



SANDRA PERINI

Le chiavi
AROMATICHE

Psicoaromaterapia secondo
il metodo AlchimiaOlfattiva®



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO



Sandra Perini

LE CHIAVI AROMATICHE

Psicoaromaterapia
secondo il metodo
AlchimiaOlfattiva®



EDIZIONI
**IL PUNTO
D'INCONTRO**



Indice

Prefazione	9
Premessa	11
Introduzione	13
1. Il giardino interiore.....	17
Il faut cultiver notre jardin.....	22
Il paradiso è un giardino chiuso	23
A ognuno il suo giardino	26
A proposito di competenza emozionale.....	30
La bussola interiore	30
Quando le emozioni pervadono la vita quotidiana.....	34
Quando le emozioni vengono cristallizzate	36
Psicoaromaterapia	39
“ <i>In me imago agere</i> ”	39
L'esperienza emozionale correttiva.....	43
2. Aromaterapia quantistica	47
Tutto è coscienza.....	47
Siamo un unicum.....	51
Aromaterapia quantistica	55

La coscienza dell'aromaterapeuta.....	62
La coscienza della persona.....	64
La coscienza della pianta	67
Lo spazio-tempo: la circostanza	71
Aromaterapia sui sintomi o sulle cause?	74
3. Il metodo AlchimiaOlfattiva®.....	77
Il test olfattivo.....	77
La chiave aromatica	81
Come funziona la chiave aromatica?	83
La triade aromatica:	
partenza, strumento, meta	85
Diluizioni.....	91
Congruenza	92
La formulazione della frase	92
Impregnazione.....	94
Prima impregnazione: la meditazione aromatica	96
Lavoro a casa	97
Accorgimenti	98
Tecniche di psicoaromaterapia	99
Diffusione	99
Contatto	100
Somministrazione orale.....	101
4. Storie aromatiche secondo il metodo	
AlchimiaOlfattiva®	103
Aurora: il permesso di esistere.....	104
Emma: dal senso di colpa al diritto di essere se stessa	114
Lisa: il permesso di entrare in intimità con la vita	127
Sergio: dallo smarrimento all'autoaffermazione	138

Claudia: la stanchezza del vivere quotidiano	148
Teresa: ritrovare la fiducia nella vita	158
Diego: le infinite connessioni	168

5. Prontuario aromatico.....181

Le emozioni che fanno male	181
Ansia e agitazione	182
Confusione e disorientamento	184
Disordine mentale ed emotivo	186
Inadeguatezza e insicurezza	188
Insoddisfazione	190
Mancanza di autostima	192
Paura.....	194
Pessimismo	196
Rabbia	198
Rancore e risentimento	199
Solitudine e mancanza	200
Trauma.....	202
Tristezza	204
Vulnerabilità.....	206

Esempi di chiave aromatica207

Ringraziamenti.....	213
Bibliografia	215
Nota sull'autrice	221

Prefazione

Da Dioniso ad Apollo, dal Caos alla luce
della ragione, dalla sensorialità al senso

Sotto lo strato roccioso della mente c'è tutto un mondo avvolto nelle tenebre a cui la nostra coscienza non ha accesso.

È un mondo che appartiene alle nostre prime arcaiche esperienze sensoriali, non ancora rappresentabili da una mente come la conosciamo noi, uno stato pre-mentale che registra e accoglie quanto proviene dagli organi di senso all'origine dei tempi della nostra vita, quel giardino antico fissato nella nostra psiche a cui allude l'autrice del presente lavoro.

Odori, suoni, cadenze ritmiche (pensiamo al battito cardiaco), ombre nel liquido amniotico, percezioni tattili e cinestesiche.

Non è ancora costituito un Sé, come manca un riconoscimento di un non-Sé e dunque del mondo e degli altri.

Sono tracce che rimangono incistate in una memoria non ancora accessibile alla coscienza e di cui non possiamo serbare ricordo.

