



Fiori di Bach, fiori dell'anima di Massimo Marietti

Terapia della sensibilità e delle emozioni: un parere medico

“E subito, meccanicamente, stanco dopo un giorno insulso e con la prospettiva di avere davanti una mattinata deprimente, portai alle labbra un cucchiaino di tè nel quale avevo immerso un pezzetto di torta. Non appena il liquido caldo e le briciole di torta ebbero raggiunto il palato sentii un brivido che mi percorreva le membra e mi fermai attonito, sorpreso dalle cose straordinarie che mi stavano accadendo... Ero conscio che dipendeva tutto dal gusto del tè e della torta, ma sapevo anche che quelle strane sensazioni erano infinitamente lontane da quei sapori e non potevano in alcun modo dividerne la natura.

...Quando del lontano passato non resta più nulla, quando morta è la gente e le cose sono consuete o finite chissà dove, rimane ancora lui solo, tenue ma ricco di vitalità, etereo ma persistente e fedele, l'odore e il gusto delle cose che aleggiano a lungo come i sentimenti, pronti a ricordarci che...”!
Marcel Proust, da *A la recherche du temps perdu*

La terapia del dottor Bach si basa sull'assunzione di preparati floreali in soluzione, scelti e prescritti, o autoprescritti, per curare stati di *nervosismo* (in inglese *nerves*) acuto o cronico. Si propone quindi come *medicina* dotata di *rimedi* propri e di *indicazioni* specifiche. La sua scelta, tra gli innumerevoli principi presenti nel *mondo* vegetale, di forme, di colori e di essenze floreali, e il modo stesso della loro individuazione, nel loro ambiente, in un universo di umori, profumi, colori e suoni naturali, ne fanno una medicina delicata dal sapore impressionistico, adatta all'anima sensibile di chi soffre degli sfumati malesseri che essa cura. Forse è per questo, e non solo per l'accusa di scarsa scientificità comune alle medicine alternative, che non ha attratto fino ad ora l'attenzione di chi è abituato a curare con psicofarmaci disturbi psichici più gravi, che intaccano l'attività anche delle persone meno sensibili. Medicina semplice e apparentemente arcaica quindi, ma modernamente attenta agli aspetti *psicosomatici* e *preventivi* della salute, intesa non solo come assenza di malattia, ma come pieno benessere psicofisico.

Come medico so che i pazienti che accusano disturbi somatici correlati a stati di irritabilità o di stanchezza, di ansia o di depressione, di *nervosismo* insomma, affollano le sale d'aspetto e attivano un consumo psicofarmacologico di massa. Come psicosomatista e analista psicocorporeo sono addestrato a indagare nel singolo individuo la qualità emotiva specifica del disturbo, a coglierne le radici esistenziali e relazionali e a influire su di esso con l'aiuto di tecniche corporee e verbali. Questo duplice punto di vista mi permette di apprezzare, non senza stupore, la delicatezza e l'innocuità dei preparati floreali di Bach assieme alla ricchezza e all'accuratezza dell'indagine sintomatologica che ne accompagna la somministrazione. Ma ancor di più apprezzo il fatto che questa terapia non comporta solo una diagnosi e una prescrizione, ma, contestualmente, lo sviluppo nel paziente di attenzione e sensibilità agli stati emozionali, alle *sottili vibrazioni* del sistema mente-corpo, come avviene nelle terapie psicosomatiche.

Non posso entrare nel merito dei contenuti e dell'efficacia della terapia in se stessa, ben sapendo che ogni medicina si legittima per la sua capacità di curare e di non nuocere, prima che per gli ipotetici meccanismi d'azione, che, spesso, sono in parte o del tutto sconosciuti. Voglio però provare a indagare dal punto di vista teorico i possibili meccanismi d'azione di questa *terapia floreale dell'anima*. La duplicità della medicina di Bach, pur nella sua apparente semplicità, potrebbe implicare interazioni complesse, oltre i modelli classici di cura, *farmacologico* e *psicologico*, in una dimensione integrativa che potremmo chiamare modello *ecopsicosomatico*. La focalizzazione di questi modelli potrà chiarire il concetto.

