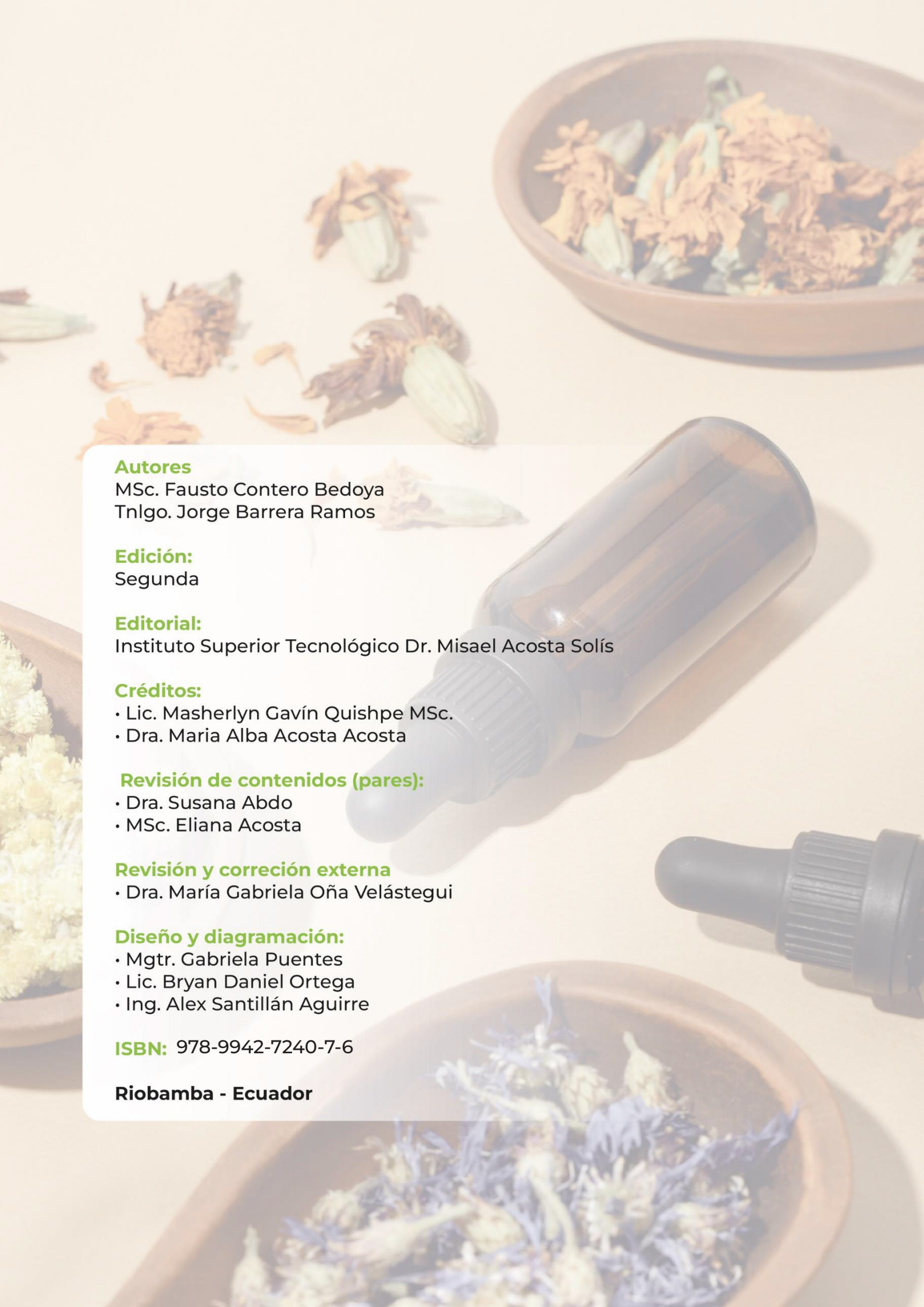
CARRERA DE NATUROPATÍA



CUARTO CICLO

Terapia Floral (Flores de Bach)

Copyright 2024 I Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís I Todos los derechos reservados



Autores
MSc. Fausto Contero Bedoya
Tnlgo. Jorge Barrera Ramos

Edición:
Segunda

Editorial:
Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís

Créditos:
• Lic. Masherlyn Gavín Quishpe MSc.
• Dra. Maria Alba Acosta Acosta

Revisión de contenidos (pares):
• Dra. Susana Abdo
• MSc. Eliana Acosta

Revisión y correción externa
• Dra. María Gabriela Oña Velástegui

Diseño y diagramación:
• Mgtr. Gabriela Puentes
• Lic. Bryan Daniel Ortega
• Ing. Alex Santillán Aguirre

ISBN: 978-9942-7240-7-6

Riobamba - Ecuador

CONTENIDO

INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA 05
ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO 06
OBJETIVO 06
PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE 07

08 UNIDAD 1

1. PRINCIPIOS DE LA TERAPIA FLORAL 09
Introducción 09
Objetivo 11
1.1. Definición y fundamentos de la terapia floral 12
1.2. Origen de las terapias florales 23
1.3. Teoría de la enfermedad 27
1.4. Relación entre cuerpo y emociones 31
1.5. Principios de la terapia floral de Bach 35
1.6. Principios vibracionales 38
1.7. Objetivos de la terapia floral 42
1.8. Defectos del ser humano 44
1.9. Lecciones del ser humano 48
ACTIVIDADES RECOMENDADAS 51

53 UNIDAD 2

2. GRUPOS EMOCIONALES Y ESENCIAS FLORALES DE BACH 54
Introducción 54
Objetivo 54
2.1. Esencias florales relacionadas con el miedo 55
2.2. Esencias florales relacionadas con la hipersensibilidad y vulnerabilidad 86
2.3. Esencias florales relacionadas con la soledad y el aislamiento 110
2.4. Esencias florales relacionadas con la evasión 127
2.5. Esencias florales relacionadas con la desesperación y el abatimiento 161
2.6. Esencias florales relacionadas con el autoritarismo 200
2.7. Esencias florales relacionadas con la incertidumbre 228
2.8. Rescue remedy (remedio de rescate) 253
ACTIVIDADES RECOMENDADAS 256

257 UNIDAD 3

3. MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO PARA TERAPIA FLORAL 258
Objetivo 258
3.1. Diagnóstico por personalidad (entrevista) 260
3.2. Métodos de valoración alternativa 273
ACTIVIDADES RECOMENDADAS 278

4. PREPARACIÓN DE LOS REMEDIOS FLORALES Y DESARROLLO DE LA TERAPIA 280
Introducción 280
Objetivo 281
4.1. Preparación de esencias florales 282
4.2. Preparación del stock 284
4.3. Preparación del remedio floral 285
4.4. Dosificación y posología del remedio floral 286
4.5. Formas de administración de la terapia floral 290
ACTIVIDADES RECOMENDADAS 300

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA 301
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA 301

INTRODUCCIÓN A LA ASIGNATURA

Las Flores de Bach se han vuelto cada vez más populares como un enfoque natural y holístico para abordar el bienestar emocional y mental. El Dr. Edward Bach, un médico inglés, desarrolló esta terapia en la década de 1930 con la premisa de que los desequilibrios emocionales y mentales son la causa de las enfermedades físicas.

En esta guía, nos sumergiremos en el mundo de las Flores de Bach y su aplicación en la salud natural. Exploraremos cómo estas esencias florales pueden ayudar a equilibrar las emociones y promover una salud óptima, y cómo se pueden integrar en un enfoque holístico de la Naturopatía.

A lo largo de esta guía, aprenderemos sobre las diferentes flores y sus propiedades terapéuticas, así como las formas adecuadas de preparar y administrar estas esencias. También exploraremos cómo identificar y tratar desequilibrios emocionales específicos utilizando las Flores de Bach, y cómo complementar esta terapia con otras prácticas naturales y holísticas.

La terapia de las Flores de Bach ofrece una perspectiva única y complementaria a la Naturopatía, ya que no solo aborda los síntomas físicos, sino también las raíces emocionales de los desequilibrios. Al comprender y utilizar estas esencias florales de manera efectiva, podremos ayudar a nuestros pacientes a recuperar el equilibrio y la armonía en todas las áreas de sus vidas.

BIENVENIDOS/AS Y ÉXITOS EN SUS ESTUDIOS

ORIENTACIONES GENERALES PARA EL ESTUDIO

Familiarízate con la historia y el origen de las Flores de Bach: Comienza por comprender quién fue el Dr. Edward Bach y cómo desarrolló esta terapia floral. Aprende sobre los principios en los que se basa y cómo se ha utilizado a lo largo del tiempo.

Conoce las diferentes flores y sus propiedades: Dedica tiempo a estudiar cada una de las 38 flores de Bach y sus características terapéuticas. Aprende qué emociones y desequilibrios específicos se asocian a cada flor y cómo pueden ayudar a equilibrarlos.

Aprende sobre las formas de preparación y administración: Familiarízate con las diversas formas en las que se pueden preparar las esencias florales de Bach, para su administración sublingual, tópica y otras. Comprende cómo se administran y cuál es la dosis recomendada para cada caso.

Identifica y trata desequilibrios emocionales específicos: Aprende a identificar los desequilibrios emocionales en los pacientes y cómo seleccionar las flores adecuadas para tratarlos.

Complementa con otras prácticas naturales y holísticas: Explora cómo las Flores de Bach se pueden integrar con otras terapias naturales y holísticas, como la aromaterapia, la meditación o bioenergética.

Mantente actualizado: La investigación y el conocimiento sobre las Flores de Bach están en constante evolución. Mantente al día con los nuevos descubrimientos, estudios y enfoques en esta área.

OBJETIVO

Conocer los aspectos fundamentales de los remedios florales de Bach, desde la comprensión de características y propiedades individuales de las esencias florales hasta la aplicación práctica en la terapia emocional.

PLANIFICACIÓN DEL APRENDIZAJE

CONTENIDOS	ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE EN HORAS		
	DOCE	PRACT	AUTO
UNIDAD 1 Principios de la terapia floral	4	8	5
UNIDAD 2 Grupos emocionales y esencias florales de Bach	10	12	11
UNIDAD 3 Métodos de diagnósticos de terapia floral	4	12	7
UNIDAD 4 Preparación de los remedios florales y desarrollo de la terapia	4	12	7
Total:	22	40	30

UNIDAD 1

PRINCIPIOS DE LA TERAPIA FLORAL



1. PRINCIPIOS DE LA TERAPIA FLORAL

Introducción

Como personas interesadas en las terapias naturales y energéticas, sabemos que los seres humanos no estamos compuestos solamente por nuestro cuerpo, el organismo físico y material, sino que también poseemos campos mentales, emocionales y energéticos que nos hacen ser quienes somos. Todas aquellas características que pertenecen a los seres que habitan nuestro mundo y que pueden ser percibidas a través de nuestros sentidos, están complementadas por una parte mucho más sutil, invisible a los ojos pero que ya era conocida desde la más remota antigüedad. La podemos llamar de muchas maneras: energía, espíritu, alma, etc., siempre refiriéndonos a aquella parte no material que poseemos.

Siendo el ser humano una de las criaturas más complejas de las que tenemos conocimiento, es absurdo pensar que todas sus afecciones inician y terminan en el plano material. Y he aquí que requerimos formularnos una pregunta: ¿las emociones influyen sobre la salud? Aunque para muchos la respuesta puede ser una afirmación obvia, es una cuestión que aún genera controversia. Sin embargo, basta remitirnos a nuestras experiencias personales para contestarla de manera personal y sincera. ¿Cuántas veces hemos sentido el poder de nuestras emociones y pensamientos sobre el cuerpo? ¿Acaso no puede una mala noticia alterar de tal manera a quien la reciba que sus funciones corporales decaen hasta que pierde la conciencia? ¿O quién no ha sentido dolor en los músculos o en el estómago después de haber sufrido un gran disgusto? ¿En cuántas ocasiones se han visto personas recuperarse de enfermedades catastróficas solamente con su motivación, y contra todo pronóstico médico?

¿O, al contrario, personas que pierden su deseo de vivir a tal punto que parece como si su propio cuerpo se consumiese?

No hay duda de que nuestras emociones, sentimientos y pensamientos tienen una marcada influencia sobre nuestro estado de bienestar, ya sea físico como psíquico, y que, por tanto, pueden ser causa de salud como de enfermedad.

El modo en que pensamos y sentimos no siempre refleja nuestra individualidad como seres humanos. La mayoría de nuestras reacciones y actitudes las hemos desarrollado en respuesta a lo que viene de fuera, y van moldeándose –a la vez que moldean- nuestra forma de ver el mundo, la vida, nuestras relaciones con los demás y con nosotros mismos. De acuerdo a nuestras vivencias, aprendemos a hablar o callarnos, a reaccionar con rabia o con temor, a confiar en nuestro juicio o depender del de otros, a estar conscientes en el presente o perdernos en recuerdos y fantasías. Muchos de estos comportamientos son aprendidos y heredados, y otros copiados del entorno por ser socialmente aceptables.

Pero, ¿estamos siendo quienes verdaderamente somos? ¿Actuamos según los designios de nuestro ser interno, los deseos del corazón, o solo buscando la complacencia del entorno? ¿Soy quien realmente soy? Esta es la gran pregunta que se nos invita a plantearnos desde la terapia floral.

Iniciarse en el estudio de la terapia floral es emprender un camino que nos puede resultar a la vez familiar y extraño, puesto que es una vía hacia nuestro interior. Súbitamente, nos encontraremos observando a los demás con otros ojos, con una conciencia ampliada que nos permitirá comprender en profundidad cuál es la raíz de sus desdichas y sus comportamientos, y por supuesto, también nos encontraremos cara a cara con nuestro verdadero ser, disolviendo

la ilusión de la imagen – en apariencia terrible o perfecta- que construimos sobre nosotros mismos, convenciéndonos de que es real. Incluso, los síntomas y enfermedades pasan a un segundo plano, siendo consideradas simplemente como manifestaciones de desórdenes que están mucho más allá de nuestro cuerpo, y cuyo propósito debe ser comprendido. Al iniciar el estudio profundo de la terapia floral, el mundo cambia para siempre.

"Hacer terapia floral es como verse por primera vez en un espejo que muestra sin adornos como se es en realidad"

Objetivo

Conocer la terminología utilizada en la asignatura para entender los conceptos básicos de la terapia floral, desarrollando una comunicación asertiva, empática y de respeto con el paciente.

1.1. Definición y fundamentos de la terapia floral

Podemos definir a la terapia floral como un tipo de medicina vibracional complementaria que apunta a restablecer el equilibrio en el plano físico, emocional y espiritual de las personas, a través del uso de esencias de flores que contienen principios activos energéticos.

También la podemos considerar como un sistema terapéutico que se basa en el uso de remedios elaborados a partir de la energía vibracional de flores, que es trasmitida a un ser vivo (1).

A partir de estas definiciones, podemos obtener algunas consideraciones iniciales:

> Es un sistema vibracional, es decir, se basa en la trasmisión de energía desde una flor determinada a un ser vivo.
> Es diferente a un preparado común de plantas, como una infusión, tintura o extracto, puesto que su principio activo, es decir, lo que provoca los cambios en el organismo, no está compuesto de moléculas materiales, sino de paquetes de energía muy sutil.
> Es complementaria, puesto que puede ser aplicada junto con cualquier otra terapia complementaria, alternativa, o convencional.
> Su acción se ve reflejada en todas las áreas del paciente, lo que engloba su plano físico, emocional, mental y espiritual, armonizando e integrando todos estos aspectos.

En definitiva, podemos afirmar que la terapia floral constituye un medio de transformación a partir del cual podemos incorporar cualidades armónicas a nuestro ser.

Ahora, conociendo esto, ¿en qué casos se puede aplicar la terapia floral?

> Para modificar cualquier tipo de trastorno o reacción emocional, como depresión, melancolía, estrés, celos, ira, envidia, etc.

Para resolver situaciones mentales negativas, como obsesiones, pensamientos repetitivos, creencias obsoletas, problemas de atención o aprendizaje, etc.

Para tratar o controlar cualquier tipo de trastorno físico, puesto que ayuda a identificar la causa profunda del problema y comprender su significado como un reflejo de un comportamiento inadecuado.

