

Fiori di Bach: *un utile supporto* nel deficit dell'erezione

Il lavoro con i fiori di Bach permette di intervenire in modo mirato e sensibile su queste problematiche fornendo un supporto che non va solo sul sintomo ma che modifica in profondità la matrice originale su cui si poggia la complessa esperienza della sessualità.



di Federico Sandri
Psicologo, Sessuologo, Docente
presso il Centro Italiano di
Sessuologia di Bologna (CIS)

L'amore nella sua espressione sessuata è il punto e la misura di ogni esperienza di vita; l'incontro amoroso ci "costringe" ad entrare in contatto con l'altro e implicitamente, attraverso la sua presenza, a relazionarci con le profondità del nostro essere individui dotati di sessualità, desideri, espressioni emotive.

Il corpo è il mezzo attraverso cui si manifestano grandi e piccoli eventi della nostra interiorità. I rossori, i brividi, gli imbarazzi, l'eccitazione, sembrano essere alcuni dei segnali impliciti che la nostra vita interiore manifesta nell'incontro e nella relazione. Ma la sessualità,

*L'amore è la risposta,
ma mentre aspettate la risposta,
il sesso può suggerire delle ottime domande.*
Woody Allen

nelle sue sfaccettate espressioni, non si gioca solo nella relazione di coppia, essa è anche il canale di conoscenza del nostro mondo interno e cresce e si rinforza in un dialogo che va oltre le parole ed entra nelle radici della natura più soggettiva. Ognuno di noi può permettersi la libertà di contattare il corpo solo se accetta di toccare le proprie mancanze; in questo senso, ci agevola nella misura in cui, accanto alle possibilità di incontro e interazione, mette in evidenza le nostre fragilità, gli imbarazzi e i nostri limiti. Per tutte queste ragioni pur essendo una delle sfere più importanti della nostra esperienza di vita, da cui possiamo trarre nutrimento energia e stimoli, la sessualità è tuttavia passibile di conflitti e limiti che si manifestano sotto forma di sintomi. Ogni sintomo che abbia una radice psicologica, racconta molto dei nostri pensieri, delle credenze, delle paure che viviamo nella nostra relazione; può comunicare anche usando il linguaggio del passato, e racconta allora dei traumi che non abbiamo superato ed integrato; ogni sintomo parla anche della nostra cultura, della morale, delle nostre radici sociali. L'esperienza sessuale ha svariati significati: l'incontro erotico è lo scenario su cui si giocano conflitti spesso estranei alla sessualità, è il campo di lotta e confronto fra maschilità e femminilità, fra dinamiche di dominio e sottomissione, fra alleanza e gioco, il terreno in cui, inconsapevolmente si chiede riscontro del proprio ruolo di uomo o di donna.

In particolare per il maschio frequentemente la sessualità è l'ambito in cui si va a ricercare un confronto ed un'approvazione sul proprio valore di



persona socialmente performante, inserita e adeguata nel confronto con gli altri maschi. Molto frequenti, anche perché avvalorate dall'ansia dei significati che abbiamo ora declinato, nell'uomo sono le esperienze ed il disagio connesso al deficit dell'erezione.

Il lavoro con i fiori di Bach ci permette di intervenire in modo mirato e sensibile su queste problematiche fornendo un supporto che non va solo sul sintomo ma che modifica in profondità la matrice originale su cui si poggia la complessa esperienza della sessualità.

Quando parliamo di deficit dell'erezione ci riferiamo ad un fenomeno che può accadere agli uomini di tutte le età e che molto frequentemente, non essendo legato ad un'unica causa, è di difficile interpretazione. Le origini di questo disturbo possono essere molto diverse: possono essere di natura organica (quindi legata a problematiche di carattere medico) o psicogena (legate a vissuti psicologici interferenti) oppure essere la somma delle due. In questa trattazione si offrirà una lettura delle cause psicogene che la letteratura ci conferma essere in percentuale statisticamente maggiori.

La disfunzione erettile è spesso il prodotto di un intreccio di fattori, ognuno dei quali, preso singolarmente può essere più o meno importante nel determinare la sindrome in uno specifico individuo; spesso la disfunzione erettile agisce come base su cui si installano paure, dubbi o perplessità che possono riguardare a vari livelli la struttura dell'identità del maschio.