Come non si vedono le radici di un albero che pure è conoscibile e davanti ai nostri occhi, ma che da esse si è sviluppato, così tutto questo materiale inconscio delle prime impressioni

arcaiche legate agli organi di senso permetterà e pre-costituirà la nostra psiche.

Si procederà e sarà compito della psicoterapia favorire il passaggio dal caos del tumulto sensoriale indefinito all'ordine del pensiero e dell'insight che alla sensorialità dà un significato e un valore, rendendola rappresentabile (passaggio dal concetto di presentazione a quello di rappresentazione secondo la psicoanalisi).

Sarà il terapeuta a tenere la bussola per orientare il processo.

Come nelle favole che si raccontano a un bambino, vi è un tema-contenuto che esprime esperienze e conoscenze in chiave metaforica (l'abbandono, l'identità, il conflitto, il rapporto col mondo) e vi è pure un contorno tutto sensoriale legato all'esperienza del racconto (il tono della voce, l'ambiente in cui si racconta la storia, il suo odore e quello del genitore, il contatto fisico) al di là del racconto stesso.

La relazione mente-corpo è una relazione stretta in cui l'una influenza l'altro e ne viene influenzata, favorendo un cambiamento reciproco.

Alla dottoressa Perini va tutto il mio plauso e incoraggiamento per la sua competenza teorico-scientifica e la sua esperienza clinica.

Con tanti auguri per la sua carriera.

Prof. Giovanni Colombo

Docente di Psichiatria presso l'Università di Padova

Premessa

Questo libro è nato dall'esigenza di proseguire e ampliare i concetti espressi nell'opera *Psicoaromaterapia: viaggio alla scoperta di sé con gli oli essenziali*; può essere letto piacevolmente sia dal neofita che si avvicina alla materia sia dall'aromaterapeuta che desidera incontrare un livello di conoscenza più profondo degli oli essenziali dal punto di vista psicologico ed emotivo, esercitandosi sulla costruzione delle chiavi aromatiche.

Sebbene io sia una cultrice dell'approccio olistico, ciò che viene descritto vuole offrire un supporto complementare e sinergico alla medicina tradizionale. In questo libro esprimo le mie idee e, per quanto siano basate su un'ampia bibliografia scientifica, le conclusioni a cui giungo sono il risultato anche di intuizioni personali derivate da una pratica ormai quasi ventennale.

Le informazioni riguardanti gli oli essenziali e le miscele aromatiche presentate nel libro hanno carattere divulgativo e se ne sconsiglia l'utilizzo senza la supervisione di un medico.

Introduzione

Dopo la pubblicazione di *PsicoAromaterapia: viaggio alla scoperta di sé con gli oli essenziali* ho ricevuto molte richieste da parte dei lettori di approfondire l'argomento. Sono felice di questo obiettivo raggiunto. In questo libro descrivo il metodo AlchimiaOlfattiva®, che utilizzo da anni e che ho “collaudato” insieme ai miei pazienti e alle persone che ritengono gli oli essenziali uno strumento privilegiato di prevenzione della salute: amo il mio lavoro, è fonte per me di rinnovamento continuo.

Nel primo capitolo parto da un assunto fondamentale e da un aforisma di Voltaire: “*Il faut cultiver notre jardin*”, in altre parole “Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina!”, ovvero la tua felicità è nelle tue mani, sta a te coltivarla! Coraggio, affronta la tua realtà! Le persone che mi conoscono sanno che come terapeuta non indugio a lungo nei giardini della sofferenza, ma oggi più che mai (scrivo queste righe in tempo di Covid-19) dobbiamo riflettere e aprire la mente a nuovi orizzonti.

Ci sono due modi fallimentari di abitare il proprio Giardino Sacro: il sentire troppo e il non sentire affatto! Acquisire una competenza emotiva è un passo fondamentale per il raggiungimento della serenità.

