**I 4 RIMEDI PER L’IPERSENSIBILITA’**

(N.B. Tutti i rimedi vengono denominati con la terminologia inglese in quanto, essendo quella originale, con quello stesso nome si sono diffusi e conosciuti in tutto il mondo).

**ELENCO**

[Agrimony](http://www.bachcentre.it/fiori_bach_agrimony.html) – ansia e tormento interiore mentale, nascosti dietro ad una maschera di apparente serenità ed allegria.

[Centaury](http://www.bachcentre.it/fiori_bach_centaury.html) – eccessiva disponibilità accompagnata dalla incapacità di dire di no; debolezza di carattere; sottomissione; servilismo; volontà debole.

[Holly](http://www.bachcentre.it/fiori_bach_holly.html) - odio, invidia, gelosia, sospetto, rabbia, vendetta, cuore chiuso.

[Walnut](http://www.bachcentre.it/fiori_bach_walnut.html) - protezione dal disagio del cambiamento e dalle influenze esterne.

**PREMESSA**

Con il termine di “ipersensibilità” si può intendere una eccessiva vulnerabilità della nostra dimensione emotiva la quale, se non viene mantenuta nel giusto equilibrio, può condurci in balia dei nostri pensieri e delle nostre azioni e farci assumere comportamenti che condizionano pesantemente il nostro modo di relazionare con gli altri.

Le persone ipersensibili, o eccessivamente emotive, vengono facilmente influenzate e condizionate dalle opinioni e dal comportamento altrui; questa fragilità viene pagata con una situazione di disagio interiore che crea ostacoli nel cammino evolutivo.

E’ solo sapendo riconoscere le nostre emozioni che possiamo imparare a gestirle e trasformarle a beneficio nostro e di chi ci sta vicino.

Liberarci da quei sentimenti ed emozioni che ci deprimono significa condurci ad un incremento dell’energia vitale che corrisponde allo scorrere della forza vitale.

Questi 4 rimedi sono indicati per le persone ipersensibili inclini ad essere influenzabili dalle idee, dalle opinioni e dai comportamenti altrui, in quanto questa debolezza di carattere costituisce un ostacolo alla loro felicità.

Comune a tutti questi 4 rimedi floreali è quindi la capacità di far fronte alle influenze esterne per non lasciarci condizionare dai pensieri e comportamenti altrui,e per farci recuperare l’indispensabile fiducia in se stessi; questi 4 rimediinsegnano inoltre che la vita è un momento che richiede di esprimere se stessi senza condizionamenti al fine di conseguire e realizzare e portare a compimento la nostra specifica e personale missione terrena.

[](http://3.bp.blogspot.com/_Nc-gFCMjzfQ/S0zqmR4batI/AAAAAAAAAEc/Lm4EY4rkg9c/s1600-h/001+Agrimony.jpg)

**AGRIMONY**

**Il fiore dell’onestà**

(Dall’armonia apparente alla pace interiore)

**DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO EMOTIVO**

*“Per le persone gioviali, allegre, spiritose, che amano la pace più di ogni altra cosa e si sentono molto afflitte dalle discussioni e dai litigi tanto che, pur di evitarle, sono disponibili a rinunciare a tante cose. Le loro difficoltà e le loro preoccupazioni le nascondono dietro ad una maschera di buon umore, di battute di spirito e di scherzi, tanto da essere considerate come persone di ottima compagnia. Spesso abusano di alcool o di droghe per affrontare e superare le loro difficoltà in modo allegro.”*

*E. Bach*

**L’ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO**

Il rimedio Agrimony è legato alla capacità del confronto.

Le persone Agrimony sembrano sempre allegre e senza problemi; con il loro buon umore e la voglia di scherzare sanno creare un’atmosfera gioiosa, perciò insieme a loro ci si annoia raramente. Vivono con molta serenità, tranquillità e spensieratezza, non giudicano e difficilmente esprimono i loro pensieri.

Le persone con questa indole sono dei veri attori, soprattutto nelle situazioni d'emergenza, infatti tendono a sdrammatizzare qualsiasi circostanza, sia brutta che pericolosa; riescono a recitare anche nel rapporto con gli altri: se per esempio qualcuno si veste male, si pettina male, compra un abito di cattivo gusto e chiede loro un consiglio, le persone Agrimony non diranno mai la verità anzi l'opposto, ma questo non lo fanno con l’intenzione di prendere in giro gli altri, ma solo per non creare imbarazzi, delusioni, conflitti, per evitare di farsi dei nemici, perché desiderano compiacere ed essere in pace con tutti.

Essendo estremamente sensibili e bisognosi di armonia, rifuggono i litigi e le discussioni.

Le situazioni conflittuali li fanno soffrire tantissimo, e pur di metter pace sono sempre pronti a cedere subito. Essendo persone pacifiche, nel caso emerga un conflitto che non si può evitare, cercheranno in tutti i modi di raggiungere una mediazione. Tendono ad essere gioviali e sempre allegri e spiritosi, a indossare una “maschera” non solo per piacere agli altri, ma anche per soddisfare il bisogno continuo di essere visti, di essere considerati e amati.

E’ molto difficile litigare con una persona Agrimony (bisogna proprio volerlo!) perché lei incarna la figura del mediatore per eccellenza, disposto anche a mentire pur di evitare conflitti.

La spensieratezza che manifestano è però solo una maschera di facciata che nasconde un tormento interiore (per questa sua caratteristica, Agrimony viene anche chiamato il fiore della maschera).

L'archetipo della persona Agrimony potrebbe essere la maschera del pagliaccio che, pur essendo interiormente angosciato, continua a mantenere vivace l'anima della festa per compiacere e rallegrare gli altri.

La persona Agrimony non riesce ad essere sincera neppure con se stessa e raramente chiede aiuto agli altri, perché la paura del giudizio altrui la blocca.

