orientata.

Può trasformarsi in atto di aggressività o di auto aggressività se il soggetto si attribuisce la colpa della sua frustrazione, volgendo verso l'autoaffermazione o verso l'autodistruzione.

L'aggressività si esprime attraverso tre fasi.

I° Fase – Fase concettuale

Fase di elaborazione e rappresentazione psichica mentale.

II° Fase – Fase di preparazione vegetativa

Fase di preparazione e di modificazione dei parametri metabolici e del sangue.

III° Fase – Fase neuromuscolare

Fase di realizzazione dell'atto aggressivo attraverso l'attività muscolare.

Nel primo caso la repressione dell'aggressività volge verso attacchi di emicrania ed in genere è attuata in soggetti con tendenza riflessiva intellettuale. Nel secondo caso, della repressione fase vegetativa, porta verso un aumento dell'attività del sistema nervoso simpatico con ipertensione, sudorazione, tachicardia, aumento del ritmo respiratorio, tensione mentale e temporo-vasale. isterici. Infine, nel terzo caso, la repressione della fase neuro-muscolare si attua in soggetti con propensione ad attività muscolare che sviluppano disturbi neuro-artritici.

Aggressività assertiva

VER, WVI, RRO

Aggressività affermativa

VIN,

Aggressività offensiva, eccesso di aggressività

IMP, HOL, BEE, CHP, CHI

Mancanza di aggressività, evitano l'aggressività

CEN, PIN, MIM, AGR, CLE, WIL

Non si sanno difendere, subiscono l'aggressività

MIM, CEN

Aggressività espressa nelle immagini e nei sogni distruttivi

CLE

Animali e Fiori di Bach

Holly. Indicato per animali sospettosi e aggressivi.

Mimulus. Per animali timidi e silenziosi spaventati dalla presenza di persone estranee o da rumori molesti.

Centaury. Per animali che si nascondono al più piccolo rumore, abbaiano e subiscono l'aggressione di altri animali.

Wild Rose. Animale apatico senza la vitalità.

Vine. Questo fiore è indicato per animali che difendono il proprio territorio con grande aggressività e dominio.

Rescue Remedy. Per animali che hanno subito un trauma, impauriti per uno spavento, si lamentano e zoppicano.

Walnut. Animali agitati per un cambiamento, trasloco.

Aspen. Animali che fuggono improvvisamente senza un motivo apparente.

Chestnut Bud. Per gli animali che non imparano con facilità e non rispondono ai comandi.

Impatiens. Animali agitati a perché attratti dall'ora dei pasti o della passeggiata quotidiana.

Vervain. Animale superattivo, ipereccitabile e sensibile.

ANSIA

Agrimony. Fiore fobico, che non sopporta angoscia e tensioni, e la coscienza del dolore. Non possiamo dire che non sopporti il dolore, in quanto è un tormentato che convive con i suoi conflitti,

quello che non ne sopporta è però la coscienza. Fino a che questi conflitti si manifestano con una sofferenza, che tiene segreta, e un senso di agitazione, per lui sono accettabili, ritiene che facciano parte della vita stessa. Quello che però il Fiore non sopporta è che questi conflitti vengano visti per quello che sono, che abbiano un nome. Lo stato d'ansia del Fiore è dato soprattutto dal sentire che questi conflitti spingono, come è loro natura, per raggiungere la coscienza e identificarsi come una sofferenza forte e chiara. E questo rende il Fiore fobico, e lo spinge alla fuga, prima di tutto da se stesso. Troviamo quindi in questo Fiore uno stato d'ansia perenne, che lo porta a sfuggire la solitudine, quindi la possibilità di un profondo contatto con se stesso, a gettarsi in mille attività, a stordirsi con sostanze psicotrope o con l'euforia. Le altre ansie tipiche del Fiore vengono dalla paura

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

di essere rifiutati, da quella di finire in miseria e far pena agli altri, di essere abbandonati e trovarsi con la casa vuota. Il rimedio si può utilmente aggiungere al cocktail nei casi in cui lo stato d'ansia sia preponderante, in ogni caso quando siano presenti onicofagia, bruxismo e fame ansiosa (vedi seconda tabella).

Aspen. Lo stato d'ansia è dovuto all'insicurezza primaria del Fiore. Non necessariamente collegato alle sue paure (vedi Paura), ma se ci ragioniamo troviamo che il nesso esiste, lo stato d'ansia di Aspen nasce dal sentire che tutto è precario e può essere perduto improvvisamente, come se nell'aria stessa si celasse una qualche entità avversa pronta a colpire la sua vita. Così Aspen è un frettoloso, non è spinto però dal bisogno di finire le cose, come Impatiens, quanto dalla paura di non avere improvvisamente più il tempo per finirle. Aspen non sente stabile nulla di quanto possiede, lavoro, beni, relazioni affettive. Tutto appare precario, insicuro, sempre a rischio di essere distrutto, anche la propria vita, che si manifesta nell'ansia di non nutrirsi mai abbastanza, specie se non assume continuamente proteine. Se in un quadro d'ansia importante troviamo anche un'insicurezza primaria, una tendenza alle suggestioni e alle premonizioni, Aspen sarà più indicato di Agrimony.

Heather. L'ansia è dovuta a una continua preoccupazione per se stessi, come se si fosse dei bambini piccoli i cui bisogni sono tutti importanti, soprattutto quello dello sguardo della madre. L'ansia può arrivare fino all'ipocondria, segno patognomonico del Fiore. Riconosciamo Heather dal bisogno parossistico e incontrollabile di scaricare l'ansia parlando, ma la sua sindrome ansiosa sembra nascere da una sostanziale fragilità emotiva, per cui il Fiore non ha il senso di esistere se l'altro non è testimone di tutto quello che lo riguarda, come uno specchio. E se questo specchio manca la persona si sente come annaspere, non c'è alcuna presa di coscienza ma solo un crescere dell'ansia fino a diventare insostenibile. Un altro segno della sua fragilità emotiva è l'eccitazione per le cose piacevoli che si tramuta anch'essa in un vero e proprio attacco di ansia, con agitazione, tremiti, incapacità di concentrazione. E' un Fiore da prescrivere negli stati ansiosi quando sia presente una continua paura per se stessi, discriminando da Agrimony, che non denuncerà mai quest'aspetto.