Se siamo protagonisti del nostro percorso, possiamo trarre utilità dagli oli essenziali, angeli custodi, guardiani della soglia. Con essi diventiamo una cosa sola, un unicum che ristrutturata la nostra frequenza vibrazionale. Nel capitolo 2, “Aromaterapia quantistica”, descrivo come tutto sia onda e particella, siamo tutti connessi e tutti ci influenziamo, siamo collegati. Un filo invisibile avvolge l’Universo: ogni ente sprigiona impulsi caratteristici, all’armoniosità di una forma corrisponde una vibrazione di gioia e di benessere.

L’aromaterapia quantistica prevede l’incontro di tre coscienze: quella dell’aromaterapeuta, quella del cliente e quella dell’essenza. Ma non solo: il tutto è sostenuto dalla circostanza del momento e dal processo che si intende attuare. Infatti un olio essenziale funziona per una persona in uno specifico momento, ma non necessariamente funziona per un’altra. Ecco perché è importante comprendere che non esiste un approccio duraturo che sia solo sintomatico. L’aromaterapia quantistica sostiene l’incontro delle realtà spirituali che ci avvolgono e delle quali siamo intrisi. La materia, la forma e l’energia sono gli elementi cardine che costruiscono l’incontro tra la persona e il suo olio essenziale.

La parte centrale descritta nel capitolo 3 è un compendio del metodo AlchimiaOlfattiva®: un processo che si sviluppa partendo dal colloquio e dal test olfattivo. La persona, esprimendo il suo mondo interiore e i suoi pensieri ci guida all’individuazione del “compagno di viaggio essenziale”. Verrà descritto in particolare come costruire miscele semplici ed efficaci secondo una modalità che ho strutturato negli anni, miscele che possano essere al contempo sicure: le *chiavi aromatiche*.

L'etimologia della parola “chiave” deriva dal latino *clavis*, da *cludere*, ossia chiudere. Ci rimanda al concetto di apertura e chiusura, ma più precisamente la chiave è un ente di svariate forme che, all'interno di un meccanismo, ne permette il funzionamento. Vedremo insieme come ogni olio essenziale, in base alla sua molecola chimica e al suo simbolo, ha la prerogativa di aprire la sua specifica serratura. È un meccanismo altamente intelligente e omeostatico.

Il simbolo di questa chiave verrà successivamente tradotto in una frase che il cliente dovrà pronunciare durante la fase di impregnazione. Il percorso con gli oli essenziali è molto profondo e va eseguito con disciplina e metodo. Prevede una responsabilità da parte del cliente, una motivazione e una compliance. Mentre scrivo mi scorrono davanti i volti e le parole delle persone che hanno fatto enormi trasformazioni con l'aromaterapia. Considero gli oli essenziali dei “guardiani della soglia”, un concetto che riprendo più volte nel corso dell'opera.

Il capitolo 4 riassume sette “storie aromatiche” secondo il metodo AlchimiaOlfattiva®: Aurora, che attraverso la malattia giunge al permesso di esistere e rinascere a nuova vita; Emma e i suoi meravigliosi sogni, che raccontano un processo di trasformazione; Lisa, che finalmente si libera dalle catene di un copione triste e monotono; Sergio, che decide di essere protagonista del proprio Giardino Sacro; Claudia e la stanchezza del vivere quotidiano, Diego e le infinite connessioni e infine Teresa, che recupera la sicurezza interiore.

Li ringrazio dal profondo del cuore per questo cammino fatto insieme e per i molti cammini che ogni giorno percorro con i miei pazienti. Sono grata alla Natura, che ci dona questi splendidi angeli custodi...

Infine, nel capitolo 5 viene elencato un prontuario aromatico per aiutare il lettore a destreggiarsi nella composizione delle chiavi aromatiche, con alcuni esempi esemplificativi.

L'impalcatura teorica si fonda sui pilastri della psicologia, della filosofia antica, dell'antroposofia, dell'aromaterapia classica, nonché dell'aromaterapia quantistica.