Para resolver situaciones de origen energético, como vínculos dañinos con personas, seres u objetos, ataques psíquicos, vulnerabilidad a energía, conflictos que provienen de otras encarnaciones, etc.

Como herramienta para la evolución personal y espiritual.

Para mejorar el autoconocimiento y las relaciones interpersonales.

Características de la terapia floral:

Esta es una terapia de tipo causal, que no busca solo cubrir o resolver los síntomas, sino modificar el origen emocional de los trastornos para solucionar el problema. Una gran parte de los tratamientos médicos convencionales está dirigida a resolver los síntomas que molestan al paciente, dejando sin resolución la causa de los mismos, de tal manera que las molestias vuelven a aparecer con diferentes manifestaciones incluso más agravadas. Y lo mismo ocurre en el plano psíquico o emocional. Aquello que se calla o se oculta no desaparece, sino que busca medios para expresarse, muchas veces en la forma de trastornos físicos. A través de la terapia floral, buscamos la causa más profunda, el origen del problema, sacándolo a la luz para resolverlo en lugar de ocultarlo. Esta toma de conciencia lleva a la verdadera sanación, o a la comprensión del significado y propósito de aquello que se está experimentando.

Es una terapia holística, puesto que repercute en todo el organismo, y armoniza todos los campos del ser. A diferencias de otras, la terapia floral tiene un impacto sobre cada aspecto que forma al ser humano, su organismo, su fisiología, su personalidad, su modo de pensar y sentir, su manera de

relacionarse con los demás, sus reacciones ante el entorno, etc. Permite tomar conciencia de como todos estos campos están interrelacionados, y la modificación de alguno puede repercutir en todos de manera positiva o negativa.

Es una terapia no farmacológica, puesto que no se usan principios activos físicos (como en la fitoterapia), sino vibracionales. Al ser una forma de medicina vibracional, las esencias florales que se utilizan no contienen moléculas químicas identificables provenientes de plantas, sino la vibración energética de las mismas, que se transfieren a las células del cuerpo y resuenan con el ser energético de la persona. Por lo mismo, no tienen los mismos problemas que las terapias farmacológicas, como reacciones adversas, incompatibilidades, interacciones, contraindicaciones, toxicidad, entre otras.

Constituye una terapia de reacción, puesto que provoca cambios en las estructuras emocionales y energéticas del paciente, provocado una serie de reacciones que modifican las causas de la enfermedad. Uno de los objetivos de la terapia floral es que el paciente se haga consciente de la causa emocional origen de sus problemas. A través de la intensa movilización de la energía que se experimenta con las esencias florales, se producen reacciones especialmente en el plano mental y emocional, que armonizan el organismo para promover la sanación integral.

Tiene un fuerte componente clínico, pues se requiere obtener una gran cantidad de información sobre la historia clínica del paciente, a fin de tener una visión muy individual de cada persona. Así como no existen dos personas iguales, tampoco existirán dos tratamientos florales iguales, puesto que cada persona tiene sus propias creencias, modo de ver al mundo, modo de relacionarse e interactuar, su propia historia, vínculos sentimentales, etc., que es necesario conocer para identificar la combinación de esencias florales que necesitará en un momento determinado. Por esto, es necesario que el

terapeuta realice una entrevista completa y profunda con el paciente que le permita identificar los comportamientos y pensamientos que son relevantes para su problema de salud.

Es altamente personalizada, puesto que la terapia variará en dependencia de la situación de cada paciente.

Se apoya en la psicoterapia, esto es, en la toma de consciencia del paciente de su propia situación con ayuda del terapeuta, a fin de que descubra la causa real e inconsciente de su conflicto. Si bien la administración de esencias florales por si sola provoca cambios emocionales y toma de conciencia, siempre será necesario que el terapeuta guíe al paciente a fin de que interiorice en su propio ser y sea consciente de aquellas situaciones, recuerdos, pensamientos y sentimientos que lo están afectando, analizándolos y resolviéndolos. Esto requiere de su permanente guía a través de ejercicios de meditación y visualización, el análisis de sus sentimientos, y otras actividades que llevan al paciente a la introspección necesaria para comprender su situación interior que muchas veces permanece oculta ante sus ojos.

Medicina vibracional y su fundamento

La medicina vibracional es el método terapéutico que considera al cuerpo como un sistema energético compuesto por vibraciones de diferentes frecuencias. La desarmonía en este sistema, que es causado por emociones y pensamientos discordantes, así como influencias del medio, es la causa de las enfermedades. Así, este tipo de terapias usa diferentes tipos de frecuencias energéticas para restablecer la armonía, tales como luz, sonido, ondas, magnetismo, energía sutil (2).

Entre las terapias vibracionales que más destacan se encuentra: reiki, cromoterapia, musicoterapia, gemoterapia, homeopatía, y terapia floral. Aunque hayan sido aplicadas en base a principios filosóficos, espirituales y

esotéricos, el fundamento de estas terapias puede explicarse apoyándose en la física cuántica que la ciencia actual apenas está iniciando a comprender. Muchos de estos conocimientos ya habían sido descritos hace miles de años por nuestros ancestros, cuya capacidad de observación para dilucidar el funcionamiento del cosmos y la realidad es admirable.

Fue el físico Albert Einstein (1879-1955) quien dio a conocer que la materia y la energía son esencialmente lo mismo, con su famosa fórmula "$E = mc^2$", que significa que la energía es igual a la masa por la velocidad de la luz al cuadrado. Así, y conociendo que toda la materia está compuesta por átomos, y que los átomos están compuestos por partículas subatómicas que comparten características tanto de partículas como de ondas, podemos afirmar que la materia no es más que una forma de energía, o una forma condensada de energía por explicarlo de otra manera (2).

Desde este punto de vista, la misma interacción molecular que ocurre entre los átomos de un fármaco y los receptores en células, enzimas y otras moléculas orgánicas, es esencialmente un intercambio de energía, siendo el electrón la partícula subatómica más observable y medible en este proceso. Aún nos es difícil determinar todos los demás intercambios energéticos que ocurren a escalas tan pequeñas que superan la sensibilidad de los instrumentos de medición modernos.

También debemos considerar que cerca de un 99% de un átomo está formado por "vacío". La distancia a la que se encuentra el núcleo de la nube que forman los electrones a su alrededor es muy grande si consideramos el minúsculo tamaño de estas partículas. De hecho, se considera que si el núcleo atómico tuviera el tamaño de un maní, los electrones se encontrarían a la misma distancia que existe entre el centro y la periferia de un estadio (3). Por tanto, todo el espacio que se considera "vacío" en realidad está ocupado por ondas energéticas de varios tipos que mantienen en balance las fuerzas de cohesión y dispersión necesarias para que exista un equilibrio en el átomo.

De acuerdo a lo expuesto, la vibración que se trasmite a las células por cualquiera de los medios que usan las terapias vibracionales, constituyen paquetes de información energética capaces de modificar los patrones existentes en organelos, órganos, sistemas y organismos a fin de llevarlos al equilibrio, especialmente cuando no se encuentran armonizados (4).

Conocemos que tanto la homeopatía como la terapia floral usa preparaciones compuestas por agua y alcohol en la que se extraen y disuelven los componentes que provienen de todos los reinos de la naturaleza, en el caso de los homeopáticos, o de las flores específicamente, en el caso de las esencias florales.

Por tanto, en los preparados florales no se pueden encontrar moléculas de principios activos, tal como sucede con las tinturas o extractos que se usan en la fitoterapia. Si hacemos el análisis de una esencia floral, químicamente solo encontraríamos alcohol y agua. Entonces, ¿cómo es que pueden producir efectos en la salud?

Para contestar esta pregunta, debemos primero conocer que el agua tiene memoria. Como ya se conoce, una molécula de agua está compuesta por un átomo de oxígeno que se une a dos átomos de hidrógeno, de allí su fórmula H_2O. Sin embargo, las moléculas de agua no permanecen sueltas cuando están en estado líquido y sólido, sino que se atraen entre sí a través de lo que se conoce como los puentes o ligaduras de hidrógeno, hecho que le otorga al agua muchas de sus propiedades como solvente universal, como conductor de calor, su tensión superficial, entre otras. Pero esta misma red puede sufrir modificaciones debido a las sustancias que se encuentren en solución, o por los sutiles cambios energéticos que ocurren a su alrededor, en el ambiente. Por hacer una comparación, el agua puede comportarse como una cinta magnética virgen, o un CD en blanco, en el que es posible grabar información, que se guarda a través de las diferentes configuraciones que puede tomar la red de moléculas (4).

Esta afirmación fue comprobada por el científico Masaru Emoto (1943-2014) a través de sus observaciones sobre la manera en cómo cristalizaba el agua expuesta a diferentes condiciones. Los experimentos de Emoto demostraron que el agua expuesta a vibraciones positivas, como las frases “te amo”, “gracias”, “esperanza”, a música armónica, o que contenía una esencia floral, formaba cristales únicos en cada caso, de formas simétricas y armónicas de gran belleza. Sin embargo, el agua expuesta a vibraciones negativas como las frases “te odio”, “te mataré”, “no vales nada”, o música discordante, cristalizaba de forma totalmente desordenada sin geometría apreciable (4). Además del agua, hay otras sustancias que presentan similares características, destacándose el alcohol etílico, la glicerina y la lactosa por su uso en medicina vibracional.

Así, con las diluciones sucesivas y dinamizaciones a través de las cuales se crean los medicamentos homeopáticos, y de las técnicas propias de elaboración de esencias florales que se explicarán más adelante, la impronta energética o huella vibracional única de un producto pasa a ser “grabada” en el agua. Esta impronta puede ser trasmitida a otros productos acuosos con las que se tenga en contacto.

Es fácil notar que siendo nuestras células – y por ende, nuestro organismo – mayormente formadas de agua, la vibración sutil contenida en las esencias florales es trasmitida al cuerpo cuando son administradas, produciendo una resonancia tal que armoniza las frecuencias energéticas discordantes, causas de los trastornos a todo nivel, afectando a todos los campos que componen al ser humano, desde los más sutiles hasta los más materiales. Tal efecto también tiene que ver con la modificación del flujo de energía vital hasta estados de salud.

De esta manera, el remedio vibracional se convierte en una instrucción o en un patrón, que le indica al propio campo vibracional de la persona contenido en cada una de sus células, la manera en que debe armonizarse para restaurar

su equilibrio. Estos cambios, a veces muy sutiles pero apreciables, suelen afectar primero a las emociones y pensamientos. El paciente se descubre tomando conciencia de situaciones que no se había percatado antes, empiezan a variar sus sentimientos, su modo de ver la vida, sus reacciones y comportamientos a tal punto que incluso quienes están a su alrededor notan los cambios. Y, por supuesto, el cuerpo físico empieza a modificarse de la misma manera en cuanto a su funcionamiento, e incluso a niveles estructurales, puesto que se estimula su capacidad autocurativa, se despierta al "médico interior".

Es interesante tomar conciencia de este mecanismo de acción de las medicinas vibracionales. Aunque estas actúan en dependencia de si existe este conocimiento o no en el terapeuta, la misma física cuántica nos demuestra que un acto puede cambiar por el simple hecho de ser observado (5). Es decir, ya desde un punto de vista más amplio, un hecho puede cambiar cuando se le presta atención, y mucho más, cuando existe una intención de por medio. Por esto, se recomienda a los terapeutas florales, y a todos quienes trabajen con terapias energéticas, que pongan la mejor de sus intenciones en sus pacientes y cada uno de sus tratamientos, a fin de lograr resultados cada vez mejores, siempre de acuerdo a la armonía, la salud y el amor.

Podemos concluir que las medicinas vibracionales se basan en la capacidad de ciertas frecuencias para armonizar y restablecer el equilibrio del ser en su aspecto emocional, mental, espiritual y físico. En la terapia floral, la vibración de las flores es trasmitida al agua y al etanol, por la capacidad de estos compuestos para guardar la memoria energética cambiando la composición de los enlaces de hidrógeno entre sus moléculas. Esta información es transmitida al ser humano a través de las esencias florales.

Esencias y remedios florales

El conjunto de esencias florales es el instrumento que usamos para hacer terapia floral, y uno de sus elementos más importantes.

Por definición, las esencias florales son extractos hidroalcohólicos que contienen vibraciones de diferentes flores vinculadas a emociones. Es un tipo de medicina natural e inocua, sin principio activo material, que provoca un gran movimiento del campo emocional. En conocimiento de esta definición, podemos pasar a analizarlo, para comprender qué es – y qué no es- este concepto.

> Son extractos hidroalcohólicos, ya que las esencias florales puras, y sus primeras diluciones, son mezclas de alcohol y agua en proporciones que van desde 50% alcohol con 50% de agua en el caso de tinturas madre, hasta casi 100% de alcohol en el caso de stock o segunda dilución. El alcohol que se ha usado tradicionalmente es brandy o coñac, mientras que respecto al agua se prefiere que provenga de un manantial limpio.
>
> No contiene principios activos medibles o identificables a través de pruebas de análisis químicos. Hemos conocido que la energía de una determinada flor se transfiere a una solución acuosa, que viene a ser la esencia floral, para a su vez, ser transferida a una persona a través de su administración. Por tanto, la esencia es el soporte material de la vibración. Por el método de elaboración y las diluciones que se efectúan, las esencias florales no poseen moléculas provenientes de la flor de origen, o al menos no en cantidades suficientes como para ejercer un efecto farmacológico como sucede en la fitoterapia. Su principio activo es vibracional.

Cada flor, y por ende su respectiva esencia floral, corresponde con una emoción, comportamiento, virtud, personalidad, característica o nudo a resolverse. Así, es el conocimiento profundo del paciente y su situación la que guiará al terapeuta para decidir qué esencias florales serán las necesarias en cada caso, de ahí la importancia de estudiar en profundidad los usos de cada una de las flores. Si la vibración de la esencia es correcta y afín al paciente, provocará el movimiento energético que se requiere desde lo más profundo del ser a fin de corregir la desarmonía identificada.

Las esencias florales son productos naturales puesto que provienen de plantas. Ya que no contienen principios activos químicos, son inocuos, no pueden hacer daño al paciente. Por tanto, no producen efectos colaterales ni reacciones adversas, no generan interacciones con medicamentos, alimentos, ni ningún tipo de terapia, no tienen contraindicaciones, ni pueden generar sobredosis ni intoxicación. Las reacciones que aparecen en algunas terapias, casi siempre de tipo emocional, son producto del movimiento energético que se produce, pero no pueden provocar perjuicios.

Se conoce como remedio o fórmula floral a la dilución de una o varias esencias florales que se entrega al paciente para su administración oral, elaborada de forma personalizada según cada caso particular. Esta fórmula es definida y preparada por el terapeuta floral después de un profundo análisis del paciente, y se elabora generalmente en una solución de brandy o coñac al 30% en agua.

El uso de los remedios florales no tiene ninguna restricción de edad, pueden ser administrados incluso en los niños no-natos, a través de la madre gestante. También pueden ser combinados o usados conjuntamente con

cualquier tipo de terapia alternativa, complementaria, o de la medicina convencional. Pueden ser usados incluso en animales, plantas y ambientes.

El primer sistema de esencias florales fue creado por Edward Bach (1886-1933), médico y homeópata inglés, cuya vida y obra será objeto de estudio de otro capítulo. Los remedios florales de Bach, o Flores de Bach, son 38 esencias que se vinculan con diversos estados emocionales. Sin embargo, en la actualidad existen muchos sistemas elaborados a partir de flores correspondientes a diversos lugares del planeta, por terapeutas sensitivos dedicados a la investigación de sus aplicaciones.

Otros aspectos importantes:

Es importante aclarar algunos conceptos que pueden crear confusión cuando se habla de terapia floral.

> Las esencias florales no son preparados de fitoterapia. Para el uso fitoterápico de un vegetal, se extraen sus principios activos en un solvente adecuado, como agua o alcohol, para obtener de esta manera extractos o tinturas. Cuando estos son administrados a un paciente, ya sea por vía oral u otra, ejercen un efecto farmacológico que se produce por la interacción de las moléculas medicinales con las células y biomoléculas del organismo. Tal como fue mencionado, las esencias florales no contienen principios activos, y su efecto no es farmacológico, sino energético.