White Chestnut - L'ansia è quella di sentire dentro di sé le giuste risposte per apparire grande agli occhi degli altri, ma di non riuscire mai a darle nella pratica per mancanza di tempestività. Quindi il Fiore rimugina continuamente su quello che avrebbe dovuto dire, e fa le prove mentali prima di

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

affrontare delle situazioni. Ma l'aspetto per cui ci interessa il Fiore in questo contesto è la modalità della sua ansia, che diventa pervasiva e disorganizza il pensiero. White Chestnut riguarda quindi quei casi in cui il motivo dell'ansia diviene un pensiero fisso e ossessivo, che si impone continuamente intralciando e confondendo gli altri pensieri e portando all'insonnia. E' sempre da prescrivere quando in una sindrome ansiosa intravediamo dei pensieri fissi e soprattutto l'insonnia.

Centaury. Diviene ansioso in presenza di altri, da solo è tranquillo. Quando è con gli altri entra in ansia perché stiano bene. Non con il senso di paura per il loro benessere come Red Chestnut, ma per il bisogno che siano contenti. Al ristorante teme che qualcosa non vada bene, al cinema teme che il film possa non piacere all'altro, e via dicendo.

Cerato. Entra in ansia, anche parossistica, di fronte alle scelte.

Cherry Plum. Rimedio per gli stati d'ansia quando ci siano i segni di un logorio nervoso.

Chestnut Bud. L'ansia di questo Fiore è simile a quella di Agrimony, trattandosi anche qui di un Fiore che fugge la presa di coscienza di se stesso. Qui però è assente il tormento, il Fiore fugge in avanti cercando di risolvere i problemi con il creare, compulsivamente, situazioni nuove. Lo vedremo quindi ansioso di fronte a nuove possibilità, di lavoro, di relazione, per la fretta di concludere e lasciarsi così alle spalle le cose che non andarono bene.

Chicory. Il controllo che il Fiore esercita sull'affidabilità dell'affettività degli altri nei suoi confronti denota uno stato ansioso latente. Il Fiore infatti teme di essere abbandonato e di doversi confrontare con il proprio senso di vuoto.

Hornbeam. Anche qui si tratta di uno stato d'ansia latente. Il mentale di questo Fiore infatti è sempre allertato e sorveglia che il tempo e le occasioni, anche piccole, non vadano perduti. Questo bisogno continuo di ottimizzare tutto non permette di rilassarsi nemmeno nei tempi morti, si escogita sempre una modalità per renderli utili.

Impatiens. Si tratta qui di un'ansia che non dà sofferenza, ma solo stati di stress. La persona si sente spinta da un bisogno di portare a termine i suoi compiti, che in genere ama, nel tempo più breve possibile, e questo lo rende irritabile e ansioso fino a che non ci sia riuscito. Segue poi uno

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

stato di catarsi, poi sorge un nuovo impegno e con esso un nuovo stato ansioso. E' un ottimo rimedio dello stress mentale.

Larch. L'ansia di Larch è data dal suo senso di inferiorità, e si rende evidente nei rapporti sessuali, con l'incapacità di abbandonarsi temendo di non essere abbastanza piacente.

Mimulus. Anche questo Fiore è facilmente preda dell'ansia, come risposta a ogni difficoltà paventata, anche minima. Il Fiore entra quindi in ansia prima di eventi mondani, di viaggi, di impegni in ambienti sconosciuti, se dovrà parlare in pubblico. Un altro motivo della sua ansia è quello di essere abbandonato, poiché trova la sua sicurezza nella protezione che riceve dal partner. Quest'ansia cade se il Fiore può trovare la stessa protezione altrove, anche in persone di servizio.

Red Chestnut. Ha accessi di ansia per il benessere delle persone care, vedi Paura.

Vine. L'ansia di questo Fiore è quella di controllare gli altri, e la loro sottomissione o il loro assenso, anche in modo parossistico. Vine ha infatti bisogno, per la propria immagine, di essere continuamente rassicurato di avere il dominio su persone e situazioni.

Rescue Remedy. Indicato per le crisi di ansia, con assunzioni ripetute.

APATIA

Clematis. Esprime apatia verso gli eventi della vita pratica, quotidiana, il lavoro, la famiglia, gli interessi sociali.

Hornbeam. Apatia verso le cose le cose che non coinvolgono con spiccato senso astenia fisica.

Olive. Apatia con marcata stanchezza fisica e psichica.

Mustard. Apatia associata a stato depressivo, elemento diagnostico della depressione.

Wild Rose. Apatia pura, non associata a nessun altro principio, senza elementi scatenanti, sesso, famiglia, lavoro, ecc.

AUTOSTIMA

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Cerato. Esitazione e dubbio con mancanza di fiducia nei confronti delle proprie capacità di discernimento.

Larch. Complesso di inferiorità, assenza di autostima, è convinto di non farcela, rinuncia prima ancora di provare.

Pine. Sottovaluta le proprie capacità colpevolizzandosi, manifesta una scarsa autostima riflessa.

Chicory. La scarsa autostima di Chicory si manifesta nell'esigenza di avere un legame con gli altri e di essere tenuta in considerazione.

Gorse. La scarsa autostima di Gorse si manifesta con la percezione sfavorevole di essere senza via d'uscita, per cui assume un atteggiamento rinunciatario.

