



LA BELLEZZA DELL'IMPERFEZIONE

UN VIAGGIO MANO NELLA MANO CON IL MIO GIUDICE INTERIORE

**Matricola:
0299**

**Relatore:
Katuscia Bregoli**

**Studente:
Doriana Artini**

Questo mio lavoro lo dedico a te Mattia.

Un giorno tu mi dissi “Mamma, tu sei un libro infinito perché ad ogni pagina sei sempre diversa, ma quello che non cambia mai è la tua grinta”. Questo ti auguro: di affrontare ogni giorno della tua vita con grinta e passione, ma anche con gentilezza e amore verso te stesso perché ogni volta che cadrai imparerai sempre qualcosa che renderà il tuo libro infinito la storia più meravigliosa del mondo.

Grazie di avermi scelto come mamma.

INDICE

Introduzione	p. 1
Capitolo 1: Uno, nessuno, centomila (FIS)	p. 3
1.1. Da dove nascono le nostre parti?	p. 6
1.2. Ma chi è questo giudice interiore?	p. 8
Capitolo 2: Schemi e armature cosa sono?	p. 10
Capitolo 3: Il Massaggio dell'Anima	p. 13
3.1. I Tipi caratteriali	p. 15
3.1.1. La tipologia schizoide: il diritto di esistere	p. 17
3.1.2. La tipologia orale: il bisogno di non aver bisogno	p. 20
3.1.3. La tipologia masochista: il diritto di imporsi	p. 22
3.1.4. La tipologia psicopatico: il diritto di essere autonomo	p. 24
3.1.5. La tipologia rigida: il diritto di amare sessualmente	p. 26
3.2. Come accompagnare il lavoro di pacificazione con il mio giudice interiore	p. 28
Capitolo 4: Medicina tradizionale cinese	p. 32
4.1. Il giudice interiore in MTC	p. 36
4.2. Il meridiano della milza	p. 39
4.3. Il meridiano del polmone	p. 41
4.4. Il meridiano del fegato e la rabbia contro se stessi	p. 43

Capitolo 5: Riflessologia plantare	p. 45
5.1. Approcciarsi al trattamento	p. 48
5.2. Trattamento del “Giudice interiore”	p. 51
Capitolo 6: I fiori di Bach	p. 54
6.1. Come nascono e come agiscono	p. 55
6.2. I sette gruppi emotivi	p. 57
6.3. Quali fiori parlano al giudice interiore	p. 60
6.4. I fiori per il mio giudice interiore	p. 63
Capitolo 7: Maria Montessori:	
la possibilità di una pedagogia non giudicante	p. 66
7.1. La pedagogia Montessori	p. 67
7.2. L’errore come maestro	p. 69
7.3. Educazione per un nuovo mondo	p. 71
Conclusioni	p. 73
Bibliografia	p. 75

INTRODUZIONE

Wabi-Sabi

(giapponese)

modo di vivere che si concentra nel trovare la bellezza nelle imperfezioni della vita e nell'accettare pacificamente l'ordine naturale di crescita e declino

Quando ho iniziato a pensare a quale sarebbe stata la mia tesi alla Scuola di Naturopatia ConSé sono andata subito a cercare l'argomento più ostico e complicato che la mia mente riuscisse ad elaborare. Volevo dimostrare il mio valore, pensavo che in questo modo sarei stata vista agli occhi delle persone che stimo all'interno della scuola e fuori. Ma poi, più lo pensavo, e meno lo sentivo mio. Non mi sentivo all'altezza, non sapevo da dove iniziare, mi sembrava come se mi stessi accingendo a scalare l'Everest con le scarpette da ballerina e ho iniziato a giudicarmi, sono andata in una crisi nera dove continuavo a ripetermi che non sapevo fare nulla, mi mancava il respiro, piangevo e guardavo dalla finestra la pioggia che allagava il giardino della mia scuola e allora mi sono fermata. Ho riflettuto su tutto quello che questa scuola ha significato per me e per la mia crescita. Quel "guardare alla persona in modo olistico e spiraliforme" è una frase che è riecheggiata tra le mura della scuola dal primo all'ultimo giorno e la cosa meravigliosa è vedere che questo avviene anche per me stessa prima che possa avere questo sguardo verso gli altri.

Da quando ho memoria ho sempre cercato di essere "perfetta": una brava studentessa, una brava figlia, una brava moglie, una brava madre, ma che io ci riuscissi o no, ciò che non mi ha mai abbandonato è il mio Giudice interiore, quella vocina che si arrabbia con me stessa per ogni errore, ogni mancanza e che negli anni mi ha portata ad essere sempre più insicura di me, mai soddisfatta dei miei traguardi, mi ha portata a mettere l'asticella sempre un passo sopra a dove ero arrivata in quel momento. Così la decisione è arrivata in modo naturale...avrei dato spazio proprio a lui, il mio Giudice interiore, a lui dedicherò questo mio elaborato in un viaggio di conoscenza e accoglienza reciproca. Non che questa mia decisione mi faccia sentire leggera, anzi. Pensare di scrivere una tesi in cui parlo di me stessa, in cui mi metto a nudo e vado a lavorare su una mia parte così radicata è tutt'altro che facile, si genera una vera e propria lotta nella mia mente tra il non sentirmi così importante da dedicarmi questo lavoro e una vocina che mi dice: "è proprio perchè pensi questo che vale la pena scriverla".

Mentre scrivo questa introduzione il mio viaggio è solo all'inizio, non so dove mi porterà, non so a quali conclusioni arriverò ma so che mi voglio affidare e seguire questa spirale verso l'interno di me stessa per poi riuscire verso l'esterno percorrendo tanti sentieri ognuno con i propri strumenti come: la medicina cinese, il massaggio dell'anima, la riflessologia plantare e la floriterapia che mi accompagneranno a prendermi cura del mio Giudice interiore.

Capitolo 1: Uno, nessuno, centomila

Nel corso della storia tantissimi filosofi prima e psicologi poi hanno cercato di spiegare la mente umana e come essa funzioni. Partendo da Socrate con la sua filosofia basata sul “Conosci te stesso” fino ai giorni nostri si è sempre indagato il mistero dell’uomo. Recentemente leggendo un libro di Raffaele Morelli ho letto questa frase: *“Siamo prima di tutto e più di tutto esseri cosmici, che danzano con le stagioni, con il divenire della natura, che del nostro piccolo Io non sa proprio cosa farsene. (...) l’Io quando diventa preda di un potere straripante, non vede più il suo lato cosmico e si perde. Come accade ai giorni nostri, dove tutti sanno chi sono e come sono, e si sforzano di essere migliori, più forti, più realizzati”*¹.

Mi ha colpito come un pugno in pieno stomaco questa frase e mi sono ritrovata a chiedermi: “So davvero chi sono?” Domanda che mi è stata rivolta più e più volte nel corso dei tre anni alla ConSé e alla quale tutt’ora credo non esista risposta singola. Nel chiedermelo si affacciano alla mia mente mille “versioni” di me stessa, che sono tutte vere pur essendo anche molto diverse tra loro. Mi sono ritrovata faccia a faccia anche con una parte di me che ritiene sbagliata l’esistenza di queste parti e che si chiede sempre di essere un po' migliore rispetto a quello che è, come se ci fosse un modello ideale al quale assurgere.

Quella citazione dice anche molto altro, “...vedere il suo lato cosmico”. Il sentirci Uno, parte dell’Universo, elemento unico di una creazione perfetta. Quanto è difficile percepirci in questo modo, spesso ce lo dimentichiamo e ci ripieghiamo su noi stessi identificandoci e limitandoci a una sola parte di noi che in quel momento ha preso il sopravvento ma che non corrisponde sicuramente al nostro Sé e ci diciamo frasi come: “io sono una donna forte” oppure “io sono una persona solare”, ma siamo sempre così? tutti i giorni, tutto il giorno posso dire di essere una donna forte o solare? La risposta ovviamente è no, quello è solo uno dei mille aspetti che compongono il meraviglioso e complesso puzzle che costituisce ogni persona. Ci sono mille stati d’animo che attraversano una persona, non solo nel corso di una vita, ma nel trascorrere di una stessa giornata. Rumi nella sua poesia “L’albergo” esprime in modo perfetto questo concetto²:

¹ Morelli R., *La saggezza dell’anima: quello che ci rende unici*, Mondadori, Milano, 2014, p. 16.

² Jalal al-Din Rumi (1207-1273)

*Questo essere umano è un albergo:
ogni mattina un nuovo arrivato.
Gioia, depressione, meschinità,
momentanee consapevolezze giungono
come ospiti inattesi.
Accoglili ed intrattienili tutti!
Fosse anche una folla di dispiaceri,
che con violenza ti svuota la casa
di tutti i suoi mobili.
Malgrado tutto, onora ogni tuo ospite,
forse sta cercando spazio
per nuovi piaceri.
Pensieri neri, vergogna, malizia,
accogli sulla porta con un sorriso,
e invitali ad entrare.
Sii grato di qualunque visitatore,
perché ognuno è stato mandato
come una guida dall'aldilà.*

Un approccio totalmente diverso verso noi stessi, sicuramente molto lontano da quelle teorie scientifiche e religiose che volevano l'uomo dotato di una "monente" da cui originano pensieri, emozioni e comportamenti. Tale visione, rinforzata storicamente da correnti religiose come il protestantesimo (con la dottrina della "depravazione totale") e il cattolicesimo (attraverso l'idea del "peccato originale"), ha condotto a considerare disturbanti o patologiche tutte quelle parti interiori che si discostano dalla norma morale o razionale. In ambito filosofico e psicologico, autori come Freud, hanno ulteriormente consolidato l'idea di una natura umana istintivamente egoistica e impulsiva, da reprimere attraverso la disciplina e l'autocontrollo, come se l'uomo dovesse diventare in grado di disciplinare la sua mente primitiva, impulsiva e immorale attraverso la forza di volontà³. Il Cristianesimo ha inoltre appesantito questo concetto con la necessità di reprimere i propri istinti assumendosi le proprie responsabilità. In alternativa al paradigma della "monente" negli anni

³ Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti cattive di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2021, pp. 9-11.

ottanta Richard C. Schwartz sviluppa il modello IFS (Internal Family Systems) nel quale propone una visione della psiche come intrinsecamente molteplice. Secondo questo approccio, la mente è costituita da una molteplicità di “parti”, ovvero sub-personalità interne che si comportano come entità autonome con proprie emozioni, bisogni, ruoli e strategie adattive.

Capitolo 1.1: Da dove nascono le nostre parti

Nel modello dei Sistemi Familiari Interni (IFS) Richard Schwartz ci aiuta a capire che la nostra mente non è una cosa sola, ma è fatta da diverse "parti" o come piccoli "membri di una famiglia" dentro di noi⁴. Invece di pensare che alcune di queste parti siano "cattive" o da eliminare, l'IFS ci dice che ciascuna parte ha una propria voce, un proprio ruolo e un intento protettivo nei confronti del Sé. In contrasto con l'idea patologizzante secondo cui alcuni aspetti interiori debbano essere eliminati o repressi, l'IFS propone che ogni parte, anche quando genera disagio, agisca con una finalità positiva: proteggerci, adattarci, mantenerci al sicuro⁵. L'obiettivo del percorso terapeutico non è sopprimere queste parti, ma instaurare con esse un dialogo consapevole per comprenderne la funzione e accoglierne i bisogni.

Queste parti non sono disfunzionali in sé: esse si attivano in risposta a esperienze difficili, traumatiche o relazionalmente minacciose. Schwartz distingue tre principali categorie funzionali: i manager, che cercano di prevenire la sofferenza esercitando controllo e ordine; i pompieri, che intervengono d'urgenza per sedare emozioni intense attraverso strategie impulsive; e gli esiliati, parti vulnerabili e ferite, che custodiscono memorie dolorose, emozioni non elaborate e convinzioni profonde su sé e sul mondo⁶. Al centro di questo sistema si trova il Sé con la "S" maiuscola, inteso come una presenza interna stabile, non reattiva, caratterizzata da qualità naturali quali calma, compassione, curiosità, connessione e chiarezza⁷. Il Sé non è una parte, ma una risorsa innata in grado di relazionarsi armonicamente con tutte le altre componenti del sistema.

L'IFS rappresenta un cambiamento radicale rispetto alla visione della mente "monolitica", tipica della cultura occidentale, che tende a interpretare la coesistenza di voci interiori conflittuali come sintomo di malattia o debolezza morale. In questo contesto, emozioni considerate "immorali" o "inadeguate" vengono combattute con la repressione e il controllo. L'approccio dell'IFS, al contrario, promuove una visione accogliente e sistemica, in cui ogni parte viene compresa nella sua funzione adattiva e accompagnata verso una trasformazione profonda⁸. Come afferma Schwartz, "le parti sono entità spirituali sacre che meritano di essere trattate come tali"⁹.

⁴ Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti "cattive" di sé*. Milano, Raffaello Cortina Editore, 2021, pp. 23–26.

⁵ Ibid., pp. 27–34.

⁶ Ibid., pp. 45–52.

⁷ Ibid., pp. 53–60.

⁸ Ibid., pp. 61–74.

⁹ Ibid., p. 8.

Quando si riesce ad accedere al Sé, ovvero a quella parte profonda, centrata e non reattiva della nostra coscienza, è possibile entrare in relazione con le parti ferite in modo compassionevole. Questo consente di ascoltarle, comprenderne la storia e alleggerirle dei fardelli che portano con sé¹⁰. I fardelli sono emozioni, convinzioni o energie negative acquisite a seguito di esperienze traumatiche o disfunzionali. Alcuni di questi possono essere ricondotti a ciò che John Bowlby, nella teoria dell'attaccamento, ha definito "modelli operativi interni", ovvero schemi relazionali precoci che modellano le aspettative nelle relazioni significative. Altri fardelli possono essere ereditati intergenerazionalmente: non derivano cioè da esperienze vissute direttamente, ma sono trasmessi dai genitori, nonni, antenati o dalla cultura di appartenenza.

Uno degli errori più comuni è identificarsi con la parte ferita o, peggio ancora, con il fardello che essa porta. Come se la parte fosse rimasta intrappolata in un eterno presente, continua a reagire al mondo come se fossimo ancora quel bambino o quella bambina traumatizzati, incapace di riconoscere che siamo cresciuti e che il pericolo non è più attuale. Per questa ragione costruisce una corazza, un'armatura che crede necessaria alla sopravvivenza, pur risultando spesso limitante e disfunzionale nella vita adulta.

Un esempio emblematico è il Giudice Interiore, una parte critica e severa che nel tempo può estremizzare il proprio ruolo fino a diventare fonte di sofferenza. Secondo Schwartz, anche questa parte va incontrata con rispetto e curiosità: solo così è possibile comprenderne le paure profonde, spesso legate al timore del rifiuto, del fallimento o dell'umiliazione¹¹. Il grande lavoro della terapia familiare sistemica di Schwartz è proprio quello di sgravare le varie parti dai propri fardelli per far sì che possano recuperare il loro spazio originario. Fare posto ad ognuna di loro è l'unico modo per far crescere la nostra unicità, smettendo di conformarci a ideali esteriori di "perfezione". Invece di combattere il critico interiore, Schwartz propone un approccio rivoluzionario: allearsi con lui, conoscerlo, ascoltarlo. Solo così possiamo capire che cosa teme davvero (spesso il rifiuto, l'umiliazione, la sofferenza), vedere che ruolo ha cercato di svolgere per noi (spesso con buone intenzioni) e aiutarlo a trasformarsi, smettendo di usare la durezza come unico mezzo di protezione.

In altre parole, anche il giudice interiore ha avuto un motivo per nascere, e anziché zittirlo o reprimerlo, possiamo imparare a dialogare con lui per ridurne il potere e integrarlo in modo più sano nella nostra psiche.

¹⁰ Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti "cattive" di sé*. Milano, pp. 75-84.

¹¹ *Ibid.*, pp. 87-94.

Capitolo 1.2: Chi è il Giudice interiore

Il Giudice interiore è una parte che noi stessi abbiamo creato, assegnandole, spesso inconsapevolmente, il compito di tenere sotto controllo ogni altro aspetto del nostro mondo interno. Il suo scopo originario era proteggerci, assicurandoci di conformarci agli ideali sociali e culturali di bontà, perfezione e adeguatezza. Tuttavia, col tempo, questo Giudice ha iniziato ad esercitare il proprio ruolo in modo severo, punitivo e spietato, trasformandosi in una voce interiore che ci critica, ci umilia, ci fa vergognare e tenta persino di eliminare le parti di noi che ritiene “inadatte” o “imperfette”¹². Quante volte in una giornata ci troviamo a criticare quello che abbiamo pensato, che abbiamo fatto, come abbiamo detto una cosa ad una collega o a nostro figlio. Ci troviamo a sentirci spesso sbagliate, fallate, e guardiamo con occhi completamente appannati la realtà che ci circonda arrivando a credere che la perfezione risieda in qualcuno che non siamo sicuramente noi, un modello al quale dovremmo puntare reprimendo alcune nostre emozioni che riteniamo disdicevoli. Spesso però, più proviamo a liberarci di queste emozioni e più queste diventano insistenti, magari si placano e riusciamo a controllarle per qualche tempo grazie alla nostra autodisciplina punitiva, ma poi riemergono e il nostro Giudice ci critica con voce sempre più grossa. Questa dinamica circolare, in cui repressione e critica si alimentano a vicenda, non solo non è risolutiva, ma alimenta sofferenza e disconnessione da noi stessi¹³. Il giudice interiore è una parte di noi che ha assunto un ruolo molto duro, spesso per prevenire fallimenti, rifiuti o umiliazioni. È come se dicesse: “Se ti attacco io per primo, almeno non potrà farlo il mondo là fuori”. Secondo Schwartz questa parte è diventata così aggressiva perchè l’aggressività naturale, quella che potremmo usare per difenderci nel mondo esterno, spesso ci viene inibita fin dall’infanzia e, se non possiamo usarla per proteggerci, la rivoltiamo verso l’interno ed in questo modo il critico interiore diventa una specie di “guardiano”, che usa la nostra aggressività contro noi stessi per mantenere il controllo, evitare rischi o impedirci di esporci.

Mauro Scardovelli, nel suo libro *Barriere*, analizza con lucidità gli effetti devastanti che questo dialogo interiore disfunzionale può avere sul nostro equilibrio psichico. L’autore descrive con il termine “demoni” alcune figure interiori che prendono il sopravvento sulla coscienza, sabotando ogni tentativo di evoluzione. Questi demoni sono personificazioni di pensieri automatici distruttivi, radicati nella cultura e nell’esperienza relazionale, e agiscono in modo ripetitivo e pervasivo¹⁴:

¹² Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti “cattive” di sé*, Milano, pp. 35–42.

¹³ Ibid., pp. 46–48.

¹⁴ Scardovelli M., *Barriere*, Cesena, Libero di Scrivere, pp. 63–65.

- Il Demolitore: spegne sul nascere ogni entusiasmo, ridicolizza o inibisce ogni sentimento positivo, toglie ogni speranza e uccide ogni impegno di miglioramento e progresso con frasi come: “Non ne vale la pena”, “E’ tutto inutile”, “Non ce la farai mai”, “Sei solo un illuso”, “Sei sempre agli stessi punti”, “Sei malato, sei pazzo”.
- Il Torturatore: è assolutamente spietato e crudele. Vuol solo fare male, distruggere, annientare. Gode nel far soffrire e usa frasi come: “Sei una nullità assoluta”, “Non dovevi nascere”, “Non hai mai combinato nulla di buono”, “Sei debole, sei fragile”.
- Il Nichilista: non crede in nulla. Per lui il mondo è un luogo malvagio, dove vale solo la legge del più forte. L’amore, la bontà e la gentilezza non esistono e ha una visione tragica del futuro per questo usa queste frasi: “E’ tutto inutile”, “Sarà sempre peggio”, “Contano solo i soldi”.
- Il Derelitto: è l’ultima ruota del carro, solo, abbandonato, senza amore, amici e desideri. E’ senza futuro e senza valore, per questo dice: “Nessuno soffre come me”, “Nessuno si accorge di me”, “Sono un povero disgraziato”.
- Il Paranoico: è come il nichilista ma la sua sfiducia non riguarda la natura del mondo ma si concentra totalmente sul comportamento ingiusto e disonesto degli altri. Cova vendetta e rancore. Le sue espressioni tipiche sono: “Non ci si può mai fidare di nessuno”, “Gli uomini prima o poi tradiscono”, “Sono tutti disonesti”.

A tutti è capitato almeno una volta nella vita di dirsi una di queste frasi, fa parte della nostra complessità, fanno parte del sistema psichico che si è costruito nel tentativo di proteggerci. Tuttavia, il vero errore, che Schwartz sottolinea con forza, è identificarsi con queste voci, crederle vere, scambiare il contenuto dei loro messaggi per la nostra essenza. È fondamentale invece imparare a riconoscerle come parti, non come il nostro Sé. Solo a partire dal Sé possiamo iniziare a dialogare con il nostro Giudice interiore, conoscerlo, comprenderne la funzione, e infine aiutarlo a deporre la propria durezza¹⁵.

¹⁵ Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti “cattive” di sé*, Milano, 2021, pp. 94-98.

Capitolo 2: Schemi e armature cosa sono?