> Las esencias florales no son aceites esenciales. Un aceite esencial es un tipo de extracto obtenido de un material vegetal aromático a través de técnicas como destilación, o expresión, y es de naturaleza oleosa (aceitosa). A pesar de que el nombre puede parecerse, las esencias florales no son aromáticas, y no corresponden a estos productos extractivos.

Los remedios florales son la base de la terapia floral, pero no es su único elemento. Tal como se ha descrito, un remedio floral es la base física para que se dé la trasmisión de la vibración de una flor, sin embargo, es necesario el trabajo con el paciente con técnicas basadas en la psicoterapia, a fin de que se logre la comprensión y propósito de su trastorno, o de su estado emocional, para que se dé la toma de conciencia que posibilitará el regreso a la armonía.

La terapia floral es aplicada de un modo diverso a los medicamentos alopáticos, puesto que, como se ha indicado, no tratan enfermedades o sus síntomas, sino las causas profundas que las provocan. Así, es un error tratar de "alopatizar" la terapia floral. Por ejemplo, no es correcto decir "esta es la flor para la gastritis" o "la flor para la diabetes", puesto que estas enfermedades pueden ser consecuencia de conflictos emocionales en el paciente, que no necesariamente son los mismos para todos.

1.2. Origen de las terapias florales

Para facilitar la comprensión de la terapia floral, debemos remitirnos a su creador, el Dr. Edward Bach. Conocer los principales hitos de su vida y obras nos permitirá acercarnos un poco más a la esencia de esta terapia y el conocimiento de la filosofía en la que se basa.

Edward Bach nació el 24 de septiembre de 1886 en Moseley, Inglaterra. Es descrito como un niño sensitivo e intuitivo, de salud débil. Siendo el hijo mayor, se dedicó al negocio de su familia, una fundición de bronce, desde los 17 años, aunque no tuvo mucho éxito. Sin embargo, esta experiencia le permitió observar y comprender los trastornos de la salud que sufrían los trabajadores de la fundición, y relacionarlos con sus estados de ánimo. Así,

pudo comprender cómo el miedo a la enfermedad afectaba casi de igual manera que cualquier síntoma físico (6).

Habiendo desarrollado un gran interés por la medicina, logró que su padre le permitiera asistir a la escuela de medicina, graduándose en 1912. Debido a su temperamento curioso e inquietud investigativa, con cada paso de su carrera formativa fue afianzándose a la idea de que la medicina ortodoxa no estaba logrando cumplir con todas sus promesas, y lo mejor era ahondar más profundamente en los factores que causaban las enfermedades (6).

Durante varios años, se interesó por el campo de la bacteriología y la aplicación de vacunas, así como a la salud pública, obteniendo especializaciones en estas ramas y desarrollando una intensa investigación. Uno de sus frutos fue la creación de siete vacunas efectuadas a partir de bacterias intestinales, que demostraron ser efectivas (7).

Tras estallar la Primera Guerra Mundial, el Dr. Bach solicitó servir en el extranjero, pero se le negó el permiso en múltiples ocasiones debido a su salud inestable. Sin embargo, estuvo a cargo de muchos heridos en el Hospital Universitario (7).

Su intenso estilo de vida lo llevó a un colapso. En 1917 fue hospitalizado por una severa hemorragia interna, por la cual tuvo que ser sometido a cirugía. Fue diagnosticado de cáncer, y se le dio una esperanza de 3 meses de vida (7).

El Dr. Bach, lejos de lamentarse por su situación, volvió a su trabajo en cuanto pudo, con la firme convicción de que debería dejar al menos un aporte para la salud de la humanidad antes de fallecer. Trabajó de manera tan apasionada que olvidó la “fecha límite” pronosticada. Con los meses que pasaban, se sintió cada vez más fuerte, demostrándose así mismo que el sentirse inspirado y alegre por su labor, y tener la certeza de que poseía un fuerte propósito para vivir, le daba la energía necesaria para recuperar su salud y mantener a raya a la enfermedad (8).

A pesar de que su investigación sobre las vacunas iba bien, sentía desazón por la manera en la que la medicina de su época consideraba a los pacientes, únicamente centrándose en la enfermedad y no en la persona, y con procedimientos que en muchos de sus escritos consideró crueles. Buscando nuevos métodos curativos, aceptó un puesto como patólogo y bacteriólogo en el Hospital Homeopático de Londres. Allí encontró que sus ideas sobre las vacunas y los principios de la homeopatía tenían mucho en común, por lo que se empeñó en el estudio de esta ciencia. Fruto de su labor fue la adaptación de la homeopatía a sus vacunas, produciendo los llamados "nosodes de Bach", que son preparados elaborados a partir de bacterias intestinales, mucho menos invasivas para el paciente, y muy efectivas (7).

Su inquietud investigativa no paró ahí, pues siempre mantuvo en su mente la importancia de considerar el aspecto emocional del paciente en el desarrollo de las enfermedades. Y aunque los principios homeopáticos consideran este campo, Bach sentía que algo faltaba. Siendo masón, tuvo acceso a mucha información reservada de grandes pensadores, filósofos y alquimistas, incluyendo el relacionado al misticismo y esoterismo de varias culturas, lo que enriqueció su particular forma de ver al mundo y al ser humano (7).

Su insaciable búsqueda de nuevos elementos de la naturaleza que pudiera usar en sus procesos curativos, lo llevó a Gales, en donde encontró las tres primeras flores que empezó a preparar y utilizar: impatiens, mimulus y clematis (7). Bach conocía por sus estudios que destacados alquimistas practicantes de la espagiria, como Paracelso, ya hablaban de la utilización de lo que llamaba "éteres" de las flores con fines curativos, y recogían el rocío que sobre los pétalos se formaban después de que los primeros rayos de luz del amanecer los iluminaran. De la misma manera, Rudolf Steiner, filósofo austriaco creador de la antroposofía, y a quien Bach seguramente escuchó en alguna de sus conferencias, manifestaba que en las flores se encuentra una energía fina muy poderosa desde el punto de vista terapéutico, que aún

estaba por descubrir (9). Bach notó que sus preparaciones homeopáticas de las flores tenían efectos muy similares a los nosodes, con la ventaja de que poseían la alta energía proveniente de esas plantas. Esto cambió su forma de pensar, puesto que no estaba satisfecho con usar productos que causaban un trastorno para curar un trastorno de igual naturaleza, es decir, el principio homeopático de "similar cura similar". Y encontró la respuesta al pensar que también podía usar productos que tengan características opuestas a la enfermedad, especialmente si las consideraba desde el punto de vista emocional (7). Así, siguiendo el pensamiento homeopático, ¿cómo podría ser curado el odio con odio? ¿O el miedo con miedo? Se debería usar la virtud opuesta, así el odio puede ser curado o amor, y el miedo con valor.

Bach también basó muchas de sus conclusiones en lo que se conoce como teoría de las signaturas, que dice que la forma de un vegetal y cómo es su comportamiento en su medio natural indica el uso que pueda darse. Así, por ejemplo, flores con espinos hablan de agresividad y vulnerabilidad interna, así como flores muy delicadas estarían indicadas para una falta de fuerza. De la misma forma, el color de las flores da una idea sobre su tipo energía.

Estos descubrimientos lo entusiasmaron de tal manera que abandonó definitivamente su labor como médico en Londres, y se mudó a un pequeño pueblo de Gales, donde pudo estar en mayor contacto con la naturaleza para proseguir con sus investigaciones. De igual manera, decidió confiar en su gran sensibilidad e intuición en lugar de probar sus remedios a nivel de laboratorio, puesto que cada nueva flor que descubría provocaba en él un conjunto de emociones que le permitían reconocer cómo usarla (8).

Poco a poco, descubrió lo que hoy conocemos como esencias florales de Bach, sus modos de preparación, de prescripción y su uso adecuado según el paciente. Finalmente pudo diseñar todo un sistema curativo en el que se trataban las personalidades y sentimientos de cada paciente, lo que llevaba a la armonía y al despertar de las capacidades curativas propias del cuerpo.

Todo este conocimiento se vio plasmado en algunas publicaciones escritas, y en múltiples conferencias que dio en el ámbito académico (8).

Finalmente, falleció el 27 de noviembre de 1936, un año después de que anunciase que su obra estaba terminaba, superando con creces el tiempo de vida que los médicos le dieron debido al cáncer que lo aquejaba. Recomendó a sus ayudantes que continuaran con su labor, y permanezcan fieles a la sencillez del método que había ideado (8).

Bach creía en un sistema curativo de fácil acceso para los pacientes, tan sencillo como recolectar una flor del campo y prepararla en casa para ser administrada a la familia, sin usar medicamentos complicados o procedimientos crueles de la medicina moderna.

Actualmente, los seguidores de Edward Bach han continuado con su trabajo tal como él lo quiso, preparando esencias y remedios florales según los mismos métodos que propuso, y aplicando terapia floral en millones de personas alrededor del mundo. También, muchos otros sintonizadores florales que comparten la sensibilidad e intuición de Bach, han descubierto los usos de nuevas esencias, una labor que no termina, puesto que la energía de nuevas flores se va revelando de acuerdo a los cambios que sufre nuestro mundo y la humanidad misma. Es inevitable que, en los próximos tiempos, cuando el hombre comprenda que debe volver su mirada a su propio interior, la terapia floral se vuelva indispensable para acompañar el salto evolutivo a nivel de conciencia que debemos dar.

1.3. Teoría de la enfermedad

Desde la perspectiva de la terapia floral, la enfermedad no es algo negativo que aparece de forma fortuita, al azar, como un mal que cae sobre el enfermo, sino que es parte de un proceso, de un proyecto, es tanto una manera de prestar atención a aspectos propios de los cuales somos propios conscientes, como de aprender y crecer personalmente.

La teoría del Dr. Bach respecto a la enfermedad, se basa en los siguientes postulados:

La enfermedad no es un mal a suprimir, sino un beneficio a comprender.

¿En qué puede radicar el beneficio de estar enfermo? El dolor, sufrimiento y malestar son señales que nos indican la necesidad de asimilar una enseñanza, "que de otro modo habría pasado desapercibida, y que no puede erradicarse mientras no se aprende la lección"(1).

Visto de esta manera, la enfermedad es una oportunidad para crecer, evolucionar, mejorar como personas. Es un modo de revelar al verdadero ser, todas aquellas partes ocultas, rechazadas y olvidadas. Es la manifestación de un defecto que requiere ser corregido para avanzar en el camino del perfeccionamiento del espíritu, a través de la integración.

Desde la terapia floral, podemos comprender cuál es el propósito de una enfermedad a través de la toma de conciencia de su significado, y cuál es la lección que debemos aprender de ella.

La enfermedad es consecuencia de un conflicto

En palabras de Bach, "la enfermedad es un conflicto entre el alma y la personalidad". El alma representa a nuestro verdadero ser, nuestra parte trascendente, inconquistable e indestructible que en realidad somos, que se encuentra en proceso de evolución, y que conoce cuál es el camino para lograr este objetivo. La personalidad, en cambio, representa el ego, nuestros intereses personales, la cara que mostramos al mundo. Es el disfraz con el que nos hemos cubierto para adaptarnos a la vida terrenal, moldeada de mil maneras según las vivencias a las que nos sometemos. Es lo que creemos que somos, o lo que los demás nos han hecho creer que somos.

Según Bach, existe un conflicto entre ambos aspectos, una lucha entre la voluntad de transformación del alma, y la voluntad de conservación del ego (1).

Este conflicto es inevitable. Sin embargo, su resolución radica en tomar conciencia del plan de vida personal guiado por el alma, despertando a su verdadera conciencia, e identificando las trampas e ilusiones a las que nos somete la personalidad. Desde este punto de vista, la enfermedad es una señal de que nos hemos apartado de los dictados de nuestra alma, y su manifestación nos da la clave de lo que debemos hacer para regresar al camino correcto.

La enfermedad es producto de la acción de factores personales y transpersonales

Los factores personales que nos pueden conducir a la enfermedad principalmente son el egoísmo y el aislamiento. Esto se refleja a través de las acciones crueles que podemos ejercer hacia los demás, pero también a nosotros mismos, coartando la libertad, y también por la ilusión de la separación en la que vivimos. Creemos que nuestras acciones solo nos afectan a nosotros, y no nos percatamos, o no queremos ver, que tenemos gran responsabilidad en lo que sucede dentro y fuera de nosotros.

Según, Bach: “la disociación entre nuestra alma y nuestra personalidad y el mal o la crueldad frente a los demás, da lugar a un conflicto que desemboca en la enfermedad” (1).

Dentro de los factores transpersonales, se incluye la acción kármica y la influencia de las personas del entorno. Bach consideraba al karma como un factor que predispone a la aparición de algunos trastornos, más no como su causa principal. Así, las “deudas” que se arrastran desde vidas anteriores pueden provocar la aparición de enfermedades, aunque debemos dar mucha más importancia a las consecuencias de los actos de la vida actual. De todas maneras, la enfermedad aún mantiene su figura de medio de aprendizaje.

De igual forma, las influencias externas nos pueden hacer caer en conflicto, lo que se expresa a través de mandatos familiares y patrones de comportamiento que se repiten de generación en generación, creencias que se comparten en círculos sociales, o lazos que nos atan a ciertas personas, objetos o situaciones, minando nuestra individualidad.

La enfermedad no es material en su origen

De acuerdo a Bach, "lo que nosotros conocemos como enfermedad es el último resultado producido en el cuerpo, el producto final de fuerzas profundas y duraderas. Las enfermedades son defectos, como el orgullo, la crueldad, el odio, el egoísmo, la ignorancia, la inestabilidad y la codicia. Detrás de cualquier síntoma físico o psíquico que el hombre pueda sufrir, se encuentran algunos de estos defectos, que son su causa subyacente" (1).

Si bien sabemos que muchas enfermedades están ocasionadas por factores externos, como microorganismos, tóxicos, estilos de vida inadecuados, accidentes, y otras causas, también conocemos que nuestro organismo posee una capacidad de autosanación que puede contrarrestar los efectos negativos de cualquiera de estas causas. Lo que se debe observar es la razón por la cual se han superado las defensas naturales del cuerpo hasta producir una enfermedad, y el significado que ello conlleva. Siendo un conflicto entre el alma y la personalidad, en primera instancia la enfermedad se gesta en la mente.

En la enfermedad, no hay nada accidental

Para Bach, el modo y la manera en la cual se manifiesta una enfermedad, así como la función o el órgano afectado, no es fruto del azar, o de la "mala suerte", sino que tiene una causa. Así, tal como una serie de síntomas son productos de la aparición de un trastorno físico, el propio trastorno es consecuencia de un conflicto, es decir, la enfermedad en sí misma ya es un síntoma. Así, estos síntomas son señales que expresan la naturaleza del defecto que es la causa del trastorno. Por ejemplo, el dolor es una expresión

de la crueldad, o trastornos que afectan órganos de los sentidos, como ojos y oídos, son producto de no querer percibir la realidad.

Un buen terapeuta puede interpretar qué es lo que quiere decir el cuerpo de su paciente, y de acuerdo a estas señales, deducir la naturaleza del comportamiento erróneo o emoción que debe ser tratada.

1.4. Relación entre cuerpo y emociones

Tal como ha sido descrito anteriormente, existe una fuerte conexión entre el cuerpo y las emociones, algo que engloba además a la personalidad, comportamientos, actitudes, etc. Ya que en la enfermedad no hay nada accidental, las manifestaciones de la enfermedad, como características, síntomas, zonas afectadas, etc., nos dan señales para poder identificar cuál es su origen emocional, y comprender su propósito.

Hay que comprender que la terapia floral no busca tratar patologías determinadas, como la medicina convencional, sino su causa más profunda. Por lo tanto, es incorrecto hablar, por ejemplo, de una flor para la gastritis, una flor para el estreñimiento, una flor para la taquicardia, etc. Recordemos que las enfermedades solo son síntomas de causas más profundas. Lo correcto es identificar cual es la causa emocional que está provocando cada una de estas patologías, y aplicar la esencia floral adecuada, tomando en cuenta que una misma enfermedad puede tener causas diversas en dependencia del paciente. Sin embargo, existen algunas esencias que, por su acción, suelen tener una acción directa en trastornos específicos, y la experiencia aconseja usarlas en aquellos casos.