DEPRESSIONE

Gentian. Depressione reattiva per cause note. Stato d'animo negativo.

Gorse. Depressione persistente, con forme di rassegnazione disperazione: si manifesta dopo una lunga malattia.

Wild Rose. Depressione con apatia, rinuncia alla vita: si manifesta dopo aver subito amarezze, delusioni e dispiaceri ripetuti.

Mustard. Depressione per cause sconosciute, episodica, imprevedibile e senza ragione, con improvvisa tristezza.

Cherry Plum. Depressione suicida.

EGOCENTRISMO

Egocentrismo di origine affettivo

Heather. Questo fiore esprime l'egocentrismo da carenza affettiva, che si sviluppa in bambini con genitori separati o che sono stati abbandonati per motivi di lavoro propri genitori oppure affidati ad altre persone. Sviluppano angoscia.

Chicory. Anche in questo fiore l'egocentrismo, in forma minore, è dovuto ad una carenza affettiva che tende di riprendere con un meccanismo dare-vere manipolativo. Hanno bisogno di sentirsi indispensabili.

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Holly. Sviluppa un egocentrismo emozionale in cui tutto gira intorno a "quello che abbiamo subito e ci hanno fatto".

Honeysuckle. Egocentrismo basato sui ricordi del passato, cerca attenzione attraverso racconti nostalgici.

Egocentrismo di origine mentale

Clematis. Vive nel proprio mondo , il suo egocentrismo si manifesta in silenzio non badando a quello che dicono gli altri.

Pine. L'egocentrismo di Pine si manifesta parlando dei propri difetti, errori e colpe.

Rock Water. Soggetto che si prende troppo sul serio, la sua vita è orientata al perfezionismo, il suo egocentrismo si manifesta con l'aspirazione di essere superiore agli altri.

Vine. L'egocentrismo di Vine si manifesta attraverso il culto della proprio persona, si considera superiore.

Vervain. Manifesta un egocentrismo centrato sulle proprie idee, che sono prioritarie e che tutti devono seguire.

Willow. Egocentrismo centrato sul vittimismo a "quello che ho subito e mi hanno fatto", destino compreso.

EGOISMO

Heather. L'egoismo in Heather si manifesta perché l'altro è visto solo in funzione del dare, come se si fosse dei bambini piccoli e bisognosi. Hanno scarsa capacità di ascolto e parlano sempre di se stessi.

Chicory. L'egoismo di Chicory si manifesta con invadenza, possessività e iperprotezione. Vogliono tutte le attenzione per sé. Gli altri sono come degli oggetti che devono soddisfare i propri bisogni affettivi.

Holly. Pretende dagli altri, con rabbia, che devono soddisfare i propri bisogni affettivi dai quali si ritiene di avere diritto.

Vine. Gli altri sono solo da sfruttare in vista del proprio successo, sentendosi in pieno diritto di farlo a causa del proprio senso di superiorità. L'egoismo di Vine si manifesta nella ricerca della sottomissione degli altri.

FAME ANSIOSA

La fame ansiosa ha due motivazioni, una fisiologica e una psicologica. Dal punto di vista fisico quando lo stomaco si riempie di cibo si dilata e preme sul nervo vago, distendendolo, e questo conferisce un senso di calma. Dal punto di vista psicologico le implicazioni sono più complesse: riempire un vuoto, e divorare.

L'apparato buccale è legato a emozioni primarie, alla corrente d'amore che si sviluppa tra madre e bambino durante l'allattamento e al primo uso della propria aggressività dell'atto di mordere.

Questo disturbo va quindi letto da entrambi i versanti:

1. Riempire (con il cibo) un vuoto affettivo, direttamente quello materno oppure della persona a cui si era dato il compito di nutrire con lo stesso amore.
2. Mordere, divorare. Il cibo come sostituto delle persone che non si riescono, o non si possono, aggredire. Oppure, in effigie, divorare il cibo come se si divorasse se stessi.

Agrimony. Considerato il primo Fiore indicato per questa manifestazione dell'ansia, è quello che si alza la notte per mangiare. A parte il bisogno di fuga dai propri conflitti, per cui il Fiore deve 'stroncare' ogni ansia sul nascere, e quindi torna utile il riflesso vagale dato dall'assunzione di cibo, con Agrimony ci troviamo più nella tematica del 'divorare', che non in quella affettiva. Il Fiore infatti emotivamente è abbastanza freddo, però non si scontra, non si batte, non si afferma direttamente e la sua aggressività resta facilmente inespressa e si scarica su se stessi.

Chicory. Considerato il secondo grande rimedio della fame ansiosa. Qui siamo invece direttamente nel tema affettivo. Il Fiore ha bisogno dell'amore materno, indiscutibile e rassicurante, sempre raggiungibile. Questi aspetti però non possono connotare completamente un rapporto adulto, così il Fiore si sente sempre inappagato dell'amore che riceve. E continua a tentare di riempire questo vuoto con il cibo, la cui assunzione può riportare nella psiche un'eco, o la ricerca, del senso di pace sperimentato durante l'allattamento.

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Red Chestnut, Walnut, Honeysuckle. Quando in un disturbo di fame ansiosa è presente la sofferenza affettiva di Chicory bisogna sempre aggiungere Red Chestnut per rompere il cordone ombelicale con la madre che non si è ancora spezzato a livello emotivo. Walnut, che libera dai legami ormai vetusti e Honeysuckle che libera dalla nostalgia per il passato.

Cherry Plum. Da prescrivere per l'aspetto aggressivo verso se stessi, quando si mangia con piena coscienza di quanto questo sia deleterio. Ci può essere addirittura come un senso di trionfo nel farsi del male. Un atteggiamento simile esprime un'aggressività che non si riesce ad agire verso gli altri e che diviene retroflessa.

