

Dott.ssa

Elisa Gattineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

come ti anticipavo oggi voglio parlarti di emozioni.

Sì perché ci sono emozioni che passano in fretta, e altre che restano.

La rabbia è una di quelle che, se non trova una via d'uscita, tende ad accumularsi. E quando si accumula, non si dissolve da sola: resta nel corpo, si trasforma in tensione costante, spesso prende la forma di sintomi poco riconoscibili all'inizio, ma ben visibili con il tempo.

In studio mi capita spesso di incontrare persone che non si definirebbero mai "rabbiose", ma che convivono da mesi con dolori cervicali, blocchi digestivi, respiro corto, mandibole serrate al risveglio, sonno disturbato e una continua difficoltà a rilassarsi realmente. A volte dicono di sentirsi sempre sul punto di reagire, senza sapere bene a cosa. O di avere la sensazione di stare trattenendo qualcosa da tempo. E in effetti è così.

La rabbia trattenuta non è meno attiva di quella esplosa: è solo più silenziosa. È proprio per questo tende a diventare cronica. È una tensione interna che tiene il sistema sempre in allerta, anche quando la causa è passata o non è chiara.

In questi casi, oltre al lavoro sul corpo, che resta fondamentale, ci sono strumenti che possono aiutare ad agire su un piano più sottile ma funzionale, favorendo una modulazione della risposta emotiva senza sopprimere nulla.

Tra questi, i **Fiori di Bach** sono una risorsa che utilizzo spesso, perché lavorano con continuità, senza effetti collaterali, e si adattano bene a stati emotivi che tendono a cronicizzarsi.

Cosa sono i fiori di Bach

I Fiori di Bach non sono fitoterapici. Non contengono principi attivi nel senso classico. Sono preparazioni a base di acqua informata, in cui la parte vibratoria della pianta, la sua “impronta” energetica, viene trasferita in modo naturale attraverso il calore del sole o una leggera bollitura, e conservata in una piccola percentuale alcolica.

Ciò che agisce, in realtà, è l’interazione tra la frequenza del fiore e lo stato emotivo della persona. Non intervengono in modo chimico sul corpo, ma sul modo in cui il sistema percepisce e risponde a quello che accade.



Ecco perché non “calmano” in senso generico, ma aiutano a **ristabilire un equilibrio funzionale nelle reazioni emotive**, sostenendo la naturale capacità del sistema nervoso di autoregolarsi.

Non tutti i fiori agiscono allo stesso modo: ognuno lavora su una specifica modalità emotiva. Anche nel caso della rabbia, è importante distinguere bene le sfumature, perché a seconda di come si manifesta, cambia anche il tipo di sostegno utile.

Cinque Fiori di Bach utili nei diversi tipi di rabbia

1. Holly

È il fiore che si utilizza quando la rabbia è il tratto dominante, anche se non sempre viene espressa. È adatto a chi sente un’irritazione costante, spesso senza un motivo preciso, oppure prova gelosia, invidia, sospetto. È una rabbia “calda”, che nasce da una percezione di minaccia o ingiustizia. Holly aiuta a ridurre la tensione emotiva che nasce da questo tipo di conflitto interno e ristabilisce un senso di stabilità nelle relazioni con l’esterno.

2. Cherry Plum

Si utilizza quando la rabbia c’è, ma viene trattenuta con fatica, spesso per paura di perdere il controllo. È adatto a chi vive con tensione crescente, ha pensieri ricorrenti o impulsi che fatica a gestire, e teme di arrivare a un punto di rottura. Cherry Plum è utile per ridurre la pressione interna e restituire margine di

gestione, soprattutto nei momenti in cui si ha la sensazione che “basti poco” per perdere il controllo.

3. Impatiens

È il fiore per chi è facilmente irritabile, soprattutto con chi non segue i propri ritmi. Impazienza, frustrazione, tendenza a fare tutto da soli perché gli altri “vanno troppo lenti” sono segnali tipici di questo stato. Impatiens è utile per rallentare, ma soprattutto per migliorare la tolleranza e la capacità di gestire i tempi degli altri senza esasperarsi.

4. Willow

Qui la rabbia ha una forma più fredda, spesso legata al risentimento. Willow è adatto a chi si sente vittima di un’ingiustizia, porta rancore o prova amarezza per qualcosa che è successo e non è stato elaborato. È un fiore che aiuta a rimettere in movimento una situazione cristallizzata, restituendo responsabilità personale e capacità di cambiare rotta senza restare bloccati nel passato.

5. Beech

Questo fiore si usa quando la rabbia si manifesta come giudizio, rigidità mentale, intolleranza. È utile per chi ha difficoltà a convivere con gli errori altrui, è molto critico o ha standard molto alti, anche verso sé stesso. Beech riduce la tensione associata al controllo mentale e all’aspettativa costante, favorendo un atteggiamento più aperto e meno reattivo.

I Fiori di Bach si possono utilizzare in gocce, in una miscela personalizzata da assumere quotidianamente per alcune settimane.

Iniziano ad agire in modo graduale, modificando poco alla volta il modo in cui il corpo risponde agli stimoli emotivi.

Non sedano, non forzano, ma **favoriscono una risposta più funzionale**, riducendo la reattività automatica che spesso accompagna la rabbia cronica.

In alcune situazioni, può bastare un solo fiore scelto bene. In altre, una combinazione di due o tre può essere più utile. L’importante è partire da un’osservazione chiara dello stato presente attraverso una valutazione approfondita della persona e della sua situazione.

Nel tempo ho imparato a fidarmi di questi rimedi. Non perché promettano soluzioni immediate o effetti spettacolari, ma perché ho visto, in me e nelle persone che seguo, quanto possano fare la differenza, proprio quando il corpo e la mente sono in una fase di stallo.

Non sono gocce qualsiasi, e nemmeno un’aggiunta decorativa a un percorso di cura. Sono strumenti veri, precisi, capaci di agire dove spesso la parola non arriva più, e dove il corpo comincia a trattenere troppo.

Se li scegli con attenzione e lasci loro il tempo di lavorare, ti accorgi che qualcosa cambia realmente: le reazioni diventano meno automatiche, la tensione si abbassa, e si apre uno spazio nuovo in cui anche le emozioni più difficili smettono di controllarti.

Ti invito a provarli con fiducia, proprio perché sono rimedi unici. Hanno un modo tutto loro di rimettere ordine, senza forzare nulla.
E quando iniziano a fare effetto, te ne accorgi senza bisogno che te lo dica nessuno.

Un abbraccio,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.

Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)