I tentativi di difesa che le nostre parti interne mettono in atto nel corso della vita si traducono, sul piano psichico, nello sviluppo di schemi comportamentali automatici e, su quello corporeo, nella strutturazione di armature muscolari croniche. La bioenergetica, disciplina fondata da Alexander Lowen e sviluppata sulla scia del lavoro di Wilhelm Reich, si è occupata in profondità del legame tra emozioni represses, contrazioni muscolari e formazione caratteriale. Secondo questo approccio, ciò che non può essere espresso psichicamente si somatizza, letteralmente, nei tessuti del corpo. Le “armature caratteriali” sono quindi il risultato dell’adattamento precoce a un ambiente vissuto come non sicuro o giudicante: rappresentano, a tutti gli effetti, la mappa corporea delle difese emozionali cristallizzate nel tempo¹⁶.

Queste armature si costituiscono come un insieme di tensioni muscolari croniche e inconsapevoli, che modellano la postura, il respiro, la voce, la mobilità oculare e perfino l’espressione del viso. Come sottolinea Marchino, «le emozioni negate si scolpiscono nel corpo come memorie muscolari, e da lì condizionano le nostre relazioni, spesso in modo inconsapevole»¹⁷. Lowen identifica cinque principali tipologie di armatura, ciascuna delle quali si struttura in relazione alla frustrazione di uno dei cinque bisogni fondamentali dell’essere umano: protezione, nutrimento, riconoscimento, autonomia e sessualità¹⁸.

Alla base di ogni tipo di armatura c’è una rinuncia precoce: un bambino che per sopravvivere psichicamente è costretto a reprimere un bisogno vitale o un’emozione autentica (come rabbia, paura o desiderio), si adatta inconsciamente all’ambiente inibendo quelle parti di sé non accettate. Questo meccanismo di sopravvivenza porta, nel tempo, a una vera e propria selezione delle funzioni psico-corporee: si rafforzano i comportamenti premiati dall’ambiente e si anestetizzano quelli rifiutati. L’insieme di queste difese costituisce ciò che Lowen definisce “armatura caratteriale”¹⁹.

Come accennato prima, la bioenergetica ritiene che le emozioni non accolte vengano “trattenute” nei muscoli sotto forma di contrazioni croniche, che hanno la funzione di impedirne la coscienza e l’espressione. Distingue, a questo proposito, due categorie di tensioni: le tensioni di tratto, profonde e persistenti, che si inscrivono nel sistema psico-neuro-muscolare e corrispondono alle armature

¹⁶ Lowen, A., *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2013, pp. 47–55.

¹⁷ Marchino, L., *Il corpo non mente*, Milano, 2015, p. 23.

¹⁸ Lowen, A., *Bioenergetica*, Lowen, pp. 60–64.

¹⁹ *Ibid.*, pp. 66–70.

caratteriali; e le tensioni di stato, più superficiali e legate a situazioni contingenti²⁰. Intervenire sulle prime richiede un lavoro integrato, che può comprendere pratiche corporee (come la bioenergetica o il Massaggio dell'Anima), approcci energetici (come la riflessologia plantare o la medicina cinese) e sostegni vibrazionali come i fiori di Bach.

Sul piano psicologico, queste armature si manifestano in forma di schemi relazionali rigidi e automatismi cognitivi, che si attivano in modo inconscio ogniqualvolta una parte di noi percepisce la realtà come potenzialmente minacciosa. Tali schemi, formati nella prima infanzia, tendono a cristallizzarsi e a mantenersi invariati, anche quando l'ambiente reale è mutato. Si crea così una "lente caratteriale" che deforma la percezione: l'individuo tende a interpretare la realtà attuale sulla base del proprio passato emotivo, reagendo non a ciò che è, ma a ciò che il suo sistema interno ricorda²¹.

In modo analogo, il modello dei Sistemi Familiari Interni (IFS) di Richard C. Schwartz descrive come le "parti" della nostra psiche si attivino in risposta a situazioni che richiamano esperienze passate dolorose. Queste parti interiori si fondono con il nostro Sé e prendono il controllo della percezione e del comportamento, in un tentativo estremo e automatizzato di protezione. Dal punto di vista esterno, tali reazioni possono sembrare eccessive rispetto al contesto, ma in realtà riflettono una difesa appresa in uno stadio precoce di sviluppo²².

In bioenergetica, questi automatismi mentali e corporei vengono chiamati "**blocchi**", proprio perché rappresentano un'interruzione del fluire energetico, un punto in cui il corpo e la psiche si sono fermati. Come sottolinea Lowen, sciogliere questi blocchi implica la rinuncia alle strategie difensive costruite nell'infanzia. Tuttavia, l'essere umano oppone naturalmente resistenza, poiché l'armatura ha rappresentato per lungo tempo l'unico strumento di sicurezza e sopravvivenza. La sua dissoluzione può dunque attivare paura, smarrimento o regressione²³.

Dobbiamo sempre considerare che la costruzione dell'armatura è parte del normale processo di crescita. Un bambino che si separa progressivamente dalle figure genitoriali ha bisogno di costruire un proprio sistema di autodifesa. Tale sistema, però, può irrigidirsi e diventare una prigionia quando le esperienze relazionali precoci sono state connotate da frustrazione, trascuratezza o rifiuto. Reich, e successivamente Lowen, distinguono due tipi principali di armatura: quella nevrotica e quella genitale. L'armatura nevrotica si sviluppa come risposta adattiva a un ambiente relazionale carente

²⁰ Lowen A., *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli, 2013, pp. 75-77.

²¹ Marchino L., *Il corpo non mente*, Milano, Spelling&Kupfer, 2014, pp. 72-74.

²² Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti "cattive" di sé*, Milano 2021, pp. 54-62.

²³ Lowen A., *Bioenergetica*, p. 85.

o minaccioso, e si ancora a stadi specifici dello sviluppo. Questo tipo di armatura si manifesta in forme rigide e pervasive, che ostacolano l'espressione emotiva, la spontaneità e la vitalità²⁴.

Al contrario, l'armatura genitale è propria di individui cresciuti in un ambiente sufficientemente sicuro, dove i bisogni di base sono stati riconosciuti e sostenuti. In questo caso, la struttura difensiva resta presente, ma si mantiene flessibile: le difese si attivano solo in presenza di minaccia reale e si disattivano quando l'ambiente è percepito come sicuro. Ciò consente all'individuo di adattarsi, di aprirsi alle relazioni e al piacere, senza dover bloccare l'energia vitale a livello muscolare e sessuale²⁵.

In sintesi, mentre l'armatura nevrotica è rigida, generalizzata e intrappolante, l'armatura genitale è fluida, adattiva e funzionale. Entrambe rappresentano risposte intelligenti all'ambiente, ma solo la seconda consente alla persona di restare in contatto con la propria vitalità e con il proprio Sé autentico. Portare alla coscienza la propria armatura, e lavorare su di essa, è quindi un atto terapeutico profondo: significa incontrare le proprie parti ferite, accoglierle nel corpo e restituire loro lo spazio che meritano nella nostra esperienza di vita.

²⁴ Lowen A., *Bioenergetica*, Milano 2013, Feltrinelli, pp. 90-97.

²⁵ *Ibid.*, pp. 102-108.

Capitolo 3: Il Massaggio dell'Anima

Il Massaggio dell'Anima è un'esperienza profonda che consente alla persona di entrare in contatto diretto con il proprio corpo, riconoscendo con maggiore consapevolezza le aree in cui si concentrano blocchi energetici, tensioni e cristallizzazioni emotive. Il processo di accompagnamento verso il loro scioglimento non solo favorisce un benessere fisico ed emotivo, ma produce anche una trasformazione nella percezione soggettiva del mondo esterno. Cambiando il modo in cui la persona si relaziona con se stessa, cambia anche il modo in cui entra in relazione con gli altri e con la realtà circostante.

È fondamentale che la persona che si appresta a eseguire il Massaggio dell'Anima compia, come primo passo, una lettura attenta e rispettosa del corpo del ricevente, al fine di cogliere i segnali che esso trasmette, spesso ben oltre quanto viene comunicato a parole. Il corpo, infatti, esprime in modo diretto e non filtrato ciò che la mente tende a trattenere: attraverso la postura, il tono della voce, la qualità del respiro, i piccoli gesti, è possibile accedere a una dimensione più autentica del vissuto della persona.

Osservare con attenzione come il corpo si presenta e si muove, il modo in cui la persona parla e si relaziona nello spazio, consente di ottenere una visione globale, che tiene insieme dimensione fisica, emotiva, psichica e relazionale. Le tensioni corporee non influenzano soltanto il movimento, ma anche il modo di pensare e di percepire il mondo. Ogni parte del corpo porta la traccia della storia personale e, come afferma Marchino: “ogni corpo è un corpo narrante, che dice la verità molto più di quanto facciano le parole”²⁶.

Tuttavia, non si tratta di una lettura oggettiva o neutra. L'operatore, per cogliere in profondità ciò che il corpo dell'altro esprime, deve attivare un ascolto sensibile e partecipato, capace di coinvolgere anche il proprio sentire. Marchino parla in questo senso di “sentizione”, una parola che unisce sensazione, emozione, sentimento e passione, e che indica quello stato interiore che si attiva quando siamo toccati profondamente dalla presenza dell'altro²⁷. “*Sentire l'altro significa lasciarsi toccare interiormente da ciò che ci arriva, anche senza comprenderlo pienamente a livello razionale*”²⁸.

²⁶ Marchino L., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2013, p. 63.

²⁷ Ivi, p. 94.

²⁸ Ivi, p. 120.

Per leggere il corpo, dunque, si procede scomponendo le manifestazioni visibili in segnali sensoriali (spalle chiuse, mandibola serrata, sguardo sfuggente...), ma è solo nel momento in cui si integra ciò che l'altro muove dentro di noi che si arriva a una visione unitaria. In questo senso, la lettura corporea si realizza in uno stato di ricettività e presenza: si permette agli occhi, ma anche al cuore, di essere attratti spontaneamente da ciò che risuona. È in questo spazio che può emergere una comprensione autentica, non giudicante, che pone le basi per un contatto trasformativo.

Questa prospettiva è in linea con la visione proposta da Richard Schwartz nel modello IFS (Internal Family Systems), secondo cui ogni parte della persona, anche quelle che si manifestano attraverso tensioni o rigidità, ha una funzione protettiva o adattiva, spesso costruita in risposta a esperienze difficili. Entrare in relazione con il corpo dell'altro significa quindi anche mettersi in ascolto delle sue parti interne, accogliendole con curiosità e senza giudizio. In questo modo, il Massaggio dell'Anima può diventare uno strumento potente per facilitare non solo il rilascio delle tensioni fisiche, ma anche un dialogo profondo con le parti interiori, favorendo un processo di integrazione e guarigione.

3.1. I Tipi caratteriali

I tipi caratteriali sono come i colori primari, con la loro combinazione è possibile rappresentare tutte le sfumature cromatiche esistenti in natura. Per analogia tutti i tratti corporei, psichici, ideativi ed emozionali, caratteristici di ogni tipo caratteriale andranno poi a combinarsi creando infinite realtà individuali. La teoria dei tipi caratteriali fornisce quindi delle indicazioni sulle propensioni di un paziente, i potenziali inibiti e i copioni di vita attuati, non è di certo una condanna ad aderire ad uno schema. Ogni soggetto è un'opera d'arte unica e irripetibile che siamo in grado di descrivere proprio perché conosciamo i colori primari.

Ma perché andare a studiare i tipi caratteriali per approcciarsi al Massaggio dell'Anima? Perché proprio la bioenergetica di A. Lowen ci fa comprendere che la memoria di una persona non è solamente composta dalla memoria cerebrale ed emozionale che sono, a dire il vero, la parte più superficiale e formano la nostra interfaccia con il mondo. Ci sono altri due livelli di profondità che compongono la memoria e sono: la memoria mesodermica e quella endodermica. La memoria mesodermica la ritroviamo a livello dei muscoli volontari e trattiene la memoria cinestesica degli eventi che hanno forgiato la nostra vita, cioè l'esperienza somatica di interazione con l'ambiente. Più in profondità troviamo poi la memoria endodermica che coinvolge i muscoli involontari e tutti gli organi interni. A questo livello si ascrivono le memorie più antiche e quelle collegate alle esperienze emotive. Tali memorie, essendosi sviluppate sin dalla fase pre-verbale del bambino, vengono attivate in modo non verbale da situazioni senso-ambientali. Da bambini, infatti, di fronte a situazioni troppo impegnative, abbiamo reagito allo stress generato da una risposta ambientale negativa, eliminando la percezione fisica e psichica e per farlo abbiamo inscritto nel corpo delle tensioni psicosomatiche che richiedono energia per essere mantenute: questa è quella che definiamo la nostra armatura²⁹.

Quando il bambino nasce è privo di tensioni psicosomatiche, sa ed esprime liberamente e spontaneamente bisogni, emozioni, sentimenti. Ma se riceve un divieto, un rifiuto da parte dell'adulto rispetto alle sue emozioni, se l'amore che può ricevere è subordinato a delle condizioni, egli dovrà prima di tutto inibire i propri desideri e sentimenti, poi i movimenti che danno loro espressione e di conseguenza i muscoli preposti. Si creeranno quindi delle tensioni che si trasformeranno in blocchi nelle fasce muscolari preposte all'espressione del sentimento³⁰.

Lowen ha individuato cinque diritti fondamentali del bambino: il diritto di esistere, il diritto di avere bisogno, il diritto di imporsi, il diritto di essere autonomo e il diritto di amare sessualmente.

²⁹ Marchino L., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014, p. 41.

³⁰ *Dispensa corso massaggio dell'Anima ConSe*, p.7.

Nella sua opera Marchino aggiunge poi il diritto di possedere sé stesso. I tipi caratteriali tendono a svilupparsi quando, in misura variabile, uno o più di questi diritti fondamentali non vengono riconosciuti o soddisfatti.

Tipo di carattere	Diritto negato
Schizoide	di esistere
Orale	di avere bisogno
Simbiotico	di possedere se stessi
Masochista	di imporsi
Psicopatico	di essere autonomo
Rigido	di amare sessualmente

3.1.1. La tipologia schizoide: il diritto di esistere

Per il carattere schizoide, che si struttura nella primissima fase della vita, tra il concepimento e i primi sei mesi di gestazione, il diritto che viene compromesso è quello di esistere, di incarnarsi pienamente nel corpo e nella relazione. Lowen sottolinea come le radici di questo tipo di struttura si formino in un contesto in cui il bambino non si sente accolto fin dal principio³¹. Il rifiuto può manifestarsi in diverse forme: in alcune situazioni, la gravidanza è vissuta come un evento inatteso, non desiderato o persino conseguente a un'esperienza traumatica come una violenza. In altri casi, la madre può non accettare i cambiamenti del proprio corpo o vivere forti ambivalenze emotive legate al proprio stato, senza esplicitarle ma trasmettendole inconsciamente al feto³².

Il messaggio che il bambino riceve in queste situazioni è contraddittorio: da un lato viene percepita ostilità, dall'altro atti di accudimento e cura, che rendono difficile costruire un senso stabile e sicuro del sé. Questa ambivalenza affettiva lascia un segno profondo, perché il bambino interiorizza l'idea che esistere sia pericoloso e che non ci sia un luogo sicuro in cui stare.

Esistono però anche casi in cui la madre accetta profondamente il figlio, ma si trova a vivere esperienze fortemente traumatiche, come eventi bellici, catastrofi naturali, lutti o ricoveri ospedalieri. Ad esempio, nel caso di neonati prematuri posti in incubatrice, può instaurarsi un'esperienza precoce di separazione e solitudine, che viene vissuta come una forma di abbandono³³. Anche in questi casi, il bambino riceve segnali alternanti di presenza e assenza. Il contatto con la paura della madre, in particolare la paura della morte, viene assorbito profondamente a livello corporeo e psichico, rafforzando nel neonato la sensazione che vivere sia minaccioso.

Marchino sottolinea come la struttura schizoide nasca in risposta a una profonda frattura nel legame primario, dove il bambino si rifugia in una dimensione mentale e immaginativa per sopravvivere a un mondo che non sente accogliente³⁴.

L'organismo, dalla dodicesima settimana in poi, sembrerebbe perfettamente in grado di difendersi da questa minaccia di morte isolandosi, tanto a livello di corteccia celebrale, quanto a livello di sistema limbico dal resto del corpo: non sente emozioni, non sente sensazioni, riduce fino agli estremi la propria sensazione di esistenza corporea³⁵. La persona con tratto schizoide si dissocia

³¹ Lowen, A., *Bioenergetica*, Feltrinelli, Milano, 2013, p. 101.

³² Ivi, pp. 102-104.

³³ Marchino, L., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014, p. 107.

³⁴ Ivi, p. 109.

³⁵ Ivi, p. 58.

separando il vissuto mentale da quello corporeo, non è più in grado di raccogliere i significati sensoriali e sentimentali che il proprio corpo gli invia, diventando sordo a sé stesso. In particolar modo crea una sorta di isolamento a livello del bacino, zona profondamente connessa alla sessualità, all'intimità fisica ed emotiva, e al senso di radicamento e appartenenza. "Isolare" energeticamente il bacino può essere un modo inconscio per difendersi dalla potenziale vulnerabilità e dal coinvolgimento emotivo che il contatto intimo potrebbe comportare. È come se si "chiudesse la porta" a questa forma di connessione.

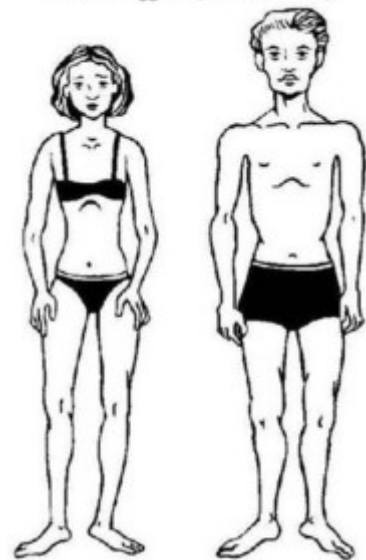
Un figlio schizoide nasce in molti casi proprio da una madre schizoide, che vivendo questa particolare condizione di isolamento di irradiazione energetica a livello del bacino, e quindi dell'utero, durante la gestazione ha impedito che al feto giungesse quell' indispensabile nutrimento affettivo fatto di calore e senso di piacere privandolo proprio del diritto a concedersi questo piacere e ad averne paura.

Il piacere è il senso che più di tutti ci fa sentire nella Vita, di conseguenza in questa tipologia si attiva il messaggio " se vivi muori, sei in pericolo". Il piacere è il sentimento più respinto da questa tipologia caratteriale ma è anche l'unica cura per riappropriarsi del suo diritto alla vita.

La costituzione tipica dello schizoide è astenica, allungata, magra, senza grande sviluppo muscolare, immaturo, contratto come se volesse occupare meno spazio e sembra più giovane dell'età reale. È un corpo scarico e frammentato, con le estremità fredde, il collo lungo, lo sguardo sfuggente e un'asimmetria tra lato destro e sinistro. Spesso appare fragile, sottile, come se l'energia non fosse pienamente incarnata. Può esserci una sensazione di "non essere completamente presente" nel corpo. La respirazione è tipicamente superficiale e trattenuta, localizzata nella parte superiore del torace. C'è una difficoltà a lasciar fluire liberamente il respiro, che è visto come un modo per contenere le emozioni e l'energia. Il contatto oculare può essere evitante, fugace, senza reale connessione emotiva. Gli occhi possono apparire distanti o "assenti", privi di vita e di comunicazione.

Il carattere schizoide è sicuramente il più ferito fra tutti i caratteri e spesso sceglie di sentirsi un po' speciale proprio per distanziarsi dalla realtà oggettiva, si identifica quindi con le proprie idee e convinzioni creando una forte armatura cerebrale. Diventerà un creativo, un intellettuale o un

Fisico del fuggitivo(ferita da rifiuto)



mistico. Sarà anche molto sensibile alle critiche, il suo motto è la famosa frase di Cartesio “Cogito ergo sum”.

Lo schizoide è una persona totalmente incapace di esprimere aggressività perché si sente lui stesso costantemente minacciato. Il suo modo di fronteggiare l’ostilità è quello di andarsene, di scomparire, di non esistere più per la sorgente della minaccia e qualche volta arriva a creare le condizioni per farsi respingere.

3.1.2. La tipologia orale: il bisogno di non aver bisogno

Nel carattere orale il bisogno specifico che si è visto negare è quello di ricevere amore, tenerezza, accudimento, calore e rispecchiamento energetico. Questa freddezza da parte dei genitori viene vissuta dal bambino come un abbandono. Si è trovato in una situazione di carenza in cui non ha ricevuto secondo i suoi bisogni, al punto di arrivare a convincersi di non aver diritto di ricevere e crede che per poter venire accettato, in primis dalla madre e poi dagli altri, non deve mai mostrare il suo bisogno. Il bambino è diviso tra due polarità: la paura di essere abbandonato e la rabbia verso la persona che lo abbandona. Spesso però questa rabbia non può essere espressa verso il soggetto per la quale la si prova per paura di ricevere il peggiore degli abbandoni: il rifiuto dell'oggetto d'amore.

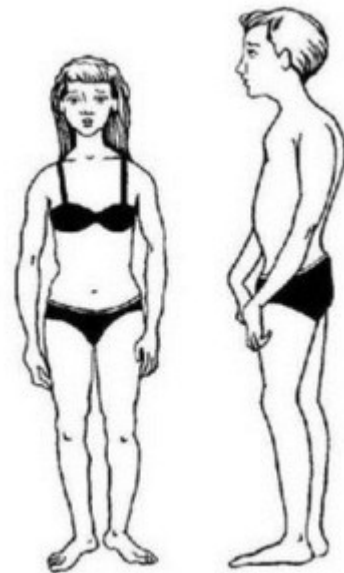
Da adulti non tutti i caratteri orali si manifesteranno allo stesso modo: l'orale rimosso avrà fatto di tutto per non manifestare più i propri bisogni ma non sarà nemmeno consapevole della propria rabbia (negazione), l'orale insoddisfatto si farà invece promotore della soddisfazione del proprio bisogno non arrendendosi e sarà consapevole della propria rabbia ma non la mostrerà (repressione). Ciò che accomuna entrambi sarà la rassegnazione, la sfiducia e la mancanza di fede.