Centaury e Walnut. Possono essere utili insieme quando la natura del problema sia stata capita ma è difficile smettere di mangiare perché questo comportamento è diventato ormai abituale. I due Fiori agiscono su quella sorta di 'inerzia' interiore che rende difficile lasciare le vecchie abitudini.

Aspen e Heather. In questi due Fiori troviamo un ricorrere ansioso al cibo per paura di non nutrirsi abbastanza. Si tratta però di un'ansia che non sfocia in un comportamento alimentare disturbato in modo stabile quanto piuttosto in una ricerca di cibi nutrienti ed energetici.

GELOSIA

Holly. Accessi di gelosia frequenti, continui, con motivo e senza, con astio che arriva all'odio e con interrogatori offensivi e indelicati, come modalità di erodere il rapporto e di tormentare l'altro, per profonda diffidenza e disistima verso l'amore e gli altri in genere.

Gelosia ossessiva e morbosa, sentendosi minacciati e come annullati alla sola idea del tradimento che sembra doversi abbattere su di sé da un momento all'altro, non riuscendo a pensare ad altro e tormentandosi con questa angoscia fino a perdere il sonno.

Larch. Accessi di gelosia occasionali, per profonda sofferenza segreta dovuta al proprio senso di inferiorità.

Vine. Gelosia che si sente il pieno diritto di esercitare, ritenendo l'altro a propria disposizione e legato a sé soprattutto da precisi doveri, con bisogno di offendere.

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Chicory. Gelosia irrefrenabile, non avendo alcuna possibilità di farvi fronte e considerando l'altro in debito di dedizione totale e vivendo la sua libertà come un affronto personale, senza interessarsi ai suoi bisogni e alle sue motivazioni .

Agrimony. Disconoscimento della gelosia nonostante l'evidenza, non volendo assolutamente che si indovini una propria eventuale sofferenza affettiva, che si vive come diminutiva della propria immagine.

GRAVIDANZA E FIORI DI BACH

Olive. Se la mamma si sente continuamente stanca per tutto quel peso da portare in giro.

Hornbeam. Il riposo la lascia più affaticata di prima.

Impatiens. È sempre più ansiosa che il tempo passi velocemente e si sente impaziente e frustrata.

Crab Apple. I cambiamenti del suo corpo la fanno sentire imbarazzata e a disagio.

Walnut. Ha difficoltà ad adattarsi al cambiamento del proprio fisico e delle abitudini quotidiane.

Mimulus. Si sente ansiosa ed un pò spaventata per il parto.

Rock Rose. L'idea di partorire la terrorizza al punto da causare incubi.

Red Chestnut. Si preoccupa per la salute del nascituro.

Mustard. È soggetta a ciclici attacchi di malinconia o depressione

Scleranthus. Non si sente tranquilla perché spesso soggetta ad attacchi di nausea e vomito

Oak. Si ostina a portare avanti attività faticose nonostante il suo stato non lo permetta e si senta stremata

Larch. Si sente sfiduciata e non all'altezza del suo futuro ruolo di mamma

Heather. Le sembra che il compagno non le presti sufficienti attenzioni nonostante sia premuroso

Rescue Remedy. È indicato per i casi di emergenza. Fornisce un sollievo immediato in situazioni di stress ed ansia, nei momenti in cui si è sotto pressione e dopo qualsiasi shock emotivo. E' molto efficace anche nella prevenzione degli stati di stress.

Durante la gravidanza può essere di aiuto per le donne che sono intimorite dall'idea di partorire, si sentono ansiose ed anche spaventate ed hanno difficoltà ad addormentarsi.

Clematis. nello svenimento e nella perdita dei sensi.

IMPULSIVITA'

Il termine impulsività deriva dal latino *impulsu*, in-pulsus, contro colpo, esprime la risposta del sistema attacco-fuga (v. sindrome generale di adattamento, GAS), che si sviluppa nella fase di allarme.

Vervain

L'impulsività di Vervain è spontanea, immediata, allo stato puro. Si esprime in soggetti animati da passione ed ideali, con eccesso di zelo, fino al fanatismo. Voglio convincere e imporre agli altri ad ogni costo, convinti della bontà e giustizia del proprio modo di vedere.

Vine

L'impulsività di Vine è ragionata e calcolata, si esprime con freddezza, con prepotenza fino all'imposizione fisica.. Vine non è un idealista, .

BAMBINI IMPULSIVI

Vervain

I bambini Vervain, sono iperattivi, insistenti ed entusiasti, il loro modo di fare diventa stancante e insopportabile per gli adulti e, spesso, vengono respinti anche dai coetanei.

Vine

I bambini Vine sono scostanti e capricciosi, da prendere con le "con le pinze", ti scagliano contro tutto quello che hanno a portata di mano senza pensarci. Si infastidiscono e scattano al minimo facilmente al minimo contatto o cambiamento.

INAPPETENZA

Impatiens

Trasgressività in pediatria IMP,

Wilde Rose

Apatia nell'adulto

Mustard

Depressione senile dell'anziano MUS

INSONNIA E FIORI DI BACH

White Chestnut. Pensieri che non danno pace ed impediscono di addormentarsi, rimedio utile per tranquillizzare la mente attraversata da pensieri fastidiosi e ricorrenti. In questo caso non si riesce a dormire perchè non appena ci si mette a letto (o nel cuore della notte, quando per caso ci si sveglia), il cervello diventa teatro di dialoghi interiori.

Pine. Rimedio utile nell'insonnia in persone che si tormentano per qualcosa, atteggiamenti o cose dette, che provocano sensi di colpa, non riescono a rilassarsi, si rimproverano e non si riescono a darsi pace.