E’ difficile anche per il terapeuta riconoscere lo stato Agrimony attraverso il colloquio, perché queste persone hanno difficoltà ad essere sincere anche con le persone dalle quali possono ricevere un aiuto.

E’ molto difficile che parlino dei loro problemi, in quanto preferiscono sorvolare sulle domande personali che vengono rivolte loro; qualora lo dovessero fare evitano i particolari e raccontano solo le cose superficiali; anche quando sono ammalati cercano di minimizzare la loro malattia e, persino davanti ad analisi che dovrebbero preoccupare, continuano a scherzare.

Il loro gaio aspetto esteriore non riflette minimamente il loro tormentato stato d’animo interiore, il quale viene tenuto ben nascosto, in quanto sono persuasi che l’amore e la stima si possano ottenere solo nascondendo agli altri la parte oscura di sé.

La pressione interiore e l’inquietudine di cui soffrono queste persone si manifestano spesso esteriormente con il tamburellare delle dita, tremore delle mani, sussulti muscolari, tic nervosi o digrignamento dei denti durante il sonno. Tormentati interiormente da problemi, ansie e timori, per cercare di dimenticare la realtà con tutte le sue preoccupazioni, vanno alla continua ricerca di compagnia partecipando a feste o incontri, oppure si perdono in passatempi come il gioco o il cinema in grado di impegnare le mente con pensieri piacevoli, oppure si danno agli eccitanti o agli euforici come l’alcool, il fumo, il caffè, i dolci, il cibo, il sesso, la droga, che a lungo andare possono trasformarsi in vizi e creare dipendenza.

Non amano restare soli perché nel silenzio della solitudine la realtà troppo a lungo negata cerca di tornare a galla; tuttavia di notte, quando si ritrovano soli con i propri pensieri, quella tortura mentale che erano riusciti a reprimere così bene durante il giorno torna inesorabilmente a tormentarli, e allora i sonniferi possono diventare gli amici notturni…oppure accade che si alza di notte per magiare.

Queste persone hanno spesso difficoltà a stabilire rapporti duraturi perché, mantenendo le relazioni sempre ad un livello solo superficiale, tengono gli altri ad una certa distanza, temono infatti il rapporto più profondo per paura di dover rivelare troppe cose di sé.

Il soggetto Agrimony teme fortemente di non essere accettato poiché lui per primo non riesce ad accettare il suo lato ombra, la sua parte oscura con tutti i suoi difetti (di cui nessuno tra l’altro è immune!) e pensa che gli altri, vedendo i lati negativi del suo carattere, arrivino a rifiutarlo.

Nello stato disarmonico c’è come una scissione fra quello che noi pensiamo di essere con quello che crediamo che gli altri pensino di noi. Abbiamo paura di farci vedere come siamo, abbiamo paura di essere smascherati, perché non vogliamo fare brutta figura. Abbiamo paura del giudizio altrui, di non essere accettati, di venire rifiutati e abbandonati.

Uno stato Agrimony potrebbe derivare anche dall’infanzia, per esempio nel caso in cui il bambino ha dovuto sbrigarsela sempre da solo perché i genitori avevano poco tempo da dedicargli; oppure nel caso in cui sia cresciuto con genitori troppo severi i quali gli hanno insegnato a reprimere le emozioni di dolore (con la conseguenza di inibirgli anche la libera espressione delle emozioni di piacere); oppure con genitori che hanno insegnato loro a fingere che va sempre tutto bene; oppure la maschera è diventata l’atteggiamento che il bambino si è dovuto creare per rendersi più sopportabile la convivenza con genitori maneschi.

Nel caso di gravi delusioni, di situazioni particolarmente infelici, un soggetto Agrimony fortemente disarmonico, può anche arrivare a pensare al suicidio.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

I miei problemi li nascondo agli altri con un bel sorriso.

Invece di pensare ai miei problemi … ascolto musica e fumo una sigaretta.

Mi piace far divertire gli amici.

Non sopporto i conflitti e le persone attaccabrighe.

Cerco di evitare le responsabilità.

Il vizio della sigaretta è più forte della mia volontà.

Tendo a nascondere i miei sentimenti per il timore di essere giudicato o deriso.

Rendo allegre le situazioni drammatiche.

Quando ho dei problemi racconto agli altri solo le cose superficiali; quelle importanti me le tengo dentro.

Ho paura di approfondire le relazioni, perciò preferisco mantenere un rapporto superficiale.

Non racconto mai i miei problemi a nessuno.

Nascondo la mia grave malattia a tutti, con la faccia del sorriso.

Persino al mio psicologo non dico tutti i miei problemi.

Quando vado ad una festa devo bere per divertirmi.

Non sono capace di esternare davvero la gioia.

Prendo sempre una camomilla prima di addormentarmi.

Non riesco mai ad esternare i miei sentimenti verso gli altri.

Non voglio far pesare agli altri i miei problemi, perciò li tengo per me.

Non sono capace di essere felice, devo sempre fingere.

Quando di notte mi sveglio devo mangiare qualcosa… sono troppo nervoso.

Durante il giorno riesco a fingere che tutto vada bene, ma alla sera nel letto i miei problemi mi tormentano.

Di problemi non ne voglio sapere; sbrigatevela voi.

Mi capita di digrignare i denti la notte…

Non sopporto i litigi!

Non riuscirò mai a smettere di fumare, di bere, a dimagrire, ecc…..

Quando mi chiedono come sto rispondo sempre: bene, benissimo, grazie!

Riesco a rallegrare gli altri anche quando non sto bene.

Se mi ammalo minimizzo le mie sofferenze.

Tutti mi vogliono bene….io so come rendermi amabile e simpatico!

**POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Difficoltà ad addormentarsi.

Risvegli notturni con nervosismo.