Sul piano psicologico troviamo un insieme composito di cause che vanno da un'iniziale paura dell'insuccesso fino a significati più profondi che stazionano sulla soglia dell'inconscio. Molto spesso l'indi-

viduo è poco consapevole delle cause intrapsichiche e attribuisce questi problemi a questioni situazionali come una eccessiva abbuffata di cibo prima del rapporto o alla stanchezza derivante dal lavoro; non si intende dire che queste non possano essere fra alcune

delle concause tuttavia non possiamo enumerarle fra i motivi scatenanti un deficit dell'erezione soprattutto quando questo si manifesti ricorrentemente in più occasioni. Fra le cause più comuni citiamo

alcune che H. Kaplan aveva individuato come problematiche legate all'individuo, e che nella mia esperienza clinica ho verificato molto frequenti, ci sono: la paura dell'insuccesso basata su esperienze negative pregresse o su un'esagerata risposta ai normali cali di erezione che possono accadere durante i preliminari o durante il rapporto; lo *spectatoring* che è quell'insieme di atteggiamenti di difesa involontari che portano l'uomo a guardarsi dal di fuori, impossibilitandosi a vivere l'esperienza sessuale nella pienezza della partecipazione totale; l'ignoranza e la paura delle dinamiche sessuali.

Altre cause legate alle dinamiche di coppia sono: il rifiuto del partner, infatti un deficit dell'erezione può simbolicamente significare che non desidero fare l'amore con la persona con cui sto in relazione. Spesso questi rifiuti non sono riconosciuti o possono essere occultati dal senso di colpa; le proiezioni sul partner, sono proiezioni di vissuti passati non derivanti dall'esperienza attuale ma da quelle precedenti con altri partner che rendono difficile l'abbandono sessuale; la mancanza di fiducia nella partner; le lotte di potere; i conflitti nella comunicazione.

Alcuni fiori di Bach sembrano essere particolarmente utili nella gestione delle cause che sottendono un deficit dell'erezione, fra quelli che maggiormente hanno effetto su questa problematica troviamo **White Chestnut**. L'Ippocastano Bianco, secondo Bach questo fiore serve alle persone che hanno difficoltà a stare in contatto con l'esperienza presente. Sono soggetti preoccupati che tendono a circularizzare il flusso dei loro pensieri; questa modalità li spinge a fare ragionamenti autoreferenziali e per questo difficilmente possono permettersi di contattare l'esperienza del corpo. È evidente che fino a che questi pensieri non vengono limitati tenderanno a proiettare la persona in avanti nel futuro o in dietro nel passato senza dargli la possibilità di sentire l'esperienza sessuale nel presente. Questo fiore non è solamente utile per chi non riesce ad avere un'erezione in seguito all'eccesso di pensieri, ma può essere anche utilizzato da chi non è in grado di esprimere la sessualità in modo rilassato e fantastica,

specula, riflette su modi, gesti, modelli da assumere. Queste persone tendono a perdersi la spontaneità di un incontro sereno, o si lasciano perturbare dallo stress della

vita quotidiana o del lavoro senza riuscire a trovare uno spazio per potersi esprimere sessualmente in modo libero. Molti uomini in risposta a queste problematiche somatizzano nella sfera sessuale e, a causa di pensieri ricorrenti, sono portati a ragionare in modo difensivo. Spesso queste idee si ancorano ad aspettative irrisolte sul loro ruolo sociale da mantenere, sui significati che hanno associato all'essere maschi, sugli imperativi categorici che hanno appreso dalla famiglia e dalle relazioni precedenti. Questi pensieri limitano l'intimità creando una barriera che si frappone fra sensazioni e corporeità.

Quando parliamo di deficit dell'erezione ci riferiamo ad un fenomeno che può accadere agli uomini di tutte le età e che molto frequentemente, non essendo legato ad un'unica causa, è di difficile interpretazione.

Fra le cause più comuni troviamo: paura dell'insuccesso; atteggiamenti di difesa involontari; l'ignoranza e la paura delle dinamiche sessuali; il rifiuto del partner.



White Chestnut viene utilizzato in alcune preparazioni erboristiche per la qualità di alcuni suoi principi attivi, in particolare l'escina è una miscela di saponine che ha un elevato tropismo dei vasi sanguigni e linfatici e favorisce la gestione di edemi agli arti inferiori e combatte la sensazione di stanchezza. L'edema, letto in chiave simbolica, rappresenta un ristagno sia delle emozioni che delle azioni. White Chestnut srotola i pensieri edematosi, li rende fluidi e li ripulisce dalla pesantezza dei vecchi processi logici ormai superati. Può essere abbinato a **Clematis** che in particolare è utile quando ci si accorge che si sta vivendo il rapporto sessuale dal di fuori (spectatoring): questo fiore placa la mente che tende a vagare altrove piuttosto che stare ancora all'esperienza presente, favorisce il radicamento e la centratura sulle sensazioni che si stanno sperimentando.