Manifesta una "fame insaziabile d'amore" cioè un bisogno emotivo primario e incolmabile di nutrimento affettivo, attenzione, contatto e sostegno che si manifesta in diverse sfaccettature della vita di una persona. Innanzitutto, si osserva un bisogno costante di attenzione e validazione. Queste persone cercano incessantemente l'approvazione e il riconoscimento altrui, poiché sentirsi viste, ascoltate e apprezzate è fondamentale per la loro sicurezza emotiva, un vero e proprio "nutrimento" affettivo. Di conseguenza avranno difficoltà a stare da soli perché la solitudine può riattivare un senso primario di deprivazione, e la presenza degli altri è spesso vissuta come una fonte essenziale di questo nutrimento emotivo. Nel tentativo di colmare questa profonda mancanza, possono emergere comportamenti che appaiono "bisognosi" o "appiccicosi" all'interno delle relazioni. La paura di essere abbandonati o trascurati può rendere difficile per loro concedere spazio agli altri. Parallelamente, si riscontra una spiccata ricerca di contatto fisico e vicinanza. Questa intensa necessità di relazione può sfociare in una tendenza alla dipendenza affettiva. La paura dell'abbandono e il bisogno impellente di legami portano a una situazione in cui l'autostima e il senso di sicurezza dipendono in modo eccessivo dalla presenza e dall'approvazione del partner o di figure significative. Infine, questa dinamica emotiva può talvolta riflettersi in quella che viene definita oralità manifesta. Comportamenti come il mangiare o il fumare in eccesso, un eloquio continuo o una particolare attenzione alla zona della bocca e delle labbra possono essere interpretati come tentativi inconsci di auto-nutrimento o di rivivere la gratificazione orale primaria.

In sintesi, la "fame insaziabile di amore" che contraddistingue il carattere orale rappresenta una ricerca profonda e spesso inconscia di quel nutrimento affettivo fondamentale che non è stato pienamente esperito nelle prime fasi della vita.

I soggetti orali spesso svolgono anche un ruolo di aiuto verso le altre persone, in realtà questo lo fanno non per poter dare amore agli altri, ma per sentirsi riconosciuti e ricevere attenzioni e gratificazioni. Questo avviene ovviamente a livello inconscio perché queste persone, non riconoscendo più dentro di sé il bisogno di essere amate, lo proiettano fuori come un bisogno dell'altro sforzandosi di dare ciò che non hanno mai ricevuto. La loro più grande paura è la solitudine, quella sensazione di vuoto anche nello stare in mezzo alle persone. L'orale ha un carattere che passa da momenti di estrema euforia a momenti di profonda depressione, questo dipende dall'assenza di radicamento del soggetto e si manifesta in gambe esili prive di muscolatura. Spesso, inoltre, ha la sensazione di essere frainteso dagli altri e questo avviene realmente dal momento che si sottrae alla possibilità di dire ciò di cui ha bisogno.

Dal punto di vista fisico, una persona con carattere orale, appare in qualche modo collassata, mancante di una piena carica energetica e autosostegno. Le spalle tendono ad essere arrotondate in avanti e spesso tenute alte, costringendo il torace. Anche la testa può protendersi in avanti, apparentemente nel tentativo di raggiungere qualcosa. L'area del torace può apparire incavata o piatta a causa della respirazione limitata e della postura curva. La respirazione è spesso superficiale e limitata, principalmente nella parte superiore del torace, piuttosto



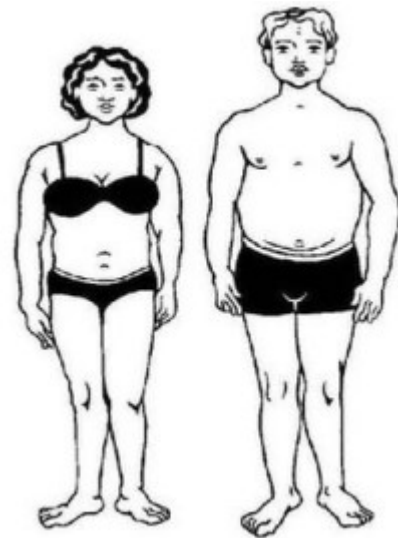
che profonda e diaframmatica. Le braccia possono sembrare e apparire deboli, con una limitata capacità di respingere o di impegnarsi attivamente con l'ambiente. Le gambe e la parte inferiore del corpo possono apparire meno radicate o energiche, riflettendo una difficoltà nello stare in piedi da soli. Gli occhi potrebbero trasmettere un senso di desiderio, di richiesta, di dipendenza.

Vedremo alla fine di questo capitolo in modo più dettagliato alcune considerazioni riguardanti il carattere orale.

3.1.3. La tipologia masochista: il diritto di imporsi

Il carattere masochista, a differenza del carattere orale, ha imparato a chiedere in riferimento ai propri bisogni e ha ricevuto soddisfazione agli stessi ma, tra i due e i cinque anni, ha smesso di farlo perché all'interno della sua famiglia si è creata una lotta per il potere. Secondo Lowen nella famiglia di un soggetto masochista sono presenti una madre dominante, un padre sottomesso e un bambino che, nel momento in cui ricerca la propria autonomia, si scontra in modo diretto con il potere della madre (madre cocodrillo) e, siccome il bisogno di essere amati è fondamentale e vitale, il bambino arriva a rinunciare a sé stesso per accontentarla. Il bambino subisce il controllo materno sia rispetto a ciò che espelle, sia verso ciò che mette dentro attraverso il cibo, per questo spesso diventeranno adulti sovrappeso. Questa intrusione si va a diffondere anche negli altri aspetti della vita del bambino e ogni volta che cercherà di rivendicare il proprio spazio e la propria indipendenza da lei, si troverà a provare un senso di colpa che lo porterà a distorcere ogni momento di piacere. Svilupperà però un carattere improntato alla comprensione dell'altro e arriverà addirittura a sacrificarsi pur di compiacerlo, il suo

pensiero dominante è "se sono bravo sarò amato". La persona masochista ha visto negato il proprio diritto di esprimersi e tiene compressa tutta questa energia a livello del tronco, compresa la rabbia, l'astio e il disprezzo in particolare per chi occupa una posizione più elevata della sua. Si mostra come una persona pacata, buona, gentile e comprensibile e manifesta la sua rabbia con atti mancati, ritardi, non risposte, aggressività indiretta per provocare una risposta forzata nell'altra persona che sia abbastanza forte da consentire al masochista di reagire in modo violento ed esplosivo nel sesso o in altri ambiti. Non ama sentire la propria fragilità e questa energia che mantiene compressa lo fa sentire solido.

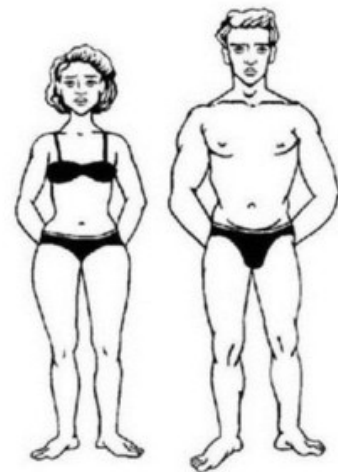


La sua struttura è quella dell'individuo che soffre e si lamenta ma rimane remissivo, dal punto di vista fisico spesso appare robusto, compatto e talvolta "tozzo". In seguito al controllo intrusivo della madre, si viene a creare un blocco nella gola e nelle pelvi, di conseguenza l'energia viene accumulata nel corpo in maniera implosiva. Le spalle si presentano ampie e muscolose e sono spesso tenute basse e rigide, come se portassero un peso o volessero impedire di procurare e di cercare contatto. Le braccia pendono un po' in avanti creando l'aspetto del gorilla. Il torace tende

ad essere ampio mentre la zona addominale e il bacino tende ad essere rigido e bloccato, spesso con una tensione nei muscoli pelvici e nei glutei. Un'importante caratteristica è l'avanzamento della pelvi, o meglio il sedere tenuto in avanti che richiama l'immagine di un cane con la coda tra le gambe. La muscolatura è generalmente ipertonica, con una tensione cronica diffusa in tutto il corpo, in particolare nella schiena, nel collo, nelle spalle e nel bacino. Questa tensione è un modo per "trattenere" le emozioni e l'energia. La respirazione è spesso superficiale e limitata, con una tendenza a trattenere il respiro o a respirare con sforzo. Il gemito è l'unica espressione vocale che esce con facilità dalla gola soffocata, infatti al posto dell'autoaffermazione c'è il piagnisteo e il lamento. La gabbia toracica può apparire rigida e poco mobile, i movimenti possono apparire lenti, pesanti e controllati, con una mancanza di fluidità e spontaneità. L'espressione facciale può apparire seria, sofferente o stoica, con una difficoltà a mostrare gioia o vulnerabilità.

3.1.4. La tipologia psicopatico: il diritto di essere autonomo

Il diritto negato ad un carattere psicopatico è quello di essere autonomo. In questa tipologia caratteriale il soggetto è stato sostenuto e spronato dai propri genitori apparentemente verso la propria autonomia in realtà, però, l'amore che ha ricevuto è stato profondamente condizionato dall'approvazione del genitore del sesso opposto. Lo si vede spesso in relazioni in cui l'altro genitore è assente e il bambino diventa "l'ometto della mamma" o la bambina "la principessa del papà". Questo porta il bambino a credere di potersi sostituire al genitore assente creando un'alleanza con l'altro genitore. In questa dinamica il bambino arriverà a crearsi un falso Sé caratterizzato da desiderio di potere, perfezionismo, grandiosità, onnipotenza, orgoglio esagerato e tendenza a manipolare gli altri. Il carattere psicopatico ha rivestito un ruolo in una recita tra adulti andando a zittire quelli che sono i suoi reali bisogni, negando i propri sentimenti e dissociandoli dal proprio corpo. Nella personalità psicopatica la mente diventa ostile al corpo e in particolare alle sue sensazioni sessuali. Cercherà di avere il dominio sugli altri per paura di essere nuovamente controllato e userà due strategie: la sopraffazione o la seduzione, e la menzogna sarà uno degli stratagemmi che più metterà in atto per costruirsi un'immagine di Sé da offrire agli altri. La sua più grande paura è il fallimento, la sconfitta o essere nuovamente manipolato e per questo continuerà a nascondere le sue vulnerabilità, le sue emozioni negando i propri bisogni come da bambino aveva fatto per poter soddisfare i bisogni del genitore.



Come due sono le modalità dello psicopatico per raggiungere il dominio sugli altri, due saranno i tipi strutturali ad esse corrispondenti. La struttura fisica dello psicopatico prepotente presenta una carica energetica predominante nella parte alta del corpo nella zona della testa e del torace. la parte superiore e inferiore del corpo sono notevolmente sproporzionate e c'è una netta costrizione nella zona del diaframma, che blocca il flusso delle sensazioni e delle emozioni verso il basso. Lo sguardo è potente, controllante e diffidente.

Lo psicopatico seduttivo invece presenta una struttura più regolare e non ha un aspetto gonfiato. in questo caso il disturbo del flusso energetico si manifesta in una pelvi sovraccarica ma non connessa con la parte superiore del corpo. Sia lo psicopatico dominante che quello seduttivo presentano una tensione nella zona oculare e alla base del cranio e una spasticità del diaframma mentre il corpo

sembra sollevato da terra e i piedi sembrano non portare il peso del corpo. La mancanza di grounding lo portano ad essere incapace di considerare gli altri per quello che realmente sono. La tensione negli occhi è una difesa nei confronti della madre che lo possedeva ma non era disponibile per i suoi bisogni e da qui nasce il suo desiderio di controllo come reazione a questa difficoltà primaria.

3.1.5. La tipologia rigida: il diritto di amare sessualmente

La tipologia caratteriale rigida, secondo l'approccio bioenergetico, inizia a svilupparsi nel corso della fase edipica del bambino, tra i tre e i sei anni. In questa fase, il bambino è attraversato da una forte carica energetica, anche di natura sessuale, che si orienta verso il genitore del sesso opposto. Mentre nel carattere psicopatico l'alleanza viene fatta con il genitore del sesso opposto in funzione di una rivalità con l'altro genitore, nel carattere rigido il conflitto avviene con il genitore dello stesso sesso, percepito come competitivo o minaccioso. Tale genitore può aver reagito negativamente, con disapprovazione o freddezza, alla manifestazione dell'energia vitale e affettiva del bambino, interpretandola come pericolosa o inappropriata. In altri casi, più tipici, il genitore verso cui il bambino si stava naturalmente orientando, con affetto e desiderio di vicinanza, si è mostrato spaventato, imbarazzato o moralmente bloccato di fronte alla carica affettivo-sessuale, rifiutandola o reprimendola.

Il bambino, in risposta a questo rifiuto o giudizio implicito, impara a dissociare l'amore (energia del cuore) dalla sessualità (energia del bacino), creando una scissione interna che da adulto si manifesta come difficoltà nell'unire intimità emotiva e desiderio sessuale. Questa dissociazione, come osserva Lowen, può generare adulti apparentemente funzionali e controllati, ma incapaci di lasciarsi andare emotivamente o sessualmente in modo autentico e integrato³⁶.

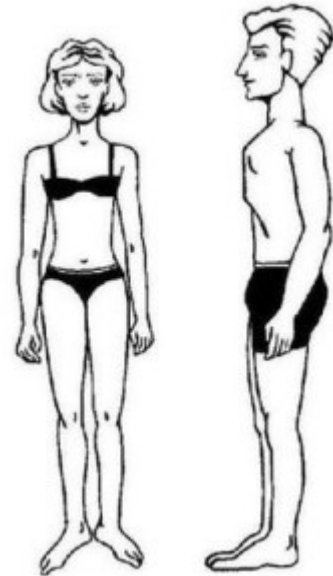
Il carattere rigido, essendosi formato in una fase evolutiva relativamente avanzata, è spesso ben strutturato: i bisogni delle fasi precedenti sono stati, almeno in parte, soddisfatti. Questo lo rende un carattere "forte" e adattabile dal punto di vista sociale, spesso orientato al successo e alla performance. Tuttavia, la sua principale difesa è l'autocontrollo. Il rigido teme profondamente la perdita del controllo, perché la associa alla possibilità di essere rifiutato, umiliato o intrappolato emotivamente. Per questo motivo tende a chiudersi, a non mostrare vulnerabilità e ad essere diffidente verso la tenerezza, che interpreta come segno di debolezza.

La razionalità diventa per il rigido un rifugio: si affida alla logica e al pensiero per gestire le emozioni, arrivando a bloccare l'espressione corporea spontanea e il contatto profondo con sé e con l'altro. Marchino sottolinea come questa struttura caratteriale, pur essendo socialmente premiata,

³⁶ Lowen, A., *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli 2013, pp. 181–184.

presenti una notevole rigidità somatica, specialmente nella parte inferiore del corpo (bacino e gambe), a testimonianza della repressione della spinta sessuale e della paura del lasciarsi andare³⁷.

Dal punto di vista fisico, infatti, il corpo di una tipologia caratteriale rigida è teso, controllato e poco flessibile con energia trattenuta. Il corpo è proporzionato ed armonioso, appare integrato e connesso. La divisione tra cuore e bacino è manifesta anche a livello fisico dove, molto spesso, il bacino è arretrato con i glutei indietro creando una lordosi accentuata. La postura tende ad essere molto eretta, con la testa alta e una tensione attorno alla colonna vertebrale. Questa tensione e la postura del bacino manifesta la sua tendenza a “tenersi indietro” per non lasciarsi andare e per resistere all’impulso verso il piacere la libera manifestazione dei propri sentimenti. Il torace



e

può apparire rigido, con una limitata mobilità durante la respirazione. Il movimento sano del diaframma andrebbe a rilassare la parte alta del cuore e la parte bassa del pavimento pelvico con un flusso tra cuore e genitali, ma questo non è possibile in un carattere rigido che è caratterizzato proprio dalla scissione tra questi due aspetti. Il bacino è eccessivamente proteso verso indietro per ritrarsi al piacere e controllare i propri impulsi. La divisione tra cuore e genitali è legata alla paura di innamorarsi; e questo timore è legato alla paura di essere nuovamente respinto dall’oggetto d’amore.

³⁷ Marchino, L. (2007). *Il corpo non mente*. Milano, FrancoAngeli, pp. 134–138.

3.2. Come accompagnare il lavoro di pacificazione con il mio giudice interiore

“Mentre lo schizoide si tiene insieme per non andare in pezzi, l’orale si tiene stretto per non sentirsi abbandonato, il masochista tiene fuori, resistendo alle invasioni e ai soprusi, e tiene dentro, rinunciando all’autoespressione per non perdere l’oggetto d’amore, e lo psicopatico si tiene su per sentirsi all’altezza della situazione, il rigido si tiene indietro per non farsi coinvolgere”³⁸.

Come descritto in precedenza, ogni struttura caratteriale si forma come risposta adattiva a un mancato soddisfacimento di bisogni fondamentali del bambino: amore, protezione, riconoscimento, contenimento, libertà espressiva. Questi bisogni frustrati generano una tensione interna che viene contenuta attraverso la costruzione di armature difensive, intese sia a livello psichico (schemi di pensiero, credenze limitanti, modalità relazionali) sia corporeo (tensioni muscolari croniche, posture rigide o collassate). Come sottolinea Marchino, “la struttura caratteriale nasce per garantire la sopravvivenza psichica del bambino nel suo ambiente, ma col tempo si irrigidisce e diventa una gabbia, ostacolando il contatto autentico con sé e con l’altro”³⁹.

Tra queste difese interiorizzate si sviluppa una delle parti più potenti e pervasive della psiche: il giudice interiore. Inizialmente, la sua funzione è protettiva e vuole tenere il bambino lontano da comportamenti che potrebbero mettere a rischio il suo legame con le figure di attaccamento. Ma in età adulta, questa parte può trasformarsi in una voce interna inflessibile, svalutante, colpevolizzante, che limita la spontaneità e il piacere, mantenendo attivo il sistema difensivo ben oltre la sua utilità originaria.

Schwartz, nel modello IFS, descrive il Critico Interiore come una delle parti protettrici manageriali più potenti. Esso “svolge la funzione di tenerci sotto controllo, di prevenire errori, rifiuti o fallimenti, ma nel farlo può generare ansia, vergogna e senso di inadeguatezza”⁴⁰. Vuole proteggere la bambina ferita che nel linguaggio IFS viene definita la parte esiliata. Come già espresso, il lavoro in questa prospettiva, non consiste nel combattere o zittire questa voce, ma nell’allearsi con essa per comprenderne l’origine e la funzione, e ristabilire una relazione compassionevole con le nostre parti interiori ferite.

³⁸ Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014, p. 197.

³⁹ Ivi, pp. 87–89.

⁴⁰ Schwartz, R. C., *Come allearsi con le parti 'cattive' di sé*. Milano, Mondadori, pp. 59–61.

È importante ricordare che nessuna persona incarna un solo tipo caratteriale in modo puro. Ogni individuo è il risultato di una combinazione unica di esperienze, risorse e difese, e pertanto può manifestare tratti di più strutture caratteriali. Come afferma Marchino: “La persona non è il carattere. Il carattere è una maschera necessaria, ma è solo una parte della verità”⁴¹. Per questo, il lavoro di scioglimento dei blocchi energetici ed emotivi è sempre un processo unico e irripetibile, che richiede ascolto, presenza e rispetto profondo per la storia individuale. Non esiste un protocollo standard valido per tutti, né un approccio rigido basato sulla diagnosi caratteriale. L’accompagnamento deve essere flessibile, empatico e sensibile al momento presente della persona.

In questo elaborato, faccio riferimento in particolare al mio giudice interiore che è strettamente collegato al mio carattere orale.

Nel lavoro su me stessa mettere in dialogo Richard Schwartz (IFS) con Luciano Marchino mi ha dato gli strumenti per vedere lo stesso tema da due angolazioni profondamente integrate: quella psicologica-sistemica (IFS) e quella corporea-caratteriale (bioenergetica).

Nel carattere orale, così come descritto da Marchino, il nucleo centrale è rappresentato dalla ferita dell’abbandono. In questo mi sono riconosciuta profondamente: nella sensazione di dover sempre “meritare” l’amore, nella paura di dipendere dagli altri, nella fatica di chiedere aiuto anche quando ne avrei bisogno. È importante precisare che si tratta della percezione soggettiva del bambino, non necessariamente della realtà oggettiva dei fatti. In risposta a questa ferita, dentro di me si sono formate due polarità interiori che spesso, ancora oggi sento dialogare: da una parte la bambina interiore bisognosa, che vuole, chiede e desidera essere tenuta, vista e accolta; dall’altra la voce del mio giudice interiore, che si struttura come forma di controllo per contenere questo bisogno, e che prende la voce di un genitore interiorizzato che dice: “Se chiedi amore, perdi valore”, “Devi cavartela da sola, smettila di essere debole”.

Questa parte critica, grazie ai lavori nei laboratori di ricerca interiore, allo studio dei testi citati e al percorso con la terapeuta core energetica, so che non è cattiva in sé ma è una distorsione protettiva di un istinto sano: proteggere dal dolore del rifiuto, della dipendenza frustrata, della vergogna per aver voluto qualcosa che non è mai arrivato.