Disagio nel rimanere soli.

Tic nervosi.

Pruriti (i quali sono il sintomo esteriore del tormento interiore).

Ansia.

Onicofagia (mangiarsi le unghie).

Bruxismo (digrignare i denti durante il sonno).

Dipendenze da eccitanti (fumo, alcool, sesso, cibo, droghe, psicofarmaci, ecc.).

**I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE AGRIMONY**

Aiuta a far cadere la maschera e a far capire chi si è veramente.

Dona il coraggio di accettare e affrontare i conflitti in modo consapevole.

Accresce l’autostima insegnando ad apprezzarsi per ciò che si è.

Aiuta a superare la paura del giudizio donando il coraggio di esprimere i propri problemi sentendosi accettati.

Aiuta a chiarire le emozioni represse donando la pace interiore.

Dona la forza di aprirsi agli altri e di esprimere i propri sentimenti ed emozioni.

Il rimedio lascia intatto senso dell'umorismo, ma questa volta si ride dei propri problemi mentre si cerca di risolverli e non più solo per nasconderli.

Agrimony viene definito l'ansiolitico numero uno del sistema Bach.

Le donne molto truccate e le persone in genere che fumano molto o bevono molto manifestano tutte una forte componente Agrimony.

Il rimedio lavora su fegato e pelle; il nome aggettivale della pianta “eupatoria” si riferisce alla sua capacità di lavorare sul fegato, considerato come la sede delle emozioni; e come il fegato disintossica l’organismo, così il rimedio scioglie l’accumulo di emozioni represse che non si riesce a far emergere.

Nota bene: l'impiego di Agrimony come trattamento iniziale va fatto con una certa precauzione, in quanto potrebbe verificarsi un riaffiorare alla mente di problemi ormai rimossi e apparentemente superati; infatti potrebbe togliere la maschera in tempi rapidi e far emergere troppo presto aspetti molto dolorosi che il soggetto non è ancora pronto ad affrontare.

Agrimony porta verso l’esterno i contenuti inconsci e induce a elaborare i lati oscuri della personalità: proprio per questa sua capacità di portare verso l’esterno, durante il ciclo terapeutico potrebbe verificarsi crisi di guarigione accompagnata da sintomi esteriori come momentanee eruzioni cutanee. La persona potrebbe anche manifestare alcuni sintomi alle vie respiratorie (per es. tosse), come simbolo della sua incapacità di comunicare.

[](http://3.bp.blogspot.com/_Nc-gFCMjzfQ/S0zvj-e12AI/AAAAAAAAAE0/OyU9DHuj_oU/s1600-h/004+Centaury.jpg)

**CENTAURY**

**Il fiore della disponibilità**

(Dal servilismo passivo al servire consapevole)

**DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO EMOTIVO**

*"Per le persone tranquille, gentili, silenziose, buone ed estremamente ansiose di servire gli altri. Il desiderio di assecondare il prossimo è così forte da farli diventare dei servitori anzichè degli aiutanti volenterosi. Con questo intento abusano delle loro forze perché la loro bontà li porta ad esagerare, facendo molto più di quanto viene loro richiesto. Agendo in questo modo possono arrivare a trascurare la loro particolare missione di vita”.*

*E. Bach*

**L’ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO**

La parola chiave del fiore Centaury è l’autoaffermazione.

Le persone Centaury sono gentili, docili, tranquille, spesso timide, sempre disponibili verso il prossimo, fanno tutto ciò che viene loro chiesto senza replicare, vivono con la speranza che tutti le vogliano bene proprio per il loro modo di fare rivolto solo per servire gli altri e per il bene degli altri; hanno una personalità remissiva, sono prive di desideri, non esprimono mai il loro pensiero, non discutono e non cercano di imporsi; desiderando la pace a tutti i costi, preferendo adeguarsi alle scelte e opinioni degli altri.

Si sforzano sempre di indovinare quello che può far piacere agli altri e non sanno rifiutare quello che viene chiesto loro di fare. Mancando del tutto di individualità, non sanno come affrontare gli altri, rendendosi incapaci di affermare la propria volontà e quindi perdono il rispetto di sé come persona. Negando di avere anch’essi delle esigenze, tendono a trascurare i loro bisogni per vivere la propria esistenza soltanto in funzione degli altri.

La debolezza nell’affermazione di sé li porta a legarsi con persone dal carattere forte, dominante, e trovano lo scopo della propria vita nel cercare di soddisfare le esigenze di queste persone dominanti; così facendo tendono a trascurare i propri bisogni per appagare quelli degli altri.

Con questo atteggiamento eccessivamente servile ed altruistico si corre il rischio di arrivare a trascurare la propria missione personale e a svuotarsi della propria energia accrescendo nel contempo l’energia della persona di cui si lascia dominare.

Siccome le persone Centaury hanno bisogno di affermarsi e sentirsi riconosciuti sempre attraverso gli altri, tra i loro desideri fondamentali c’è quello di sentirsi elogiati, apprezzati, ringraziati e vezzeggiati da parte di coloro per i quali si sono prodigati. Il problema di fondo consiste nel fatto che le persone che godono della disponibilità della persona Centaury, con il passare del tempo ritengono tale comportamento servile come un atto sempre dovuto e, dando per scontata la sua immancabile disponibilità, si dimenticano di dimostrare riconoscenza, ed ella, sentendosi trascurata e sfruttata, inizia a nutrire e manifestare sentimenti di frustrazione, mostrandosi ipersensibile sia alle lodi che ai rimproveri.

Nonostante l’umiltà, la gentilezza, l’essere servizievoli e il pacifismo siano delle grandi qualità, nella persona Centaury disarmonica queste qualità si trasformano in debolezze. Quando avrà imparato ad amare gli altri come se stessa (e non ad amare gli altri più di se stessa), riuscirà ad essere più ricettiva alla voce della propria volontà spirituale.