Honeysuckle (Caprifoglio) nella tradizione popolare e celtica era uno degli ingredienti più importanti dei filtri d'amore; citato anche nella storia di Tristano e Isotta insieme al nocciolo, come una delle due piante poste sulla tomba degli amanti, diventa il simbolo dell'amore eterno, un sentimento che prosegue oltre la morte, un amore che lega eternamente i due amanti. Un'altra considerazione importante che ci aiuta a conoscere questa pianta anche da un punto di vista metaforico è il suo profumo estremamente dolce e coinvolgente, a

tratti mellifluis. In alcune tradizioni regalare un rametto di Caprifoglio significava simbolicamente celebrare la dolcezza d'animo della persona che lo riceveva. Entrando nello specifico del tema qui trattato Honeysuckle può essere anche utile nei casi di deficit dell'erezione quando essa sia limitata a causa di ricordi ed aspettative legati al passato; un passato fatto di momenti belli e nostalgici che portano la persona a riflettere e nutrirsi di un falso miele (Honey), di esperienze già passate già vissute e che pertanto non appagano realmente. In realtà anche la bellezza di queste esperienze è una sirena che falsifica il passato per la paura del presente. Il passato è solo apparentemente migliore di ciò che la persona vive, tuttavia fino a che i pensieri e i ricorsi continuano ad essere animati dalla mente il presente diventerà scarso e poco accattivante, la persona realizzerà una profezia che si autoavvera. Questa sensazione che ha come manifestazione sintomatica le problematiche nell'erezione, può anche essere alimentata dalla paura di invecchiare e andare avanti nella propria vita accettando i cambiamenti. Potrebbe essere tipica di un uomo che ha un'aspettativa di sé e un'idea della propria sessualità e della performance sessuale legata a un tempo che non è quello presente ma quello in cui aveva vent'anni o trenta o qualsiasi età tranne quella che attualmente ha. A volte collegato anche ad un calo del desiderio: in questo caso l'aspetto critico del fiore è quello

legato alla malinconia del bel tempo andato, alle cose che ha fatto e a quelle che non farà più. È un movimento di involuzione che cattura in una spirale egocentrica. Chi viene ingoiato da questo aspetto vive anche uno stato di cecità nei confronti della persona in coppia manifestando, passivamente, un disagio nel doversi confrontare con il presente. Il deficit dell'erezione può essere quindi sintomo che sottolinea che l'uomo non sta facendo l'amore con la partner nel presente ma è impegnato in un'attività onirica nel passato. Il calo del desiderio può essere il meccanismo di difesa attraverso il quale fuggire la conflittualità intrinseca in ogni nuova esperienza. L'aspetto trasformativo del fiore permette alla persona di contattare la malinconia del passato ma di portare lo sguardo verso le possibilità del presente e del futuro accorgendosi della bellezza che c'è in ogni cosa. Può essere abbinato a **Star of Bethlehem** che aiuta ad elaborare il lutto su una situazione del passato che ancora assorbe le energie del presente, per chi non riesce a lasciarsi andare e sente difficoltà nell'avvicinarsi ad un nuovo partner.

Il deficit dell'erezione può avere anche un carattere protettivo quando serve al maschio per non entrare in contatto con le sensazioni che la sessualità e l'incontro con l'altro possono far emergere: in particolare **Crub Apple** può essere usato degli uomini (ma anche le donne) che tendono a vivere la sessualità come qualcosa di sporco. La pianta, anche nella coloritura dei suoi petali, che sono bianchi con sfumature rosate, ci rimanda ad un'idea di purezza e virginalità, il suo profumo delicato e impercettibile ci sussurra una seduttività impalpabile che non desidera essere sporcata dalla tangibilità dell'atto d'amore. La persona Crub Apple vive internamente l'ambivalenza fra petali puri e frutto (la mela) che è richiamata un'idea di rotondità, pienezza, turgore, associata al tema del rosso, del sangue e dell'emozione. Metaforicamente il frutto è stato