El terapeuta floral puede ayudarse a través de la “lectura” del cuerpo del paciente para identificar la causa de las enfermedades, algo que pueda ayudarle en el proceso de conocimiento de la situación de cada persona.

Por tanto, es interesante relacionar zonas del cuerpo y síntomas con su posible causa emocional, lo que haremos a continuación de manera breve.

Existen disciplinas de diagnóstico alterativo, como la fisiognomía, el diagnóstico en medicina china, o a través de biodecodificación o bioneuroemoción, que desarrollan mucho más esta lectura del cuerpo.

Comisión y omisión

Podemos identificar enfermedades por comisión y omisión.

Las enfermedades por comisión son producidas por cometer errores, es decir, hacer algo activamente, como gritar, golpear, dominar activamente, etc. Generalmente son muy evidentes, se identifican a simple vista, pues tienen manifestaciones claras y agudas, como erupciones en la piel, fiebre, inflamaciones, tos, secreciones, etc.

Mientras tanto, las enfermedades por omisión son producidas por errores en los que se deja de hacer algo correcto o necesario. Por ejemplo, callar, negar, no tomar responsabilidad, etc. Son latentes, se van desarrollando de manera lenta y silenciosa, y no se pueden determinar a simple vista, son crónicas. Por ejemplo, diabetes, trastornos hormonales, algunos tipos de cáncer, etc.

Enfermedad psicosomática:

Según la medicina convencional, las enfermedades psicosomáticas son aquellas que aparecen como manifestaciones de un desarreglo psicológico en el paciente, y que no pueden ser explicadas por causas físicas. Literalmente, es la mente enfermando al cuerpo.

En terapia floral sabemos que todos los trastornos físicos tienen un componente mental, es decir, todas las enfermedades pueden considerarse psicosomáticas, aunque la relación no sea tan evidente desde la clínica tradicional.

Hay personas que tienen una gran capacidad para somatizar sus emociones, es decir, las alteraciones emocionales se expresan casi de forma inmediata como síntomas en el cuerpo, como dolor, fiebre, alteraciones en la presión

sanguínea, aparición de erupciones cutáneas, etc. En otra, el proceso tarda un poco más.

Relación mente cuerpo:

Bach nombró algunas relaciones entre zonas afectadas y su significado. Por ejemplo:

> Enfermedades que afectan a las manos indican que se ha realizado una acción incorrecta.
>
> Los trastornos de los pies indican que existe una falta de acción, especialmente para ayudar a alguien.
>
> Los trastornos del cerebro indican que el paciente presente falta o exceso de control
>
> Enfermedades del corazón pueden indicar un exceso o deficiencia de amor
>
> Problemas en los ojos pueden indicar que hay dificultades para ver una situación tal como es

A continuación, se detallarán más relaciones importantes de manera general, invitando al estudiante para que profundice en su conocimiento e investigación.

> **Sistema óseo:** está relacionado con la fortaleza, el sostén, la estructura mental más profunda. La columna vertebral tiene una fuerte relación con la figura paterna, o la paternidad. Cuando existen fracturas óseas, indican la necesidad de cambiar un patrón demasiado rígido en nuestras vidas, de ser más flexible. Trastornos que disminuyen la densidad de los huesos, como osteoporosis, pueden tener relación con una sensación de pérdida de estructura o de propósito.
>
> **Sistema circulatorio:** está relacionado con la nutrición, la distribución de la energía, lo heredado. Las enfermedades de la sangre tienen que ver con patrones familiares que se trasmiten por generaciones. La

anemia puede darse por depresión, incapacidad para asimilar las cosas positivas. La "sangre espesa" indica resentimientos, excesivas quejas. Las várices, excesivas preocupaciones. Los derrames en los ojos indican que existe un conflicto con alguien. Los trastornos del corazón siempre están relacionados con la capacidad de expresión del amor, cuando el corazón es demasiado duro, o demasiado blando.

Sistema nervioso: está relacionado con el control. Sus trastornos tienen que ver con perder el control, o mantenerse bajo un excesivo autocontrol.

Aparato respiratorio: está relacionado con la capacidad de sentirse vivo, la comunicación y la conexión con el propio interior. Las enfermedades que afectan a los pulmones indican tristeza profunda. Los bronquios alojan la rabia y el conflicto no expresado con personas externas. El asma indica que el paciente puede encontrarse en un ambiente demasiado represivo que le impide expresarse, o egoísmo. La tos es un signo de irritación, de querer decir algo y no poder. Las inflamaciones de las vías respiratorias aparecen cuando se ha dejado de decir algo necesario, o se lo ha dicho de modo incorrecto.

Aparato digestivo: está relacionado con la manera de relacionarnos con el mundo exterior, de asimilar lo que viene desde fuera. El reflujo tiene que ver con intolerancia a una persona o situación. La irritación o lesiones en el estómago tienen que ver con rabia, rencor, resentimiento, incapacidad para aceptar una situación. Los trastornos de asimilación de nutrientes reflejan una incapacidad para comprender el exterior. La diarrea nos indica que hay comportamientos superficiales, y que la persona requiere profundizar en si misma, mientras que el estreñimiento indica una incapacidad para soltar, para despegarse de algo. El hígado se relaciona con la ira, la rabia. La vesícula biliar, con el resentimiento, la amargura. El

páncreas, la capacidad para sentir alegría, disfrutar la vida, recibir amor. Se altera con la nostalgia.

Aparato urinario: los riñones están relacionados con el miedo y la capacidad de desintoxicación. La cistitis puede indicar el enojo con la pareja, o una persona cercana.

Sistema muscular: los trastornos a nivel de músculos siempre están relacionados con emociones atrapadas y no expresadas. Pueden manifestarse como nudos, calambres, esguinces, rigidez.

Aparato reproductor: tiene que ver con la aceptación de la propia identidad, y la relación con la madre o el padre. Problemas en el útero, ovarios, u otros órganos femeninos tienen un origen en un conflicto relacionado con la autoimagen femenina, la maternidad, figura materna, y relación con la pareja e hijos. Problemas en próstata y órganos masculinos remiten a la autoestima, la figura paterna, la imagen masculina.

Además de esto, debemos considerar otras causas de naturaleza energética que pueden predisponer al paciente a desarrollar conflictos en su propio ser. Entre estas podemos encontrar fisuras áuricas, conexiones energéticas con personas, lugares, o seres de naturaleza espiritual, mandatos familiares o culturales, creencias, pensamientos, dirigidos, etc.

1.5. Principios de la terapia floral de Bach

Las verdades fundamentales

Podemos considerar las siguientes aseveraciones como los pilares filosóficos en los que se basa la obra de Edward Bach, así como la terapia floral. Para entender la naturaleza de la enfermedad, hay que conocer ciertas verdades fundamentales:

El hombre tiene un alma, que es su ser real

Para Bach, el alma tiene una función rectora. Ella dirige y ordena nuestra vida. Pero también es la esencia de lo que somos y su naturaleza "invencible e inmortal" es consecuencia de que ella es una "chispa del Todopoderoso".

Algunos autores vinculan el alma con el Yo superior. Bach la denomina "nuestro ser divino" ·, "nuestro Ser Superior", "nuestro Ser Real", de modo tal que acentúa el carácter de ser que posee el alma.

El alma, para Bach, es la estructura de nuestra vida, la guía de nuestra evolución. Su naturaleza es de carácter preexistente al sujeto, es decir, a la personalidad. En este sentido, si el sujeto es ser en el tiempo, el alma debe poseer una naturaleza atemporal.

Somos personalidades y existimos para lograr conocimiento y experiencia

La personalidad es nuestra parte transitoria, la encarnadura que, entre incertidumbre y elección, nos sirve de sostén material en esta vida.

Bach pensaba que esta circunstancia no era arbitraria o casual, ya que, si el objeto de nuestro vivir es aprender lo que desconocemos, desarrollar las virtudes que nos faltan, borrar nuestros defectos y lo negativo que atesoramos en nuestro ser, "el alma sabe qué entorno y qué circunstancias nos permitirán lograrlo mejor, y por tanto, nos sitúa en esa rama de la vida más apropiada para nuestra meta".

Nuestra vida no es más que un momento en nuestra evolución

Esta afirmación de Bach implica las ideas de karma y reencarnación. De un modo correlativo estos conceptos se sustentan en la idea de vida como proceso. Así cada "día de colegio" representa un punto de una línea espiralada cuyo principio y cuyo fin se encuentran muy lejanos. El tramo entre el nacimiento y la muerte es nada más que un paso en el camino de la evolución. De modo tal que el hombre no solo trabaja para esta vida; esencialmente

oficia y construye para un proceso que, aunque no pueda recordar ni conocer, su intuición le señala como real.

La unidad de todas las cosas

Para Bach, la fuerza creativa del universo es el Amor y todo aquello de lo que tenemos conciencia es en su infinito número de formas una manifestación de ese Amor, ya sea un planeta como un guijarro, un hombre u otra forma de vida.

Todo este mundo creado por el Amor forma un gran sistema, de modo tal que las diferentes partes que lo componen no pueden separarse unas de otras. Esto hace que "cualquier acción contra nosotros mismos o contra otro afecte a la totalidad, pues al causar una imperfección en una parte, esta se reflejará en el todo"(1).

Hasta este punto, tenemos claro que la enfermedad, al no ser material en su origen y tratarse solamente de un síntoma de un desequilibrio más profundo que corresponde al conflicto entre el alma y la personalidad, no podrá ser erradicada simplemente resolviendo su aspecto físico exterior. Uno de los principales fracasos de la ciencia médica moderna es simplemente tratar los síntomas sin considerar la causa más profunda. Esto provoca que el conflicto se manifieste en nuevos trastornos cada vez más crónicas y de difícil resolución. Un terapeuta floral no apunta a elimina los síntomas, sino que llega a la causa primera, con profundidad, ya que, resolviéndola, todas las demás manifestaciones desaparecerán.

Toda enfermedad tiene un trasfondo emocional que debe ser comprendido, ya que tratar solamente las manifestaciones físicas dejará activas las verdaderas causas.

Por esto, a través de la terapia floral, se devuelve la armonía al ser, cumpliendo los objetivos descritos a continuación.

1.6. Principios vibracionales

Como es de nuestro conocimiento hasta el momento, la terapia floral corresponde a un tipo de medicina vibracional, que se basa en energía muy sutil. Es por ello que necesitamos comprender al menos un poco sobre los principios que caracterizan a la energía.

Con esta base, conoceremos los 7 Principios Herméticos, contenidos en un documento conocido como el Kybalion, que recoge antiguas enseñanzas atribuidas a una figura casi mítica del antiguo Egipto: Hermes Trismegisto. Estos principios son simples, pero muy profundos, y nos permiten discernir la forma en la que opera cualquier terapia energética. Para su estudio, no nos detendremos demasiado en la comprensión profunda de cada principio, esto lo dejaremos para que cada estudiante medite e investigue. Simplemente nos detendremos para resaltar la implicación que tienen algunos preceptos en el desarrollo de la terapia floral.

1. **Principio del mentalismo: "El TODO es Mente, el universo es mental"(10).**

Independientemente de otras reflexiones de tipo místico o esotérico que podamos deducir de esta afirmación, nos recuerda lo que vimos anteriormente: todo es energía, y la materia no es más que una manifestación de la misma. Lo que conocemos como "realidad" solo es la percepción que cada persona tiene del mundo que lo rodea, de tal manera que, en las mismas circunstancias, cada persona puede experimentar una "realidad" diferente. Todo depende de la mente, incluso la propia salud. Por lo tanto, como veremos después, la enfermedad se gesta en la mente, y cada persona tiene el poder de crear su propia realidad.

1. **Principio de correspondencia: "Como es arriba, es abajo; como es abajo, es arriba"(10).**

Este principio nos recuerda, entre otras cosas, que las mismas leyes se repiten en todos los planos de la existencia. Basta con ver como la forma de

los sistemas estelares se repite en la forma de un átomo, o como las mismas proporciones aparecen en todas las formas de la naturaleza, desde un caracol hasta una galaxia. De manera práctica, nos sirve para entender que lo que sucede en nuestro cuerpo también sucede en nuestra mente, y viceversa. Lo que ocurre dentro de nosotros es un reflejo de lo ocurre fuera, lo cual también es válido en sentido contrario. Lo que vemos en los demás es lo que hay dentro de nosotros mismos. El terapeuta floral debe tener muy en cuenta este principio para establecer las causas de los problemas del paciente, y ayudarlo.

1. **Principio de vibración: "Nada está inmóvil; todo se mueve; todo vibra" (10).**

Este es un principio básico para comprender y aplicar la terapia floral, por obvias razones. Es innegable que nada está en real reposo, todo tiene un movimiento y una vibración, desde un electrón, hasta un universo. Cada objeto y cada ser vibra a una frecuencia propia. Así, la vibración de las flores contenidas en una esencia floral interactúa y armoniza la vibración de una persona, afectando sus diferentes planos. También nos ayuda a comprender que los pensamientos, emociones y sentimientos no permanecen estáticos, sino que pueden manifestarse de muchas formas de acuerdo a su vibración, provocando tanto salud como enfermedad.

1. **Principio de la polaridad: "Todo es doble, todo tiene dos polos; todo, su par de opuestos: los semejantes y los antagónicos son lo mismo; los opuestos son idénticos en naturaleza, pero diferentes en grado; los extremos se tocan; todas las verdades son medias verdades, todas las paradojas pueden reconciliarse"(10).**

Este principio nos recuerda que cosas que a nuestra vista pueden parecer opuestas e irreconciliables, en realidad son diferentes expresiones de una sola cualidad. Es tal como lo explica la antigua medicina tradicional china: aunque yin y yang parecen opuestos, son complementarios y forman una sola

unidad, de tal manera que ambas fuerzas tienen el germen de su opuesto, y de hecho, se transforman continuamente en este (11).

En la terapia floral, este principio tiene mucha utilidad, pues, ya que su forma de acción es llevar al equilibrio a la persona, la misma flor puede usarse en estados que parecen totalmente opuestos, por ejemplo, para quienes les falta valor o son temerarios. Es muy interesante meditar en el uso de cada una de las esencias florales por polaridad, y aplicarlas según el caso.

1. **Principio del ritmo: "Todo fluye y refluye; todo tiene sus períodos de avance y retroceso, todo asciende y desciende; todo se mueve como un péndulo; la medida de su movimiento hacia la derecha, es la misma que la de su movimiento hacia la izquierda; el ritmo es la compensación (10)"**

Este principio nos permite tomar conciencia de que todo en la naturaleza se mueve de acuerdo a un ritmo, del que los seres humanos no estamos apartados. Así podemos ver la sucesión el día y la noche, los cambios estacionales, las mareas, los ciclos lunares, etc. Y en el cuerpo humano podemos observar hechos que nos confirman este conocimiento, como el ciclo menstrual, o los ciclos hormonales que marcan la adolescencia y el final de la edad madura. Cuando no hay un fluir adecuado con el cambio, se genera resistencia y conflicto, que puede desembocar en enfermedad.

1. **Principio de causa y efecto: "Toda causa tiene su efecto; todo efecto tiene su causa; todo sucede de acuerdo a la ley; la suerte no es más que el nombre que se le da a la ley no reconocida; hay muchos planos de casualidad, pero nada escapa a la Ley. (10)"**

Este principio es muy claro: nada sucede por azar, todo se da por alguna causa, y todo hecho genera un efecto, aunque muchas veces no sepamos discernirlo. Es muy importante tomar conciencia de la responsabilidad de nuestros actos. Nuestros comportamientos tanto positivos como negativos tienen consecuencias, y no solamente en nosotros mismos, sino también en nuestro entorno. Por tanto, somos responsables de lo que sucede a nuestro

alrededor. Un terapeuta floral consciente se esfuerza para que sus actos generen efectos que mejoren la vida de sus pacientes, colocándose mentalmente en causa, y no en consecuencia.