Dal punto di vista corporeo il carattere orale ha tratti ben visibili in me: spalle curve in avanti, come a “chiudere il petto”, collo teso per trattenere il pianto e la voce (che anche dopo anni di terapia core energetica non riesco ancora a far uscire), torace contratto, per bloccare la respirazione profonda e

⁴¹Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014, p. 91.

la possibilità quindi di entrare in contatto con il dolore qui rinchiuso, e labbra strette: simbolo del “non posso chiedere”. Osservare questi tratti nel mio corpo è stato come leggere una mappa della mia storia: ogni tensione racconta un tentativo di trattenere, di non mostrare vulnerabilità, di farmi bastare da sola.

Il giudice interiore infatti vive non solo nella mente, ma, come evidenziato da Marchino e dagli studi di bioenergetica, anche nelle contrazioni muscolari e nei blocchi di energia. È come se dicesse al corpo: “Non esprimere! Non mostrare! Non chiedere!”.

Da adulto, la persona con carattere orale, tende a cercare amore e approvazione all'esterno, sentirsi “vuota” o dipendente affettivamente, avere difficoltà a contenere la rabbia e spesso, per non esprimerla per paura di perdere l'oggetto d'amore la introietta e prova senso di colpa o vergogna se “chiede troppo” o se si arrabbia, ed io in questo mi rivedo perfettamente. Mi accorgo, per esempio, che nei momenti di fatica tendo ancora a cercare conferma negli altri, a temere di deluderli, e quando non la ricevo, la voce del Giudice si fa più severa. È un meccanismo che riconosco, e che oggi sto imparando a guardare con più tenerezza..

Una persona con struttura orale, secondo Marchino, ha appreso che esprimere bisogni è pericoloso, e che l'amore va meritato. Questo ha creato un terreno fertile per lo sviluppo di un critico interiore molto severo, che spesso mi dice: “Non sei abbastanza”, “Stai chiedendo troppo”, “Stai dando fastidio, stai zitta”, “Chi ti ama davvero non esiste, devi arrangiarti”.

Sia Marchino che Schwartz sottolineano che la rabbia bloccata è una chiave fondamentale in questo carattere perché la persona crede che nell'esprimerla corre il rischio dell'abbandono allora la reprime trasformandola in auto-aggressività (giudice interiore, autosvalutazione, ansia). Quindi la rabbia che non può uscire, entra. Diventa voce critica, tensione muscolare cronica (bioenergetica), e uno stato interiore di "non vado mai bene così come sono".

Il giudice interiore, nel carattere orale, è un antico guardiano che ha preso la forma di una voce dura per impedire il riemergere del bisogno d'amore e della rabbia repressa. Come ogni schema è forte e radicato ma non può e non deve diventare una maschera dietro la quale nascondersi o qualcosa che si vuole a tutti i costi eliminare. Il lavoro di accogliere queste nostre parti esiliate parte dal fargli sapere che non siamo più bambini, che possiamo reggere il dolore, che possiamo scegliere di accogliere ciò che prima era rifiutato.

In questo percorso di riconoscimento e integrazione delle mie parti, il Massaggio dell'Anima si è rivelato uno strumento prezioso e profondamente trasformativo. Questo tipo di trattamento, che

unisce tocco consapevole, ascolto empatico e presenza non giudicante, mi ha permesso di entrare in contatto con la parte più fragile e tenera della mia struttura orale: quella che ancora oggi cerca, spera e teme al tempo stesso di essere accolta.

Attraverso il corpo ho potuto sentire il bisogno invece di pensarlo. Nel momento in cui le mani dell'operatore entrano in contatto con le zone contratte: il petto chiuso, la gola tesa e le spalle curve, non stanno solo toccando dei muscoli ma stanno entrando in dialogo con la storia emozionale che quelle tensioni custodiscono. In particolare, l'accoglienza calorosa e stabile dell'altro, senza aspettativa né giudizio, crea le condizioni perché quella "bambina interiore" possa sentirsi finalmente nutrita in modo sano e sicuro.

Marchino sottolinea che "il tocco può parlare un linguaggio che precede le parole, un linguaggio che il corpo riconosce come verità"⁴². È in questo spazio senza parole che ho potuto piangere senza vergogna, respirare senza paura, chiedere senza il timore immediato del rifiuto. Il corpo, attraverso il massaggio, comincia lentamente a fidarsi e a lasciar andare. Le difese si ammorbidiscono, le corazze perdono la loro rigidità, e con esse anche il giudice interiore trova un altro tono, meno duro, con cui esprimersi.

In ottica IFS, il Massaggio dell'Anima può essere considerato un'esperienza che favorisce l'accesso al Sé: quello spazio interiore calmo, compassionevole e presente da cui possiamo entrare in relazione con le nostre parti ferite. Come afferma Schwartz, "quando siamo nel nostro Sé, possiamo accogliere anche le parti più sofferenti e quelle più critiche con curiosità e gentilezza"⁴³. Durante il trattamento, ho percepito proprio questo: non ero più identificata né con la bambina bisognosa né con il giudice critico, ma potevo restare in ascolto di entrambe, senza paura. Il corpo è diventato il ponte tra queste polarità interiori e il luogo sicuro in cui potevano cominciare a riconoscersi, senza conflitto.

Riconoscermi nel carattere orale non è stato un modo per definirmi, ma per comprendere meglio come mi muovo nel mondo e come si è formato quel Giudice interiore che per anni ha guidato i miei pensieri. Oggi non lo vedo più come un limite, ma come una chiave per avvicinarmi a quella parte di me che, sotto la paura, continua a cercare amore e verità.

⁴²Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014, p. 121.

⁴³ Schwartz, R. C., *Come allearsi con le parti 'cattive' di sé*. Milano 2022, Mondadori, p. 49.

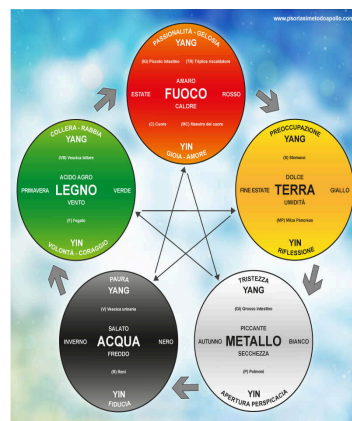
Capitolo 4: Medicina tradizionale cinese

*“ Il cielo (Tian) in me è De (virtù). La Terra (Di) in me è Qi (Energia).
Quando De scorre e Qi si diffonde è la Vita. ”⁴⁴*

Arduo sarebbe il compito di spiegare in poche righe i concetti fondamentali della Medicina Tradizionale Cinese (MTC). Per questo motivo, in questo elaborato ho scelto di soffermarmi solo su alcuni principi chiave, ben consapevole di non offrire una panoramica esaustiva, che ritengo però essenziali per introdurre il tema centrale del mio lavoro: il Giudice Interiore.

Uno dei concetti fondamentali da cui partire è quello di Qi. Secondo la MTC, il Qi è l'energia vitale che permea tutto ciò che esiste: è il soffio vitale che anima l'essere umano, la natura, e l'intero universo. Come scrive Bottalo, “il Qi rappresenta l'attività vitale nella sua totalità, è principio dinamico, immateriale e in continuo movimento. Nulla può esistere senza Qi, né materia, né vita, né funzione”⁴⁵. Il Qi è dunque origine e manifestazione della vita stessa, e si esprime in una varietà di forme e movimenti.

Questa energia originaria si differenzia e si manifesta attraverso la polarità dinamica di Yin e Yang, due aspetti opposti ma complementari del Qi, che rappresentano le forze duali attraverso cui tutto si muove, si trasforma, si bilancia. Yin e Yang non sono mai statici, ma sono in perpetuo mutamento: uno cresce mentre l'altro decresce, in un equilibrio costantemente regolato. È proprio attraverso il mutamento continuo di Yin e Yang che si sviluppa un altro modello fondamentale della MTC: quello dei Cinque Movimenti, spesso tradotti come i “Cinque Elementi”.



Legno, Fuoco, Terra, Metallo e Acqua non vanno intesi come elementi materiali, ma come fasi di trasformazione dell'energia che si manifestano nel corpo, nella psiche e nell'ambiente. Come sottolinea Bottalo, “il termine Movimento rende meglio il significato di mutamento dinamico e ciclico. Ogni Movimento è una qualità energetica in azione, e descrive un processo vitale più che

⁴⁴ Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 27.

⁴⁵ Ivi, p. 27

una sostanza⁴⁶. I Cinque Movimenti rappresentano dunque modalità specifiche con cui il Qi si esprime e interagisce nella realtà.

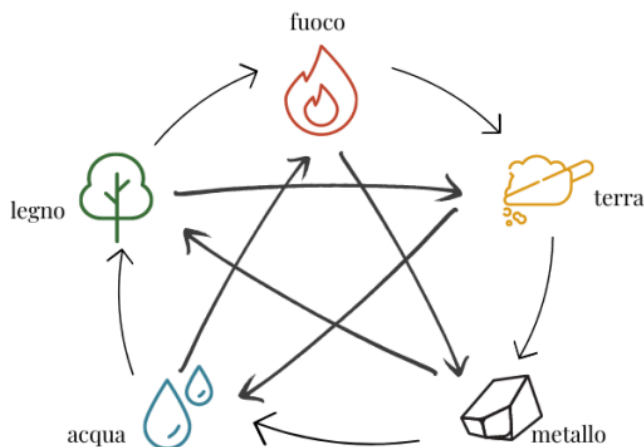
Ciascun Movimento è associato a una serie di corrispondenze simboliche e fisiologiche: organi interni, visceri, stagioni, colori, sapori, emozioni, tessuti, climi. Questo sistema di corrispondenze permette alla MTC di leggere l'organismo e la psiche come un insieme integrato di funzioni, processi e relazioni.

	ACQUA	LEGNO	FUOCO	TERRA	METALLO
DIREZIONE	nord	est	sud	centro	ovest
STAGIONE	inverno	primavera	estate		autunno
ETA'	Bambino	Adolescente	Età matura	Terza età	vecchiaia
ORGANO	rene	fegato	Cuore - MC	Milza - pancreas	polmone
ruolo	Ministro della forza	Generale d'armata	Imperatore - TR	Ministro mutazioni	Ministro del soffio
VISCERE	vescica	Vescica biliare	Intestino tenue	stomaco	Intestino crasso
Ruolo	Ministro territori	Ministro giustizia	Min. Porta a termine mutazioni	Ministro granai	Ministro trasmissioni
SENSO	udito	vista	tatto	gusto	olfatto
ORGANO SENSO	orecchio	occhio	lingua	Cavità orale	naso
SECREZIONE	urina	lacrime	sudore	saliva	muco
MANIFESTAZIONE	capelli	unghie	Tinta del viso	labbra	pelì
ENERGIA	freddo	vento	calore	umidità	secchezza
SAPORE	salato	aspro	amaro	dolce	piccante
ODORE	putrido	rancido	bruciato	dolciastro	acre
COLORE	nero	verde	rosso	giallo	bianco
ANIMA VEGETATIVA	ZHI volontà di vivere	HUN lungimiranza interiore	SHEN direttore orchestra	YI intenzione	PO presa di forma
EMOZIONE	Volontà - paura Forza di volontà - saggezza.	Coraggio - collera Pianificazione - creatività	Gioia - euforia ansia - agitazione	Pensiero - rimuginazione Empatia - stabilità	Meditazione - tristezza Organizzazione - integrità.
CARATTERISTICHE	Conservazione, profondità, quiete,	Crescita, espansione, flessibilità, decisione.	Calore, illuminazione, trasformazione, gioia.	Nutrimiento, stabilità, sostegno,	Raccolta, contrazione, organizzazione,

	adattamento			trasformazione del cibo.	purificazione.
SIMBOLO DI	Cedevolezza	Coraggio - nuovi inizi	Divinità - trasformazione spirituale	Saggezza - solidità, sostegno	Trasmutazione condensazione
OTTICA YIN YANG	Grande yin	Yang crescente	Grande yang	Equilibrio	Yang calante
VIRTU'	Progettazione	Benevolenza - umanità	Riti	fiducia	perdono
VOLONTA'	Prudenza	Impetuosità - aspirazione	Gioia	Compassione	interiorizzazione
TESSUTO	Ossa - tess. nervoso	Muscoli - tendini	Sist. vascolare	connettivo	pelle
SUONI	gemito	grido	risa	canto	pianto
ARCHETIPO	Filosofo taoista	Pioniere	Mago	Pacifista	alchimista
SIMBOLO	Tartaruga	Drago	Fenice	Bufalo	Tigre bianca

⁴⁶Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 42.

I Cinque Movimenti sono collegati fra loro da due cicli fondamentali: il Ciclo di Generazione, in cui ogni Movimento nutre e sostiene quello successivo: il Legno alimenta il Fuoco, il Fuoco genera la Terra, la Terra produce il Metallo, il Metallo origina l'Acqua, l'Acqua nutre il Legno; il Ciclo di Controllo, in cui ogni Movimento tiene sotto controllo un altro per evitare eccessi: il Legno controlla la Terra, il Fuoco controlla il Metallo, la Terra controlla l'Acqua, il Metallo controlla il Legno, l'Acqua controlla il Fuoco.



La comprensione di questi cicli è centrale nella diagnosi e nella terapia. Uno squilibrio in un Movimento può riflettersi sull'intero sistema. Ad esempio, un eccesso di rabbia (emozione associata al Movimento Legno e all'organo Fegato) può danneggiare la funzione digestiva (collegata alla Terra e allo Stomaco), manifestandosi in disturbi somatici e comportamentali. Bottalo evidenzia come "la patologia non nasce dal sintomo isolato, ma da un'interazione disturbata tra i Movimenti. È la rottura dell'armonia fra i cicli che genera malattia"⁴⁷.

Ogni Movimento è collegato a una coppia organo-viscere (Zang-Fu), che rappresenta il nucleo funzionale della fisiologia energetica umana. I dodici Meridiani Principali, attraverso i quali il Qi scorre nel corpo, rappresentano l'infrastruttura energetica che collega questi organi tra loro e con l'esterno. Secondo Bottalo, "i meridiani non sono canali fisici, ma vie di scorrimento dell'energia. Sono reti intelligenti che organizzano la distribuzione del Qi e lo collegano alle funzioni corporee, emotive e spirituali"⁴⁸.

I meridiani sono suddivisi in Yin e Yang a seconda del loro tragitto corporeo. I Canali Yin: passano nella parte anteriore e interna del corpo (torace, parte interna di braccia e gambe), sono associati agli organi Zang; i Canali Yang: scorrono nella parte posteriore ed esterna (schiena, parte esterna di arti), associati ai visceri Fu.

Alcuni meridiani partono o arrivano dalle mani, altri dai piedi, mantenendo una connessione

⁴⁷Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 71.

⁴⁸ Ivi, p. 106.

costante tra l'alto e il basso, tra Cielo e Terra, tra interno e esterno. Questo flusso continuo del Qi è ciò che mantiene la vita, l'equilibrio e il benessere. La MTC non cura mai solo il sintomo, ma ricerca l'origine energetica dello squilibrio, cercando di riportare armonia laddove il ciclo del Qi si è interrotto o è diventato eccessivo.

4.1 Il Giudice interiore in MTC

Nella Medicina Tradizionale Cinese non esiste un riferimento diretto al concetto di giudice interiore, così come viene inteso nella psicologia occidentale o in modelli come l'IFS. Questo perché tale parte psichica assume connotazioni molto soggettive, variando profondamente da persona a persona in base alla storia individuale, al vissuto emotivo e alla struttura caratteriale. Tuttavia, la MTC offre una chiave di lettura simbolica e funzionale attraverso il sistema dei Cinque Movimenti, che consente di osservare gli squilibri energetici e le loro manifestazioni sul piano psico-emotivo e somatico.

In questo contesto, diventa fondamentale la sensibilità e la competenza dell'operatore, che attraverso un'anamnesi approfondita e l'ascolto globale della persona può individuare in quale o quali Movimenti si manifestano degli squilibri. Solo da questa osservazione attenta è possibile comprendere se e come dinamiche interiori come il giudizio verso sé stessi si riflettono a livello energetico. A partire da questa analisi, sarà possibile strutturare un trattamento personalizzato che accompagni la persona verso il recupero del proprio equilibrio energetico e di una maggiore armonia interiore.

L'anamnesi in MTC si basa sui "Quattro Esami": osservazione, ascolto e olfatto, interrogazione e palpazione del polso e dell'addome. Durante l'anamnesi in MTC, il medico presta attenzione non solo alle parole, ma anche al modo in cui il paziente le pronuncia, al suo tono di voce, al suo linguaggio del corpo e alle sue espressioni facciali. Un paziente che parla rapidamente con tono alto potrebbe indicare un eccesso di Fuoco o una stagnazione del Qi del Fegato, mentre uno che parla lentamente e con voce debole potrebbe avere una carenza di Qi. Le domande sono spesso aperte per permettere al paziente di esprimersi liberamente, e il medico può fare domande di approfondimento per chiarire i dettagli e distinguere tra sintomi simili che potrebbero indicare problematiche diverse. Tutte le informazioni raccolte durante l'anamnesi vengono integrate con gli altri tre esami (osservazione della lingua e del viso, palpazione del polso e dell'addome, ascolto di suoni e odori) per formulare una diagnosi cioè una descrizione dello squilibrio energetico sottostante che sta causando i sintomi del paziente.

Per questo motivo non ci sarà mai un'unica via o un unico approccio verso una problematica che i pazienti potrebbero definire con le stesse parole.

In Medicina Tradizionale Cinese l'autocritica è vista come un sintomo di squilibri energetici interni che impediscono all'individuo di vivere con pienezza, accettazione e flusso. Non è una questione di "volontà" o "mentalità" in senso occidentale, ma piuttosto una manifestazione di un Qi che non scorre liberamente o che è carente negli organi deputati alla gestione delle emozioni e del pensiero e che potrebbero coinvolgere il Movimento della Terra (Milza e Stomaco), il Movimento del Metallo (Polmone e Intestino Crasso) e anche il Movimento del Legno (Fegato e Vescica Biliare).

Il Movimento della Terra è associato all'emozione della preoccupazione (pensiero eccessivo, rimuginio, ansia) e alla capacità di digerire e assimilare non solo il cibo, ma anche le esperienze e le informazioni. La Milza è responsabile della trasformazione e del trasporto del cibo e dei liquidi, ma anche della "capacità di pensare" e della "capacità di concentrarsi". Quando la Milza è debole o il suo Qi è insufficiente, si può cadere nel rimuginio eccessivo, nella preoccupazione costante e nell'eccessiva introspezione. Questo porta a una sorta di "ruminazione mentale" dove i pensieri (spesso negativi e autocritici) vengono elaborati senza una conclusione costruttiva.

In questo caso l'autocritica si potrebbe manifestare come una eccessiva preoccupazione verso i propri errori, i propri difetti, ripensando continuamente a ciò che si avrebbe dovuto o potuto fare diversamente. Questo può sfociare in una bassa autostima e nella tendenza a sentirsi inadeguati.

Il Movimento del Metallo è legato all'emozione della tristezza e della malinconia, ma anche alla capacità di lasciare andare e alla determinazione di stabilire confini chiari e un senso di integrità. I Polmoni sono responsabili dell'assimilazione del Qi dall'aria e della distribuzione del Qi difensivo. Sono anche associati alla nostra capacità di riconoscere il nostro valore e di elaborare il dolore e la perdita. L'Intestino Crasso ha la funzione di eliminare le scorie. A livello emotivo, è legato alla capacità di "lasciar andare" ciò che non serve più, inclusi pensieri ed emozioni negative. Se il Qi del Polmone è debole, si può avere una sensazione di indegnità o una propensione alla tristezza che alimenta l'autocritica. L'incapacità dell'Intestino Crasso di "lasciar andare" può portare a trattenere gli errori e i fallimenti, alimentando un ciclo di critica interna e senso di colpa. La persona potrebbe avere difficoltà a perdonare se stessa o a riconoscere i propri successi.

Il Movimento del Legno (Fegato e Vescica Biliare) è associato alla pianificazione, alla decisione e al coraggio. Un Fegato stagnante può portare a frustrazione e irritabilità, che possono essere rivolte verso l'interno sotto forma di autocritica feroce. Una Vescica Biliare debole può manifestarsi come indecisione e mancanza di assertività, lasciando spazio a dubbi e giudizi negativi

su se stessi. La persona potrebbe non avere il coraggio di affermare il proprio valore o di difendersi dalle proprie stesse critiche interne.

Individuati questi collegamenti che evidenziano le radici energetiche di questo squilibrio si andrà a pensare ad un trattamento che miri a:

1. Rafforzare la Milza: Migliorare la digestione mentale ed emotiva, ridurre il rimuginio e aumentare l'autostima.
2. Regularizzare il Polmone e l'Intestino Crasso: Promuovere il senso di valore personale e la capacità di lasciare andare il passato e gli errori.
3. Armonizzare il Fegato e la Vescica Biliare: Migliorare la fluidità emotiva, la capacità decisionale e il coraggio, riducendo la frustrazione e l'auto-aggressione.

Attraverso varie tecniche come l'agopuntura, la fitoterapia, il Qi Gong e il trattamento Ampuku, si cerca di ristabilire l'equilibrio del Qi e del Sangue negli organi coinvolti, permettendo alla persona di sviluppare un rapporto più compassionevole e costruttivo con se stessa.