Il *modello farmacologico* ricerca la presenza di un principio attivo terapeutico proveniente dal fiore e trasmesso all'acqua nel procedimento di preparazione. Esclusa la presenza di sostanze o energie sconosciute, fisiche o biologiche o di altra natura, per le quali dovremmo attendere future scoperte, potremmo ipotizzare una sofisticata forma di *aromaterapia*, che coinvolgerebbe la stimolazione indiretta, senza percezione odorosa cosciente, del sistema olfattivo-gustativo. In questo caso sarebbero in gioco i *chemocettori* olfattivi e gustativi e le loro microstrutture subcellulari fondamentali, i *chemorecettori*. I *chemorecettori* sono strutture proteiche della membrana capaci di trasformare stimoli chimici in correnti elettrochimiche e sono presenti in tutto il mondo biologico, a partire dagli organismi monocellulari, di cui condizionano la sensibilità e il movimento.

Grazie a queste strutture, i sistemi neurali che codificano l'olfatto e il gusto riescono a riconoscere e distinguere stimoli presenti a concentrazioni estremamente basse, tanto che gli animali, e anche gli uomini, sono in grado di discriminare migliaia di odori e possono scoprire la presenza di una sostanza odorifera a concentrazioni dell'ordine di una parte per trilione. Essi veicolano sensibilità di tipo primitivo e poiché la vita è nata nell'acqua, potremmo considerarle strutture primordiali costitutive di ogni organismo, anche il più semplice, purché dotato della capacità di *percepire stimoli* e di *aprirsi o chiudersi* ad essi o *dirigersi verso* o *allontanarsi da* essi.

Negli organismi superiori, dove il rapporto *stimolo-risposta* è operato da un'intera rete di cellule e mediato da un apparato specializzato in "*comunicazioni*", le informazioni olfattive sono massicciamente convogliate verso le aree più antiche della corteccia cerebrale, il "*cervello rettiliano*", così detto perché presente anche nei vertebrati inferiori. Esso elabora informazioni sul mondo esterno, ma, mettendole in relazione con informazioni che riguardano l'ambiente interno, le sue necessità e il suo stato di soddisfazione: la sete, la fame, la sfera sessuale, lo stato di sazietà e, perfino, di piacere o di pericolo.

Inoltre, il gusto e l'olfatto sono in stretto rapporto con i circuiti nervosi che controllano i sentimenti e certi tipi di memoria affettiva e, nei mammiferi, i comportamenti di attaccamento, da cui la definizione di *cervello mammaliano*. Oggi, per esempio, sappiamo con certezza che il bambino di poche settimane è in grado di distinguere l'odore della propria madre da quello delle altre persone e di reagire agli stimoli olfattivi e gustativi con *emozioni primarie*, gioia, paura, disgusto. Forse è proprio per questi meccanismi che i degustatori di vini possono a ragione asserire di riuscire a distinguere più di 100 elementi gustativi, che nascono da diverse combinazioni di sapore e aroma, ricavandone, per ogni vino di qualità, sensazioni ed emozioni uniche e irripetibili, stupore, delizia, gioia, appagamento, distensione.

Come nel brano di Proust, ricordi particolari possono tornare alla mente in rapporto con un sapore o un profumo particolare e ridestare profonde emozioni. Potremmo chiederci noi stessi quante volte odori o sapori, improvvisamente percepiti, hanno altrettanto improvvisamente modificato il nostro umore e quante volte, in particolari situazioni emotive, abbiamo cercato odori e sapori a noi noti o cari per consolarci o ravvivarci o vivere la nostalgia e lo struggimento o li abbiamo ricreati ad arte con profumi, cibi e bevande per creare atmosfere o evocare stati d'animo. In un caso come questo, il temperamento di ciascuno, la sua storia personale e culturale e il contesto attuale condizionano il significato dello stimolo.