L’incapacità di dire di no, la tendenza a sacrificarsi anche quando interiormente ne farebbe volentieri a meno, portò Bach a definire il tipo Centaury disarmonico come “la Cenerentola di turno” o “lo zerbino di casa”, cioè come colui che si fa comandare a bacchetta.

Ma quante volte diciamo “Sì” quando invece vorremmo dire “No”?

L'assertività ci viene insegnata fin da piccoli, "devi obbedire", "devi fare il bravo", "devi fare quello che ti dice la mamma, il papà, la maestra, ecc...", e spesso si finisce che anche da adulti rimaniamo intrappolati nell'idea che è bene accettare tutte le regole, le manipolazioni o i condizionamenti che gli altri ci impongono, per arrivare alla fine a convincerci che, queste piccole ingiustizie o abusi, sono situazioni sì sgradevoli ma comunque "normali", con le quali bisogna convivere per non entrare in un conflitto continuo con gli altri.

In conclusione, si ha bisogno di assumere questo rimedio floreale quando si avverte il disagio di non sentirsi abbastanza apprezzati per quel che si fa o che si è fatto, e quando si rinuncia ai propri spazi personali a vantaggio degli altri.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

A chi mi chiede non riesco mai a dire di no.

Sono molto servizievole con i miei familiari.

Ero uscita con l’intenzione di acquistare un cappotto per me, ma poi ne ho visto uno che piace molto a mio figlio e allora ho comprato quello.

Il mio partner spesso mi tratta male,ma io non riesco a lasciarlo.

Sono una persona buona, non rispondo mai a chi mi provoca.

Mi piace dedicare la mia vita agli altri.

Faccio fatica ad impormi.

Molti si approfittano di me, soprattutto le personalità forti.

Faccio di tutto pur di essere accettato, apprezzato, amato…

Faccio tutto quello che vuole mio marito/moglie, anche quando non ne ho voglia.

Mi sento come un complesso di inferiorità…

La mia volontà è debole.

La mia naturale propensione ad aiutare il prossimo viene spesso sfruttata.

Mi lascio mettere i piedi in testa.

Non so riconoscere ed esprimere le mie esigenze.

Rinuncio alla mia vita privata per il bene dell’azienda.

Pur di ricevere un complimento o un riconoscimento non so cosa farei.

Mi sento condizionato da chi ho intorno.

Non mi separo perché voglio tenere unita la famiglia.

Non mi sposo per poter accudire i miei genitori bisognosi.

**POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Volontà debole nell’autoaffermazione e debolezza psicofisica.

Eccessivamente servizievole.

Negazione delle proprie esigenze.

Personalità remissiva e sottomessa.

Mancanza di rispetto di se stessa.

Mancanza di vitalità.

Frustrazioni (per mancanza di elogi e riconoscenza)

Problemi di stomaco e/o digestivi (uno stomaco delicato segnala sempre la presenza di una debolezza della personalità).

Problemi di gola (come manifestazione della incapacità a dire di no).

Timore di essere disapprovati o rifiutati.

**I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE CENTAURY**

Rafforza la volontà, favorendo l’affermazione della propria identità.

Permette di aiutare gli altri senza lasciarsi prosciugare energeticamente.

Aiuta a comprendere ed esprimere le proprie esigenze.

Dona nuova energia e vitalità allo spirito e al corpo.

Favorisce l’autodeterminazione. Aiuta a riconoscere le proprie esigenze, a fare solo ciò che si desidera, e a saper dire di "no" con la dovuta autorevolezza quando questo è necessario. (Di fronte ad una richiesta di disponibilità si avverte interiormente la libertà di poter scegliere fra il sì e il no, senza sentirsi più obbligati a dover dire sempre di sì).

N.B. La caratteristica principale del carattere debole dei soggetti Centaury disarmonici è quello di essere attratti, e di attrarre a sé, personalità forti e dominanti, che, abusando di loro, li mettono a dura prova con la loro determinazione e autorità. In questo meccanismo di attrazione reciproca è importante rendersi conto che non è la vittima la responsabile dell'abuso, anche se in qualche modo ne è complice. Perchè?

Perchè per ottenere rispetto è necessario innanzi tutto rispettarsi, poichè se si accetta anche se solo sporadicamente, il maltrattamento o l'offesa, si sta inconsciamente ammettendo che ci si merita di essere maltrattati o offesi.

Per queste persone una lezione importante da apprendere è il consiglio evangelico: “Ama il prossimo tuo come te stesso”.

Infatti chi ama il prossimo più di se stesso dimostra di non avere rispetto per se stesso, e di non aver compreso che non si può veramente amare e aiutare il prossimo se prima non si è imparato ad amare e aiutare se stessi.

[](http://3.bp.blogspot.com/_Nc-gFCMjzfQ/S03GJuqRJhI/AAAAAAAAAGM/70mAfzKx24E/s1600-h/015+Holly.jpg)

**HOLLY**

**Il fiore dell’amore universale**

(Dalla durezza d’animo alla generosità)

**DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO EMOTIVO**

*“Per le persone che a volte si sentono assalite da pensieri negativi come la gelosia, l’invidia, il sospetto e il desidero di vendetta, nonchè da varie forme di rabbia e di irritazione. Queste persone possono soffrire molto e spesso nel proprio intimo, anche quando non esiste una reale causa esterna alla loro infelicità.”*

*E. Bach*

**L’ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO**

La parola chiave del fiore Holly è l’amore universale.

La persona Holly vive nel costante pensiero negativo di non essere abbastanza amata ed è sempre alla ricerca di continue conferme, che comunque per lei non sono mai sufficienti.