assimilato nella tradizione cristiana al peccato e alla successiva cacciata dal Paradiso Terrestre. Nella favola di Biancaneve lo troviamo utilizzato come simbolo di una seduzione che corrompe anche un animo bianco "come la neve". Nella favola dei Fratelli Grimm la mela è metà rossa (avvelenata) e metà bianca (non velenosa) come a simboleggiare che lo stesso frutto in sé porta caratteri ambivalenti che tuttavia, riguardano solo la superficie, in profondità la mela è sempre la stessa. Il fiore richiama fortemente questi due aspetti nella loro complessa interazione: da un lato la pienezza del desiderio carnale e dall'altro la purezza d'animo. Il soggetto Crub Apple inconsciamente è scisso in questa ambivalenza, nel suo aspetto negativo vive la paura di essere contaminato, avvelenato, come metafora dell'uscita da una condizione di purezza e ingresso in una realtà carnale, d'altro canto è con l'accettazione della propria voracità anche sessuale che la persona può integrare e accogliere le sue complessità. Il rimedio è adatto a quelli che pur prendendo le adeguate precauzioni, hanno la paura, attraverso la sessualità, di

essere contagiati da qualche malattia, germi, batteri, e quindi optano per misure difensive che vanno nella direzione di limitare i contatti erotici, anche causandosi in modo inconscio, ma volontario, un deficit dell'erezione. Il deficit dell'erezione in questo caso può essere anche sintomo di una paura nell'incontro a causa di un senso di vergogna che potrebbe essere legata alla dimensione dei propri attributi maschili o ad una sfiducia generale del proprio aspetto fisico. In questi casi comunque la vergogna è da collegarsi a percezioni di inadeguatezza sempre fisiche. Nelle sue manifestazioni più esasperate il fiore può associarsi a persone che non sono in grado di contemplare ed integrare, perché giudicano, i propri aspetti "perversi". Tendenzialmente questi soggetti limitano i sentimenti perturbanti attraverso la rimozione o la scissione; questo atteggiamento non porta veri vantaggi ma posticipa solo l'assunzione di responsabilità. Il fiore, nella sua possibilità trasformativa crea spazio all'incontro della propria paura osservandola in una luce più integrale e meno ossessiva; dà spazio alla sessualità per manifestarsi in modo sereno, pulito e libero.

Gentian può essere utilizzato quando un deficit dell'erezione si presenta in seguito ad una o alcune "defaillance" e la persona inizia a scoraggiarsi creando uno stato depressivo. Lo stato di umore deflesso si associa anche al sentirsi a volte non in grado di affrontare con fiducia le esperienze. La persona si sente scettica e pessimista delle proprie capacità. E' utile per chi, pur avendo superato il problema sessuale mantiene costante la paura che lo stesso problema possa ripresentarsi. Queste situazioni sono all'ordine del giorno, anche perché il nostro contesto culturale ci rimanda un'idea di uomo ossessionato da una visione fallica di sé che non può fallire nella vita lavorativa così come nella vita relazionale e sessuale; è un uomo ossessionato dall'idea che sia necessario penetrare, performare, durare, e che perdendosi in questi pensieri non si ricorda

che sta anche facendo l'amore con un'altra persona. Questa idea machista di uomo farebbe bene ad essere ridimensionata perché sposta l'incontro sessuale dal piano della relazione con l'altro a quello di un'interazione puramente narcisistica.

Nella tradizione cosmetica la genziana veniva utilizzata in passato per preparare degli impacchi che avevano il potere di schiarire le efelidi, tipiche macchie che formano sulla pelle. Metaforicamente quindi Gentian ci suggerisce che anche le tracce delle nostre mancanze, le macchie dei momenti di transito e cambiamento possono essere schiarite e fatte scomparire, non sono cicatrici, non dobbiamo rimuginare troppo sul passato in cui non siamo stati ineccepibili, possiamo cancellare le nostre defaillances se lo vogliamo.

Rock Rose è indicato per contrastare lo stato di angoscia e depressione di chi ha problemi di deficit dell'erezione che durano da tempo e che la persona percepisce come "senza speranza", "senza rimedio". Rimanda a problematiche che si sono incancrenite formando un sedimento duro difficile da rimuovere che ostruisce come un tappo lo scorrere delle sensazioni e dei pensieri. Se lo stato positivo di Rock Rose rende l'individuo forte e coraggioso (temi che ricorrono nel nome botanico del fiore: Eliantemo) il suo stato negativo lo porta verso la paura che blocca, che inchioda, che gela. Il suffisso Elia- richiama alla tematica del sole (elios), questo fiore è utile quindi a chi per troppa paura si sente paralizzato in uno stato di tensione che non permette la fluidificazione dell'esperienza sessuale. In alcuni animali è presente una strategia di adattamento antipredatorio che viene messa in campo in presenza di un pericolo che determina paura intensa, questa strategia, chiamata freezing, porta l'animale a fare finta di essere morto: tutto il corpo sembra gelato. L'Eliantemo, con la sua energia solare, scioglie lo stato di gelo depositato sopra le emozioni e le sbriglia.