Buona lettura!

Sandra Perini

1.

IL GIARDINO INTERIORE

Il giardino è pieno di metafore, penso in particolare al giardino giapponese dove quest'idea mi è apparsa in maniera chiarissima. Tutto quello che accade nel giardino è pieno di metafore della nostra vita psichica, che si tratti di un ponte, di un sentiero tortuoso o di foglie cadute (...) tutte le descrizioni di ciò che succede nel giardino durante il ciclo delle stagioni riguarda al tempo stesso la psiche: le foglie che cadono, la paralisi della vita che riprende in primavera, il movimento dell'acqua, le rocce. Sono tutte esperienze che fa anche l'uomo, solo che non le esprime con lo stesso linguaggio, mentre il giardino lo dice con il linguaggio della Natura.

— JAMES HILLMAN

Il termine giardino deriva dal greco *paradeison*, cioè paradiso, e sostiene l'idea di un luogo intimo e gioioso dove trovare serenità oltre la vita quotidiana: non c'è religione che non abbia la sua filosofia sul giardino. L'archetipo originario è il giardino dell'Eden, simbolo di abbondanza, purezza e letizia.

Il giardino come spazio meditativo affonda le sue radici nell'antichità, dove era connotato da un forte simbolismo

magico legato all'ispirazione e al processo di purificazione della persona spesso rappresentato dalla presenza di acqua. "Per ogni pianta deve esserci nel giardino il suo posto magico, per l'alloro deve esserci un posto speciale, che io chiamerei sacro"... scriveva così nel 1700 Fra' Bartolomeo nel suo trattato *De' giardini e della vita agreste*: il luogo in cui veniva piantato l'alloro era calcolato su base geometrica e inserito nel "quadrato magico". L'alloro era considerato allora il "defensor", simbolo delle cose che non muoiono mai, difensore di tutto ciò che vive.

La disposizione delle piante venne poi successivamente calcolata sulla base degli studi di Luca Pacioli e di quelli sulla sezione aurea: le piante coltivate nella sezione aurea erano inspiegabilmente rigogliose, la terra di quelle zolle veniva persino utilizzata come fertilizzante per seminare altre piante. Nel buon giardino può governare solamente la legge dell'armonia e l'armonia deve essere impostata sulla sezione aurea, generatrice di frequenze elettromagnetiche risanatrici.

I giardini erano considerati i pensatoi mistici, il luogo della "cogitatio" e della meditazione, dove la persona poteva ri-trovare e dialogare con la sua anima. Il giardino meditativo non è solo uno spazio fisico, ma è anche un luogo interiore, un regno psichico che serve a riflettere sul proprio ruolo nel mondo.

La natura e il "verde" hanno un'influenza positiva sulla salute personale; un esercizio di prevenzione del benessere è passeggiare in un bosco, assaporare il profumo della primavera nascente, saper cogliere la bellezza di quel che ci circonda. Ai miei pazienti consiglio spesso di "staccare" dalla frenesia del vivere quotidiano e riprendere, attraverso la natura, il contatto con loro stessi.

Negli Stati Uniti e nel Nord Europa sono stati progettati gli Healing Gardens o giardini terapeutici, composti da alberi, fiori e giochi d'acqua che coinvolgono armoniosamente i cinque sensi. In America è stato visto come sia sufficiente una frequentazione di pochi minuti per sollecitare emozioni positive e abbattere significativamente i livelli di stress e irritabilità, armonizzando il sistema cardiovascolare, così da accelerare la guarigione delle persone malate. Gli Healing Gardens rientrano in tutte le forme di prevenzione della salute che hanno come finalità il rafforzamento del sistema immunitario, in modo da aiutare il corpo a guarire.