Vervain. Per chi non riesce a dormire perché è troppo euforico ed entusiasta per un progetto, un lavoro o un'attività e non si rilassa mai.

Oak. Per coloro che non riescono ad avere un sonno profondo e regolare, che si svegliano spesso anche se stanchi ed esausti. Non riescono ad a staccare la spina.

Honeysuckle. Ricordi del passato (positivi o negativi) che continua a riproporsi con estrema lucidità mentale e che impediscono di addormentarsi.

Star of Bethlehem. Difficoltà ad addormentarsi o risveglio precoce causato da tensione derivante da un trauma che non è stato superato.

Red Chestnut. Non si riesce ad addormentarsi perché si è troppo preoccupati per qualcun altro.

Cherry Plum. Utile nei casi di tensione nervosa repressa che impedisce di prendere sonno.

I FIORI KARMICI

Pine. È il fiore che ci libera dal senso di colpa archetipa, del peccato originale.

Walnut. Rappresenta il fiore cambiamento e il raggiungimento degli ideali e delle ambizioni.

Sweet Chestnut. È il fiore che sviluppa la spiritualità e il rinnovamento spirituale.

Chestnut Bud. Aiuta a non ripetere gli stessi errori e ad aiutarci a comprendere l'insegnamento della vita.

Formula Heather Remedy's di M.M. Mijnlief

Walnut, Vervain, Crab Apple

PANICO

Aspen e Rock Rose. Sono i due grandi rimedi degli attacchi di panico veri e propri, con sudore, tachicardia, sensazione di morte imminente. L'attacco di panico di Aspen resta per lo più cosciente, la persona avverte che qualcosa di non ben definito sta per ucciderlo. L'attacco di panico di Rock Rose tende invece più a uno stato di terrore disorganizzato, a volte con totale eclisse di ogni razionalità.

Aspen. Sensazione di panico da eventi incontrollabili: attraversamenti di gallerie, ponti, volo in aeroplani, di guidare.

Cherry Plum. Crisi di panico che avvengono motivate da un evento pericoloso o dalla sola idea della sua possibilità, per la sensazione di andare incontro alla disgregazione psichica, sentendo forze anarchiche e distruttive premere contro la coscienza. Panico con paura di impazzire.

Rescue Remedy. Crisi di panico di qualsiasi natura, aspecifici.

Sweet Chestnut. Senso di panico interiore, lucido, sentendosi ormai irreparabilmente soli in un mondo di cui non si capisce più il senso.

Cerato. Panico con paura di sbagliare e con senso di annebbiamento.

Mimulus. Panico di fronte alla sala operatoria, alla vista del sangue, alle punture.

Red Chestnut. Panico ritenendo di essere rimasto solo per la convinzione che la persona per cui è in ansia sia morta.

PAURA

Rock Rose. Riguarda gli incubi, terrificanti ma riconosciuti come tali, e la facilità a provare paura, anche eccessiva, fino al terrore, di fronte alla possibilità di un pericolo.

Mimulus. La paura è riconoscibile come tale e si presenta di fronte alla possibilità di provare dolore: intervento chirurgico, parto, estrazione dentaria, ecc. l'evento appare inaffrontabile, e se non è possibile sottrarsi si vive in uno stato intenso di paura che aumenta man mano che l'evento si avvicina.

Cherry Plum. Si vive in uno stato di eccessiva tensione, troppo pressati da eventi o da un qualche conflitto, e il sistema nervoso comincia ad esserne logorato. Si percepisce questo stress psichico, ci

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

si sente pericolosamente vicini al crollo e si teme che questo sia inevitabile e irreversibile, fino alla perdita della ragione. Il Fiore riguarda anche la paura della violenza, e del desiderio di, che si percepisce dentro se stessi.

Aspen. Si vive in uno stato generalizzato di paura, non ben definibile, uno stato ansioso "libero" più o meno intenso. Si è coscienti del proprio stato d'ansia e dei momenti di paura, ma se ne ignorano le cause. Il Fiore riguarda anche gli incubi notturni, con paura che siano premonitori e che si ripetano se si riprende sonno.

Red Chestnut. Paura eccessiva per il benessere delle persone care, che appaiono indifese e quasi incapaci di tutelare se stesse. Si arriva a convincersi che sia successa una disgrazia anche di fronte a un piccolo ritardo.

Centaury. Riguarda la paura di perdere l'amore, per cui si assecondano troppo gli altri. E' una paura chiara e riconoscibile, si teme di deludere l'altro se non si è e non si fa esattamente come vorrebbe.

Cerato. Riguarda la paura di sbagliare. Di fronte a questa eventualità si scatena uno stato di ansia parossistica e si paventa l'eventualità di un proprio errore come un qualcosa di inaffrontabile.

Crab Apple. Riguarda la paura del contagio. Se si è toccato qualcosa di sporco, o si è mangiato un cibo che non appariva troppo fresco, subentra, sempre più forte, la paura di aver contratto una malattia o di essersi avvelenati.

Elm. Può riguardare la paura di non farcela quando si sono assunti troppi impegni.

Holly. Paura del tradimento da parte del partner, che si paventa come qualcosa di inaffrontabile e insuperabile e che tende a diventare ossessiva.

Larch. Riguarda la paura di esporsi e di assumersi responsabilità a causa di un forte senso di inadeguatezza.

Chicory. Paura della solitudine affettiva. Paura dell'abbandono.

Heather. Paura dell'abbandono fisico, che si trasforma in uno stato di ipocondria.

Larch. Paura di non essere all'altezza del compito da portare avanti.

PIANTE E FIORI DI BACH

In generale si aggiungono 4 gocce per ciascuno dei rimedi scelti all'acqua utilizzata per innaffiare la pianta. Può essere utile spruzzare sulla pianta l'acqua in cui si sono diluiti i rimedi.