1. **Principio de la generación: "La generación existe por doquier; todo tiene su principio masculino y femenino; la generación se manifiesta en todos los planos. (10)"**

A través de este principio, conocemos que todo contiene un aspecto tanto masculino como femenino. Por ende, es muy importante equilibrar estas fuerzas en los pacientes, determinando hasta qué punto el exceso o la carencia de uno de estos afecta a cada persona. Hay esencias florales que buscan equilibrar lo femenino, y otras, lo masculino. Un buen terapeuta requiere de ambos aspectos, combinando de manera armónica lo creativo y lo práctico, la intuición y la lógica.

Aparte de los principios herméticos descritos, se debe considerar otro principio muy útil para entender la filosofía de Edward Bach: el principio de la pluralidad de vidas. Bach tenía como creencia la reencarnación, es decir, que el espíritu ha tenido una multitud de encarnaciones a través de la eternidad, de tal manera que la vida actual de cada persona no sino una más en su ciclo de evolución. Somos seres espirituales que pasamos por una experiencia material para aprender, completarnos, perfeccionarnos, y regresar a la unidad divina. Bach decía que la vida es como un día de escuela, y en cada vida venimos a aprender una lección en particular, de tal manera que las circunstancias que nos toca experimentar no son más que un medio para que podamos asimilar la lección.

No es necesario creer en la reencarnación para ser terapeuta floral, ni tampoco para que la terapia floral tenga efecto. Cada persona está en su propio camino de aprendizaje, y las verdades se van revelando a su debido tiempo a cada uno.

1.7. Objetivos de la terapia floral

1. Aliviar el dolor

No se refiere únicamente a eliminar el dolor físico, ni a hacerlo desparecer como si se tomara un remedio analgésico. Se refiere a reconocer y aprender el verdadero significado de ese dolor o sufrimiento, para que este sirva como un maestro que nos indica la lección a aprender.

2. Toma de conciencia

Durante el proceso de la terapia floral, el paciente observa con una nueva luz su vida, sus actitudes, su historia, su entorno, etc., despejando las sombras de las creencias y las trampas del ego. Esto crea una expansión de la conciencia a nuevos horizontes, descubriendo lo oculto, lo negado, lo no advertido, lo inconsciente. Esto se logra a través de una verdadera vivencia, un despertar y darse cuenta de la verdad.

Al hacerlo, existe una mayor comprensión de la situación propia, el propósito de la enfermedad, una nueva sabiduría que afirma el camino adecuado a recorrer.

El tomar conciencia de un conflicto es sacarlo a la luz en su verdadera forma y asimilarlo de tal manera que se extraiga la valiosa lección que nos permitirá avanzar un paso más en nuestra evolución.

No siempre es una tarea fácil, ya que en ocasiones no resulta agradable verse tal cual es, o notar que los pretextos que nos ponemos a nosotros mismos no son válidos. En ocasiones hay resistencia, crisis de conciencia, la incómoda sensación de que todo en lo que se creía se derrumba, sin embargo, es necesario pasar por esta experiencia para reafirmarse como un ser individual y libre para seguir los dictados de su corazón.

3. Desarrollo de la introvisión

Introvisión es la capacidad de ver dentro de sí mismo, de manera profunda y sincera. Aunque pueda parecer una cualidad innata y natural, algunos pacientes tienen dificultades en este aspecto. Muchos prefieren mantener una observación superficial de la realidad por el temor a enfrentar lo que llevan dentro, considerándolo una causa de dolor y sufrimiento. Otros pueden creer que se conocen, pero lo que ven es simplemente una trampa del ego, una ilusión creada por su mente y por las influencias externas, que ocultan al verdadero ser.

La terapia floral provoca un viaje al propio interior, de la mano de la energía equilibradora de las flores. Poco a poco, el paciente empieza a interiorizar, razonar, sentir, recordar su propia historia, y obtiene revelaciones que muchas veces pueden ser sorprendentes, pero que siempre conducen a un verdadero autoconocimiento, con la consecuente resolución de conflictos internos. Es mirarse en un espejo real, como fue mencionado anteriormente.

4. Individuación

La última consecuencia de todo este proceso es que la persona reconozca su propia identidad individual, única e irrepetible. Esto significa reconocerse tal cual se es, liberándose de lo externo, de lo que no es propio, de todo aquello que los demás o el ambiente nos ha hecho creer que somos. “Las flores trabajan para que el ser humano sea cada día más él” (12).

La terapia floral defiende la libertad de cada persona, libertad para encontrar su propio y camino y seguirlo, en pos del aprendizaje trascendente que la llevará a una mayor evolución, libre de las ataduras, apegos, manipulaciones y presiones del mundo. Sin embargo, no es algo egoísta, puesto que el mismo proceso de individuación nos enseña que a la vez que somos seres independientes,

estamos interconectados, y cada uno de nuestros actos repercute en el Todo.

Por todo lo anteriormente descrito, podemos concluir que:

> La prevención y curación de las enfermedades se logra descubriendo su causa emocional profunda, y erradicando el defecto asociado, a través de la práctica de la virtud opuesta
>
> La sanación debe orientarse al restablecimiento de la armonía entre el alma y la personalidad (el ego, la mente). De esta manera, se elimina la causa de la enfermedad, despertando la capacidad autocurativa del cuerpo. Así, el efecto benéfico de otras terapias que puedan aplicarse conjuntamente, será mucho mayor.
>
> La tarea del terapeuta floral es ayudar al paciente a conocerse, descubriendo los motivos de su enfermedad, y a la vez, administrar los remedios florales que le permitan alcanzar el equilibrio.
>
> No se toma en cuenta la enfermedad, sino el paciente enfermo.
>
> La verdadera sanación no está en la eliminación de los síntomas, sino el cambio en la mente del paciente, su retorno al equilibrio, el despertar de su verdadero ser. (1)

1.8. Defectos del ser humano

Como ya se conoce, la terapia floral plantea un trabajo terapéutico que permite llegar al origen mismo de los conflictos que generan la enfermedad. Bach consideraba que existen comportamientos erróneos comunes a todos los seres humanos, causantes de los padecimientos, a los que llamó los defectos del hombre.

Estos son siete: orgullo, crueldad, odio, egoísmo, ignorancia, inestabilidad y codicia.

A continuación, se hará una breve explicación de cada uno.

Orgullo

El origen del orgullo es no reconocer que la personalidad está sometida a los designios del alma, y que solo somos piezas en el esquema general de la creación.

Su frase clave es: “Yo solo puedo”

La lección que debe comprender la persona que demuestra este defecto, es aprender a respetar la fragilidad del hombre frente al universo

La virtud complementaria, cuyo desarrollo la contrarrestará, es la humildad.

Puede causar enfermedades caracterizadas por rigidez y endurecimiento del cuerpo.

Bach decía que: “si nos asalta el orgullo, tratemos de darnos cuenta de que nuestras personalidades no son nada en sí mismas, incapaces de hacer nada bueno o de hacer un favor aceptable o de oponer resistencia a los poderes de las tinieblas, si no nos asiste esa Luz que nos viene de arriba, la luz de nuestra alma”

Crueldad

Su origen es actuar contra nosotros mismos y contra los demás, se da por una negación de formar parte de la unidad, y de que nuestras acciones afectan a ese todo.

Su frase clave es: “No me importa hacer daño”.

La lección a ser asimilada es aprender a ver lo bueno en otros y en nosotros mismos.

Su virtud complementaria es la compasión.

La crueldad puede causar enfermedades caracterizadas por dolor en el cuerpo y estados de sufrimiento.

Bach menciona: “en toda alma viviente hay algo bueno, y en los mejores de nosotros hay algo malo. Buscando lo bueno en los demás, incluso en quienes primero nos ofendieron, aprenderemos a desarrollar, aunque solo sea, cierta compasión, y la esperanza de que sepan ver mejores caminos”.

Odio

El origen del odio es la oposición total al amor del Creador y de la unidad, el estar en contra de la ley de la creación.

Su frase clave es: “Quiero destruir”

La lección que requiere ser conocida por quien siente odio es: aprender que el amor genera amor, que es constructivo, mientras que el odio siempre generará más odio y destrucción.

Su virtud complementaria es el amor

El odio es causa de soledad, cólera, histeria, que generan trastornos nerviosos, cardiacos y circulatorios, especialmente.

Bach decía: “La conquista final de todos se hará a través del amor y el cariño, y cuando hayamos desarrollado lo suficiente estas dos cualidades, na podrá saltarnos, pues siempre estaremos llenos de compasión. Debemos esforzarnos por aprender a amar a los demás, empezando quizás por un individuo o incluso un animal, y dejando que se desarrolle y se extienda ese amor cada vez más, hasta que sus defectos opuestos desaparezcan automáticamente”.

Egoísmo

El egoísmo es la negación de la unidad y de las obligaciones que tenemos por los demás, anteponiendo nuestros propios deseos. Es negar que somos responsables por los demás tanto como por nosotros mismos.

Su frase clave es: “Solo yo importo”

La lección a aprender es poner nuestra energía en actitud de servicio.

La virtud complementaria es la generosidad

El egoísmo es causa de enfermedades caracterizadas por perder la conexión con el entorno, como neurosis, neurastenia.

Bach decía: “la cura del egoísmo se efectúa dirigiendo hacia los demás el cuidado y la atención que dedicamos a nosotros mismos”.

Ignorancia

La ignorancia no es la falta de conocimientos, sino el no querer aprender, negarse a ver la verdad, rehusarse a aprender, que nos lleva a cometer actos equivocados.

Su frase clave es: “No necesito aprender nada”

Su lección es no temer a la experiencia de aprender, ni al cambio.

Su virtud complementaria es la sabiduría

La ignorancia causa enfermedades caracterizadas por la falta de percepción, como miopía y pérdida auditiva.

Bach decía: “para acabar con la ignorancia, no hay que temer a la experiencia, pero hay que hacerlo con la mente bien despierta y los ojos y oídos abiertos para captar cualquier partícula de conocimiento que pueda obtenerse. Al mismo tiempo debemos aprender a mantenernos flexibles de pensamiento”.

Inestabilidad

Se considera a la inestabilidad como la falta de decisión y voluntad, que lleva a transitar por caminos equivocados, sin dirección ni propósito, o al no atreverse a avanzar. Se dacuando negamos el conocimiento de que somos parte de una divinidad inconquistable e invencible, y por lo tanto no seguimos nuestros designios.

Su frase clave es: “No tengo confianza en mí”.

La lección a aprender es que es mejor actuar que dejar pasar las oportunidades.

Sus virtudes complementarias son la fuerza y la decisión.

Los comportamientos inestables causan trastornos que afectan al movimiento y la coordinación.

Bach decía: "debemos ser firmes en la determinación de vencer, no perdiendo de vista que la vida no nos somete a experiencias que nuestra alma no sea capaz de enfrentar".

Codicia

La codicia es el deseo desmedido de poseer, de tener poder sobre algo, ya sean bienes materiales como personas. Se da por negar la libertad e individualidad de cada ser ante el deseo de controlar, moldear y mandar a los demás, algo que no nos corresponde.

Su frase clave es: "Yo mando"

La lección a aprender es: respetar la identidad y libertad de mis semejantes

Su virtud complementaria es el respeto

La codicia causa enfermedades que provocan incapacidad en el cuerpo y sus funciones.

Bach decía: "cualquier deseo de control, o deseo de conformar la joven vida por motivos personales, es una forma terrible de codicia, y no deberá consentirse nunca".

1.9. Lecciones del ser humano

En contraposición a los defectos, existen lecciones que venimos a aprender a través de la experiencia terrena, para alcanzar la individuación y avanzar en nuestra evolución. Estas lecciones no son conocimientos individuales, sino virtudes en su aspecto más amplio, que genera todo un cambio a nivel de

conciencia, y cambian nuestra forma de ver el mundo y de actuar en este. No se quedan solamente en nuestra mente, sino que llegan a transformar nuestra alma, el verdadero ser.

Bach señalaba que no todas las lecciones se aprenden al mismo tiempo por todas las personas. Puede tomar mucho tiempo identificar cuál es la lección necesaria a ser asimilada, incluso varias vidas. Así, nuestro ser nos pone en situaciones que nos permiten desarrollar ese aprendizaje, situaciones que tienden a repetirse hasta que comprendamos su significado.

Existen las llamadas Lecciones Base o Lecciones Madre, que son aquellas a ser aprendidas por todos continuamente. Estas lecciones son:

El amor
La Libertad
La Unidad
La Sabiduría

Sin embargo, también existen Lecciones Particulares, que son personales, que cada persona debe aprender en un momento determinado de su evolución, de acuerdo a su propia historia. Debemos aprender a reconocer la lección que debemos aprender y que se nos ofrece como tarea. Por ejemplo, lecciones particulares pueden ser:

Reconocer el propio valor
Confiar en el propio juicio
Afirmar la identidad
Renunciar a lo dañino, etc.

Existen claves que nos da la vida para identificar cuál es la lección particular que estamos en proceso de aprender. Observemos aquellas situaciones que se repiten una y otra vez para nosotros. Por ejemplo, haber tenido un padre dominante, y luego parejas sentimentales dominantes una y otra vez. En ese

caso, hay una lección a aprender. En cuanto es aprendida, las situaciones cambiarán.

Otra forma de reconocer las lecciones es a través de la enfermedad. Como ya se ha descrito, las enfermedades deben ser vistas como señales de que hay algo que no está bien en la vida, un comportamiento erróneo o defecto. Al ser comprendida, y mediante el desarrollo de la virtud opuesta y el aprendizaje de la lección que conlleva, empezará el proceso de sanación.

Por ejemplo, una enfermedad caracterizada por dolor puede mostrarnos que hemos sido crueles, con los demás y/o con nosotros mismos, o que hemos actuado con odio o maldad. Así mismo, enfermedades caracterizadas por inmovilidad y rigidez nos indica la presencia de pensamientos rígidos, la existencia de creencias y comportamientos inflexibles, cuando estamos aferrados a ideas, pensamientos y principios que no nos permiten abrir nuestra mente a nuevas experiencias.

"*La enfermedad es la mejor maestra*".

Las esencias florales, a través de su energía transformadora, nos acompañan en el camino de cambiar nuestros defectos por virtudes, y aprender las lecciones que nos permitirán alcanzar la plenitud, eliminando en el camino la enfermedad y el sufrimiento, que no tendrán más sentido después de haber sido comprendidos. Sin embargo, el proceso requiere trabajo personal. Las esencias florales arrojarán luz sobre los rincones oscuros de nuestra consciencia, y elevarán nuestras vibraciones para poder observar y comprender mejor nuestra realidad, pero el verdadero cambio es responsabilidad de cada persona.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

1. **¿Cómo podría describir qué es la terapia floral en sus propias palabras?**

2. **Comente: ¿Qué aplicaciones prácticas podría tener el descubrimiento del Dr. Masaru Emoto?**

3. **Según su opinión, ¿cuáles fueron las vivencias más importantes del Dr. Edward Bach que lo impulsaron el descubrimiento de la terapia floral?**

4. **Complete las palabras faltantes en los siguientes enunciados de los principios herméticos:**
   a. El TODO es _____. Él _____ es mental.
   b. Como es arriba, es _____. Como es abajo, es _____.

c. Nada está _____. Todo se mueve. Todo _____.
d. Todo es _____. Todo tiene _____ polos.
e. Todo fluye y_____; todo tiene sus períodos de _____y retroceso, todo asciende y _____.
f. Toda _____ tiene su efecto. Todo efecto tiene su _____.
g. Todo tiene su principio _____ y _____.

5. **Complete el siguiente cuadro acerca de los defectos del ser humano:**

Defecto	Causa	Su virtud complementaria es
Orgullo	Rigidez	
	Dolor	Compasión
Odio		Amor
	Desconexión	Generosidad
Ignorancia	Falta de percepción	
Inestabilidad		Decisión
	Incapacidad del cuerpo	Respeto

UNIDAD 2

GRUPOS EMOCIONALES Y ESENCIAS FLORALES DE BACH



2. GRUPOS EMOCIONALES Y ESENCIAS FLORALES DE BACH

Introducción

El sistema de esencias florales de Bach se basa en la premisa de que las emociones negativas y los desequilibrios emocionales son la causa subyacente de muchas enfermedades y dolencias. Según Bach, restaurar el equilibrio emocional es esencial para promover la salud y la vitalidad en todos los aspectos de nuestra vida.