Ma potremmo ipotizzare, data la ancestralità del sistema, che esistano configurazioni di stimoli olfattivo-gustativi di significato univoco e immediato, capaci di indurre reazioni stabili e ripetibili. Nelle ricerche etologiche sugli animali sono ben note situazioni stimolo ben definite che liberano comportamenti stereotipati e prevedibili, mentre in etologia umana è noto che stimoli visivi, per esempio mimici e gestuali, di significato universale, evocano risposte comportamentali e viscerali facilmente prevedibili. Avremmo in questo caso uno schema di azione semplice e tradizionale, lineare, di interazione tra il medicamento, il medico, che ne valuta le indicazioni e ne individua le formulazioni, e il paziente, che li assume e ne risente i benefici:

Farmaco → Medico → Paziente

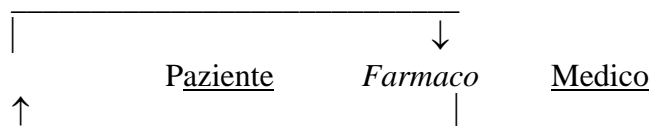
Il *modello psicologico* invoca fundamentalmente meccanismi e dinamiche che, nella tradizione medica, sono stati globalmente e semplicisticamente etichettati sotto la voce *effetto placebo*. Recentemente

però, l'effetto placebo è stato sottoposto a studi rigorosi, svelandosi fenomeno complesso e variegato, cui sono sottesi diversi e importanti sistemi psicofisiologici e psicologici: liberazione di sostanze calmanti o antidolorifiche endogene, condizionamento, autoipnosi, comunicazione di immagini mentali o di contenuti simbolici. Il medicamento funziona come veicolo del rapporto con il medico e di suggestioni benefiche e come elemento di rinforzo e di consolidamento della risposta.

Vista la duplice natura dell'intervento bachiano, dobbiamo però prendere in considerazione anche la pratica di riconoscimento, guidato primitivamente dal medico, dei propri stati d'animo e delle loro connessioni, e l'attitudine a prendersene cura. Intervengono allora dinamiche più complesse, di *apprendimento* e *autocondizionamento*, sovrapponibili a quelle che, in ambito *comportamentista*, vengono studiate nel *biofeedback*. In questa tecnica si permette al soggetto di visualizzare variabili fisiologiche involontarie, che si modificano in diverse condizioni, quali attenzione, tensione, ansia, attesa, preoccupazione, e che sono spesso fonti di malesseri improvvisi, vaghi e inquietanti o di disturbi psicosomatici persistenti. La loro visualizzazione, attraverso l'informazione retroattiva (feed back) che viene dallo strumento, induce automaticamente i miglioramenti attesi dal soggetto.

Questo *oggettivare* il sintomo, da sempre presente nel rapporto medico-paziente (il medico è il primo farmaco), nella medicina moderna esiste, ma è nascosto all'interno del processo diagnostico. Gli "esami", non sempre indispensabili, finiscono spesso per servire da tranquillanti o da sostituti di una cura che non c'è, con rassicurazione del paziente, ma anche importanti risvolti negativi per l'economia sanitaria. Per questo, le medicine *olistiche e alternative*, che danno attenzione anche ai più piccoli disturbi e sintomi, con visite accurate e attenzione alla relazione, danno spesso risultati migliori della medicina ufficiale.

E' un meccanismo fondamentale nelle psicoterapie, in cui, in un processo dall'inconscio al conscio, il terapeuta funge da *specchio*, cioè da *feedback informativo*, dei processi affettivi e cognitivi in atto nel paziente. In ogni caso il paziente viene visto come parte di un sistema informativo in cui la modificazione del flusso di informazioni in un punto del sistema ne modifica l'equilibrio complessivo. E' evidente, a questo punto, la semplicità e la fruibilità dei fiori di Bach, che, nel campo dei disturbi emozionali, si situerebbero in una posizione intermedia tra la "materialità" della psicofarmacologia e l'"immaterialità" della psicoterapia, offrendo un veicolo innocuo, ma suggestivo, alle dinamiche psicologiche e relazionali. In questo caso avremmo un meccanismo di interazione più complesso, secondo uno schema non più lineare, ma retroattivo (*feedback*):