Walnut. La pianta fatica a crescere soprattutto dopo che è stata spostata o trapiantata.. Facilita l'adattamento alle nuove condizioni che si sono create.

Olive. La pianta è rimasta a lungo in un luogo poco luminoso e quando abbia finito di germogliare. In entrambi i casi favorisce il recupero delle energie spese.

Rescue Remedy. La pianta è stata trapiantata o rinvasata o spostata. Pianta sofferente dopo che non è stata innaffiata, oppure dopo gelate in inverno.

Viene anche riferito di migliori raccolti se, negli orti, si aggiunge il rescue remedy all'acqua utilizzata per innaffiare al momento in cui vengono piantati i semi o nella fase di maturazione. Utile anche su alberi che abbiano subito gravi danni.

Crab Apple. La pianta ha foglie secche, rovinate dai parassiti. Da somministrare insieme a Rescue Remedy.

Willow. La pianta presenta un aspetto sofferente con foglie abbassate.

RABBIA

Tra tutte le emozioni è quella che percepiamo come più potente, carica di energia, in grado di modificare l'ambiente. Spesso è diretta verso chi amiamo, a causa della percezione di un'offesa, e tende a correggere la situazione o prevenirla la ripetizione.

La sua origine è nella tendenza biologica alla sopravvivenza, che implica la necessità di difendersi quando si è attaccati o quando vengono violati i confini del nostro territorio. È accompagnata da una serie di modificazioni fisiologiche che preparano all'azione ma non generano automaticamente il comportamento. I processi cognitivi sono deputati alla modulazione della risposta, che spesso diviene una inibizione dell'azione. Nella pratica ci troveremo a confrontarci con 4 tipi di rabbia:

Rabbia primaria adattiva repressa: nasce da una situazione reale di violazione, ma viene repressa usando diverse strategie, dal crollo emozionale, accompagnato da lacrime e senso di impotenza, alla minimizzazione, dalla razionalizzazione al lamento.

Rabbia primaria disadattiva: quando non svolge più il compito di proteggerci da una intrusione, ma si evidenzia come prima risposta ad una situazione che ci ricorda una situazione pregressa accompagnata da rabbia.

Rabbia secondaria: l'espressione della rabbia segue una emozione diversa, e serve come scarico o copertura di tale emozione. Per esempio il padre che si arrabbia vedendo il figlio attraversare di corsa la strada è prima passato attraverso la paura di vedere il figlio investito. A volte piuttosto che sentirsi tristi ci si può arrabbiare con qualcuno per cancellare i pensieri dolorosi. In questi casi è inutile fermarsi all'aspetto della rabbia ma si deve comprendere e trattare l'emozione primaria sottostante. A volte le persone si arrabbiano con se stesse per il fatto di sentirsi depresse o spaventate, esprimendo in questa maniera il rifiuto verso una parte di sé.

Rabbia strumentale: esprimere rabbia è un mezzo efficace per controllare gli altri e indurre l'ambiente a piegarsi ai propri voleri. Il problema è che gli altri reagiranno di solito con amarezza, risentimento e distacco. La rabbia è quindi una maniera di far valere i propri diritti, ed è interessante ricordare qui quali sono i diritti basilari di un essere umano secondo Lowen:

- ☐ il diritto di esistere;
- ☐ il diritto di essere al sicuro nella propria condizione di bisogno;
- ☐ il diritto all'autonomia e all'indipendenza;
- ☐ il diritto di desiderare e di muoversi direttamente e apertamente verso la soddisfazione dei propri bisogni. È facile intuire come ogni violazione di questi diritti possa provocare della rabbia che spesso il bambino non riesce ad esprimere e che rimarrà "congelata" nel suo corpo.

Di solito l'ipercontrollo della rabbia deriva dal fatto che le regole educative e sociali ne condannano l'espressione, ma anche dalla paura di esserne sopraffatti o che provochi la rottura irreparabile del

legame. In mancanza di una azione assertiva veniamo inevitabilmente colti da un senso di debolezza e di perdita di potere, che genera ulteriore rabbia.

In molti fiori possiamo intravedere delle caratteristiche di rabbia, espressa in modo più o meno sottile. Nel corpo la rabbia provoca una reazione fisiologica di attivazione della muscolatura atta ad allontanare o a colpire, soprattutto della parte alta del corpo; nel momento in cui l'impulso all'azione viene inibito permane una tensione muscolare cronica.

Le palestre sono piene di persone inconsapevolmente arrabbiate che trovano giovamento alle loro tensioni attraverso l'esercizio fisico, che permette un momentaneo sollievo e rilassamento. Anche in bioenergetica si praticano degli esercizi volti alla espressione della propria rabbia, in cui si battono i pugni o si percuote il materasso con una racchetta da tennis o si tirano calci, ma ciò che permette

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

veramente il cambiamento è la consapevolezza e la elaborazione interiore del conflitto. Nella filosofia di Bach la soluzione alla rabbia è nello sviluppo della qualità dell'amore, un amore incondizionato che nasce dalla percezione dell'unità del tutto.

Egli invita anche a sviluppare la qualità della calma : "dobbiamo ricercare con tutte le nostre forze la pace interiore, immaginando il nostro spirito come un lago dalla superficie liscia, senza onde o increspature che ne turbino la tranquillità....un aiuto concreto potrà venirci dal dedicare ogni giorno qualche minuto a meditare sulla bellezza della pace e sui benefici effetti della calma... per chi è malato la pace della mente e l'armonia con l'Anima sono di grande aiuto per la guarigione".

I rimedi di Bach ci aiutano ad andare in questa direzione, consentendoci di essere più rilassati e in armonia.

Holly. È il primo fiore che incarna l'archetipo della rabbia esplosiva, della reazione violenta ed impulsiva.