Las esencias florales de Bach se agrupan en siete categorías principales, conocidas como grupos emocionales. Cada grupo se enfoca en un conjunto específico de emociones y patrones de pensamiento, y está compuesto por varias esencias individuales que se seleccionan en función de las necesidades emocionales de cada individuo.

Al utilizar las esencias florales de Bach, se busca identificar y tratar las emociones subyacentes que pueden estar causando desequilibrios en nuestra vida. Estas esencias trabajan a nivel energético, ayudando a liberar y transformar las emociones negativas en positivas, lo que promueve un mayor bienestar emocional y mental.

Los grupos emocionales y las esencias florales de Bach son una valiosa herramienta para abordar y equilibrar los estados emocionales y mentales. Su enfoque holístico y natural las convierte en una opción popular para aquellos que buscan mejorar su bienestar emocional y encontrar armonía en su vida diaria.

Objetivo

Identificar cada uno de los grupos emocionales y las respectivas esencias florales del sistema de Bach para asociarlo con patrones y arquetipos conductuales, para tomar conciencia sobre la estabilidad y salud emocional.

En base a sus observaciones, Bach identificó 7 grupos emocionales generales, causantes de la mayor parte de conflictos que puede presentar una persona:

Miedo
Hipersensibilidad y vulnerabilidad
Soledad y aislamiento
Evasión
Desesperación y abatimiento
Autoritarismo
Incertidumbre

En cada uno de estos grupos, se encuentran varias esencias florales que corresponden a diferentes comportamientos y maneras de manifestar la emoción en cuestión.

A continuación, procederemos al estudio de cada uno de las esencias florales, de acuerdo a esta clasificación. En cada flor, se presentará las principales características de las personalidades y estados a los que corresponde, claves para identificarlos en un paciente, casos destacados en los que se usa, y principales beneficios. (13)(14)(15)(16)

2.1. Esencias florales relacionadas con el miedo

Bach identificó a este grupo como: remedios para los que sienten temor.
El miedo es la perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo real o imaginario. Es una emoción caracterizada por un intenso sentimiento desagradable debido a un peligro real o supuesto, presente o futuro. Es una emoción primaria, por la aversión natural al riesgo o a la amenaza.

El miedo es una reacción instintiva que garantiza la supervivencia de las especies, pues prepara para atacar o huir. Desde este punto de vista, es benéfico y positivo. El miedo se vuelve un problema cuando empezamos a temer a objetos o ideas que no representan ninguna amenaza, más que en

nuestra mente, de tal manera que interfiere con la vida diaria. De esta manera, el miedo impide avanzar, crecer, experimentar nuevas situaciones, evolucionar. ¿Cuántas cosas hemos dejado de hacer solo por miedo? ¿Cuántas oportunidades hemos perdido?

Puede tener un origen personal, debido a las vivencias propias, pero también puede transmitirse a través de la familia, la cultura, la religión, etc. Aprendemos a temer a diferentes cosas, por lo tanto, podemos también desaprender.

Bach relacionaba el miedo con el egoísmo, pues en aquel estado la persona solo puede pensar en sí misma. Además, una de las principales causas del miedo es no querer perder aquello que se posee. Cuando se supera, aparece la virtud opuesta, que es la benevolencia. Ya sin temor, la persona es capaz de abrirse hacia los demás.

En el sistema de Bach, existen 5 esencias que permiten disipar diversas clases de miedo:

Mimulus: para el miedo a cosas conocidas (animales, dolor, soledad, timidez).

Aspen: para el miedo a lo intangible, presentimientos, sueños, premoniciones

Red Chestnut: para la excesiva preocupación por otros. Miedo a que les ocurra algo.

Cherry Plum: para el sentimiento de pérdida de control, o exceso de autocontrol

Rock Rose: para el sentimiento de alarma, pánico y horror.

MIMULUS (MÍMULA, MIMULOSA)

Palabras clave:

Miedo a objetos conocidos del mundo material. Timidez, inseguridad, temor al rechazo, introversión, ansiedad social, evitación.



Figura 1. Mimulus (Mímula, Mimulosa)(17)

Lo que Bach dijo:

“Para el miedo a las cosas del mundo: la enfermedad, el dolor, los accidentes, la pobreza, la oscuridad, la soledad, las desgracias. Los temores de la vida cotidiana. Estas personas soportan sus miedos en silencio y secretamente, sin hablar de ellos libremente con los demás”.

Personalidad Mimulus

Esta esencia floral corresponde a las personalidades tímidas, reprimidas, ansiosas, nerviosas, que no suelen expresarse ni llamar la atención debido a que tienen temor a ser juzgados, ridiculizados y rechazados. Son personas que tienen inseguridad y pobre autoimagen, por lo que se consideran inútiles, reprochables, no dignos de ser tomados en cuenta. Debido a esto, son muy sensibles a los comentarios y reacciones de los demás, por cuanto viven siempre vigilando su entorno para percibir la menor amenaza, y huir de ella.

Esto suele desviar su atención de otras cosas que suceden a su alrededor, perdiendo la concentración con facilidad.

Odian ser el centro de atención, por lo que buscarán pasar desapercibidos, prefiriendo usar ropa nada llamativa, hablar con un tono de voz bajo y reírse discretamente. Es común que tengan miedo a hablar en público, especialmente si deben hacerlo espontáneamente y sin preparación, pudiendo desarrollar ataques de pánico (tipo Rock Rose) o síntomas físicos si son obligados a hacerlo. Suelen ser sus más duros críticos, y ponen en boca de otros sus propios pensamientos de desaprobación.

Tienden a aislarse, no porque busquen la soledad, sino porque así se sienten más seguros, y esto les causa angustia, ya que les gustaría ser admirados y queridos, como lo suelen manifestar en sus fantasías. Actúan con delicadeza, para evitar lastimarse, y de manera consciente o inconsciente, buscan la protección de otros en quienes confían, por lo que pueden demostrar un lenguaje corporal que los hace ver como pequeños, vulnerables e indefensos.

Prefieren realizar labores en las que no tengan mucho contacto con personas, ni que estén expuestos a las miradas. En ocasiones, actividades tan sencillas como llamar por teléfono o acercarse a una ventanilla de atención les genera ansiedad, y deben repasar en su mente varias veces lo que dirán por el temor a ser reprendidos o ridiculizados.

Pueden generar gran represión de sus impulsos (Cherry plum), además de sentimientos de desvalorización e incapacidad (Larch), vivir en constante preocupación por sus temores (White Chestnut), y un marcado pesimismo (Gentian).

También suelen ser asustadizos, demasiado precavidos y poco dados a arriesgarse innecesariamente, y si bien puede ser por la preocupación de salvaguardar su vida, también hay un fuerte temor a hacer el ridículo frente a otros.

Tal como se ha mencionado, es un rasgo distintivo de esta personalidad el estar constantemente centrado en evitar el objeto o situación que le genera miedo, con el pensamiento de que "es preferible no arriesgarse". Debido a ello, invierten mucha energía mental en ello, por esto se dice que en la personalidad Mimulus se vive más el miedo dentro de la propia cabeza que en el exterior.

En los tratamientos de salud, son extremadamente cautos, y suelen ser desconfiados por miedo a sufrir daño, así temerán por ejemplo a los efectos secundarios de los medicamentos, al dolor que le pueda causar una maniobra física, etc. Por lo mismo, pueden retrasar su recuperación.

Suelen presentar fobias, que pueden contener un componente de trauma (Star of Bethlehem) y que incluso pueden encubrir otros temores más profundos.

Los niños con personalidad Mimulus buscan siempre la protección de los padres, son delicados, enfermizos, muy sensibles a los ruidos, a los factores ambientales, y suelen orinarse en la cama incluso hasta edades avanzadas. Muchos de sus miedos pueden ser transmitidos por sus padres, también Mimulus o Red Chestnut, o por el entorno donde crecieron.

El estado Mimulus

Un estado Mimulus corresponde a un miedo conocido, cotidiano, al que se le puede dar un nombre. La persona puede identificar exactamente el objeto que le causa temor, a diferencia del estado Aspen en que hay un temor indeterminado, a algo que no es de este mundo. Este estado se manifiesta como ansiedad y preocupación constante.

Este miedo puede ser por una fobia (a espacios cerrados, a los perros, a volar en avión, a los insectos, etc.), o por circunstancias atemorizantes, por ejemplo, ante un trabajo nuevo, vivir en una nueva ciudad, etc. Generalmente,

la persona ve estas situaciones y objetos como mucho más graves de lo que en realidad son.

El estado Mimulus suele ir acompañado por una hipersensibilidad a los estímulos externos, como el ruido, la luz, el frío, el calor, ante los cuales se molesta.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Mimulus:

Se ve tímido, habla poco, en voz baja, sin seguridad, no sostiene la mirada. Sin embargo, otras personas pueden hablar mucho de manera nerviosa, así como reírse sin ningún motivo.

Tiene una actitud retraída, con la espalda encorvada, la cabeza gacha, las manos juntas, o brazos y piernas cruzadas. Puede haber mucho sudor en las manos.

No habla con los demás acerca de sus miedos, pero no los niega en la consulta.

Está consciente de ser introvertido, y del objeto de su temor.

Se muestra excesivamente pudoroso.

Puede reconocer específicamente el objeto de su temor.

Lo último que harían es confrontar el objeto de su temor, y prefiere evitarlo como sea posible.

Otros casos específicos en que se prescribe Mimulus

Bach daba mucha importancia al estado de temor que los pacientes tenían al enfrentar un diagnóstico, una enfermedad o un tratamiento, por cuanto usaba con frecuencia esta esencia. De hecho, un buen número de otras esencias florales se relaciona con miedos específicos.

Se recomienda dar una gota de Mimulus a los bebés recién nacidos, pues la experiencia del nacimiento genera miedo en ellos, e incluso es relacionado con otros trastornos emocionales en edades posteriores.

Niños muy temerosos, que se despiertan llorando en la noche, que no quieren separarse de sus padres. Niños con asma nervioso, autismo.

En todas aquellas situaciones en que se debe presentar frente a un público, como antes de dar una presentación en clase, un discurso, una entrevista, una defensa de tesis, etc.

Para acompañar terapias contra alergia, baja autoestima, depresión, etc., en dependencia del caso.

Puede usarse en compañía de cualquier otra esencia relacionada a algún tipo de miedo, como Aspen, Chicory, Rock Rose, Red Chestnut, Cherry Plum, Heather, etc.

También debe valorarse el uso de Mimulus en estados y personalidades Centaury, Agrimony, Star of Bethlehem, Gentian, Larch.

Afectación física:

Los órganos más afectados por los miedos son los riñones, en los cuales se manifestarán de forma aguda o crónica como trastornos renales, llegando incluso a formarse cálculos. De igual manera, estructuras relacionadas con la respuesta a estímulos externos, como glándulas suprarrenales y amígdala cerebral.

También pueden verse afectados órganos relacionados con la comunicación, debido al miedo de expresarse, tales como cuerdas vocales, garganta, laringe, entre otros.

Manifestaciones más evidentes del miedo son síntomas de ansiedad, como disnea, palpitaciones, sensación de ahogo, sudoración, boca seca, temblores, tartamudeo.

Por último, todos los trastornos relacionados con el estrés, tales como gastritis, hipertensión arterial, tics nerviosos, trastornos cardiacos, contracturas musculares, bruxismo.

Beneficios de Mimulus

Bach relacionaba al miedo con el egoísmo, puesto que la persona que se siente en peligro solo puede pensar en su propia supervivencia, olvidando a los demás. De igual manera, se relaciona con el excesivo apego hacia lo que se cree poseer. Es por ello que esta esencia floral permite que se desarrolle una actitud de desprendimiento, la certeza de que la posesión es una ilusión, y el miedo a perder los bienes puede dificultar nuestro desarrollo personal.

De igual manera, se desarrolla compasión al observar que quienes nos rodean son semejantes a nosotros, con las mismas limitaciones e inseguridades, siguiendo el mismo camino de aprendizaje en este mundo. En otras palabras, al poner al miedo en su correcto lugar, la persona puede abandonar la visión centrada en sí mismo, y abrirse hacia los demás.

Otorga paz, calma, seguridad interior, pone al objeto del miedo en su correcta proporción, impidiendo que la mente lo exagere y comprendiendo que gran parte de ese peligro solo se encuentra en el plano mental.

Permite tener el coraje, la valentía y la libertad para adaptarse a las situaciones que se nos presentan, reconociendo la propia fortaleza, tomando conciencia de que se posee la voluntad y los recursos para afrontar cualquier situación atemorizante. Ayuda a equilibrar la sensibilidad y reconocerla como un don.

ASPEN (ÁLAMO TEMBLÓN)

Palabras clave:

Miedo indefinido de origen desconocido. Angustia, superstición, temor, presagio, sensibilidad al mundo no material.

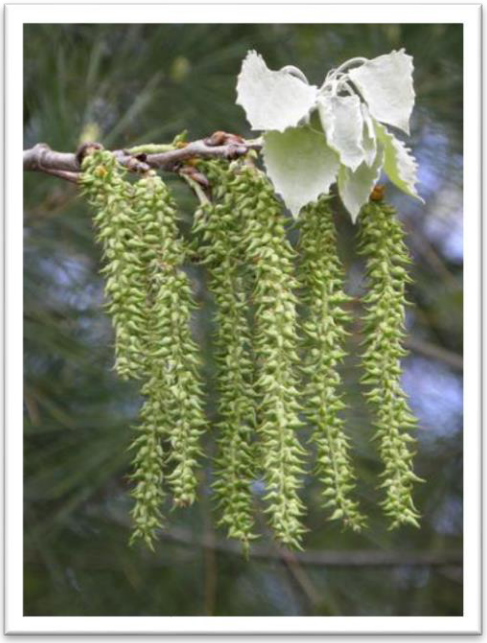


Figura 2. Aspen (Álamo Temblón)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes sienten temores vagos y desconocidos para los que no hay explicación ni razón. No obstante, el paciente puede estar aterrorizado por algo terrible que va a suceder y que no sabe que será. Estos temores vagos e inexplicables pueden obsesionar de noche y de día. Los que los padecen a menudo temen contar su preocupación a los demás".

Personalidad Aspen:

Esta esencia floral se relaciona con personas muy sensitivas, a menudos descritas como si tuviesen "la piel demasiado fina", lo que permite que sean muy perceptivas a sensaciones que no pertenecen al mundo material. Fácilmente sienten presencias extrañas, energías, y su elevada intuición los

lleva a tener presentimientos y augurios. Son aquellas personas que suelen percibir fantasmas, espíritus y otras entidades similares, poseyendo una elevada percepción extrasensorial, que las hace sentir como si estuviesen en el límite del mundo material con el espiritual. Experimentan voces, visiones, roces, precogniciones, y cuando lo hacen, tienen manifestaciones físicas: se le pone la piel de gallina, los pelos de punta, frío repentino, temblores, sensación de asfixia, vértigo, palpitaciones, escalofríos, miedo a morir.

Estos estados se presentan principalmente en sitios muy cargados, como cementerios, hospitales, ruinas, catedrales, lugares de sufrimiento.

A menudo, llevan estos sentimientos con temor, inquietud, ansiedad y angustia, puesto que sienten un temor indefinido, que no pueden explicar con palabras, y que pocas veces comparten con los demás. Tienen la sensación de que "algo malo va a pasar", sin poder explicar qué. Su especial sensibilidad ha hecho que se los catalogue como "sismógrafos" energéticos.

Suelen sentir atracción, pero también una excesiva repulsión, por lo mágico, místico, esotérico y sobrenatural. Pueden desarrollar temores de tipo religioso, como a Dios, al Diablo, a la posesión demoníaca, a las experiencias místicas, etc. Por lo mismo, suelen sus supersticiosos, y fácilmente se convencen de que están siendo objeto de una brujería, maldición, mal de ojo, o hechizo, así como del ataque de un ente sobrenatural. También es común que sufran de pesadillas, tengan sonambulismo o hablen dormidos, o se abstraigan en sus sensaciones, ignorando lo que sucede a su alrededor (Clematis)

Son fáciles de hipnotizar, así como de acceder a otros estados de conciencia a través de prácticas meditativas.