Chi cade nello stato Holly disarmonico si sente sempre infelice senza però comprenderne la ragione; prova un senso di amarezza, tende a lamentarsi del comportamento altrui (ritenuto responsabile dei suoi disagi), diventa irritabile, geloso, è incapace di perdonare e si mostra eccessivamente sospettoso come se qualcuno nutrisse un atteggiamento malevolo nei suoi confronti. Questo atteggiamento mentale genera in lui stati d’animo come rabbia, gelosia, paranoia, suscettibilità, irritabilità e frustrazione affettiva. Poiché il suo cuore si è chiuso, il soggetto non riesce ad entrare in contatto con la sua parte amorevole, e neppure con la parte amorevole altrui, perciò non sa più dare né ricevere amore. Quando è arrabbiato con qualcuno, non riesce neppure più a vedere i lati positivi dell’altro, le cose che l’altro ha fatto di buono per lui, il bene che gli ha voluto e che forse gliene vuole ancora…

Spesso questi soggetti sono ipersensibili anche alle minime scortesie e ai più piccoli sgarbi e basta un sospetto, un atteggiamento strano, una parola equivoca per vederli reagire con aggressività, arrabbiandosi, urlando, offendendo e diventando anche violenti. Nello stato ultra negativo oltre ad arrabbiarsi facilmente, perdono completamente i lumi della ragione rompendo tutto ciò che capita loro tra le mani, e sono talmente fuori di sé che non riescono a rendersi minimamente conto della differenza se ciò che stanno distruggendo è un oggetto molto prezioso o una cosa senza alcun valore.

La persona Holly fortemente disarmonica, quando non riesce a controllare la sua aggressività, può anche arrivare a commettere azioni molto gravi e dannose, e il saper riconoscere in se stessi la presenza di tali sentimenti negativi è già un passo importante per il raggiungimento della consapevolezza e dell’equilibrio.

Può però capitare anche il caso della persona Holly disarmonica introversa, cioè quella che non riesce a sfogare esteriormente il suo disagio interiore, e questo non è affatto raro in una società molto controllata dove l’espressione dei propri sentimenti e delle proprie emozioni viene visto come un comportamento debole e infantile.

Quando però questi sentimenti ed emozioni negative non vengono sfogate esternamente (o perché la persona è debole di carattere come il Centaury, o perché gli manca il coraggio di esternarle, o perché si sente in parte corresponsabile), allora si trasformano in odio, risentimento, rancore, gelosia, vendetta, i quali comportano la formazione di tossine che arrivano ad essere un veleno per il corpo e fanno insorgere malattie devastanti come il tumore. Da un punto di vista etimologico, la parola “tu-more” è esattamente l’opposto di “a-more”; inoltre nel linguaggio corrente francese le parole “tumore” e “tu muori” si pronunciano allo stesso modo.

Il rapporto amoroso è il luogo più adatto per farci vedere quanto potere ha in noi il tarlo della gelosia; cosa che non è capace di far riemergere in modo così evidente l’amicizia. Infatti con l’amico si può confidare qualsiasi evento commesso senza con questo suscitare irritazioni, conflitti, gelosie; mentre con il proprio partner è quasi impossibile. Perché questo?

Perchè quando si inizia a dire le frasi “ti amo”, “mi manchi”, dentro di sè è come se si volesse dire:”ho bisogno di essere amato e considerato da te”, “non posso fare a meno di te”, “tu mi appartieni”, “io ti do ma tu mi devi dare”.

Questa attitudine infantile di voler dare solo dopo aver ricevuto, di non saper dare se prima non ho la certezza di ricevere qualcosa in cambio, persiste spesso anche molto oltre l’adolescenza e può condizionare negativamente l’intera vita. La persona Holly disarmonica ha confuso il verbo essere con l’avere; crede che amare sia possedere qualcuno o “avere” qualcuno che gli dà affetto e attenzioni, mentre l’amore è “essere” dentro ad uno stato armonioso dove la gioia e la felicità dipende solo dalla proprio libero desiderio di aprirsi e donarsi in modo disinteressato agli altri (e questo particolare stato d’animo, non nutrendosi di aspettative e pretese, non porta mai al rancore).

Ma per liberarsi dal rancore e arrivare all’amore (da cui ci siamo allontanati) dobbiamo passare dal perdono. Il perdono è un sentimento tranquillo, non recriminoso, e nella sua tranquillità non agisce per niente. Esso guarda soltanto, aspetta e non giudica. Non offende nessun aspetto della realtà e non tenta neanche di distorcere la verità.

Chi invece non vuole perdonare, sente il bisogno di giudicare, per giustificare il fatto che non riesce a perdonare (ma così facendo accetta inconsciamente di continuare a vivere nel rancore).

Un problema di fondo della personalità Holly disarmonica consiste nel fatto che la persona non si sente sufficientemente amata (il che non vuol dire che nessuno la ama, ma che è lei a percepire questo non-amore nei suoi confronti); inoltre la persona non ha amore per se stessa, non ha ancora imparato ad amarsi, e pertanto non è in grado né di dare amore né di percepire l’amore altrui.

Le foglie spinose dell’agrifoglio proteggono il fiore impedendo agli animali di mangiare i fiori o le bacche; questa particolare caratteristica dell’agrifoglio ci dà l’informazione di come il rimedio floreale sia un rimedio di “protezione”. Diceva infatti Bach: *"Holly ci protegge da tutto ciò che non è amore. Holly ci apre il cuore all'amore divino”.*

Nella tradizione cristiana l’agrifoglio è legato alla nascita di Cristo: è la pianta natalizia per eccellenza, e come tale simboleggia l’amore universale (la ghirlanda di agrifoglio con cui si celebra il Natale). Trattandosi di un arbusto sempreverde, che conserva le foglie verdi tutto l’anno, racchiude in sé l’idea dell’immortalità.