Willow . È l'opposto di Holly, in questo caso la rabbia viene contenuta ed espressa in maniera passiva, tramite il sordo rancore, il lamento, i ritardi, la mancata collaborazione, la lontananza fisica ed affettiva.

Pine. La rabbia non viene scaricata all'esterno, ma viene rivolta contro se stessi, con il meccanismo del senso di colpa.

Oak. Anche Oak rivolge la rabbia verso di sé, continuando ad impegnarsi, anche se in realtà vorrebbe mollare tutto, allontana dalla sua mente la rabbia.

Wild Rose. La persona reprime la rabbia e si deprime, cadendo nell'apatia.

Beech . Esprime la sua rabbia criticando gli altri ed anche se stesso.

Rock water. La sua rabbia la smaltisce imponendosi una dura disciplina, con una componente di forzatura rabbiosa.

Chicory. Si arrabbia quando viene lasciata sola o viene criticata, e reagisce con l'impulso a trattenere vicino a sé in tutti i modi.

Cherry Plum. Esprime una rabbia che si percepisce come una forza che agisce contro se stessi, provocando la paura di perdere il controllo e scoppi di ira ingiustificati.

SOLITUDINE

La solitudine² si presenta con diverse forme e caratteristiche:

² Cristina Rossi Morley, Soli e Felici. Essere felici Edizioni

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

- ✓ **solitudine interiore**, una sensazione negativa che avverte chi non ha rapporti di intimità o complicità (non un profondo rapporto di coppia o d'amicizia o con un genitore o con un parente);
- ✓ **solitudine affettiva**, una sensazione negativa che avverte chi non ha nessun rapporto di affetto (nessuno che gli dia calore umano o solidarietà, nessuno su cui contare in caso di difficoltà improvvisa);
- ✓ **solitudine sociale**, una sensazione negativa che avverte chi non ha nessun rapporto di amicizia (nessuno con cui scambiare idee e opinioni, con cui passeggiare o con cui vedere uno spettacolo);
- ✓ **solitudine esistenziale**, una sensazione negativa che avverte chi si sente di essere una persona sola nel mondo, sola nell'universo (quando si ha l'impressione che non esiste al mondo un'altra persona con i nostri stessi sentimenti o che ci possa capire pienamente);
- ✓ **solitudine fisica**, una sensazione negativa che avverte chi non ha nessuna presenza fisica (qualcuno con cui vivere, per scelta oppure no).

Quando non è una scelta volontaria, la solitudine influisce negativamente e in modo pesante sul nostro benessere psicologico e sulla nostra vita.

Evitano la solitudine

Agrimony. Sfugge la compagnia per evitare che cade la sua maschera, cercando rapporti compulsivi.

Chicory. Vuoto affettivo, vive nella paura dell'abbandono, della paura di perdere gli affetti

Centaury. Vuoto affettivo, che cerca di colmare mostrandosi accondiscendente, atteggiamento che lo porta alla ricerca e al consenso degli altri.

Heather. Il vuoto affettivo porta il soggetto Heather a sentirsi abbandonato a se stesso, la solitudine affettiva lo porta a vivere nella solitudine fisica.

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

Vivono nella solitudine

Water Violet . La solitudine è il suo habitat naturale che difende per esternare la sua creatività.

Impatiens. Il suo modo accelerato di vivere e comportarsi lo porta a cercare l'indipendenza, preferisce la solitudine, evita tutto ciò che non si muove con la sua velocità.

Beech. La solitudine di Beech si sviluppa per la sua intolleranza agli altri e per il suo modo critico di vedere gli altri, pertanto si isola per evitare che venga isolato.

Willow. La solitudine di Willow deriva dalla sua meschinità

Crab Apple. La solitudine di Crab Apple si manifesta col desiderio di allontanarsi dagli altri e per evitare di contagiarsi e di essere coinvolto.

Rock Rose. È una solitudine fobica, derivante da una fobia sociale.

Mimulus. La solitudine di Mimulus si può manifestare attraverso la sua timidezza, il senso di vergogna, la paura del ridicolo, atteggiamenti che lo possono indurlo ad una vita solitaria.

Rock Water. L'autoperfezionamento di Rock Water è l'elemento che lo portano alla solitudine per evitare interferenze e contrasti ai suoi dogmi.

White Chestnut. L'angoscia esistenziale di White Chestnut, porta questo tipo a rifugiarsi nella solitudine.

Mustard. La depressione è la causa della solitudine: il rifugio sicuro nel buio profondo.

Vine. La causa della solitudine di Vine è dovuta al disprezzo per gli altri e al suo modo di sentirsi superiore agli altri. Non sente il bisogno di fraternizzare.

Scleranthus. La solitudine in Scleranthus è dovuta al blocco verso gli altri dovuto alla impossibilità di partecipazione, poiché preso dalla sua costante indecisione.

Holly. I sentimenti di Holly, l'avversione verso gli altri comportano all'isolamento.

TENSIONE

Cherry Plum. Tensione accompagnata da crisi di pianti, temendo nel rilassamento, di essere sopraffatti dal proprio caos interiore fino a perdere la ragione:

Impatiens. Tensione che impedisce di rilassarsi, che si trasforma in un senso incalzante di fretta interiore e toglie la pace.

Vervain. Tensione eccessiva, per un bisogno incessante di azione per sconfiggere l'inconscio senso

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

di morte.

Pine. Tensione che dà senso di colpa

Oak. Tensione sentendosi sempre incalzati dal senso del dovere.

Aspen. Tensioni con la sensazione, immotivata, che nell'aria ci siano cose terribili che stiano per abbattersi sulla propria vita.

Vervain e Rock Water. Tensione che si cerca di sfogare nell'attività fisica.

Becch, Heather, Holly e Vine. Tensione che si scarica sugli altri come aggressività.