Los niños con personalidades Aspen tienen frecuentemente temores nocturnos, desean dormir con una luz prendida o la puerta abierta, y son más

abiertos a contar que ven o experimentan cosas que nadie más en su familia puede.

El estado Aspen

El estado Aspen se manifiesta como un temor indefinido, de origen desconocido. A la persona le resulta difícil explicar con palabras el objeto de su miedo, y a menudo puede sentirse desconcertado por la sensación, que puede definirse como un estado de ansiedad que progresa hasta la angustia. El desencadenante puede ser un hecho traumático, una experiencia sobrenatural vivida, o algún estímulo que impactó la mente, como una película de terror.

En el estado leve, se experimenta ansiedad, aprensión, sensación de que algo malo está a punto de suceder. En estados más avanzados, se puede llegar a una angustia extrema (Sweet Chestnut), cuya causa se identifica en el exterior de la persona, aunque no se la puede definir con exactitud.

Aunque la diferencia con el estado Mimulus puede ser obvia, en ocasiones es difícil de reconocerla. Por ejemplo, alguien puede decir que tiene miedo a la muerte. Podría pensarse que, ya que puede definir con palabras el objeto de su miedo, corresponde a Mimulus. Sin embargo, si el temor de aquella persona se dirige al concepto abstracto de la muerte, la sensación de mortalidad, el miedo a la aniquilación del ser o de no saber que hay más allá, estamos frente a un miedo Aspen. En caso de que se trate de un miedo a la forma de morir, al dolor, o a abandonar a los seres queridos, estaremos frente a un miedo Mimulus. Lo mismo sucede con otros conceptos que pueden tener un significado más abstracto, como el miedo a la oscuridad, o al futuro.

El estado Aspen también suele aparecer en personas que han consumido drogas, especialmente que provocan alucinaciones, o sustancias similares como parte de rituales religiosos o chamánicos, existiendo una sensibilidad previa. En consecuencia, pueden desarrollarse incluso cuadros psicóticos,

cuando se experimentan estados alterados de conciencia con una resistencia a regresar al entorno habitual.

Hay que tener en cuenta que algunas personas pueden desarrollar este estado de terror sobrenatural sin haber tenido una experiencia real. Son casos en los que se mira una película o programa de televisión, o se escucha una historia terrorífica que impacta a tal punto en la mente que la convence de que vivió algo similar en carne propia, asegurándose que se vio un fantasma, fue acosada por un demonio, o abducida por extraterrestres. Esto es mucho más común en niños. Las manifestaciones físicas de tal estado no difieren de una experiencia real, pues la mente no distingue entre lo real y lo imaginario.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Aspen:

El reconocimiento se dará a través de la información que nos da el propio paciente. Como se ha mencionado, no es común que hable acerca de sus temores indefinidos, pero lo hará cuando tenga confianza en el terapeuta.

En determinados sitios o con algunas personas, se incomoda sin motivo, llegando incluso a alejarse

Exhiben comportamientos supersticiosos, llevando a menudo objetos de protección.

Su voz puede adquirir un tono de misterio y secreto al hablar.

Le gusta hablar de lo místico y misterioso, o lo evitará categóricamente.

Suele decir frases como: “siento que algo malo va a pasar”, o “hay una mala (o buena) energía en este lugar”.

Otros casos específicos en que se prescribe Aspen

Ataques o manipulaciones sobrenaturales

Temores de tipo religioso

Personas muy supersticiosas

Personas con pesadillas, sonámbulas, que hablan dormidos

Niños con miedo a la oscuridad, al “cuco”, a los monstruos.

Personas con alucinaciones

Personas con miedo a la meditación o a la relajación profunda

Puede usarse en compañía de Rock Rose o Sweet Chestnut, en casos extremos de pánico y angustia; con Walnut cuando se requiera protección psíquica, o con Clematis si hay un estado en que se permanece fuera de la realidad.

Afectación física:

Al tratarse de un estado de miedo, afectará de la misma manera que Mimulus a los riñones, glándulas suprarrenales, y órganos relacionados con la comunicación. Trastornos gastrointestinales tensionales, hipertensión arterial.

Puede derivar en trastornos psiquiátricos, como neurosis, psicosis, esquizofrenia, entre otros.

Beneficios de Aspen:

El miedo Aspen se produce ante la desconexión con el ser superior, el conflicto que Bach mencionaba entre el alma y la personalidad. La persona no puede conectarse con su parte espiritual de manera correcta, no puede integrar todos estos aspectos sutiles a su ser, por lo que lo percibido por su especial sensibilidad le es incómodo y atemorizante. El ego experimenta separación, vacío existencial, y sensación de aniquilación. La esencia de Aspen trabaja restableciendo esta conexión, de tal manera que equilibra la percepción extrasensorial, aumentándola o disminuyéndola, pero dejándola bajo el control de la voluntad. Así el paciente ya no siente que es un juguete de extrañas fuerzas del universo.

Aspen limpia y fortalece el cordón de plata, la estructura energética que conecta el cuerpo físico a los cuerpos sutiles. Cuando el cordón de plata es poroso o débil, la persona suele estar más vulnerable ante influencias astrales.

Amplia la conciencia, provee de fortaleza, seguridad y valentía para encarar lo desconocido y profundizar en el misterio de la vida con la confianza en un poder superior que nos protege, así como en la existencia de un propósito en la vida y en el universo. Así, se disminuye la angustia y se puede discernir entre lo real y lo imaginario.

Conecta con tierra, permitiendo percibir el cuerpo, el aquí y el ahora, de una manera cómoda. Aspen no quita la percepción de los mundos sutiles, sino que la afina, permitiendo que sea una herramienta para el desarrollo espiritual propio y el servicio a los semejantes.

No es necesario que exista miedo para utilizar esta esencia. También es considerada un protector astral secundario, detrás de Walnut. La administración conjunta de ambas esencias protege frente a influencias astrales negativas, fortaleciendo el campo áurico.

RED CHESTNUT (CASTAÑO ROJO)

Palabras clave:

Preocupación excesiva por el bienestar de otros. Ansiedad, aprensión, excesivo apego, simbiosis.

Lo que Bach dijo:



Figura 3. Red Chestnut (Castaño Rojo)(17)

“Para quienes encuentran difícil no preocuparse por los demás. Con frecuencia han dejado de preocuparse por sí mismos, pero pueden sufrir mucho por los seres queridos, anticipando con frecuencia alguna desgracia que pudiera ocurrirles”.

Personalidad Red Chestnut:

La esencia floral de Red Chestnut se relaciona con personalidades aprensivas, que constantemente se ven asediadas por preocupaciones sobre el bienestar de seres queridos, amigos, mascotas, u objetos.

Experimentan miedos bastantes específicos, centrados en las desgracias que pudiesen sucederles a sus seres queridos, demostrando así demasiado apego hacia ellos. Piensan obsesivamente en todos los males que pudiesen ocurrirle al objeto de su apego, aunque su ocurrencia sea poco probable. Estas expectativas son siempre negativas, catastrofistas y distorsionadas. Por ejemplo, la madre que piensa lo peor cuando su hijo tarda en llegar a casa, o

la persona que se angustia porque un ser amado hará un viaje, imaginando accidentes y desastres.

Ante el mínimo síntoma del ser querido, se imaginan la peor enfermedad, extendiendo ese temor hacia el afectado.

La persona con este rasgo gasta su energía en vivir la vida de los demás en lugar de ocuparse de la suya, y pueden considerar a este comportamiento como una virtud, aunque es todo lo contrario, puesto que con el excesivo control que ejercen coartan la libertad del otro, y la suya propia. Dejan de hacerse cargo de si mismos para cargar con las preocupaciones de otros. Esta sensibilidad hace que sufran por las desgracias de otros como si las hubiesen experimentado en carne propia, quedando atrapados en situaciones ajenas.

Tienen una idea distorsionada de lo que es el amor, confundiéndolo con el apego. Y en lugar de ser una demostración de altruismo desinteresado, es una manifestación de codicia y egoísmo. El verdadero pensamiento en este estado es: ¿qué será de mí si a ti te pasa algo?

Es típico que existan personalidades Red Chestnut en los padres, especialmente las madres, por considerarse un comportamiento adecuado, culturalmente aceptado, y que pasa de generación en generación. Muchas veces se piensa que la obligación de la madre es sufrir constantemente por sus hijos, y postergar su vida por ellos. Esto genera que se ejerza un excesivo control sobre los hijos, como si el cordón umbilical no se hubiese cortado, sobreprotegiéndolos y limitándolos excesivamente, y evitando al máximo que se expongan a lo que consideran situaciones de riesgo, que pueden ser de lo más cotidianas. De esta manera, crían hijos con personalidades tímidas y temerosas (Mimulus), con poca confianza en sus capacidades (Larch), o carentes de independencia emocional (Centaury).

Tales comportamientos suelen estar dirigidos hacia los hijos, los padres, los nietos, la pareja, los amigos, incluso personas fallecidas, animales de

compañía, y hasta objetos, como un automóvil. También, en terapeutas que se preocupan excesivamente por sus pacientes, y sufren con sus sufrimientos.

A tal punto llega el gasto de energía de los Red Chestnut para anticipar desgracias, que terminan predisponiendo a que estas sucedan. Por esto, viven constantemente en ansiedad y tensión emocional.

Es posible que no tengan en sí mismos los miedos que proyectan sobre los demás, es decir, temen más lo que les pueda pasar a otros que a lo que pueda pasar a sí mismos. Sin embargo, puede suceder cuando también existen rasgos de personalidad Mimulus.

Muchas personas con personalidad Red Chestnut también tienen rasgos Chicory, es decir, manipulan emocionalmente al otro para mantenerlo bajo su control. Además, en personas con personalidad Centaury hay un componente de apego y dependencia emocional que corresponde a Red Chestnut.

Estado Red Chestnut:

Muchas personas pueden caer en estados Red Chestnut cuando han sufrido la pérdida de un ser querido, o han estado ante el peligro de perderlo, lo que hace que refuercen sus apegos emocionales, permaneciendo inmersos en la aprensión y miedo constante.

Incluso puede presentarse en situaciones en las que la preocupación está perfectamente justificada, cuando la persona se estanca solamente en el miedo inútil, sin llegar al verdadero amor y apoyo que la otra persona requiere.

Estados como la depresión o la ansiedad pueden aumentar la vulnerabilidad emocional del paciente, lo que provoca que sea más sensible a sentirse afectado por el sufrimiento ajeno.

Pero también puede aparecer como un comportamiento de adaptación hacia otra persona, por ejemplo, una pareja sentimental, por la que se desarrolla apego, ya sea para tomar el rol de controlador (Chicory) o de controlado (Centaury).

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Red Chestnut:

El reconocimiento de este estado se lo hará principalmente por lo que el paciente exprese. Generalmente comunican con facilidad sus preocupaciones sobre los demás.

Constantemente están limitando a sus seres queridos. Son comunes frases como: “Cuidado, no te acerques ahí”, o “Te vas a caer”. Siempre tienen algo que decir sobre el otro, ya sea como orden o como sugerencia de lo que debería o no hacer.

Pueden presentar evidentes síntomas de ansiedad, en forma de palpitaciones, taquicardia, sensación de ahogo, nerviosismo.

Tienden a imaginar lo peor sobre cada situación, exagerándola en su mente.

Ante noticias de catástrofes y desgracias, tienden a preocuparse instintivamente por sus seres queridos, aunque no tengan nada que ver con aquella situación.

Cuando sus seres queridos no están con el paciente, no pueden estar tranquilos ni dormir hasta que sepan que están seguros. Exigen una comunicación constante con ellos.

Destacan, como algo positivo, que sufren por los demás más que por si mismos.

Otros casos específicos en que se prescribe Red Chestnut

Todo tipo de situación simbiótica, en que el paciente se funde con el otro, como mellizos o gemelos.

En procesos de divorcio.

Para situaciones de separación, como destete, primer día del colegio, hijos que abandonan la casa.

Muerte de un ser querido.

En una relación de dependencia como se ha descrito, es mejor dar Red Chestnut a ambas personas.

Mascotas muy apegadas a sus amos y que sufren en exceso cuando no están con ellas.

Afectación física:

El estrés que genera el alto grado de aprensión que se experimenta en este estado puede traer las conocidas complicaciones como gastritis, temblores, insomnio, etc.

Una afectación muy directa del estado Red Chestnut se da sobre la función cardiovascular. Se lo relaciona con hipertensión arterial por excesiva vasoconstricción, así como otras enfermedades como várices, hemorroides, flebitis, llegando incluso al desarrollo de enfermedades cardiacas.

La angustia puede manifestarse como angina pectoris nerviosa, nudos en la garganta, reumas.

La sensación de apego y no querer soltar también se asocia con estreñimiento, el desarrollo de mucosidades densas, o adherencias postquirúrgicas.

Beneficios de Red Chestnut:

Las personas con rasgos Red Chestnut están estancadas en el plano emocional, desde el cual crean conexiones con los demás, sin que esta unión se dé desde el Yo espiritual. Es por ello que crean relaciones de dependencia, apego, egoísmo e inseguridad. Estas personas, prefieren no ocuparse de sus propias vidas y emociones, de tal manera que las proyectan sobre los demás. También está en relación con la codicia, puesto que la persona toma para si mismo la vida de otros a través de su excesiva preocupación.

La esencia floral de Red Chestnut provee la capacidad de ocuparse de si mismo, reconociendo los propios sentimientos y emociones en su correcta proporción, sin exageraciones. Permite el desapego de personas, situaciones y objetos, y el desarrollo de relaciones desde la libertad y la comprensión de que cada persona tiene su propio camino de aprendizaje, que no debe ser coartado. Así, se desarrolla una verdadera empatía, aprendiendo a dar y recibir amor incondicional.

De la misma manera, promueve la calma espiritual y física, al igual que la observación de las situaciones desde un pensamiento más racional y menos emocional, desarrollando fe y confianza, tanto en la otra persona como en un orden superior, y un pensamiento más positivo.

Se aprende a guiar con amor a los seres queridos, sin incidir negativamente sobe ellos, y desarrolla la introspección, para reconocer las propias necesidades y trabajar en la propia evolución.

CHERRY PLUM (CERASÍFERA)

Palabras clave:

Miedo a perder el control, a volverse loco, a hacer cosas indebidas. Descontrol, o exceso de control.



Figura 4. Cherry plum (cerasífera)(17)

Lo que Bach dijo:

“Para los que tienen miedo a sufrir una excesiva tensión mental, a perder la razón, hacer cosas horribles y espantosas, que no desean y saben incorrectas y, sin embargo, aparece la idea y el impulso de hacerlas”.

Personalidad Cherry Plum:

El rasgo de personalidad Cherry Plum se refiere a la dinámica control/descontrol, y se encuentra presente en las personalidades correspondientes a muchas otras esencias florales.

Esta personalidad tiene un marcado conflicto frente a la capacidad de autocontrolarse, ya sea por una carencia como por un exceso. Así, hay personas que ejercen un excesivo control y represión sobre sí mismos, negándose a expresar sentimientos, emociones y pensamientos. Esta presión

genera una respuesta, puesto que la persona se siente cada vez más tensionada y temerosa. Las emociones así contenidas pueden liberarse en algún momento de forma violenta, o expresarse a través de un trastorno físico. Mientras mayor sea la represión, mayor será la explosión.

Esto puede experimentarse como pensamientos y deseos de hacer cosas indebidas y que aterrorizan o avergüenzan a la persona, como matar, hacer daño, cometer un crimen, o suicidarse, ante los cuales se puede pensar que se está volviendo loco, y luchar por negarlos o anularlos. Este estado se describe como estar sentado sobre un barril de pólvora, que puede estallar en cualquier momento, o luchar por mantener enjaulado a un monstruo que vive en su interior.

De la misma forma, la persona puede sentir que se encuentra al borde de la desesperación (Sweet Chestnut) y solo considera salidas violentas para su situación, como matar o morir, aunque lucha contra tales pensamientos. Puede ver su interior como amenazante, y su exterior como detonante, temiendo siempre que aparezca la chispa que haga estallar todo.