4.2. Il meridiano della milza

All'interno della visione energetica della Medicina Tradizionale Cinese, la Milza è considerata uno degli organi fondamentali nella regolazione e distribuzione del Qi, l'energia vitale che anima e sostiene le funzioni fisiologiche e mentali dell'individuo. Essa è associata all'elemento Terra, simbolo archetipico di stabilità, contenimento e nutrimento, caratteristiche che si esprimono non solo nella dimensione corporea, ma anche in quella emotiva e mentale. La Terra è ciò che dà forma e solidità, che raccoglie e armonizza: allo stesso modo, una Milza in equilibrio consente alla persona di sentirsi centrata, nutrita e connessa con un senso di coerenza interiore.

Secondo Franco Bottalo, la Milza rappresenta la “radice del Cielo Posteriore”, ovvero la principale fonte di energia derivata dalla trasformazione del cibo e dei liquidi, che vengono assorbiti e convertiti in sostanza utile per il sostegno dell'intero organismo⁴⁹. La sua funzione è dunque duplice: nutrire il corpo attraverso l'energia ricavata dagli alimenti, e nutrire la mente attraverso la qualità e la fluidità del pensiero. Quando la Milza è forte, questa energia viene prodotta e distribuita in modo armonico, favorendo un buon tono vitale, una digestione efficiente, lucidità mentale e stabilità emotiva. Al contrario, una condizione di debolezza può manifestarsi sotto forma di gonfiore addominale, digestione lenta, stanchezza cronica, ma anche attraverso segnali più sottili come difficoltà di concentrazione, pensieri ripetitivi, eccessiva preoccupazione, insicurezza e tendenza all'autocritica.

In ambito psichico, alla Milza è associata la funzione del pensiero riflessivo, che in equilibrio si esprime come capacità di analisi lucida, di comprensione profonda, di discernimento sereno. In uno stato di squilibrio, invece, l'energia della Milza si può esprimere come iper mentalizzazione, rimuginio e difficoltà a lasciar andare i pensieri ricorrenti. Questo irrigidimento della sfera mentale può ostacolare il naturale fluire delle emozioni e del pensiero, e contribuire alla comparsa di una dimensione interna fortemente giudicante, spesso logorante. Tale dinamica può impedire una visione accogliente e compassionevole verso sé stessi, alimentando un dialogo interno basato sul confronto, sulla svalutazione e sul dubbio.

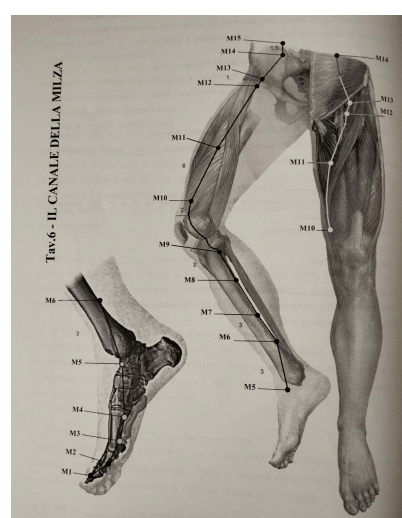
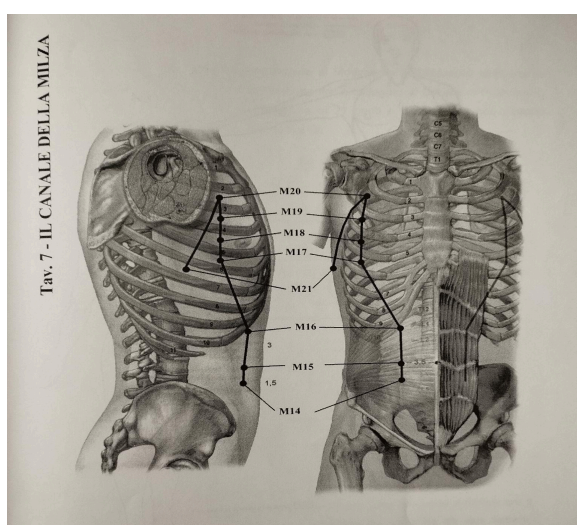
Da questa prospettiva, il trattamento del meridiano della Milza può assumere un valore significativo non solo sul piano fisiologico, ma anche sul piano energetico-simbolico. Intervenire su questo

⁴⁹Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 102.

canale, ad esempio attraverso pratiche corporee come digitopressione, trattamento Ampuku o riflessologia plantare, consente di lavorare in profondità sulle componenti che regolano la relazione tra corpo, pensiero ed emozione. Gli obiettivi principali del trattamento sono molteplici: favorire una buona digestione mentale ed emotiva, sostenendo la capacità di integrare e assimilare le esperienze interiori; ridurre il rimuginio e la ruminazione mentale, liberando lo spazio per un pensiero più fluido, creativo e leggero; rafforzare l'autostima, intesa come senso stabile di sé, capacità di auto-nutrimiento e fiducia nelle proprie risorse.

Particolarmente rilevanti in questo processo sono alcuni punti del meridiano della Milza, come Milza 6, punto di incontro con i meridiani del Fegato e del Rene, noto per le sue proprietà riequilibranti sul piano emozionale e Milza 10, utilizzato per stimolare la circolazione del Sangue e sostenere il sistema psicoenergetico. Come sottolinea Bottalo, la Milza è anche responsabile della funzione di contenimento e organizzazione interna, permettendo alla persona di raccogliere e strutturare ciò che accade dentro e fuori di sé⁵⁰. Quando questa funzione si indebolisce, il senso di sé tende a frantumarsi, lasciando spazio a insicurezza, dispersione mentale e vulnerabilità emotiva.

In questa ottica, il lavoro sul meridiano della Milza si configura come un intervento che non si limita a riequilibrare le funzioni fisiologiche, ma che si estende verso un sostegno profondo alla struttura psichica dell'individuo. Favorisce la possibilità di ritrovare centratura e radicamento, elementi fondamentali per uscire da dinamiche interne disfunzionali, come il giudizio severo e la mancanza di autocompassione. In questo modo, il trattamento si fa anche strumento di trasformazione interiore, permettendo alla persona di recuperare uno sguardo più morbido, lucido e autentico su di sé.



⁵⁰Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 105.

4.3 Il meridiano del polmone

Nella Medicina Tradizionale Cinese, il Polmone è considerato l'organo che mette l'individuo in relazione con il cielo, con l'aria, con ciò che è sottile, essenziale e immateriale. Associato all'elemento Metallo, il Polmone regola il respiro, l'energia difensiva (Wei Qi) e il movimento di apertura e chiusura, ovvero la capacità di ispirare ciò che è utile e lasciare andare ciò che non serve più.

Il Polmone, in coppia con il meridiano dell'Intestino Crasso, governa anche un'importante funzione simbolica: il processo di selezione e rilascio. Se il Polmone rappresenta il "ricevere" (inspirazione), l'Intestino Crasso rappresenta il "lasciare andare" (scorie, memorie, attaccamenti). In questo senso, entrambi sono coinvolti in un movimento fisiologico ed emotivo di continua purificazione e rinnovamento.

Secondo Franco Bottalo, il Polmone è definito come "il ministro del cielo", poiché è l'organo che riceve l'energia celeste e la distribuisce all'interno del corpo⁵¹. Esso regola la respirazione, la pelle, la voce, ma anche la tristezza e il distacco, emozioni profondamente legate alla funzione di lasciar andare. Quando il Polmone è in equilibrio, la persona vive in sintonia con il proprio valore personale, sa onorare il presente, e possiede una naturale capacità di chiudere ciò che è concluso, senza attaccamento né rifiuto. Al contrario, un disequilibrio in questo sistema può manifestarsi con difficoltà a lasciar andare il passato, sensazione di perdita o fallimento, tristezza cronica, senso di colpa e autocritica persistente.

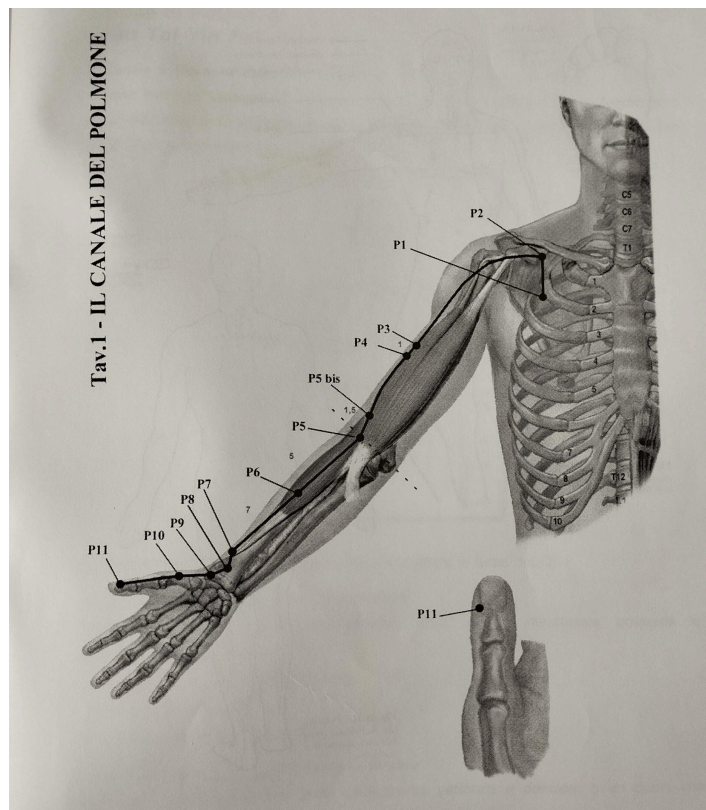
In questo quadro, emerge chiaramente il legame tra il sistema Polmone-Intestino Crasso e quella parte psichica giudicante che, in condizioni di fragilità, tende a trattenere gli errori passati, le scelte non riuscite, i rimpianti, trasformandoli in peso, autoaccusa o senso di indegnità. Il giudice interiore può radicarsi proprio in questo attaccamento al vissuto non integrato, in una difficoltà a "espirare" ciò che ormai non nutre più.

Il trattamento del meridiano del Polmone, congiuntamente a quello dell'Intestino Crasso, si rivela quindi di grande utilità nei percorsi di riequilibrio energetico-emozionale, specialmente nei casi in

⁵¹Bottalo F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 135.

cui si desidera sostenere: il senso di valore personale, inteso come capacità di riconoscere la propria dignità e unicità al di là degli errori o delle mancanze; la capacità di lasciare andare vissuti, legami, giudizi o idee che non risuonano più con il proprio presente; la purificazione emotiva, alleggerendo il carico interiore legato al senso di colpa, alla vergogna o al lutto.

Come sottolinea Bottalo, il Metallo è associato all'essenzialità, alla purezza e alla trasformazione interiore⁵². Il lavoro sul sistema Polmone-Intestino Crasso, quindi, non si limita a migliorare la respirazione o la funzione intestinale, ma diventa una via simbolica e terapeutica per favorire la leggerezza, l'autenticità e la riconciliazione con il proprio percorso. Permette alla persona di respirare se stessa, accettare il proprio valore e liberarsi, finalmente, dal peso del passato e del giudizio.



⁵² Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 138.

4.4. Il meridiano del fegato e la rabbia contro se stessi

Nel pensiero energetico della Medicina Tradizionale Cinese, il Fegato occupa un ruolo centrale nella regolazione del movimento del Qi. Insieme alla Vescica Biliare, con la quale condivide l'appartenenza all'elemento Legno, il Fegato è responsabile della distribuzione fluida dell'energia, del sangue e delle emozioni, garantendo un adattamento armonico dell'individuo ai cambiamenti della vita.

Secondo Franco Bottalo, il Fegato è l'organo che "garantisce la libertà del movimento interno" e che si occupa di mantenere il Qi in uno stato di dinamismo coerente con le esigenze dell'individuo e del contesto⁵³. Quando questa funzione è in equilibrio, il soggetto manifesta fluidità emotiva, chiarezza decisionale, capacità di azione, progettualità e una naturale spinta evolutiva. Il Legno, infatti, è simbolo di crescita, espansione, visione: elementi essenziali per lo sviluppo armonico dell'identità.

Tuttavia, quando il Fegato è in disequilibrio, a causa di stasi energetica, blocchi emozionali o tensioni interne, il soggetto può sperimentare stati di frustrazione, irritabilità, impulsività repressa, auto-aggressività, difficoltà nel prendere decisioni e paura di agire. Sul piano psichico, queste dinamiche creano terreno fertile per l'emergere di una parte interna rigida e giudicante, che ostacola il fluire naturale dell'energia e inibisce la possibilità di scegliere, osare e trasformarsi.

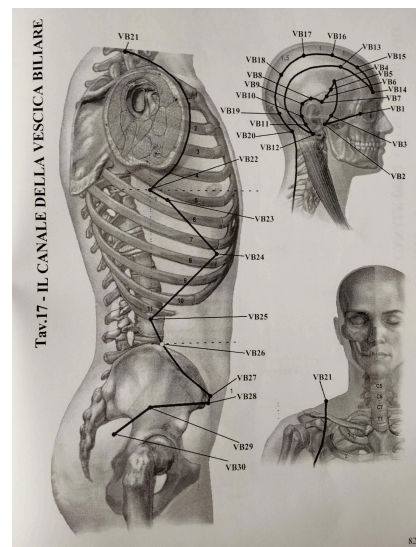
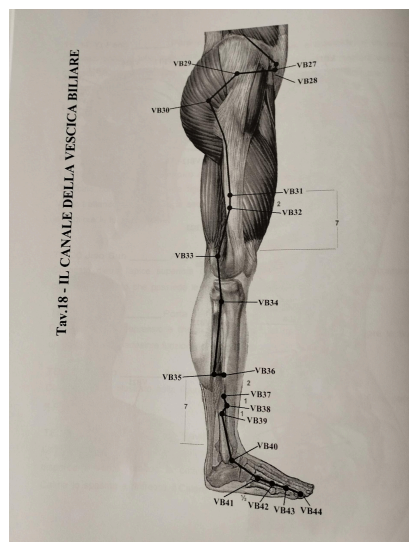
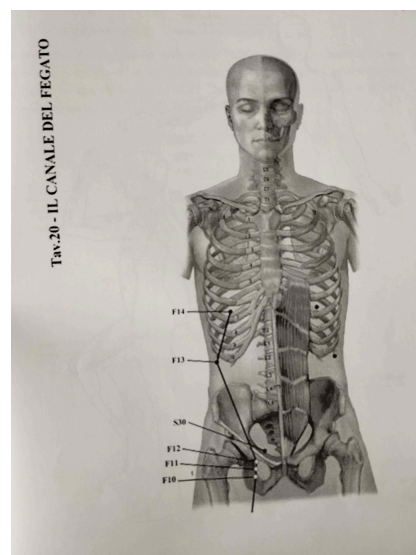
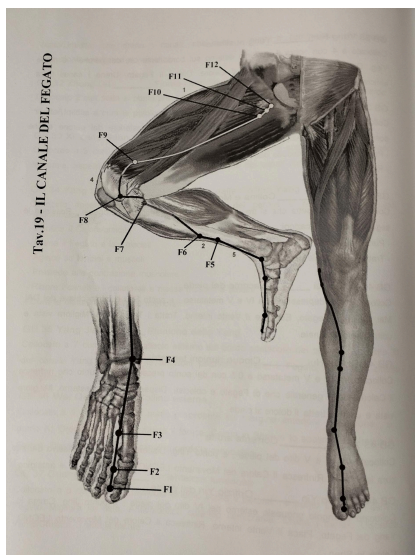
Il giudice interiore, in questo contesto, si radica nella difficoltà a esprimere la propria volontà in modo autentico e fluido. Quando il movimento del Fegato è compromesso, si accumula energia non espressa che può rivolgersi contro se stessi sotto forma di autocritica, indecisione cronica, insoddisfazione costante e mancanza di fiducia nella propria direzione.

Trattare il meridiano del Fegato, insieme a quello della Vescica Biliare diventa quindi un passaggio essenziale per ristabilire il libero fluire del Qi e delle emozioni. L'intervento su questi canali energetici, attraverso tecniche corporee ed energetiche come la riflessologia, il trattamento Ampuku o la digitopressione, può avere gli effetti seguenti: migliorare la fluidità emotiva, liberando tensioni represses e sostenendo l'espressione autentica di sé; potenziare la capacità decisionale e il coraggio di agire, riducendo i blocchi mentali e la paura del cambiamento; armonizzare la relazione con sé stessi, trasformando l'auto-aggressività e la frustrazione in movimento creativo e direzione chiara.

⁵³Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 123.

Come sottolinea Bottalo, il Fegato è anche “l’organo della pianificazione”, colui che nella visione taoista è paragonato al generale che guida l’esercito⁵⁴. Quando è in equilibrio, il Fegato consente all’individuo di vedere con chiarezza il proprio cammino e di dirigersi verso di esso con determinazione e adattabilità. Quando invece è contratto o bloccato, perde la visione d’insieme, la capacità di scegliere, e lascia spazio a una voce interna che critica, frena e limita.

Da questa prospettiva, il trattamento energetico del Fegato e della Vescica Biliare si rivela una pratica non solo terapeutica ma anche profondamente trasformativa. Agire su questi meridiani consente di liberare la forza dell’individuo, restituendogli spazio interno, direzione, fiducia. È un modo per sciogliere la rigidità del giudizio e favorire l’ascolto di un sé più coerente con il proprio movimento autentico.

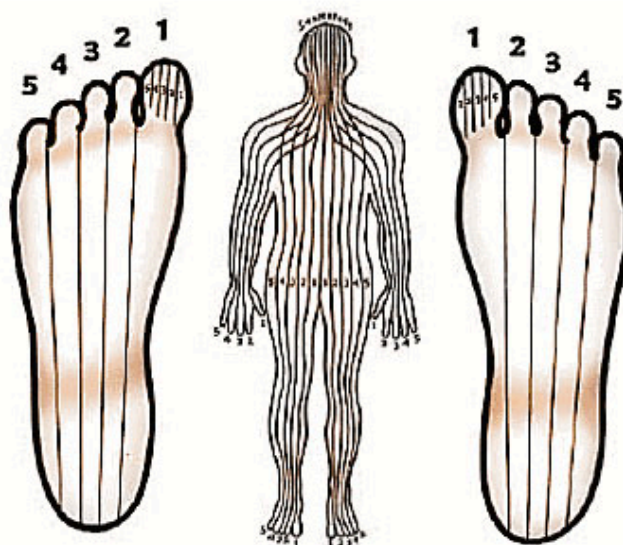


⁵⁴Bottaro F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013, p. 125.

Capitolo 5: Riflessologia plantare

Le origini della riflessologia affondano in tempi remoti e attraversano diverse culture. In Egitto, nella tomba del medico Ankhmahor a Saqqara, risalente al 2330 a.C., è stato rinvenuto un affresco che rappresenta due operatori nell'atto di trattare mani e piedi. Si tratta della prima testimonianza figurativa conosciuta di una pratica simile alla riflessologia. In Cina, la medicina tradizionale riconosce da migliaia di anni l'importanza di punti specifici sul corpo e sui piedi, lungo i meridiani, per ristabilire l'equilibrio energetico. Anche in India, l'Ayurveda considera i piedi una zona sacra, in cui scorrono i canali dell'energia vitale (nadi), il cui trattamento ha implicazioni profonde sulla salute dell'intero organismo.

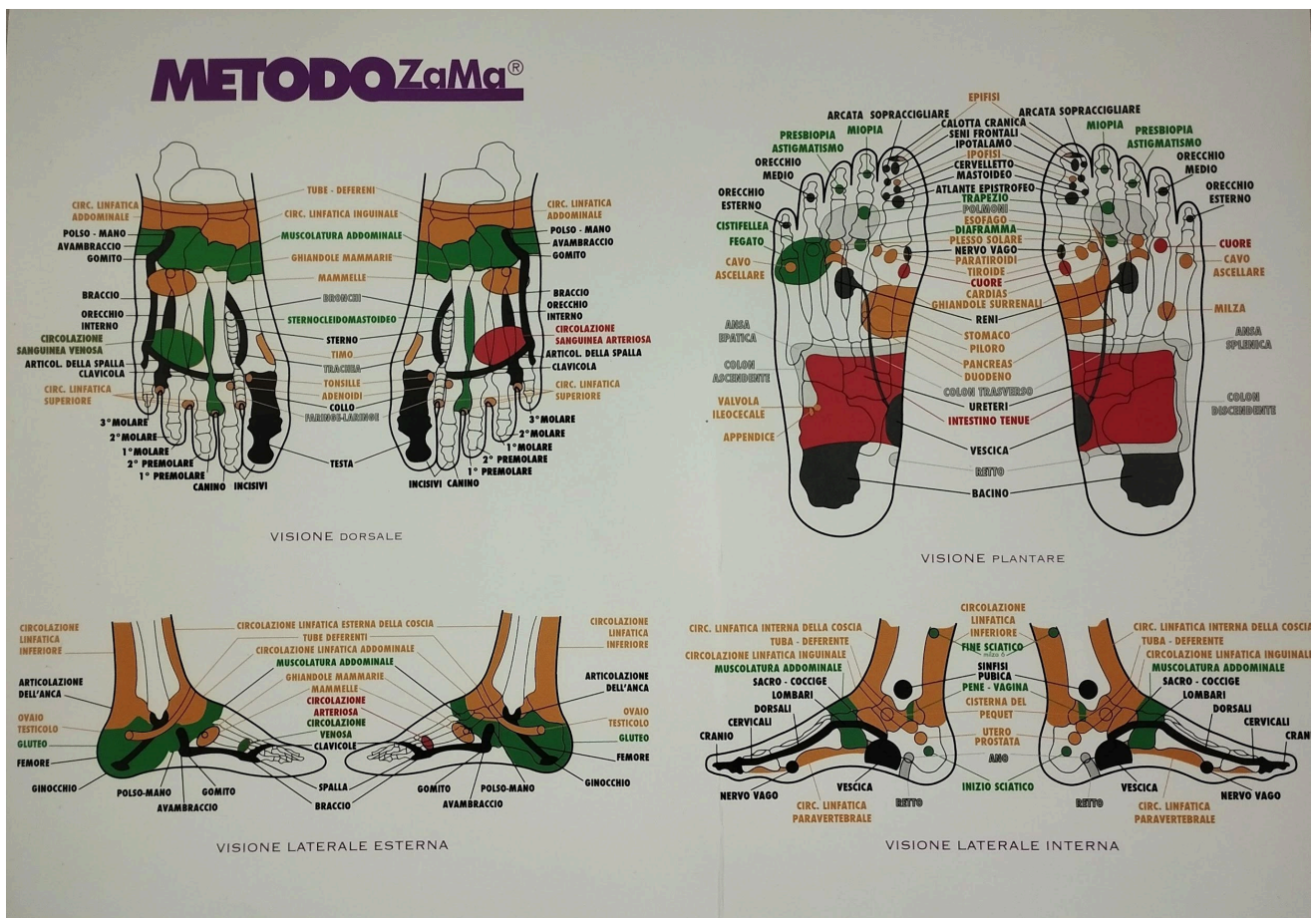
La riflessologia plantare moderna nasce però in Occidente all'inizio del XX secolo. William H. Fitzgerald, medico otorinolaringoiatra statunitense, elaborò la teoria della "terapia zonale" e suddivise il corpo umano in dieci zone longitudinali, da cui derivò l'idea che una stimolazione di tipo pressorio su determinati punti delle estremità potesse avere effetti analgesici e regolatori su organi situati nella stessa linea verticale.