Il *modello* che vorrei definire *ecopsicosomatico*, più complesso e affascinante, anche se al momento solo ipotetico, implicherebbe un superamento dei modelli tradizionali e delle loro dicotomie, a partire da una visione biologica, sistemica ed ecologica radicale. Dobbiamo riconoscere la sostanziale originaria unità chimico-fisica delle strutture biologiche e della loro comunicazione e, quindi, l'identità funzionale di odori, sapori, segnali nervosi ed emozioni. Infatti gli studi sulle microstrutture di membrana hanno dimostrato che le strutture subcellulari della comunicazione chimica tra organismi (olfatto e gusto) e della comunicazione tra cellule (neurotrasmissione) sono sostanzialmente identiche. La differenza è che la sostanza chimica non proviene dall'esterno, cibo, fiore o altro organismo, ma è prodotta da un'altra cellula.

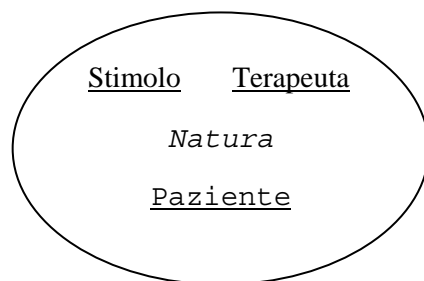
All'interno dell'organismo abbiamo famiglie diverse di *messaggeri chimici*: i *neurotrasmettitori*, che trasportano messaggi tra singole cellule; i *neuromodulatori*, che ne condizionano la sensibilità ai neurotrasmettitori; i *neurormoni*, che facilitano o inibiscono la sensibilità e la reattività di intere aree funzionali del cervello agli stimoli e che possono essere secreti e agire a distanza, come odori che si spandono per il corpo. Potremmo dire che le cellule nervose sono come fiori che emettono profumi e che

comunicano odorandosi l'un l'altra, come fanno gli animali, e ricavandone segnali significativi per il loro comportamento.

Questo complesso sistema di comunicazione interna, chiamato *neuropsicoendocrino*, è particolarmente rilevante per la vita emozionale, che è collegata a funzioni vitali basilari, attività-riposo, difesa-attacco attaccamento, sessualità. Che cosa sono infatti le emozioni se non stati di recettività e di disponibilità all'azione che accompagnano e facilitano o inibiscono la conoscenza o il comportamento adeguato nella situazione. Diciamo: "Sento qualcosa nell'aria" oppure "C'è puzza di bruciato", per definire stati di attenzione o di paura che anticipano valutazioni più precise della realtà. Sulla base di questo modello possiamo veramente immaginare il nostro organismo, e in particolare il sistema nervoso, come un grande campo, circondato da un grande prato, delimitato ma non separato da esso, dove piante, fiori, insetti e animali interagiscono, scambiandosi in primo luogo una infinita serie di messaggi complessi. Questi provengono da organismi aperti, si confondono nell'aria e vengono riconosciuti da altri organismi in base al loro stato di apertura che, a sua volta, dipende dalla miscela complessiva presente nell'aria.

Se consideriamo sentimenti ed emozioni come stati di *ricettività e di reattività globale*, soggettivamente percepiti in modo più o meno nitido a livello di coscienza, connessi a stati di recettività e reattività dei *recettori nervosi*, possiamo chiederci a quale livello il *farmaco bachiano*, configurazione unica e irripetibile, colta da un *organismo* estremamente aperto e sensibile, e porto dal *medico* in un'altra configurazione di stimoli inter e intra personali, possa modificare la risonanza del sistema, come un nuovo strumento inserito in un'orchestra.