Pine. Tensione nell'eseguire le cose, non volendo assolutamente sbagliare.

Scleranthus. Tensione periodica, con crisi di nervi, aspecifica.

Impatiens, Vervain e Vine. Tensione per sovrastimolazione mentale.

TIMIDEZZA

La timidezza e l'inibizione sociale sono in genere da attribuire ad un blocco psicologico che si stabilisce in seguito a dei condizionamenti ambientali. Se, ad esempio, un bambino è ripetutamente sgridato per dei comportamenti che i suoi genitori o educatori considerano inadeguati, questi comportamenti tendono poi ad essere inibiti per il resto dell'esistenza. Per lo stesso motivo, aver ricevuto scarso amore, indifferenza o rifiuto da parte delle figure significative dell'infanzia può causare timidezza, insicurezza, paura di non piacere agli altri.

Centaury. La timidezza di Centaury si manifesta con l'incapacità di dire di no, remissivo e disponibile, compiacente, dominato da personalità più forti.

Larch. Il soggetto Larch è convinto di non farcela, di essere inferiore, pertanto mostra la sua timidezza non osando e restando al suo posto.

Mimulus. Mimulus rappresenta la timidezza per eccellenza con tutte le sue manifestazioni psicosomatiche: sudorazioni, balbuzie, palpitazioni, rossore, vergogna. Soggetto dominato dalla paura, dall'ansia e dall'insicurezza.

Scleranthus. L'indecisione di Scleranthus blocca ogni decisione e scelta, inoltre, manifesta variabilità del carattere e dell'umore, ciclotimia.

TRISTEZZA

NONA LEZIONE

FLORITERAPIA ENERGETICA TRANSAZIONALE PROPRIOCETTIVA

La **tristezza** è un'emozione contraria alla gioia e alla felicità. Essa può essere provata in condizioni normali, durante la vita di tutti i giorni, oppure a causa di un evento particolarmente drammatico, come una perdita o un lutto.

Il momento della tristezza rappresenta l'incontro tra il desiderio e i suoi limiti propri. Non è l'esterno che in qualche modo delimita il desiderio, bensì questi limiti sono costitutivi del

desiderio stesso. Accettare la propria limitatezza aiuta in qualche modo a superare la tristezza. Questo sentimento è proprio soprattutto degli artisti, che cercano continuamente di superare sé stessi. Molti pittori, poeti, musicisti hanno prodotto le loro migliori opere in momenti di grande tristezza e malinconia.

La tristezza è un sentimento fisiologico se limitato ad occasioni circoscritte. Se questa situazione perdura per lunghi periodi si parla di depressione.

Honeysuckle. La tristezza di Honeysuckle si manifesta con lo stretto legame al passato, è una tristezza con angoscia legata ai momenti vissuti in passato e che non ritorneranno più.

Willow. La tristezza di Willow è legata al rancore, alla lamentela continua e all'autocommiserazione. Si sente sfortunato e vittima del destino.

Gentian. La tristezza di Gentian si dimostra con uno stato d'animo rivolto agli aspetti negativi della vita. Dispiaceri, delusioni, perdita.

Mustard. Tristezza improvvisa con crisi depressive imprevedibili, episodiche.

BIBLIOGRAFIA Fiori di Bach III Livello

- Assagioli R., *Psicosintesi. Armonia della vita*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1990.
- Bottaccioli F., *Psiconeuro immunologia*, Red Edizioni, Roma, 2003.
- Carbone R., *Fiori di Bach*. Pilgrim Edizioni, Aulla (MS), 2010.
- Carbone R., *Tecnica di preparazione dei galenici omeopatici*. Pilgrim Edizioni, Aulla (MS), 2010.
- Carbone R., *lettura del corpo psicosomatica in chiave olistica*. Pilgrim Edizioni, Aulla (MS), 2009.
- Carbone R., *Monografie delle tipologie dei fiori di Bach*. Pilgrim Edizioni, Aulla (MS), 2009.
- Carbone R., *Circuito emozionale*, Pubblicato Università G. Marconi, Corso di Alta formazione in fiori di Bach e psicologia emozionale, Roma, 2008.
- Hamer R.G., *Testamento per una nuova medicina. Le 5 leggi biologiche della natura. Principi fondamentali di tutta la medicina*. Amici di Dirk - Editiones de la Nueva Medicina, Alhaurin El Grande, Espana, 2003.
- Kramer D. e Wild H., *Nuove terapie con in Fiori di Bach. Vol. II*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000.
- Kramer D. Wild H., *Nuove terapie con in Fiori di Bach. Vol. II*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2000.
- Lo Rito D. *Il massaggio con i fiori di Bach*. Xenia Edizioni, Milano, 1999.
- Lowen A., *Il linguaggio del corpo*, Feltrinelli Editori, Milano, 1985.
- Rainville C., *Metamedicina. Ogni sintomo è un messaggio. La guarigione a portata di mano*, Edizioni Amrita, Torino, 2000.
- Scheffer M., *Le piante per la psiche. Nuovi studi in floriterapia di Bach*, Nuova IPSA Editore, Palermo, 1999.
- Scheffer M., *Terapia con i fiori di Bach*, Nuova IPSA Editore, Palermo, 1997.
- Sponzilli-A. Luciani, *Iniziazione alla guarigione esoterica. Floriterapia e Fiori di Bach*, Roma 2002,
- Taubert A., *Le stelle del dottor Bach*, Espace Bleu Edizioni, Lucerna San Giovanni (TO), 1998.
- Valsecchi C., *Psicodinamica e Fiori di Bach*, Edizioni Centro di Benessere Psicofisico, Moribondo Torinese (TO), 2007.
- Valsecchi C., *Repertorio ragionato dei Fiori di Bach*, Communication Service Group, Roma, 1999.