A partire dalle sue ricerche, Joe Riley proseguì lo sviluppo del metodo, che fu poi sistematizzato e perfezionato da Eunice D. Ingham, fisioterapista e ricercatrice, la quale orientò l'attenzione specificamente ai piedi. Fu lei a tracciare la prima mappa completa dei punti riflessi plantari e a formalizzare una metodologia terapeutica manuale. Il suo lavoro, oggi ampiamente riconosciuto, ha

costituito la base della riflessologia plantare contemporanea. Secondo Fausto Nicolli, “la riflessologia plantare non è solo una tecnica manuale, ma un linguaggio profondo, capace di raccontare lo stato di salute dell’individuo attraverso la lettura dei suoi piedi”⁵⁵.

Il fondamento teorico della riflessologia si basa sul concetto di riflesso. Ogni parte del corpo ha una corrispondenza in un’area specifica del piede, detta appunto punto riflesso. Quando questo punto viene stimolato, attraverso una pressione mirata, si attiva una risposta a livello del sistema nervoso periferico e centrale, che influisce sulla funzionalità dell’organo associato.



La riflessologia plantare si è successivamente articolata in numerosi approcci. Il metodo classico di Eunice Ingham rimane quello più diffuso, ma nel tempo si sono sviluppati altri modelli interpretativi, come la riflessologia zonale, la riflessologia energetica (che integra i principi della medicina tradizionale cinese), quella emozionale (che mette in relazione le aree riflesse con lo stato psichico ed emotivo) e la riflessologia metamorfica, che lavora su una linea temporale riflessa nei piedi legata alla vita prenatale. Accanto alla riflessologia plantare si sono sviluppate anche tecniche

⁵⁵ Fausto Nicolli, *Il cammino del benessere*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010, p. 62.

applicate ad altre aree corporee, come le mani, il viso, le orecchie, sempre secondo il principio della corrispondenza tra parte e tutto.

La riflessologia plantare si configura come una pratica particolarmente adatta a integrare corpo, mente e spirito. Essa infatti non si concentra sul sintomo, ma sul terreno complessivo dell'individuo, riconoscendo nella persona un'unità indissolubile tra sfera biologica, emotiva e spirituale. Il piede, in questo senso, assume un valore simbolico e terapeutico: è la parte del corpo che ci connette alla terra, che sostiene il nostro cammino e racconta chi siamo.

Anche secondo la visione della Medicina Tradizionale Cinese, il piede è un microcosmo che riflette l'intero organismo: i meridiani energetici attraverso cui scorre il Qi, attraversano infatti questa parte del corpo, collegandola a organi e funzioni vitali. La stimolazione di specifiche aree plantari non ha dunque un effetto locale, ma attiva processi di armonizzazione globale, favorendo il libero fluire dell'energia e contribuendo a sciogliere blocchi che possono manifestarsi come disarmonie fisiche o emotive.

Così come il radicamento dei piedi nella terra ci permette di muoverci e di sostenerci, il trattamento riflessologico promuove un radicamento interiore, aiutando la persona a ritrovare equilibrio, centratura e armonia tra le sue diverse dimensioni. «Ogni piede contiene la memoria del vissuto della persona: ascoltarli è come aprire il libro del suo corpo»⁵⁶.

⁵⁶ Fausto Nicolli, *Il cammino del benessere*, Edizioni Mediterranee, Roma, 2010, p. 68.

5.1. Approcciarsi al trattamento

La riflessologia plantare appresa presso la Scuola di Naturopatia ConSè si fonda sui principi della Medicina Tradizionale Cinese classica. Questo metodo non si limita alla stimolazione dei punti riflessi localizzati sulla pianta del piede, ma considera il piede come una mappa vivente dell'intero organismo, in cui si riflettono gli squilibri fisici, emozionali ed energetici della persona. Come nella medicina cinese, anche in riflessologia si inizia con una fase di valutazione approfondita. Il terapeuta osserva attentamente i piedi, ponendo attenzione a segni esteriori che possono indicare squilibri tra Yin e Yang: il colore della pelle, la forma della pianta e delle dita, eventuali gonfiori, tensioni o discromie. Il successivo contatto con il piede diventa occasione per percepirne la consistenza, ricavando elementi che offrono indicazioni preziose sulla condizione energetica degli organi interni. Anche l'olfatto diventa strumento di ascolto: ogni odore può richiamare uno dei Cinque Movimenti (Legno, Fuoco, Terra, Metallo, Acqua), fornendo ulteriori indizi sull'elemento predominante o carente nella costituzione del soggetto. In parallelo, si apre un dialogo con la persona, in un atteggiamento empatico e accogliente, volto a cogliere ciò che non è immediatamente visibile: emozioni, vissuti, stati d'animo che si intrecciano con la manifestazione corporea.

La valutazione energetica del piede, dunque, non si basa su un modello meccanicistico, ma su una lettura globale e dinamica della persona. Attraverso l'osservazione, il tatto, l'olfatto e l'ascolto profondo, il terapeuta individua non solo lo stato degli organi interni, ma anche la qualità dell'energia vitale, il suo fluire nei meridiani e l'eventuale presenza di blocchi o eccessi. Grazie a questa fase diagnostica, si raccolgono gli elementi necessari per individuare quale dei Cinque Movimenti risulti in squilibrio. Ogni alterazione osservabile nel piede viene ricondotta a un determinato movimento, che non rappresenta soltanto qualità energetiche, ma descrive anche processi fisiologici, emozioni prevalenti e modalità relazionali.

L'intervento riflessologico, in questa prospettiva, non mira esclusivamente alla risoluzione del sintomo, ma alla comprensione e al trattamento delle sue cause profonde. L'attenzione si sposta dalla manifestazione esterna all'origine interna dello squilibrio. Questo orientamento permette un approccio più autentico e trasformativo, in linea con la visione olistica della naturopatia e della medicina cinese. Come evidenzia Fausto Nicolli, «la riflessologia plantare, se ben condotta, aiuta la persona a comprendere il senso del sintomo e ad ascoltare ciò che il corpo sta cercando di

comunicare»⁵⁷. Questo ascolto profondo si traduce nella possibilità di agire non in modo soppressivo, ma riequilibrante.

Anche nel trattamento di una persona con una sofferenza interiore legata alla presenza di un forte Giudice interiore, l'obiettivo non sarà semplicemente quello di “zittire” il Giudice, quanto di indagare le radici profonde di quella voce. La riflessologia plantare può affiancarsi al lavoro IFS offrendo un sostegno somatico al processo di differenziazione tra il Sé e le sue parti.

Dal punto di vista energetico, il trattamento prevede un intervento mirato sui movimenti Legno, Metallo e Terra. Il movimento Legno, associato al Fegato e alla Vescica Biliare, sostiene l'emergere della forza vitale necessaria per affermare sé stessi, sciogliere la rabbia repressa e liberare l'energia creativa. Come scrive Nicolli, «l'energia del Legno sostiene la spinta a crescere, a diventare se stessi, a uscire dagli schemi appresi»⁵⁸. Questo movimento, in chiave IFS, aiuta a far emergere le parti più vitali e spontanee del sé, spesso bloccate dall'attività ipercontrollante del Giudice Interiore.

Il movimento Metallo (Polmone e Intestino Crasso) è fondamentale per sostenere il senso del proprio valore e favorire il rilascio di schemi mentali rigidi e di giudizio. A livello riflessologico, lavorare sul Polmone restituisce spazio e respiro, mentre l'Intestino Crasso aiuta a lasciar andare ciò che non serve più, comprese le credenze svalutanti e le memorie emozionali congelate. Nicolli osserva che «il Metallo è il movimento della selezione e del discernimento, della capacità di riconoscere ciò che è essenziale»⁵⁹. Questo permette anche alle parti esiliate di tornare gradualmente a essere accolte e integrate nel sistema, come propone Schwartz.

Il movimento Terra (Milza e Stomaco) è connesso alla stabilità, al contenimento emotivo e al nutrimento profondo. Il lavoro riflessologico su questo asse sostiene la costruzione di una base sicura interna. La Milza, in particolare, aiuta a trasformare il pensiero ossessivo e la rimuginazione mentale in presenza centrata, rendendo possibile un contatto più stabile con il Sé. Mauro Scardovelli, parlando delle “barriere” interiori che ostacolano la nostra integrità, sottolinea come il giudice interiore rappresenti una forma di protezione costruita sulla mancanza di amore ricevuto: solo attraverso un lavoro di accoglienza delle parti ferite si può ripristinare l'equilibrio⁵. In linea con questa visione, la riflessologia plantare favorisce l'emersione di un Sé più radicato e compassionevole.

⁵⁷ Fausto Nicolli, *Il cammino del benessere*, Tecniche Nuove, Milano, 2005, p. 52.

⁵⁸ Nicolli F., p. 71.

⁵⁹ Ivi, p. 86.

Il trattamento riflessologico, così concepito, diventa un vero e proprio percorso di consapevolezza e trasformazione, in cui corpo, energia ed emozione si integrano. L'obiettivo non è mai la soppressione di una parte, ma la possibilità di comprenderne il ruolo, onorarne la funzione originaria e reintegrarla in una struttura interna più equilibrata, orientata alla cura e all'autenticità.

5.2. Trattamento del “Giudice interiore”

Nel mio percorso alla Scuola di Naturopatia ConSè, l'incontro con la riflessologia plantare è stato qualcosa di più di un semplice studio tecnico. Mi ha permesso di vedere il piede non solo come una struttura anatomica, ma come una vera e propria mappa vivente della persona. Un luogo dove si riflettono aspetti fisici, emozionali ed energetici, e dove ogni segno, forma, tensione o cambiamento di colore può raccontare una storia profonda.

La riflessologia che ho appreso si fonda sui principi della Medicina Tradizionale Cinese classica: non si limita a stimolare punti riflessi in modo meccanico, ma parte da una fase di osservazione attenta e sensibile. L'approccio riflessologico, in questa visione, non è mai standardizzato: nasce dall'ascolto, non solo del piede ma della persona intera. Si crea un dialogo empatico e profondo, dove la relazione e l'ascolto diventano strumenti terapeutici tanto quanto il tocco. Come scrive Fausto Nicolli, «la riflessologia plantare, se ben condotta, aiuta la persona a comprendere il senso del sintomo e ad ascoltare ciò che il corpo sta cercando di comunicare»⁶⁰. L'obiettivo non è sopprimere un disturbo, ma cogliere ciò che esso sta cercando di dire, accompagnando la persona in un processo di consapevolezza e riequilibrio.

In questo elaborato ho scelto di esplorare in particolare il modo in cui la riflessologia plantare può sostenere chi, come me, vive una condizione emotiva legata alla presenza di un Giudice interiore rigido e punitivo. Come ho già approfondito nei capitoli precedenti, il Giudice rappresenta una parte psichica interna che può generare insicurezza, senso di inadeguatezza, perfezionismo e autocritica costante.

Il trattamento riflessologico, in questo contesto, diventa un modo per sostenere il riequilibrio non solo energetico ma anche psico-emotivo. Nel capitolo precedente abbiamo visto che, dal punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese, una tale sofferenza può essere interpretata come uno squilibrio che coinvolge in particolare tre movimenti: Legno, Metallo e Terra.

Il movimento Legno, collegato al Fegato e alla Vescica Biliare, è legato alla crescita, alla capacità di prendere direzione, all'affermazione del sé. Sul mio piede la manifestazione è spesso evidente sull'unghia dell'alluce nella parte distale cioè verso il secondo dito, ma in generale tutte le mie unghie di mani e piedi si presentano rigate. Questo parla in modo evidente di uno squilibrio del legno attraverso una manifestazione legata al fegato. Quando il Giudice interiore è dominante, come

⁶⁰ Fausto Nicolli, *Il cammino del benessere*, Tecniche Nuove, Milano, 2005, p. 52.

in me, l'energia del Legno risulta bloccata: la persona può vivere frustrazione, rabbia trattenuta, senso di impotenza. La stimolazione delle aree riflesse di Fegato e Vescica Biliare favorisce il fluire dell'energia vitale e sostiene il contatto con parti più autentiche e creative del sé, spesso oscurate da anni di autocritica.

Il movimento Metallo, associato a Polmone e Intestino Crasso, sostiene il senso del valore personale e la capacità di lasciare andare ciò che non serve più. Sul mio piede si manifesta con pelle secca e gonfiore nella zona del polmone che si estende a tutta la zona dell'articolazione metatarso falangea che è legata alla zona toracica del corpo. Il punto diaframma (articolazione metatarso falangea del secondo dito) risultava, nei primi trattamenti, molto dolorante. Generalmente il mio respiro è molto alto e rapido ed il lavoro sul diaframma mi permette di concentrarmi su questo e far scendere l'energia del respiro nella pancia e nella pelvi. Lavorare riflessologicamente su queste aree significa ridare respiro, spazio e leggerezza interiore. «Il Metallo è il movimento della selezione e del discernimento, della capacità di riconoscere ciò che è essenziale»⁶¹.

Il movimento Terra, infine, è collegato a Milza e Stomaco e rappresenta il centro, la stabilità, la capacità di prendersi cura di sé. Il Giudice interiore spesso nasce su un terreno di insicurezza e mancanza di accoglienza emotiva. Il nutrimento è sempre stato per me una difficoltà costante per tanti anni della mia vita. Nel periodo dell'università avevo iniziato a togliermi il cibo perché non sentivo il bisogno di nutrirmi e preferivo utilizzare il denaro per comprare libri o per tornare a casa il più possibile. Negli anni successivi, ogni volta che emotivamente non mi sono sentita bene, mi sono sempre privata del cibo per più pasti senza nemmeno rendermene conto. Ma l'assenza di auto nutrimento si è palesata anche anni dopo in terapia quando alla domanda “Cosa vuoi per te stessa?” non seppi minimamente rispondere. Sapevo cosa volevano gli altri per me e da me ma non sapevo cosa per me era importante, cosa mi nutriva. Negli anni ho lavorato molto su questi aspetti di cui ora ho consapevolezza e lo squilibrio della terra ora si manifesta attraverso il rimuginio costante sulle cose che dico, faccio e vivo. Fermare la mia mente e la voce del mio giudice interiore è uno dei lavori più complessi a cui mi sono affacciata. Infatti, sul mio piede, il punto milza è sempre molto dolorante e rimane molto arrossato alla fine di ogni trattamento. La stimolazione di queste aree risulta però fondamentale alla luce di questo lavoro perché favorisce un senso di nutrimento interno, calma la mente e aiuta a trasformare pensieri ossessivi in presenza centrata. Mauro Scardovelli sottolinea come molte delle nostre “barriere interiori” siano meccanismi di

⁶¹ Ivi, p. 86.

sopravvivenza costruiti in assenza di amore ricevuto, e come il primo passo verso il cambiamento sia proprio l'accoglienza delle parti ferite⁶².

In questo modo la riflessologia plantare è diventata per me non solo una tecnica di riequilibrio energetico, ma una via di conoscenza: un modo concreto e profondo per imparare ad ascoltare, attraverso il corpo, ciò che chiede accoglienza dentro di me.

⁶² Mauro Scardovelli, *Le barriere. Ho sbagliato*, Macro Edizioni, Cesena, 2010, pp. 89-90.

Capitolo 6: I fiori di Bach

Nel percorso di lavoro sul Giudice interiore ho sentito la necessità di affiancare qualcosa che potesse accompagnare anche i passaggi più sottili, quelli che non si sciolgono solo attraverso il corpo ma che continuano a vivere nei pensieri, nelle emozioni e nei ricordi. C'è un livello del lavoro interiore che non si lascia toccare solo dal movimento fisico o dal respiro: resta in quella zona di confine tra il sentire e il comprendere, dove abitano le memorie più antiche e i giudizi più radicati.

In questo spazio sono entrati i Fiori di Bach, come una presenza discreta ma costante, capace di sostenere il processo con una qualità di ascolto diversa, più silenziosa, più profonda, quasi invisibile ma sempre presente. La loro azione mi è apparsa come un filo sottile che collega la mente al cuore, offrendo una forma di sostegno che non impone, ma accompagna.

Mentre la riflessologia plantare lavora sull'energia e sulle tensioni del corpo, sciogliendo nodi e riportando fluidità, i Fiori mi hanno permesso di continuare quel lavoro dentro di me, nei momenti in cui emergevano emozioni antiche, sensazioni di chiusura, rigidità, giudizi severi verso me stessa. È come se avessero ammorbidito lo spazio interiore tra la consapevolezza e l'accettazione, rendendo possibile una trasformazione più dolce e più naturale.

Con il loro aiuto ho imparato ad ascoltare ciò che emergeva senza respingerlo, lasciando che anche le parti più critiche e dure trovassero una via per essere comprese e, infine, accolte.

6.1. Come nascono e come agiscono

Edward Bach nasce in Inghilterra nel 1886. Studia medicina all'Università di Birmingham e poi al University College Hospital di Londra, dove si specializza in batteriologia, immunologia e patologia. Fin da subito, mostra un'attenzione particolare per la relazione tra malattia fisica ed emozione. Osserva che due persone con la stessa malattia possono reagire in modo totalmente diverso, e che l'atteggiamento interiore ha un ruolo cruciale nel decorso della guarigione.

Nel corso della sua carriera, si dedica anche all'omeopatia, lavorando presso il Royal London Homoeopathic Hospital. La medicina ufficiale gli va sempre più stretta. Il suo sguardo si fa sempre più attento ai segnali dell'anima, e si convince che la vera medicina deve curare l'intera persona, non solo il sintomo.

Negli ultimi anni della sua vita, Bach abbandona completamente la carriera convenzionale e si ritira nelle campagne inglesi per dedicarsi allo studio della natura. Qui nasce la sua intuizione: la rugiada dei fiori, esposta al sole, conserva la "firma" vibrazionale della pianta. Questa energia sottile è capace di riequilibrare gli stati emotivi disturbati.

Dopo anni di osservazione e sperimentazione, individua 38 rimedi floreali, ognuno corrispondente a uno stato interiore disarmonico: paura, indecisione, solitudine, scoraggiamento, ipersensibilità, disperazione, e altri. A questi si aggiunge il famoso Rescue Remedy, una combinazione di cinque fiori per affrontare momenti di crisi o traumi.

Per Bach, la malattia non è un nemico da combattere, ma un messaggio dell'anima che ci indica un disallineamento profondo tra ciò che siamo e ciò che viviamo. Secondo questa visione, ogni essere umano porta con sé una missione unica, un compito spirituale che dà significato alla sua esistenza. La malattia compare quando ci allontaniamo da ciò che siamo davvero, dalla nostra natura più autentica. Anche le emozioni che spesso giudichiamo come negative: paura, rabbia, insicurezza o rassegnazione, non sono errori da eliminare, ma segnali preziosi che indicano un disequilibrio interiore. I fiori, in questo percorso, non agiscono sopprimendo questi stati, ma accompagnano la persona a ritrovare armonia e coerenza tra la propria personalità e la propria anima. *"Guarire significa essere in pace con la propria anima."* — Edward Bach

I Fiori di Bach non agiscono sul piano chimico, ma sul piano vibrazionale e sottile. Non si tratta di medicina "contro" qualcosa, ma di risonanza con uno stato più armonico. Il fiore risuona con lo stato disarmonico e lo riequilibra, riportando la persona in contatto con la sua forza interiore.

Ogni rimedio agisce in profondità sulle emozioni e sui pensieri, sostenendo la persona nel ritrovare equilibrio interiore, fiducia, lucidità e un amore più autentico per sé stessa. La loro forza è così delicata e universale da poter essere utilizzata non solo dagli adulti, ma anche dai bambini, dagli animali e persino dalle piante, accompagnando ogni forma di vita verso un maggiore benessere. La loro semplicità è la loro forza: poche gocce, diluite in acqua, assunte con costanza, possono innescare profondi cambiamenti interiori.