Il colore bianco del fiore simboleggia la purezza di cuore di chi vive l’amore incondizionato, mentre il colore rosso della bacca può simboleggiare la trasformazione che avviene in noi quando ci allontaniamo dall’amore. Il rosso è infatti il colore del sangue, della passionalità, ma anche della rabbia (nel linguaggio corrente c’è il modo di dire: diventare rossi dalla rabbia).

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Tendo ad arrabbiarmi facilmente.

Sono gelosa di mio marito.

Sono invidiosa delle altre donne che sono molto più belle di me.

Sono molto diffidente.

Mi offendo facilmente.

Difficilmente riesco a perdonare.

Non mi fido più di nessuno.

Ho degli scoppi d’ira incontrollabili.

Mi sento sempre insoddisfatta.

Sicuramente c’è sotto qualcosa di losco…

Quel deficiente mi ha tolto la precedenza!

Secondo me il mio socio mi vuole fregare.

Quando mi arrabbio mi prudono le mani.

Oggi mi sono talmente arrabbiata che mi è salita la pressione!

Provo piacere quando vedo che, chi si comporta male, viene punito.

Nutro sentimenti di vendetta.

Spesso sono sgarbato con chi mi circonda….anche senza motivo.

**POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Irritabilità. Aggressività. Rabbia.

Odio. Gelosia. Invidia. Diffidenza.

Sensazione di sangue alla testa.

Abbassamento della vista (la persona non si “vede” più amata).

Disturbi cardiaci (il cuore è l’organo principe di trasformazione alchemica dell’amore divino in amore terreno).

Cancro e AIDS (poiché queste malattie sono sempre connesse ad un “amore malato”).

Problemi digestivi dovuti dal fegato; stomaco irritato; gastriti.

Sintomi fisici caratterizzati da sfoghi con forte irritazione.

Infiammazioni (sintomi e malattie caratterizzate da infiammazione, la cui diagnosi termina con il suffisso –ite , come: otite, bronchite, sinusite, congiuntivite, polmonite, gastrite, epatite, ecc.).

**I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE HOLLY**

Scioglie l’odio, il risentimento, la gelosia, l’invidia, permettendo di vivere una vita più serena e tranquilla.

Dona la capacità di perdonare e di aprire il cuore all’amore, migliorando i rapporti affettivi e sentimentali.

E’ un ottimo rimedio da usare in tutti i sintomi e malattie caratterizzate da infiammazione, cosìdette di “riscaldo” (quelli la cui diagnosi termina con il suffisso –ite, come otite, bronchite, sinusite, congiuntivite, polmonite, epatite).

Il rimedio lavora sull’organo fegato (considerato l’organo della rabbia nella MTC) e sui polmoni.

Ogni volta che ci si accorge che si sta nutrendo sentimenti molto negativi e/o pensieri aggressivi nei confronti di altri, è bene ricorrere subito al rimedio Holly, prima che il danno diventi irreparabile.

Holly è il rimedio per il bambino che diventa geloso del nuovo fratellino o sorellina; è consigliabile farlo assumere al bambino subito ai primi sintomi di gelosia, eventualmente anche prima della nascita (cioè durante il periodo della gravidanza) qualora mostrasse segni di insofferenza verso il nuovo atteso.

E’ anche il rimedio ottimale per l’animale aggressivo, violento, sempre pronto a mordere sia gli uomini (il classico portalettere!) sia gli altri animali più deboli.

Holly è un fiore da somministrare con assiduità nello stadio finale di qualunque malattia incurabile.

Holly deve essere un rimedio base indispensabile per chi vuole percorrere un cammino spirituale, perché senza un cuore aperto all’amore incondizionato non è possibile elevarsi.

Nota bene: questo Fiore potrebbe somigliare a Willow, ma mentre il soggetto Willow ingoia la rabbia, Holly la esterna. (Holly è indicato nella malattia infiammatoria, caratterizzata dal suffisso –ite. Willow è invece indicato nella malattia degenerativa, caratterizzata dal suffisso -osi, dove si manifesta il deterioramento dei tessuti).

Inoltre occorre notare che Holly è una rabbia/odio/rancore rivolta verso una persona in particolare, la quale è stata importante nella vita (genitore, partner, ecc.); mentre Willow è una rabbia/odio/rancore rivolta verso tutti in generale, poiché si sente una vittima del mondo, del sistema, degli altri.

*“Mentre Walnut ci protegge dalle influenze esterne, Holly ci protegge dalle influenze che sono diventate interne." (E. Bach)*

L’agrifoglio Holly viene chiamato anche con il termine “lo scacciadiavoli”. Non a caso, quando siamo molto arrabbiati, usiamo dire: “ho un diavolo per capello!”.

[](http://2.bp.blogspot.com/_Nc-gFCMjzfQ/S03t--h709I/AAAAAAAAAIs/XyDNChxSLbc/s1600-h/033+Walnut.jpg)

**WALNUT**

**Il fiore della rinascita**

(Dall’ipersensibilità alla fermezza interiore)

**DESCRIZIONE SINTETICA DELLO STATO EMOTIVO**

*“Per coloro che nella vita hanno ideali e ambizioni ben definiti e di solito riescono a realizzarli, ma a volte vengono deviati dalle proprie idee e obiettivi, perché convinti dall’entusiasmo o dalle forti opinioni degli altri. Questo rimedio dona la protezione necessaria per resistere alle influenze esterne.”*

*E. Bach*

**L’ATTEGGIAMENTO DI BASE DEL DISAGIO**

La parola chiave del fiore Walnut è il cambiamento.

Walnut è il rimedio che aiuta a proteggere dalle influenze esterne in generale, e in particolare dai disagi prodotti da un qualsiasi tipo di cambiamento.