Il fiore può essere anche utile nei casi in cui l'erezione venga persa a causa del preservativo; accade sovente che molti uomini abbiano problemi di erezione quando il flusso dell'esperienza sessuale spontanea viene interrotto. In questi casi arrivano alla mente pensieri e fantasie che, qualora abbiano caratteri negativo o perturbante, impediscono al pene di mantenere il suo turgore. Utile anche quando vi siano dei traumi fisici o psichici legati alla sessualità, ad esempio nei casi in cui durante un rapporto si sente un dolore improvviso o si vive uno shock legato ai genitali, come ad esempio un trauma penieno; in questi casi il rimedio può essere utile per elaborare la paura che si ripresenti una situazione simile.

Un altro rimedio importante per la gestione del deficit dell'erezione può essere **Holly**. Sappiamo infatti che uno dei significati che possono collegarsi al deficit erettivo è una forma di auto o etero aggressività. Simbolicamente la mancata erezione può essere un modo per aggredire la partner impedendole di provare piacere e allo stesso modo può essere un sistema per proteggersi dalla rabbia latente che negli anni cova sotto la brace. Holly può essere utile quindi quando percepiamo che sotto la nostra difficoltà si celano sensazioni di disagio, fastidio e rabbia nei confronti del partner. Osservandolo da un punto di vista della segnatura botanica l'Agrifoglio (Holly) porta in sé tutto la componente acuta e pungente delle robuste foglie appuntite, che si collega quindi al movimento aggressivo che vuole pungere, ferire e penetrare l'altro, ma conserva anche, celate nel verde interno di rami e foglie, le bacche rosse che

Lavorare con i Fiori di Bach, affiancandoli ad un competente supporto psico-sessuologico, può favorire lo scioglimento di alcune tensioni, la gestione dei vissuti emotivi e spesso una ridefinizione e una nuova modalità di vita sia per l'individuo che per la coppia.

rappresentavano tutte le possibilità di una fertilità potenziale che si è assopita, ma non spenta, che desidera rinascere dopo la profonda oscurità invernale. Holly è una promessa di ritorno alla luce e al calore. In erboristeria l'agrifoglio viene usato per la sua azione febbrifuga: le foglie e la corteccia infatti contengono l'ilicina che è un principio attivo in grado di lenire le infiammazioni e gli accessi reumatici.

Il pene eretto è da sempre investito socialmente e culturalmente di significati così determinanti da renderlo sinonimo di virilità, potenza e competenza sessuale. Di conseguenza la mancata, parziale o non soddisfacente erezione per molti uomini viene vissuta come un problema che lede la costruzione e il riflesso

della propria identità di maschio, generando ansie, paure, conflitti. Oltre che sull'individuo le turbe dell'erezione hanno anche un impatto significativo sulla relazione di coppia, è questo infatti lo scenario in cui si inscenano frustrazioni, disagi e traumi che possono incidere significativamente sulla relazione. La coppia non sempre è in grado di reggere tutti i sommovimenti, soprattutto se provocati da conflitti di natura sessuale. A volte la relazione, minata da tempo, si conclude oppure, più frequentemente si inasprisce assumendo toni disfunzionali e comportando una compromissione importante della qualità della vita dei partner. Lavorare con i Fiori di Bach, affiancandoli ad un competente supporto psico-sessuologico, può favorire lo scioglimento di alcune tensioni, la gestione dei vissuti emotivi e spesso una ridefinizione e una nuova modalità di vita sia per l'individuo che per la coppia.



Mercedes-Benz Perfume

Shower Gel & Shampoo

Sulla scia del successo riscontrato da Mercedes-Benz Perfume, la prima fragranza uomo firmata dal profumiere Oliver Cresp per la famosa casa automobilistica, nasce Mercedes-Benz Shower Gel & Shampoo.

La profumazione moderna, energetica e vibrante, si unisce alla praticità del due in uno, diventando shampoo e doccia schiuma. Pratico, nel pack da 200 ml, è ideale per essere portato anche in palestra.

SHOWER GEL & SHAMPOO - 200 ml 29,50 €

IN VENDITA NELLE MIGLIORI PROFUMERIA E FARMACIE

informazione pubblicitaria