Il Giardino Interiore in questo libro è utilizzato come metafora della nostra individualità, di come siamo fatti, della nostra fisicità e della nostra Coscienza. Nel suo libro *Il piacere di pensare* James Hillman paragona il giardino alla psiche della persona, alla sua anima, con un misto di istintuale e controllato, di spontaneo e di costruito. Tutti i processi stagionali riflettono il nostro vivere quotidiano e le nostre esperienze di vita: non a caso si parla di “sentire il cambio di stagione”.

Le mie origini sono immerse nella natura, sono cresciuta in un paese della provincia di Brescia e la mia casa era al confine del paese, dove si aprivano campi e prati di erbe e fiori spontanei. La natura era per me un luogo di incontro e di riflessione: sono legata ai profumi e ai colori delle stagioni, al furto delle carote mentre mamma guardava in direzione opposta.

Mia madre era un animo gentile e in ogni angolo libero piantava fiori profumati: gigli, iris, viole e lillà. Da lei ho ereditato il grande amore per le rose e dal contatto diretto con la terra si sono irrobustite le mie radici. Ringrazio lei prima di tutto, nella sua semplicità e purezza d'animo: anche nell'ultimo saluto su questa terra ci ha lasciato la sua benedizione.

Il giardino, con la sua capacità di trasformarsi, rapiva i pensieri della mia giovinezza. La vita si rinnova nel giardino, la natura rifiorisce. Nonostante la paura, nonostante il dolore. Non si lamenta, non si dispera. Offre la parte migliore di sé, onora la sua stagione. Sempre.

Nel giardino c'è puro nutrimento per i cinque sensi: il profumo dei fiori, il gusto dei frutti, i colori variopinti, il rumore del vento tra le foglie, la cura del corpo fisico e del corpo energetico. Osservando la ruota delle stagioni, nel ciclo eterno delle trasformazioni la natura ti insegna ad avere fiducia nella sua forza auto-guaritrice, ti mostra che la morte non esiste, ma genera sempre nuove forme. Ugualmente, noi abbiamo un corpo con una capacità innata di sostenere la salute, ma, a differenza del mondo vegetale, la nostra capacità di auto-guarigione è influenzata anche dai nostri pensieri e dalle nostre emozioni.

Con la professione di psicoterapeuta ho potuto dare una risposta strutturata “quasi scientifica” ai quesiti della mia infanzia e adolescenza, ma il Giardino Interiore rimane sempre l'espressione dell'anima, “il Giardino Sacro”, la realtà olistica dell'individuo. È con la scuola di naturopatia che ho recuperato il valore quantistico di “Il tutto è diverso dalla somma delle parti”. Noi siamo un corpo, una mente e una coscienza.

Spesso con i pazienti lavoro con la metafora del Giardino Interiore. Alcuni “preferiscono” avere in dotazione alberi maestosi, altri fiori. Una cara cliente disse: “Dottoressa, nel mio giardino c'è il gelsomino su tutti i lati: ne amo il profumo ma... principalmente perché sono una persona che ha bisogno sempre di punti di appoggio per esprimermi”. Via libera ai labirinti, alle farfalle, alle forme più bizzarre di cancelli e staccionate, agli elementi sacri oppure al deserto, alla terra

arida, all'abbandono. Ogni immagine è una rappresentazione interiore e spesso è il riflesso di una specifica richiesta di aiuto.

Com'è il tuo Giardino Sacro?

Il lavoro con gli oli essenziali obbliga la persona a riflettere sulla propria posizione nel mondo, sulla capacità di essere connesso con se stesso e con ciò che lo circonda. Può accadere infatti che una persona conosca tutte le piante del suo giardino, sappia reciderle al momento giusto, sappia concimare il terreno, ma non le senta, perché non ne ha mai udito il canto e odorato la sostanza. Il suo occhio interiore non si è ancora destato.

Il lavoro più importante poi consiste nell'onorare le piante che troviamo in dotazione alla nascita... Guardare nel giardino del vicino e desiderarlo non è mai una buona scelta.