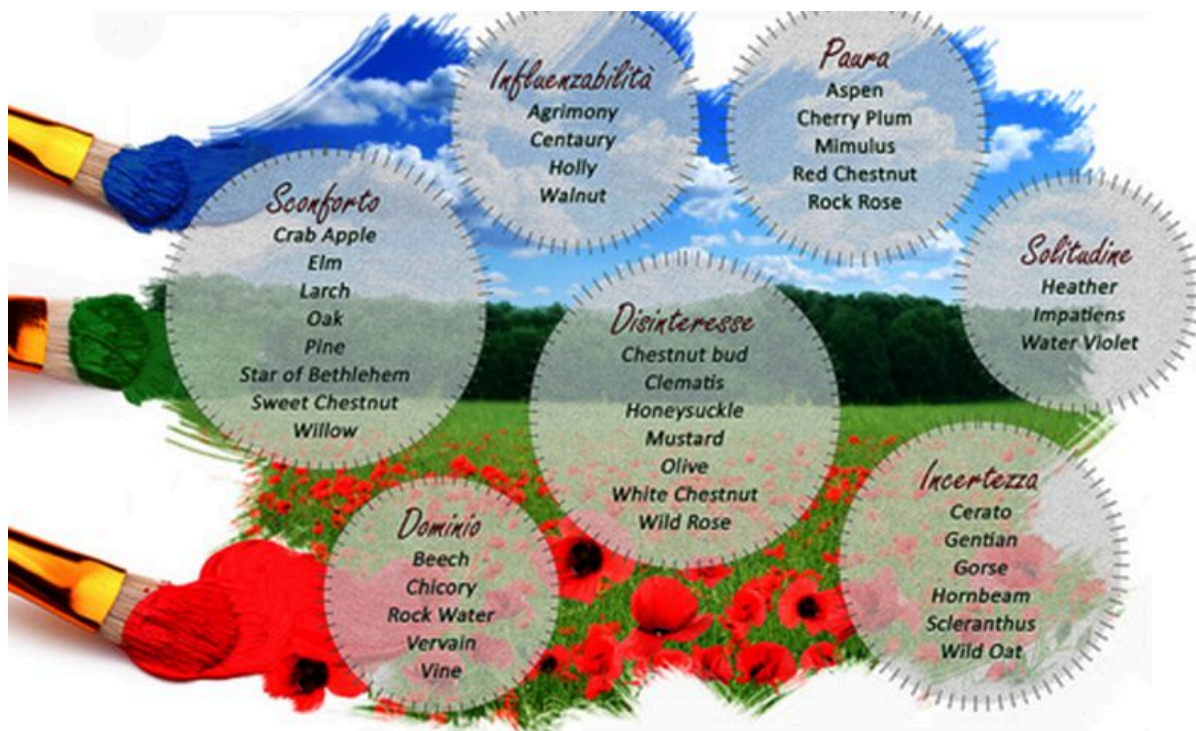
Edward Bach morì nel 1936, a soli 50 anni. Ma lasciò un'eredità straordinaria: una medicina che cura attraverso la consapevolezza, una visione dove il corpo non è separato dall'anima, e dove la natura è maestra silenziosa di guarigione.

Il suo approccio non è solo terapeutico, ma filosofico e spirituale. I Fiori di Bach non ci "aggiustano", ci aiutano a ricordare chi siamo, ad abbracciare ogni parte di noi, anche le più fragili, con amore⁶³.

⁶³ Edward Bach, *Guarisci te stesso e i dodici guaritori e altri rimedi*, Parole d'argento edizioni.

6.2. I sette gruppi emotivi

I sette gruppi emotivi dei Fiori di Bach rappresentano una classificazione ideata dal Dr. Edward Bach per facilitare l'individuazione del rimedio floreale più adatto a riequilibrare specifici stati emotivi. Ogni gruppo raccoglie essenze floreali che agiscono su emozioni affini, offrendo un supporto mirato per affrontare disagi interiori e promuovere l'armonia psicofisica⁶⁴.



1. Paura

Questo gruppo comprende rimedi per affrontare diverse forme di paura:

Aspen: paure indefinite o senza causa apparente.

Cherry Plum: paura di perdere il controllo.

Mimulus: paure concrete e conosciute.

Red Chestnut: preoccupazione eccessiva per il benessere altrui.

Rock Rose: panico e terrore paralizzante.

⁶⁴ Cocco F., Vuono F., *Guida pratica ai fiori di Bach*, Riza, 2007

2. Incertezza

Per chi affronta dubbi e mancanza di fiducia nelle proprie decisioni:

Cerato: dubbio sulle proprie scelte, ricerca continua di conferme.

Gentian: scoraggiamento dopo un insuccesso.

Gorse: disperazione e perdita di speranza.

Hornbeam: stanchezza mentale e procrastinazione.

Scleranthus: indecisione tra due alternative.

Wild Oat: incertezza sulla direzione da prendere nella vita.

3. Insufficiente interesse per il presente

Per chi tende a vivere nel passato o nel futuro, distaccandosi dal presente:

Clematis: sognatori, poco radicati nella realtà.

Honeysuckle: nostalgia e rimpianto del passato.

Wild Rose: rassegnazione e apatia.

Olive: esaurimento fisico e mentale.

White Chestnut: pensieri ricorrenti e indesiderati.

Mustard: tristezza profonda senza motivo apparente.

Chestnut Bud: difficoltà ad apprendere dagli errori passati.

4. Solitudine

Per chi sperimenta isolamento o difficoltà nelle relazioni:

Water Violet: persone riservate che tendono all'isolamento.

Impatiens: soggetti impazienti e facilmente irritabili.

Heather: bisogno eccessivo di attenzione e compagnia.

5. Impersensibilità alle influenze e alle idee

Per chi è facilmente influenzabile o suscettibile:

Agrimony: nasconde le preoccupazioni dietro una facciata allegra.

Centaury: difficoltà a dire di no, tendenza a compiacere gli altri.

Walnut: difficoltà ad adattarsi ai cambiamenti.

Holly: sentimenti di gelosia, rabbia, invidia o sospetto.

6. Scoraggiamento o disperazione

Per chi affronta momenti di profonda tristezza o perdita di fiducia:

Larch: mancanza di fiducia in sé stessi.

Pine: sensi di colpa e auto-rimprovero.

Elm: senso di sopraffazione dalle responsabilità.

Sweet Chestnut: angoscia estrema e disperazione.

Star of Bethlehem: traumi e shock non elaborati.

Willow: risentimento e amarezza.

Oak: persone che lottano incessantemente senza concedersi pause.

Crab Apple: sensazione di impurità o disgusto verso sé stessi.

7. Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

Per chi tende a controllare o preoccuparsi eccessivamente per gli altri:

Chicory: amore possessivo e bisogno di controllo.

Vervain: entusiasmo eccessivo che può diventare fanatismo.

Vine: tendenza a dominare e imporre la propria volontà.

Beech: critica e intolleranza verso gli altri.

Rock Water: autodisciplinamento rigido e perfezionismo⁶⁵.

⁶⁵ Accademia floriterapia Ippocrate, *Schede dei 38 Fiori di Bach*, www.accademiafloriterapia.it, 2024

6.3. Quali fiori parlano al giudice interiore

Nei Fiori di Bach possiamo trovare validi alleati per alleviare il peso di questa voce interiore, che ci rimprovera, ci svaluta e che ci spinge al perfezionismo, riequilibrando le emozioni sottostanti.

Pine – Per il senso di colpa

È il fiore per eccellenza quando il giudice interiore si manifesta sotto forma di autoaccusa e senso di colpa. Chi ha bisogno di Pine si sente in colpa anche quando non ha realmente sbagliato, si auto-rimprovera costantemente e ha difficoltà ad accettarsi così com'è. Giudici implacabili nei loro stessi confronti spesso si paralizzano e diventano incapaci di prendere iniziative.

Pine aiuta a recuperare l'auto-compassione e il perdono verso se stessi.

Rock Water – Per l'eccessivo perfezionismo

Perfetto per chi si impone standard molto rigidi e ne fa un modello assoluto. È il classico fiore per chi vuole essere “senza macchia”, costantemente sotto l'occhio del proprio giudice interiore.

Rock Water favorisce la flessibilità interiore, aiutando a godersi la vita senza dover essere impeccabili.

Crab Apple – Per il disgusto di sé

Quando il giudice interiore è particolarmente duro, può nascere un senso di disprezzo per se stessi, spesso anche sul piano fisico o comportamentale. Crab Apple è il “rimedio depurativo” che aiuta a recuperare un'immagine positiva di sé, a sentirsi “puliti” dentro e fuori, anche nei propri errori.

Willow – Per il risentimento rivolto verso se stessi

Sebbene Willow sia spesso associato al rancore verso gli altri, può essere utile anche quando si prova senso di colpa verso se stessi, per scelte fatte o situazioni vissute. Aiuta a ritrovare il flusso della responsabilità personale senza cadere nell'autocolpevolizzazione.

Larch – Per la mancanza di fiducia in sé stessi

Il giudice interiore spesso si nutre della sfiducia nelle proprie capacità. Larch è indicato per chi non si sente mai “abbastanza” e rinuncia in partenza. Questo fiore favorisce l’autoefficacia, aiutando a credere di più in sé stessi e a silenziare la voce critica interna.

Cerato - per la mancanza di fiducia nelle proprie intenzioni

Questo fiore è indicato nel caso in cui il giudice interiore si manifesta come mancanza di fiducia nelle proprie intuizioni e porta ad avere un costante bisogno di conferme esterne. Spesso questa persona dubita delle proprie idee e decisioni, anche dopo averle ponderate, chiede continuamente consigli agli altri, ha difficoltà a portare a termine ciò che ha deciso, perché i dubbi si insinuano, si conforma alle mode e attribuisce eccessiva importanza all’opinione degli altri, cercando costantemente la loro approvazione. In questo contesto, il giudice interiore si manifesta come quella voce che ti dice: "Non sei abbastanza bravo/a", "Stai sbagliando", "Non fidarti di te stesso/a, gli altri sanno meglio di te". Questo porta a una paralisi decisionale e alla ricerca compulsiva di approvazione esterna. Questa ricerca di approvazione e di conferme all'esterno è strettamente collegata anche alla ricerca di nutrimento da parte del soggetto con carattere orale.

Heater - bisogno di attenzione e compagnia

Heather si intreccia in modo significativo con il Giudice interiore e con il carattere orale. Chi porta questa ferita vive la paura dell’abbandono e del vuoto affettivo, e spesso cerca nell’altro conferme costanti. È lo stesso vuoto che Heather cerca di colmare con parole e presenza, e che il Giudice interiore tenta di reprimere con frasi severe come: “*Non chiedere, arrangiati da sola*”. Il fiore aiuta a trasformare questa dinamica, favorendo il passaggio dal bisogno urgente di essere visti alla capacità di ascoltare e di creare relazioni reciproche. In questo modo dialoga con il Giudice interiore, non per zittirlo, ma per mostrargli un’altra via: quella dell’accoglienza, della calma e della fiducia. Per chi ha struttura orale, Heather diventa così un sostegno prezioso per imparare a nutrirsi anche dall’interno, ritrovando equilibrio tra bisogno e autonomia.

Gentian, White Chestnut e Mimulus possono essere ottimi fiori per lavorare su aspetti complementari del giudice interiore, soprattutto quando la sua presenza è legata a pensieri ricorrenti, sfiducia e paure interiorizzate. Questi tre fiori insieme non affrontano direttamente il

giudice interiore come Pine o Rock Water, ma lo circondano da un'altra prospettiva: lavorano sul terreno emotivo su cui il giudice fiorisce, ovvero la paura, la sfiducia e il pensiero ossessivo. Sono quindi utilissimi per lavorare in modo più sottile e profondo sul rapporto con sé stessi. Vediamoli insieme:

Gentian – Per la sfiducia e il pessimismo

Il giudice interiore spesso si manifesta dopo un fallimento o una difficoltà con pensieri tipo: *"Lo sapevo che non ce l'avrei fatta"*, *"Non sono capace"*. Gentian lavora proprio su questa perdita di fiducia e scoraggiamento, riportando prospettiva e resilienza. È utile per correggere la nostra inclinazione a vedere tutto nero, insegna ad affrontare i problemi senza lasciarli dilagare dentro di noi.

White Chestnut – Per i pensieri ossessivi e i dialoghi interiori negativi

Questo è forse uno dei fiori più indicati per il giudice interiore quando si manifesta come voce mentale martellante, che ripete giudizi, autocritiche e rimuginii senza sosta arrivando anche a perdere il sonno o procurando a lungo cefalee e altri disturbi da sovraccarico. White Chestnut aiuta a interrompere i loop mentali e a portare chiarezza e silenzio, favorendo un pensiero più calmo e costruttivo.

Mimulus – Per la paura del giudizio (interno ed esterno)

Sebbene Mimulus sia più comunemente associato a paure specifiche, è utilissimo anche quando la critica interiore è alimentata dalla paura del giudizio altrui, o dalla paura del fallimento. Chi teme di esporsi o di sbagliare per timore della "punizione" (esterna o interna), può trovare in Mimulus un grande sostegno per ritrovare coraggio e autenticità.

6.4. I fiori per il mio giudice interiore

L'efficacia della floriterapia di Bach risiede nella sua natura intrinsecamente individuale. Contrariamente ad un approccio generalizzato, la selezione dei rimedi non si basa su categorie diagnostiche predefinite o su problematiche comuni, bensì sull'unicità dell'esperienza emotiva di ogni individuo nel momento presente. La consulenza dei Fiori di Bach, infatti, si configura come un incontro empatico e attento tra il consulente e la persona, volto a esplorare in profondità il panorama emotivo di quest'ultima. Attraverso un ascolto attivo e domande mirate, il consulente facilita l'espressione delle emozioni, delle sensazioni e dei pensieri che caratterizzano il vissuto attuale della persona. L'obiettivo primario non è l'analisi di eventi passati o l'etichettatura di condizioni, ma la comprensione precisa di "come ci si sente ora" di fronte alle sfide della vita.

La miscela finale di Fiori di Bach è, pertanto, un preparato unico e irripetibile, formulato su misura per le specifiche esigenze emotive di quell'individuo in quel preciso momento. Essa può comprendere una combinazione di diverse essenze, scelte per agire in sinergia e affrontare le molteplici sfaccettature del quadro emotivo presentato.

Alla luce di questo i fiori che mi consiglierei per andare a lavorare in modo delicato ma efficace sul mio Giudice interiore sono:

- **Star of Bethlehem:**

Ho scelto Star of Bethlehem per andare a lavorare e lenire quelle ferite che nel corso della vita mi hanno portata a costruire le mie corazze comportamentali. Quei bisogni primari disattesi vissuti nella primissima infanzia che hanno creato dei blocchi e si sono cristallizzati a livello inconscio. La funzione di questo fiore è proprio quella di andare a sciogliere con dolcezza queste corazze e rilasciare l'energia bloccata riportando calore e vitalità nell'anima. Aiuta a elaborare completamente quelle esperienze, integrarle nel percorso di vita senza che continuino a irrigidire il cuore ritrovando una connessione più profonda con le emozioni e con il mondo che ci circonda.

- **Beech:**

Ho scelto Beech come uno dei miei Fiori di Bach perché riconosco di essere una persona che chiede moltissimo a se stessa. Questa spinta interiore, che a volte può sembrare una virtù, si trasforma spesso in un severo giudice interiore. Mi ritrovo facilmente a criticarmi

per ogni piccolo errore o imperfezione, e gli standard che impongo a me stessa sono incredibilmente alti, a volte irraggiungibili. Il mio giudice interiore è spietato, raramente concede attenuanti e mi spinge costantemente a fare di più, a essere migliore, senza darmi tregua. L'intolleranza a volte si manifesta come irritabilità verso ciò che non corrisponde ai miei standard e mi ritrovo anche a criticare l'operato delle altre persone. Lavorando sull'auto-accettazione si può arrivare a vedere le "imperfezioni" come parte dell'umanità, sia in noi stessi che negli altri, attenuando la critica interiore.

- **Pine:**

Consiglierei a me stessa Pine perché spesso mi ritrovo a vivere nel senso di colpa e nell'auto-rimprovero. Mi accade di sentirmi responsabile per tutto ciò che non va, anche quando so razionalmente di non esserne la causa, e tendo a criticarmi duramente anche per le più piccole mancanze. Pine può aiutarmi a sviluppare uno sguardo più equilibrato sulle mie responsabilità, insegnandomi a perdonarmi e a non portare sulle spalle pesi che non sono miei. Pur non essendo un fiore direttamente collegabile al carattere orale, nel mio caso ci vedo una connessione. La mia tendenza a non mettere limiti in una relazione affettiva per paura di "non essere abbastanza" e di non deludere il mio partner, mi porta a sentirmi responsabile che vada tutto bene e mi spinge a credere di dovermi meritare l'amore dell'altro. Il costante auto-giudizio mi porta ad avere una profonda insicurezza e alla paura di non essere amata per quella che sono. Per questo ho scelto Pine.

- **Larch:**

Consiglierei a me stessa Larch perché so quanto, a volte, il mio Giudice interiore diventi una voce critica capace di minare la mia autostima. Questo fiore può aiutarmi a contrastare quella mancanza di fiducia che alimenta la sua severità, donandomi più sicurezza nelle mie capacità. Larch mi sostiene nel riconoscere il mio valore, anche quando il confronto con gli altri o il senso di inferiorità tendono a prevalere. È un invito ad accogliere me stessa così come sono, con punti di forza e fragilità, e a lasciare che la critica interiore perda potere. In questo modo posso aprirmi a un atteggiamento più fiducioso, liberando la mia espressione autentica e il mio potenziale.

- **Walnut:**

Consiglio a me stessa Walnut perché so quanto il mio Giudice interiore agisca attraverso schemi rigidi e ripetitivi, nati dal passato e ancora oggi presenti nel mio dialogo interno.

Questo fiore può aiutarmi a spezzare quei vecchi condizionamenti, aprendo lo spazio a pensieri più flessibili e gentili verso di me. Walnut mi ricorda che ho una mia unicità e che posso scegliere di seguire il mio percorso autentico, senza lasciarmi frenare dalle influenze esterne che hanno contribuito a rendere così severa la mia voce interiore. Assumere questo fiore significa, per me, riappropriarmi della mia essenza e imparare ad accettarmi con più fiducia, lasciando che l'autocritica perda la sua forza e faccia spazio a un dialogo più amorevole con me stessa.

- **Heater:**

Consigliarmi Heather significa offrirmi sostegno proprio nel cuore della mia ferita orale. Il bisogno di amore e presenza, mai sentito pienamente soddisfatto, ha creato quel vuoto che il mio Giudice interiore cerca di controllare con frasi dure: *“Non chiedere, arrangiati da sola”*. Heather mi aiuta ad accogliere quel vuoto senza paura, a trasformare la dipendenza in apertura, a imparare che posso restare con me stessa senza sentirmi mancante. È un fiore che addolcisce il Giudice, mostrando che dietro la sua durezza c'è solo un tentativo di protezione. Assumere Heather, per me, significa imparare a chiedere senza vergogna, a nutrirmi anche dall'interno e a coltivare un rapporto più gentile e fiducioso con me stessa.

Nel tempo, ognuno dei rimedi che ho scelto è diventato parte di un dialogo più ampio con me stessa. Non li percepivo come rimedi separati, ma come tappe di un unico movimento interiore.

Star of Bethlehem mi ha permesso di accogliere parti che ancora portavano dolore e di lasciarle respirare. Beech mi ha aiutata ad ammorbidire lo sguardo verso di me, quando la voce del giudizio tornava a farsi sentire. Pine mi ha insegnato che non c'è colpa nell'imperfezione, che la cura passa anche dal concedersi di sbagliare. Heather, Walnut e Larch mi hanno sostenuta nei momenti di cambiamento, nei passaggi di solitudine, nei dubbi su me stessa, come se mi ricordassero che posso fidarmi del mio cammino, anche quando non vedo chiaramente la direzione.

Rileggendo questo percorso, mi accorgo che i Fiori non hanno “tolto” qualcosa, ma hanno piuttosto addolcito, reso più umano ciò che viveva dentro di me. Hanno sciolto un po' alla volta la durezza, quella tensione costante verso il dover essere, e mi hanno permesso di incontrare parti più vere, più semplici.

Il Giudice non è sparito, ma ha cambiato voce: da accusatore a guida, da ostacolo a possibilità di ascolto.

Capitolo 7: Maria Montessori: la possibilità di una pedagogia non giudicante

Nel percorso di riflessione sul Giudice interiore, ho sentito naturale aprire uno spazio dedicato all'educazione facendo la maestra alla scuola dell'infanzia. È infatti nei primi anni di vita che si pongono le basi della percezione di sé, del modo in cui ci sentiamo accolti, compresi o giudicati.

Dal 2016 lavoro come insegnante Montessori, e nel tempo ho potuto osservare quanto questo approccio educativo possa incidere in profondità sullo sviluppo dell'autostima, della fiducia e del senso di libertà interiore del bambino.

Ho scelto di inserire questo capitolo perché credo che una pedagogia non giudicante, come quella proposta da Maria Montessori, rappresenti uno dei terreni più fertili per prevenire la formazione di un Giudice interiore rigido o punitivo. Nella scuola tradizionale, spesso l'errore viene vissuto come una mancanza, qualcosa da evitare o da correggere in fretta; nel metodo Montessori, invece, l'errore è parte integrante del processo di apprendimento. Il bambino non è giudicato per i suoi sbagli, ma accompagnato ad osservarli, a comprenderli e a trarne esperienza.