Le persone di tipo Walnut sono in grado di realizzare ciò che si sono proposte di fare nella vita, ma sotto l’interferenza e l'influenza di opinioni, teorie o convinzioni altrui o di altre circostanze esterne, possono essere portate a dubitare delle proprie scelte e a non attuarle.

Bach sosteneva che una delle cause principali della malattia sono le interferenze; e cioè avviene quando permettiamo che qualcuno interferisca nella nostra missione terrena, oppure quando noi interferiamo nella missione altrui.

Inter-ferire significa “ferire dentro”; e quando interferiamo nella vita personale di un altro produciamo sempre una ferita al rapporto che intratteniamo con questa persona. Analogamente, quando permettiamo agli altri di interferire nella nostra missione terrena è come se concedessimo loro la libertà di ferirci.

Bach, nei suoi scritti, ci ha lasciato questo esempio di interferenza:

*“Una ragazzina, come regalo per il compleanno della madre, ha deciso di dipingerle un quadro.*

*Nella sua mente il quadro è già ben chiaro e definito, ella sa come attuarlo fin nel più piccolo dettaglio, le resta soltanto di metterlo giù sulla carta. Prende la scatola con i colori e il pennello, e piena di entusiasmo e felicità si mette al lavoro. Tutta la sua attenzione e il suo interesse sono concentrati su ciò che fa, e niente può distrarla dal lavoro in corso. Il quadro viene finito in tempo per il compleanno. Con grandissima abilità ha ritratto il suo ideale di casa: è un’opera d’arte perché è tutta sua, ogni pennellata è fatta per amore verso sua madre; ogni finestra, ogni porta viene inserita con la convinzione che doveva essere lì. Quand’anche possa sembrare il disegno di una baracca, è comunque la più perfetta casa mai realizzata in un quadro; è un successo perché la piccola artista ha messo in quel quadro tutto il suo cuore, tutta la sua anima, tutto il suo entusiasmo e tutta la sua creatività.*

*Questa modalità di comportamento è salute; questo è successo e felicità e vero servizio: servendo per amore, in perfetta libertà, ognuno a modo suo.*

*Allo stesso modo noi scendiamo sulla terra, sapendo già quale quadro dobbiamo dipingere, e tutto quello che ci resta da fare è di metterlo nella sua forma materiale. Andiamo avanti pieni di gioia e interesse, concentrando tutta la nostra attenzione nel perfezionare quel quadro, con grandissima abilità, traducendo i nostri pensieri ed obiettivi nella vita terrena in qualunque ambiente abbiamo scelto. Poi, se seguiamo dall’inizio alla fine i nostri veri ideali e i nostri veri desideri, con tutta la forza che possediamo, non c’è fallimento: la nostra vita è stata comunque un successo splendido, sano e felice.*

*La stessa storiella, un po’ modificata, della giovane pittrice illustra come, se lo permettiamo, le difficoltà della vita possano interferire con questo successo, salute e felicità, e ci distolgano dal nostro scopo.*

*La ragazzina sta dipingendo tranquillamente e felicemente quando arriva qualcuno che le dice:”Perché non metti la finestra qui e la porta lì…. e poi il sentiero del giardino non dovrebbe essere rettilineo ma più ondulato….”.*

*Il risultato della giovane sarà quello di perdere totale interesse nel lavoro, può darsi che continuerà, ma ora sta dipingendo sulla tela soltanto idee altrui. Può scocciarsi, diventare irritata, triste, o impaurita nel rifiutare questi suggerimenti, o incominciare a odiare il quadro e forse strapparlo arrabbiata: la reazione precisa dipenderà dal carattere della ragazzina.*

*Il quadro finale potrebbe anche essere una casa riconoscibile, però sarà imperfetta e un fallimento perché è l’interpretazione dell’idea altrui e non quella propria della ragazzina.*

*Non può servire come regalo di compleanno perché può darsi che non sarà neppure riuscita a completato in tempo a causa della perdita dell’entusiasmo iniziale.*

*Questo è fallimento e infelicità temporanea; questo è ciò che conduce alla malattia.*

*Questo accade quando permettiamo agli altri di interferire con lo scopo della nostra vita e impiantare nella nostra mente dubbio, insicurezza e timore.*

*Le interferenze succedono in ogni vita, fanno parte del piano divino, e sono necessarie affinchè possiamo imparare a resistervi; in effetti potremmo considerarle come utili avversarie, messe semplicemente lì per noi, per aiutarci a prendere forza, a percepire la nostra divinità e la nostra invincibilità.*

*Una delle più grandi lezioni di vita è apprendere cos'è la libertà, in particolare la libertà dalle interferenze esterne.”*

Walnut diventa quindi il rimedio in grado di proteggerci da ogni interferenza che possiamo incontrare durante il continuo cambiamento che la vita ci offre.

La persona che ha bisogno del rimedio Walnut è simile ad una nave ancorata al porto; vorrebbe partire ma non si decide a sciogliere gli ormeggi.

Il soggetto che ha bisogno di Walnut è colui che sa di dover affrontare un cambiamento, lo accetta interiormente ma non è in grado di metterlo in pratica. Non è indeciso o insicuro o dubbioso di ciò che vorrebbe fare, gli manca solo la spinta per farlo. O forse si sente troppo limitato, condizionato o impedito dal consiglio dei famigliari, degli amici, da persone ritenute di riferimento. Ma se viviamo in una situazione che non ci piace, solo per far contento qualcuno, alla fine non sarà contento nessuno. Come ad esempio la persona che vive un rapporto sentimentale che non gli è più soddisfacente ma che non ha la forza di troncare.

Bach è stato un caso di Walnut equilibrato in quanto, come ha scoperto che la sua vita non rispondeva più al suo Se superiore, non ha esitato molto a chiudere i suoi due famosi ed affermatissimi ambulatori per incamminarsi per una destinazione nuova nonostante gli fosse del tutto incognita.