Abbiamo un nuovo modello di cura, che potrebbe aiutare a comprendere fondamenti comuni alle terapie che uniscono *stimolazione, comunicazione e relazione*, a mediazione *sensoriale* (musicoterapia, art therapy, cromoterapia), *corporea* (shiatsu, feldenkrais, dancetherapy, etc.), *psicocorporea* (analisi bioenergetica, terapie neoreichiane). Esse modificano in diversi punti contemporaneamente quei sottili equilibri che definiamo *psicosomatici* e che condizionano la qualità del nostro star bene, e, forse, le condizioni del nostro restare o tornare in salute. Si tratta di un modello circolare, interattivo e sistemico, modernamente integrato agli attuali sforzi teorici di comprensione della *complessità*:



Non ci sono studi esaurienti sui fattori in gioco nella medicina di Bach, ma possiamo collocarla nella crescente consapevolezza della complessità delle problematiche che coinvolgono il processo di cura e le sue dinamiche. Abbiamo dati della ricerca e modelli teorici fino a poco tempo fa impensabili che suscitano interrogativi che meriterebbero indagini più sistematiche e concrete. Nella rivoluzione in atto nei paradigmi del rapporto *mente-corpo*, ogni tipo di esperienza e di riflessione che aggiunga nuovi dati, anche incompatibili con certezze fino a poco tempo fa incrollabili, va accolta come stimolo e come occasione di studio e di riflessione, ancor più nel complesso campo della salute emozionale, così precaria eppure così importante e delicata per la vita umana e la sua qualità.

DIDASCALIE DELLE IMMAGINI

Gustav Klimt, La ragazza, 1913. La medicina del dottor Bach è centrata sulla sensibilità e ha il gusto delle parole di Proust, delle fantasmagoriche cascate di petali di Monet, dei sognanti e sensuali abbandoni di Klimt e delle sottili atmosfere timbriche di Debussy,

Papilla gustativa e struttura dei chemo recettori I *chemorecettori* sono come piccoli fiori formati da proteine disposte come petali, che modificano la loro forma in base allo stato fisico-chimico di punti, i *siti attivi*, sensibili a sostanze chimiche specifiche. Come piccoli fiori, si aprono e si chiudono in presenza delle sostanze portatrici dei gruppi chimici a cui sono sensibili, generando correnti elettrochimiche, che attivano la cellula e la stimolano ad attività metaboliche, a movimenti, o a inviare segnali ad altre cellule.

Schema di biofeedback Nel *biofeedback*, strumenti collegati al corpo permettono di percepire stati fisiologici normalmente inconsci, quali pressione, frequenza cardiaca, tono muscolare, motilità gastrica, attività cerebrale. La presa di coscienza della propria attivazione emozionale fisiologica o da stress permette di bilanciarla e di controllarla. E' stato usato per il trattamento di disturbi psicosomatici quali l'ipertensione essenziale, l'ulcera, il colon irritabile.

Comunicazione tra cellule e recettori La comunicazione intercellulare si basa su *segnali chimici e recettori*, con lo stesso assemblaggio a forma di fiore e gli stessi movimenti di apertura e chiusura di *canali*, che abbiamo visto nelle cellule olfattive e gustative. La figura a sinistra mostra una *sinapsi*, luogo di comunicazione tra cellule nervose, con l'ingrandimento di un *recettore*. Sulla destra, nel riquadro, appare la superficie del *recettore* con i suoi *petali* proteici, mentre sulla destra viene mostrato l'aggancio del messaggero chimico, *neurotrasmettitore*, al sito di legame, formato da una proteina che assume nelle tre dimensioni dello spazio la forma elettrochimica adatta alla sua cattura.

Fiori di Bach I fiori di Bach vengono raccolti la mattina presto e deposti in damigiane sulla superficie di acqua sorgiva. La sera stessa l'acqua viene filtrata e miscelata a brandy per la conservazione.

Mente, corpo e ambiente Il cervello umano è visto come luogo di concentrazione e di elaborazione di un flusso di messaggi chimico-fisici che sono prodotti, filtrati e convertiti dal corpo e dall'ambiente.

Questo articolo è stato scritto per il pacchetto multimediale "I FIORI DI BACH: Benessere con i fiori" della I.A.N.N. Informatica, Editoria elettronica.

Massimo Marietti, medico e analista bioenergetico, è specializzato in Psicologia ed è stato ricercatore del CNR in Neurofisiologia. Lavora a Milano in psicosomatica e psicoterapia.