Nella mia esperienza quotidiana a scuola, porto questo principio affiancandolo ad altre metodologie, ma restando fedele alla radice montessoriana: il rispetto dei tempi, l'osservazione silenziosa, la fiducia nelle risorse interiori del bambino. Ho visto bambini fiorire quando si sono sentiti liberi di provare, di sbagliare, di ricominciare. Ho visto il loro sguardo cambiare, diventare più sicuro, più curioso e più sereno. E ho capito che questo è forse il modo più concreto di educare alla libertà interiore: permettere di fare esperienza dentro limiti chiari e condivisi, ma senza paura del giudizio.

Per me, il metodo Montessori non è solo un modello pedagogico, ma anche una via per imparare a guardare l'essere umano con lo stesso sguardo di fiducia e di rispetto che cerco di portare nel lavoro interiore. È una forma di cura che parte dall'infanzia e che, se accolta davvero, può contribuire a costruire adulti più liberi, più consapevoli e meno dominati da quella voce interiore che giudica e condanna.

In questa prospettiva, mi sembra importante approfondire alcuni principi fondamentali del metodo Montessori, non tanto per analizzarli in chiave puramente pedagogica, quanto per evidenziare come la loro applicazione concreta possa favorire lo sviluppo di una coscienza libera dal giudizio, capace di crescere nell'autonomia, nella fiducia e nel rispetto di sé.

7.1. La pedagogia Montessori

La pedagogia montessoriana, sviluppata da Maria Montessori a partire dal 1907 con l'apertura della prima *Casa dei Bambini* a Roma, rappresenta uno dei metodi educativi più innovativi e influenti del XX secolo. Frutto di un'approfondita osservazione scientifica dei processi di crescita e apprendimento nei bambini, il metodo si fonda sull'idea rivoluzionaria, per l'epoca, ma non solo, che il bambino non sia un recipiente da riempire, ma un individuo competente, attivo, dotato di una propria energia interiore che lo spinge naturalmente verso lo sviluppo e l'apprendimento. Come scrive Montessori: «*Il bambino non è un vaso da riempire, ma una sorgente da lasciare sgorgare*»⁶⁶. A differenza dei modelli tradizionali, che vedono l'educazione come un processo dall'alto verso il basso, la Montessori capovolge la prospettiva: è l'adulto che deve mettersi al servizio del bambino, osservandolo, rispettando i ritmi, e predisponendo un ambiente favorevole alla sua crescita autonoma. «*Il più grande segno di successo per un insegnante è poter dire: i bambini ora lavorano come se io non esistessi*»⁶⁷.

I principi fondamentali della pedagogia montessoriana includono la centralità del bambino, la libertà di scelta, l'autoeducazione, l'importanza dell'ambiente preparato e il ruolo dell'adulto come guida discreta. I bambini, inseriti in un contesto educativo organizzato con cura e ricco di materiali didattici specificamente progettati, possono esplorare liberamente, scegliere le attività in base ai propri interessi, ripetere quanto desiderano e imparare facendo. Questo tipo di apprendimento attivo stimola la curiosità, la concentrazione, la creatività e il senso di responsabilità, sviluppando non solo competenze cognitive, ma anche sociali ed emotive. L'ambiente montessoriano promuove l'autonomia fin dalla prima infanzia: ogni elemento è pensato per essere accessibile e utilizzabile dai bambini senza l'intervento costante dell'adulto, incentivando così la fiducia in sé stessi e la capacità decisionale.

Le potenzialità del metodo montessoriano risiedono nella sua capacità di accompagnare lo sviluppo del bambino nella sua globalità: non solo intellettuale, ma anche fisico, emotivo, sociale e morale. L'educazione diventa così un processo di "aiuto alla vita", come lo definiva la stessa Montessori in cui ogni bambino può esprimere il proprio potenziale unico e contribuire in modo armonico alla società. Il rispetto dei tempi individuali, l'attenzione alle "fasi sensibili" dello sviluppo e la promozione dell'autoformazione permettono una crescita più autentica e profonda rispetto ai modelli uniformanti della scuola tradizionale.

⁶⁶ Montessori M., *La scoperta del bambino*, 1950, p. 34

⁶⁷ Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, 1936, p. 119.

Nel contesto odierno, segnato da una crescente complessità sociale e culturale, la pedagogia montessoriana si rivela quanto mai attuale. Le sue intuizioni trovano pieno riscontro nelle moderne neuroscienze, che confermano il ruolo fondamentale dell'esperienza, del movimento e dell'ambiente nell'apprendimento. Inoltre, la sua visione inclusiva, il rispetto per la diversità e l'educazione alla pace e alla cooperazione la rendono una risposta efficace alle esigenze educative contemporanee⁶⁸.

Altro aspetto molto importante è anche che nel metodo Montessori, l'apprendimento non è mai fondato sulla competizione, ma si basa sulla cooperazione. Maria Montessori osservò infatti che ogni bambino possiede tempi, interessi e potenzialità unici, e che confrontarli tra loro genera frustrazione, ansia e senso di inferiorità. Scrive infatti: «*Il bambino che lavora non ha rivali: non gareggia con nessuno, cerca solo di perfezionare se stesso*»⁶⁹ Per questo nelle classi montessoriane non esistono voti, premi o punizioni, ma un ambiente preparato in cui ciascun bambino può seguire il proprio ritmo.

In questo contesto, la cooperazione nasce spontaneamente: i più piccoli imparano osservando i più grandi, mentre i più grandi consolidano le loro competenze aiutando i compagni. Il lavoro non diventa una gara a “chi fa meglio” o “chi arriva prima”, ma un percorso condiviso in cui ogni progresso individuale contribuisce al benessere e alla crescita del gruppo.

Questa impostazione educa i bambini a vedere l'altro non come un rivale, ma come una risorsa. Si sviluppano così empatia, responsabilità e senso comunitario, qualità che preparano non solo allo studio, ma alla vita. In questo modo la scuola diventa un luogo dove si impara a collaborare, a rispettare i tempi e i bisogni di ciascuno e a gioire dei successi altrui come fossero propri.

⁶⁸ Maria Montessori, *La scoperta del bambino*, Garzanti, Milano 2014.

⁶⁹ Ivi., p. 97

7.2. L'errore come maestro

Uno dei principi fondamentali, e ancora oggi tra i più innovativi, dell'approccio pedagogico montessoriano è il concetto dell'errore come maestro. Secondo Maria Montessori, l'errore non deve essere visto come un fallimento da correggere immediatamente, ma come un'opportunità preziosa di apprendimento e crescita personale. In quest'ottica, l'errore assume un ruolo positivo e costruttivo all'interno del processo educativo, diventando una guida silenziosa che orienta il bambino verso il miglioramento continuo. Montessori scrive infatti: «L'errore non deve essere temuto, esso è un avvertimento che serve a richiamare l'attenzione su ciò che occorre correggere»⁷⁰.

Perché questo processo possa realizzarsi in modo autentico, le scuole Montessori devono essere organizzate in maniera estremamente attenta e strutturata. L'ambiente preparato è uno degli elementi chiave: ogni oggetto ha una sua collocazione precisa e uno scopo educativo ben definito. Questa organizzazione accurata non è fine a se stessa, ma serve a favorire l'autonomia del bambino, permettendogli di muoversi liberamente, di scegliere le proprie attività e di concentrarsi profondamente sul lavoro. La libertà di movimento e di scelta, combinata a un ambiente stimolante e ordinato, crea le condizioni ideali per lo sviluppo della concentrazione e della disciplina interiore. «L'ambiente deve essere organizzato in modo tale da offrire al bambino i mezzi necessari per l'attività, e nello stesso tempo il controllo dell'errore»⁷¹.

A differenza dell'educazione tradizionale, che spesso si fonda su un sistema di premi e punizioni, il metodo Montessori mette al centro l'autoregolazione. Nella visione montessoriana, il ruolo dell'insegnante non è quello di correggere costantemente il bambino, ma di osservare in modo discreto e intervenire solo quando strettamente necessario. «Il maestro deve osservare senza giudicare e senza correggere continuamente: la correzione non è la sua missione, ma l'aiuto allo sviluppo»⁷². Se un bambino è guidato unicamente da ricompense esterne o da timori di punizione, significa che non ha ancora sviluppato la capacità di orientarsi da solo; il suo comportamento dipenderà sempre da una figura esterna e non da una reale comprensione del significato delle sue azioni.

I bambini che crescono in un ambiente montessoriano, invece, vengono lasciati liberi di esplorare e di imparare dai propri errori. Questa libertà non è sinonimo di mancanza di regole, ma è una libertà responsabile, che educa al rispetto e all'autodisciplina. Tali bambini diventano spesso indifferenti a

⁷⁰ Maria Montessori, *La scoperta del bambino*, Milano: Garzanti, 1950, p. 221.

⁷¹ Maria Montessori, *Il segreto dell'infanzia*, Milano: Garzanti, 1936, p. 112.

⁷² Maria Montessori, *La mente del bambino. Mente assorbente*, Milano: Garzanti, 1949, p. 96.

premi e castighi, perché scoprono che il vero apprendimento nasce dalla ripetizione e dall'esperienza diretta. Sono loro stessi a notare quando qualcosa non funziona e, attraverso il lavoro costante e l'autocorrezione, si avvicinano progressivamente alla padronanza delle abilità. «La disciplina non si insegna: essa nasce spontaneamente quando il bambino ha raggiunto l'indipendenza nell'autocorrezione»⁷³.

Maria Montessori affronta il tema dell'errore con un'attitudine profondamente umana e rispettosa. Parte da un presupposto fondamentale: tutti possiamo sbagliare. L'errore, dunque, non è una colpa, ma una manifestazione naturale del processo di crescita. Lo chiama affettuosamente "Signor Errore", quasi a volerne sottolineare la dignità e l'utilità. «Abbiamo chiamato l'errore "Signor Errore", per mostrare come sia un amico che ci aiuta a correggerci da soli»⁷⁴. Secondo Montessori, l'errore è un compagno di viaggio, un alleato silenzioso che ci guida nella scoperta di noi stessi. Non è un nemico da combattere, ma un messaggero da ascoltare.

Molti errori, inoltre, si correggono spontaneamente nel corso del tempo, quando il bambino ha la possibilità di lavorare in un contesto sereno, senza la pressione del giudizio esterno. Per questo motivo, nella scuola montessoriana non si insiste tanto sulla correzione da parte dell'insegnante, quanto sullo sviluppo del controllo individuale dell'errore. I materiali didattici stessi sono concepiti per favorire l'autocorrezione: contengono in sé i meccanismi che permettono al bambino di accorgersi dell'errore e di correggerlo da solo, senza bisogno dell'intervento adulto. «Il materiale scientifico contiene in sé il controllo dell'errore, ed è questa una delle caratteristiche essenziali che lo differenziano dai giocattoli»⁷⁵.

Quando il bambino impara a riconoscere da solo dove ha sbagliato, inizia a sviluppare una consapevolezza profonda e una fiducia autentica nelle proprie capacità. Non teme più l'errore, perché sa di poterlo affrontare. Questo processo conduce a quella che Montessori definisce la libertà psichica: uno stato in cui il bambino si sente libero interiormente, capace di agire, scegliere e apprendere con autonomia e responsabilità. «La vera libertà per l'individuo è libertà psichica: poter dominare se stesso e dirigere le proprie azioni senza dipendere dall'approvazione o dal timore esterno»⁷⁶.

⁷³ Montessori, *Il segreto dell'infanzia*, Milano, Garzanti, 1936, p. 147.

⁷⁴ Montessori, *La scoperta del bambino*, cit., p. 223.

⁷⁵ Ibidem, p. 225.

⁷⁶ Montessori, *La mente del bambino. Mente assorbente*, cit., p. 104.

7.3. Educazione per un nuovo mondo

“Se l'educazione dovesse continuare lungo le vecchie linee, fondate su un sistema di trasmissione passiva delle nozioni e sul giudizio costante dell'adulto, non vi sarebbe speranza alcuna per il mondo. Se c'è per l'umanità una speranza di salvezza e di rinnovamento, essa risiede nel bambino, perché è in lui che si costruisce l'uomo, ed è attraverso di lui che si può trasformare la società”⁷⁷.

L'educazione deve prendere nuove vie, che non si limitino alla sola trasmissione del sapere, ma che mirino allo sviluppo armonico e profondo delle potenzialità interiori dell'individuo. Montessori sottolinea che «l'educazione deve essere un aiuto alla vita» e non un'imposizione esterna⁷⁸. L'educazione autentica è un processo naturale, che nasce spontaneamente dentro l'essere umano e si realizza, non ascoltando le parole degli altri, ma attraverso l'esperienza concreta e l'interazione viva con il mondo: “L'educazione non è qualcosa che il maestro fa, ma è un processo naturale che si sviluppa spontaneamente nell'essere umano”⁷⁹. In questa prospettiva, l'errore non è più un ostacolo da correggere o punire, ma un elemento fondamentale del processo di crescita. Nella pedagogia montessoriana, come detto in precedenza, l'errore è uno strumento di autoeducazione: non viene stigmatizzato, ma accolto come occasione di apprendimento. Il bambino è messo nelle condizioni di riconoscere da sé i propri errori, senza l'intervento giudicante dell'adulto, sviluppando così un sano senso critico e una fiducia profonda nelle proprie capacità.

Alla luce di tutto quello che si è detto sull'errore, l'auto correzione e la libertà si può facilmente dedurre che questo approccio potrebbe evitare, almeno in parte, la nascita di quel “giudice interiore” che spesso inizia a manifestarsi nei primi anni di vita, alimentato da un'educazione basata su continue valutazioni, confronti e correzioni. Ognuno di noi ha il ricordo di un particolare momento, di una situazione a scuola in cui si è sentito incapace, non all'altezza, in cui è stato giudicato da un'insegnante. Spesso poi questo andava a sommarsi con l'ambiente familiare che soppesava le nostre capacità in base ai giudizi con i quali venivamo valutati a scuola. Il nostro giudice interiore non poteva trovare terreno più fertile per rivolgere la rabbia che non poteva esprimere verso l'esterno, andando ad accusare noi stessi, svilendo le nostre capacità e insinuando il dubbio sul nostro reale valore. Laddove c'è libertà di sperimentare, sbagliare e correggersi in autonomia,

⁷⁷ Montessori M., *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti, Milano, 2014.

⁷⁸ Maria Montessori, *La scoperta del bambino*, Garzanti, Milano 1970, p. 12.

⁷⁹ Maria Montessori, *La mente del bambino. Mente assorbente*, Garzanti, Milano 1970, p. 27.

invece, trova spazio la costruzione di un sé solido, creativo e sicuro. Un sé che non si giudica con durezza, ma che si osserva con curiosità e rispetto.

Educare senza giudicare diventa quindi, non solo un gesto pedagogico, ma un atto profondamente terapeutico. Significa coltivare un ambiente, dentro e fuori di noi, dove possa emergere l'essere autentico, libero dai condizionamenti esterni e dal bisogno di approvazione. Significa nutrire l'intelligenza emotiva, la creatività e la capacità di contattare il proprio mondo interiore con curiosità e rispetto. In questa luce, l'educazione non è più addestramento alla conformità, ma un'arte delicata che accompagna l'anima umana a fiorire secondo la propria natura.

8. Conclusioni

Questo lavoro di scrittura ha rappresentato un vero e proprio cammino di trasformazione personale, in cui sono andata ad incontrare parti di me che non avevo mai guardato così da vicino e ho imparato a prenderle per mano.

Il Massaggio dell'Anima è stato lo strumento più prezioso di questo percorso. Attraverso il tocco consapevole, l'ascolto empatico e la presenza non giudicante, ho potuto incontrare quelle parti di me che da tempo chiedevano attenzione e accoglienza. È stato il corpo a mostrarmi la via: ogni tensione, ogni contrazione, ogni lacrima trattenuta o espressa si è rivelata non solo come un blocco, ma come una porta attraverso la quale entrare in profondità dentro di me. In questo spazio silenzioso e autentico, la mia bambina interiore ha potuto sentirsi finalmente nutrita, accolta e riconosciuta, senza il timore del giudizio o del rifiuto. È qui che ho sperimentato la possibilità di trasformare la voce del mio Giudice interiore, rendendola meno severa e più vicina a un dialogo compassionevole.

Accanto a questo lavoro intimo e trasformativo, la riflessologia plantare si è rivelata un altro strumento fondamentale. Guardare al piede come a una mappa vivente dell'essere umano mi ha insegnato che il corpo custodisce memorie e simboli, e che attraverso il tocco mirato è possibile favorire non solo un riequilibrio energetico, ma anche un contatto più profondo con la propria interiorità.

La cornice della Medicina Tradizionale Cinese mi ha permesso di dare un senso più ampio a questi vissuti, offrendomi un linguaggio simbolico e funzionale con cui leggere gli squilibri. Ho compreso come emozioni e pensieri critici non siano "errori" da correggere, ma espressioni di un Qi che ha perso fluidità, e che può essere armonizzato attraverso i Cinque Movimenti. Nel mio caso, ho potuto riconoscere come Legno, Metallo e Terra fossero i tre ambiti energetici maggiormente coinvolti: blocchi che parlavano di rabbia trattenuta, difficoltà a lasciare andare e bisogno di nutrimento interiore. Mettere in dialogo queste tre prospettive: il Massaggio dell'Anima, la riflessologia plantare e la Medicina Tradizionale Cinese, mi ha permesso di scoprire che il Giudice interiore, pur essendo nato come difesa, può essere trasformato in una voce che indica la via al cambiamento, se ascoltato con il cuore e con rispetto. È qui che ho ritrovato un legame con la prospettiva dei sistemi familiari interni: dentro di noi abitano molteplici parti, ognuna con un ruolo e una funzione. Anche le parti più critiche o sofferenti, se accolte e ascoltate, possono trasformarsi. Il Giudice interiore diventa alleato, la bambina interiore trova nutrimento, e le parti esiliate rivelano

la loro saggezza nascosta. Come ricorda Raffaele Morelli, non dobbiamo eliminare ciò che ci disturba, ma imparare ad abitarlo e a integrarlo, perché è proprio lì che si cela la nostra possibilità di rinascita.

Rileggendo il mio percorso alla luce di queste esperienze, mi accorgo che l'essenza della naturopatia, così come l'ho appresa, non è tanto "curare" quanto accompagnare: creare uno spazio sicuro in cui la persona possa ascoltarsi, riconoscersi e ritrovare fiducia nelle proprie risorse vitali. Ora posso dire di aver compreso più a fondo cosa significa che, quello che compiamo su di noi e accompagniamo a compiere alle persone che a noi si rivolgono, è un cammino spiraliforme, che porta ogni volta più in profondità dentro di sé per poi aprirsi di nuovo al mondo con uno sguardo rinnovato.

Dedicare questa tesi al mio Giudice interiore è stato un atto di riconciliazione. Invece di combatterlo, ho scelto di guardarlo, ascoltarlo e comprenderne l'origine. In questo modo, quello che vivevo solo come un ostacolo è diventato parte di un processo di crescita più ampio. Se la voce del Giudice ha segnato la mia storia, oggi posso dire che il suo riconoscimento ha aperto lo spazio per una nuova relazione con me stessa: più gentile, più vera e più libera.

La vera lezione che porto con me da questo lavoro è che la guarigione non è mai lotta contro una parte di sé, ma incontro. È imparare a stare nel proprio corpo senza paura e a riconoscere le proprie ferite senza vergogna. È un processo spiraliforme, in cui ogni passo porta più vicino al Sé autentico. Ora posso dirmelo ad alta voce: non devo essere perfetta, anzi posso essere fiera ed orgogliosa di essere meravigliosamente imperfetta.

BIBLIOGRAFIA

- Accademia floriterapia Ippocrate, *Schede dei 38 Fiori di Bach*, www.accademiafloriterapia.it, 2024
- Avikal E. C., *la libertà di essere sé stessi. Il giudice interiore e il conflitto tra dovere ed essere*, Tecniche nuove, Milano, 2007.
- Bottalo F., Brotzu R., *Fondamenti di medicina tradizionale cinese*, Xenia edizioni, Pavia 2013
- Coccolo F., Vuono F., *Guida pratica ai fiori di Bach*, Riza, 2007.
- Dispensa corso massaggio dell'Anima metodo ZaMa*
- Edward Bach, *Guarisci te stesso e i dodici guaritori e altri rimedi*, Parole d'argento edizioni.
- Lowen, A. *Bioenergetica*, Milano, Feltrinelli 2013.
- Marchino L., Mizrahi M., *Il corpo non mente*, Spelling&Kupfer, Milano, 2014,
- Montessori M., *Il segreto dell'infanzia*, Milano, Garzanti, 1999.
- Montessori M., *La mente del bambino*, Garzanti, Milano 2014,
- Montessori M., *La scoperta del bambino*, Garzanti, Milano 2014.
- Montessori M., *Educazione per un mondo nuovo*, Garzanti, Milano, 2014.
- Morelli R., *La saggezza dell'anima: quello che ci rende unici*, Mondadori, Milano, 2014,
- Morelli R., *Lezioni di autostima*, Mondadori, Milano, 2021
- Morelli R., *Smetti di criticarti*, Riza, 2022
- Nicolli Fausto, *Il cammino del benessere*, Tecniche Nuove, Milano, 2005
- Scardovelli M., *Barriere*, Libero di scrivere, 2007,
- Schwartz R. C., *Come allearsi con le parti cattive di sé*, Raffaello Cortina Editore, Milano, 2021.