Il rimedio è utile anche alla persona che inizia qualcosa di diverso, che deve affrontare qualcosa di nuovo (dalla nascita allo svezzamento; la dentizione infantile; il primo giorno di scuola; quando si entra nell’adolescenza; un trasloco; l’entrata del mondo del lavoro; il matrimonio; una gravidanza; una separazione; un licenziamento; un nuovo lavoro; una invalidità; la menopausa; al momento di andare in pensione o di assumersi nuovi impegni che comportino l’ingresso in una situazione del tutto diversa dalla precedente; per abituarsi ai cambiamenti di stagione oppure quando il cambiamento produce problemi di adattamento ad un clima diverso o ad un diverso fuso orario; per affrontare meglio l’ultimo passo terreno, quello della morte) in quanto facilita l’adattamento, aiutando la persona a staccarsi da ciò che lascia e ad aprirsi al nuovo.

Il rimedio aiuta a rimanere fedeli a se stessi, a vivere e ad agire secondo le proprie convinzioni; protegge da influenze esterne che possono disturbare; aiuta a costruirsi uno scudo protettivo molto forte e, se necessario, ad andare contro corrente, a dispetto di tutte le pressioni.

Riassumendo: Le parole tipiche che esprimono il disagio possono essere:

Mi lascio influenzare troppo dalle opinioni degli altri.

Era una decisione per me molto importante….poi ho cambiato idea per dare retta ai miei familiari.

Hai ragione tu…farò come dici.

Non riesco a staccarmi completamente dalle mie vecchie abitudini.

Quando nel luogo dove lavoro c’è della tensione l’assorbo completamente.

So che dovrei fare quel passo, ma c’è qualcosa che mi trattiene…

Le cose nuove mi rendono completamente insicuro.

Vorrei cambiare lavoro, ma non ci riesco.

Non riesco ad adeguarmi a questo cambiamento climatico.

Non riesco a lasciare il mio partner, anche se capisco che non fa per me…

Non riesco ad adeguarmi al mio nuovo lavoro.

Il pensionamento mi spaventa.

Questa gravidanza non la sopporto.

In vacanza non riesco ad andare in bagno.

Non riesco a cambiare.

Questa cicatrice mi fa sempre male quando cambia il tempo.

**POSSIBILI SINTOMI PSICOFISICI**

Insoddisfazione (per non riuscire a realizzare ciò che si sente di dover fare).

Mancanza di volontà.

Difficoltà di adattamento.

Facilmente influenzabile.

Meteoropatie (influenzabilità della luna sulla componente ormonale femminile).

Mal di testa (quando causato dal cambiamento di clima o di fuso orario).

**I BENEFICI DEL RIMEDIO FLOREALE WALNUT**

Aumenta la forza di carattere e, se necessario, ad andare controcorrente, a dispetto di tutte le pressioni.

Permette di affrontare i cambiamenti desiderati con determinazione, senza lasciarsi influenzare nè condizionare da fattori esterni.

Protegge dagli influssi sottili schermando la propria energia dall’assorbimento proveniente dai “vampiri energetici”.

Protegge dai disturbi tipici dei cambi stagionali (raffreddori, influenze invernali, sbalzi di temperatura o di clima, ecc.).

Protegge dai jet-lag (favorisce l’adattamento agli sbalzi di fusi orari).

Favorisce la cura delle cicatrici (siccome la cicatrice, sia recente che di vecchia data, rappresenta un blocco energetico, lo spalmare alcune gocce in crema per qualche settimana sulla cicatrice contribuisce a ripristinare il flusso energetico. In particolar modo sulle cicatrici orizzontali, come ad esempio nel caso di parto cesareo, perché il taglio orizzontale ha interrotto il collegamento dei meridiani).

E’ indicato per chi vuole smettere di fumare o di bere e ai tossicodipendenti, per sostenere il cambiamento dopo il periodo di disintossicazione.

E’ il fiore da consigliare sempre in ogni miscela, in quanto ogni giorno della nostra vita comporta per noi un cambiamento, fosse anche solo quello biologico dettato dal tempo.

Bach chiamò Walnut uno “spellbreaker”, un fiore che spezza l’incantesimo, in quanto è in grado di sciogliere anche i legami energetici.

Ottimo rimedio base per tutte le donne che manifestano conflitti o disagi che vanno a somatizzarsi nell’apparato riproduttivo (mestruazioni troppo abbondanti, amenorrea, dismenorrea, ecc.), e per tutti gli uomini che nella donna tendono ad intravedervi solo l’apparato riproduttivo.

Il fiore femminile della noce, nella fase iniziale, assomiglia fisicamente all’utero; nella fase finale si trasforma in un alimento (il quale assomiglia fisicamente al cervello) costituito da un frutto protetto da un robusto guscio.

E come il guscio svolge una funzione di protezione del suo contenuto dagli agenti esterni, così il rimedio floreale svolge una funzione protettiva dalle interferenze e condizionamenti esterni.

Nella metafora biblica di Adamo ed Eva possiamo notare che Eva ha mangiato il frutto proibito perché si è lasciata condizionare dalle influenze esterne, raffigurate nella metafora dal serpente (il quale, se lo immaginiamo lungo e sottile e lo attorcigliamo come una palla, assomiglia appunto al cervello; ma la configurazione del serpente assomiglia anche all’intestino, chiamato “secondo cervello” dalla medicina tradizionale cinese).

Dalla similitudine noce-cervello si trae l’informazione che Walnut è il fiore in grado di mantenere un sano collegamento fra mente e Anima, perché quando la mente si lascia guidare non più da ciò che proviene dall’interno (cioè dal cuore) ma dall’esterno (cioè dalle interferenze) è allora che nascono i nostri disagi e conflitti emozionali, poi la sofferenza e per ultimo la malattia.