Este concepto tiene que ver con lo que el psicólogo Carl Jung definía como el arquetipo de la Sombra, que es la faceta más instintiva y primitiva de la personalidad, y que se tiende a rechazar y negar. Engloba todo lo inconsciente, no aceptado, prohibido, que va en contra de la moral y las normas sociales. El reprimir y esconder la Sombra la convierte en una energía destructiva, siendo la lucha contra este aspecto el generador de miedo, tensión, angustia, y la sensación de pérdida del control.

Generalmente, vienen de hogares en los que hubo mucha represión, con padres autoritarios, excesivamente rígidos y disciplinados que no toleraban la espontaneidad (Red Chestnut, Vine, Rock Water), por cuanto desarrollaron modos de vida estructurados y metódicos. A menudo, desarrollan obsesiones como una manifestación de la lucha interna.

Por otro lado, existen personalidades que carecen de autocontrol y ante la mínima provocación, se expresan de diversas formas, muchas veces destructivas. Viven en igual estado de tensión que el caso anterior, solo que al parecer encuentran motivos para estallar más fácilmente. Tienen caracteres impulsivos, agresivos, irascibles, de alta sensibilidad al entorno, con baja tolerancia a la frustración, con un exacerbado espíritu de lucha y competitividad. No han desarrollado completamente la autorregulación ni la inteligencia emocional, y quizás crecieron en ambientes donde era aceptable la imposición mediante la violencia. Es el caso del niño que hace berrinche por todo.

También Cherry Plum se relaciona con todo tipo de obsesión y compulsión, que a menudo se manifiesta en las adicciones. Por ejemplo, compulsión por comer, fumar, jugar, usar drogas, desenfreno sexual, etc.

Las tendencias a este tipo de personalidad son peligrosas, puesto que, en un ataque de descontrol, la persona puede caer es estados psicóticos, y asesinar o suicidarse en un impulso, hecho que sucede con mucha frecuencia es nuestro mundo.

Estado Cherry Plum:

En la sociedad actual, el estrés es uno de los factores que más predispone a la pérdida de control. En algunas personas, genera reacciones en poco tiempo, pero en otras, se va acumulando hasta manifestarse en forma de comportamientos explosivos y patologías. Su progresión genera tensión, ansiedad, angustia, pánico, agotamiento crónico, o depresión.

Así, podemos distinguir situaciones en las que se manifiesta descontrol, como una manifestación exterior del estado Cherry Plum, y situaciones de excesivo autocontrol, como una manifestación interior.

Es muy importante además el desarrollo de la inteligencia emocional, es decir, aprender a controlar las emociones y expresarlas de manera sana y

racional, incrementando la tolerancia a la frustración y el fracaso, habilidad que se debería aprender desde temprana edad.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Cherry Plum:

La observación del comportamiento del paciente, así como de su expresión, nos dará algunas claves para reconocer rasgos que corresponden a este estado.

Los pacientes con un exceso de autocontrol pueden mostrarse reservados, no dados a hablar de sus sentimientos y emociones, se esfuerzan para que su rostro y lenguaje corporal no denoten lo que piensan o sienten, pero tienen claras manifestaciones de tensión, que pueden verse en comportamientos como agarrarse el pelo, tronarse los dedos, arrancarse pedazos de uñas o pellejos, apretar los dientes, morderse los labios, etc. Parpadean poco, o con mucha frecuencia.

Los pacientes con poco autocontrol suelen ser impulsivos para hablar, dicen lo que sienten, aunque suenen groseros o hirientes. Cogen objetos del escritorio o el consultorio sin permiso, tienden a elevar la voz o mostrarse efusivos cuando se mencionan determinados temas.

Están conscientes de su lucha interna, ya sea por falta o exceso de autocontrol, por lo que pueden reconocer que tienen estos estados.

Una persona que reprime sus emociones, generalmente se avergüenza y se disculpa si es que ha explotado de alguna manera.

Sus expresiones emocionales pueden llegar a ser descontroladas, por ejemplo, cuando lloran lo hacen a los gritos durante mucho tiempo, o sufren de verdaderos ataques de risa, o insultan largamente a alguien.

Los pacientes que se reprimen, expresan un miedo real a esa pérdida de control, a volverse loco y acabar en un manicomio. Pueden creer que sufren de un trastorno psiquiátrico.

Dicen frases como “temo a mis pensamientos”, “mi mayor miedo es a mí mismo”, “un día haré una locura de la que me arrepentiré”.

Otros casos específicos en que se prescribe Cherry Plum:

Personas que sufren de colapsos nerviosos

En adicciones de todo tipo

Personas con tics nerviosos

Personas con movimientos musculares involuntarios

Para trastornos relacionados con represión y compulsión, como anorexia y bulimia

Para niños con enuresis, y falta de control de esfínteres en todas las edades

Para personas con síndrome de Tourette

Para personas con problemas sexuales por una excesiva represión, o por desenfreno

En hombres que sufren de eyaculación precoz

Para niños que hacen berrinche, se lanzan al suelo, se golpean la cabeza

Para todo tipo de cuadros psiquiátricos

Para Parkinson, epilepsia, y todo trastorno que se manifieste con movimientos involuntarios

Para comportamientos obsesivos y compulsivos, como comerse las uñas, arrancarse el cabello, sacarse pellejos, etc.

Para trastornos relacionados con la función endocrina.

Afectación física:

Como se ha mencionado, la tensión emocional puede provocar estrés y ansiedad con todas sus manifestaciones.

Se ha relacionado al estado Cherry Plum con los trastornos del sistema nervioso, que es quien rige y mantiene el control de todo el organismo. Entre estos se mencionan: Parkinson, epilepsia, convulsiones, movimientos musculares involuntarios, tics nerviosos, trastornos obsesivos compulsivos,

esquizofrenia, trastornos maniacos, entre otros. También disfunciones endocrinas e incontinencia urinaria y fecal.

El conflicto interno reprimido puede manifestarse sobre la piel a modo de afecciones como psoriasis, dermatitis, herpes, etc.

Beneficios de Cherry Plum:

En el estado Cherry Plum, el principal conflicto es el temor y la negación de la Sombra. Durante el crecimiento espiritual, debe reconocerse que mientras mayor es la luz, mayor será también la sombra. Se experimenta en gran medida una mala interpretación de las vivencias, pensamientos y emociones, de tal manera que se las quiere reprimir y ocultar.

En cualquiera de los polos de este comportamiento, la persona no tendrá la capacidad de aprendizaje que requiere en este mundo, ni podrá mantener empatía y buenas relaciones con los demás.

La esencia de Cherry Plum trabaja equilibrando internamente, incentivando a tomar conciencia de la propia Sombra, de manera que no sea rechazada, sino reconocida e integrada a la personalidad en sus aspectos positivos, simplemente no aceptando sus aspectos negativos, pero sin luchar contra ellos. En definitiva, es unir los polos, reconciliar los opuestos, y otorgar al Yo superior el control sobre todos los aspectos del ser.

Mejora la capacidad de expresión en libertad, pero en la medida justa, de manera racional y saludable, estimulando la espontaneidad. Da tranquilidad, paz, seguridad. Permite conectar con las capas más profundad del subconsciente, lo que incentivará la maduración espiritual, y la vivencia de experiencias límites sin destruirse.

Permite mantener el control en situaciones difíciles, sin perder la cabeza, encarando los procesos con calma, tomando decisiones con sabiduría.

ROCK ROSE (HELIANTEMO)

Palabras clave:

Miedo extremo. Terror, pánico, pavor, parálisis, susto, hipersensibilidad.



Figura 5. Rock Rose (Heliantemo)(17)

Lo que Bach dijo:

"Es el remedio de emergencia para los casos en que parece ya no haber esperanzas. En accidentes o enfermedades repentinas, o cuando el paciente está muy asustado o aterrorizado, o cuando su condición es lo suficientemente grave como para causar gran temor a quienes lo rodean. Si el paciente no está consciente se le pueden humedecer los labios con el remedio."

Personalidad Rock Rose:

Mucho se ha discutido acerca de si existe o no una personalidad Rock Rose, puesto que, a diferencia de las tipologías correspondientes a otras flores, se manifiesta mayormente como un estado agudo. Sin embargo, puede definirse más como un rasgo de fondo para muchas personas, en las que existe una profunda sensación de vulnerabilidad.

Las personas más susceptibles a sufrir de estados Rock Rose negativos tienden a tener una personalidad delicada, vulnerable, hipersensible. Corresponde a aquellos que se asustan con mucha facilidad, reaccionando

con sobresalto ante estímulos exteriores como ruidos fuertes, el toque de alguien, y que por ello se exaltan, como si estos eventos irrumpieran abruptamente en su campo perceptivo, sin ninguna resistencia ni filtro.

Generalmente son propensos a experimentar estos estados las personas muy controladoras, inflexibles y rígidas, que quieren tener todo bajo control, y que no saben cómo reaccionar cuando las cosas no van según lo esperado.

Estado Rock Rose:

El estado Rock Rose se caracteriza por la sensación de terror y pánico paralizante ante situaciones externas, sin que exista la intervención de la mente racional, sino como una reacción instintiva de supervivencia. Se la experimenta como un golpe en la boca del estómago, o un vacío en la zona del plexo solar. De hecho, el chakra correspondiente a esta zona entra en hiperfunción.

Ante situaciones imprevistas, como ruidos, agresiones, accidentes, desastres, etc., existe una reacción inmediata del sistema nervioso, que reacciona con alarma aún antes de que la información sea procesada por el cerebro. Esta es una respuesta instintiva y natural. Sin embargo, es un problema cuando ocurre ante causas que no significan ningún riesgo para la supervivencia, como por ejemplo hablar en público.

En este estado, hay aumento de la frecuencia cardiaca y respiratoria, sudor frío, aumento de la presión arterial, descontrol de esfínteres. Puede experimentarse parálisis momentánea, incluso ceguera o sordera pasajera, y dificultad para hablar, llegando al desmayo. Otras personas pueden tener reacciones de correr y escapar ignorando todo a su alrededor.

Otras situaciones desencadenantes pueden ser enfermedades psiquiátricas, uso de drogas o síndrome de abstinencia, o debido a estados de estrés y miedo prolongados. De hecho, los estados Mimulus, Aspen, Red Chestnut y Cherry Plum llevados al extremo desembocan en reacciones Rock Rose.

También en enfermedades catastróficas, diagnósticos terribles, en los que el pánico es compartido tanto por el enfermo como por sus familiares.

También se relaciona con traumas, como el experimentado al momento de nacer, especialmente si el parto fue difícil.

De la misma manera, corresponde a los terrores de los niños pequeños, que se despiertan en la noche gritando y llorando, o de las mascotas muy nerviosas que se asustan ante cualquier estímulo.

Rock Rose forma parte de la fórmula Rescate, aunque por si sola es útil para enfrentar estas situaciones. Por extensión, puede usarse en cualquier caso donde exista un exceso de energía o estímulos externos que provoquen un marcado desbalance a nivel psíquico o físico, por ejemplo, en el tratamiento de insolación.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Rock Rose:

Los pacientes con predisposición a los estados Rock Rose se agitan por cualquier ruido, vibración o toque imprevisto, reaccionando con un salto, grito, o temblando.

En el estado Rock Rose hay pérdida del control de la voluntad. El paciente puede estar catatónico, ajeno a cuanto sucede a su alrededor, no parece ver ni escuchar nada, o desmayado. Pero también intentando escapar desesperadamente, llorando sin consuelo, sin capacidad de reaccionar con lógica.

En algún momento de su vida, experimentaron un episodio de histeria o ataque de pánico.

Generalmente, han atravesado por otros estados de miedo (Mimulus, Aspen, Red Chestnut, o Cherry Plum, entre otros), llegando a este punto después de “la gota que derrama el vaso”.

Otros casos específicos en que se prescribe Rock Rose:

Miedo desmedido a la muerte en una situación de crisis.

Drogadicción, síndrome de abstinencia, terapias de desintoxicación de drogas o narcóticos.

Parálisis musculares

Angustia durante el parto

Embarazos difíciles que generan sufrimiento en el feto, por ejemplo cuando hay amenaza de aborto (natural o provocado)

Para los bebés recién nacidos, especialmente si el parto fue dificultoso y hubo sufrimiento.

Niños que se despiertan llorando en la noche, por terrores nocturnos

Ataques de estrés

Para quienes, al hacer ejercicios espirituales, deben enfrentarse con sus lados más oscuros, junto con Cherry Plum.

Cuando se reciben diagnósticos de enfermedades graves y repentinas, junto con los familiares del paciente.

Insolación o golpe de calor

Trastornos de las glándulas suprarrenales

Traumas antiguos, junto con Star of Bethlehem.

Funciones corporales paralizadas.

Afectación física:

El principal sistema orgánico afectado será el nervioso, experimentándose hemiplejías, hemiparesias y trastornos similares, alucinaciones, desvaríos, pérdida de la visión, audición y el habla por causas nerviosas. Además, taquicardia, arritmia, desbalance endocrino, pérdida del control de esfínteres.

Todas las manifestaciones propias del estrés. Por último, estados de coma o inconsciencia prolongada.

Beneficios de Rock Rose:

En los estados de pánico, se experimenta la separación entre los diferentes planos del ser, básicamente el alma y la personalidad de las que Bach hablaba. Esta falta de integración hace que la personalidad sienta su mortalidad, su vulnerabilidad, la certeza de estar al límite de la aniquilación.

Con esta esencia floral, la persona recupera su identidad, su integración, movilizando una poderosa energía que permite enfrentar cada situación de forma heroica, de una forma casi sobrehumana, sin permitir que el miedo paralice o quite la voluntad. Permite actuar con valentía sin detenerse a pensar demasiado, especialmente en situaciones que requieren una reacción rápida.

Da valor y serenidad espiritual. Permite que la energía del cuerpo sea redistribuida de manera eficiente, sin bloqueos ni estancamientos. Disminuye el sentimiento de vulnerabilidad, da sensación de protección y de poder hacer todo lo que se propone. Fortalece el ánimo para luchar y vencer contra la adversidad.

Ejemplos de estados Rock Rose positivos son el de la madre que levanta un carro para rescatar a su hijo, o de quien se lanza a un edificio en llamas para sacar a alguien del peligro.

Esta flor está relacionada con el sol, así que provee de una energía solar equilibrada y positiva, en casos en que el paciente lo requiera.

Físicamente, estimula el buen funcionamiento y movimiento de todos los órganos.

2.2. Esencias florales relacionadas con la hipersensibilidad y vulnerabilidad

Bach mencionó a este grupo como remedios para hipersensibles.

A este grupo pertenecen las esencias florales para casos de personas que son muy sensibles a influencias ajenas. No muestran su verdadera personalidad, sino que la esconden, la maquillan, y despliegan diferentes mecanismos para defenderse del exterior. Esto dificulta sus relaciones. Tienen la necesidad de quedar bien, necesitan la aprobación exterior, y se dejan llevar por el entorno. Son incapaces de confrontar con racionalidad.

Estos comportamientos aparecen cuando han existido carencias afectivas, especialmente en la niñez, que llevan a que la persona falsee su personalidad.

Este grupo consta de 4 esencias:

Agrimony: para cuando existe falsa imagen, angustia con aparente alegría

Centaury: cuando existe servicio excesivo, sometimiento, dependencia, subyugación.

Walnut: para personas influenciables a situaciones externas, o dificultad de adaptación a cambios

Holly: en casos de enojo, odio, rabia, celos, cólera por vulnerabilidad

AGRIMONY (AGRIMONIA)

Palabras clave:

Tormento interno, ocultación, tristeza disfrazada de alegría, ansiedad, negación, escapismo, histrionismo.



Figura 6. Agrimony (agrimonia)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para gente jovial, alegre, de buen humor y amante de la paz que, por su dolor y su aflicción frente a la discusión y al conflicto, son capaces de renunciar a mucho para evitarlos. Aquellos que, si bien por lo general tienen problemas y se sienten atormentados, desasosegados y preocupados ya sea en la mente o en el cuerpo, esconden sus cuitas tras su buen humor y sus chanzas, siendo considerados buenos amigos en el trato. Con frecuencia toman alcohol o drogas en exceso para autoestimularse y ayudarse a sobrellevar los conflictos personales con ánimo alegre".

Personalidad Agrimony:

Las personas con personalidad Agrimony se caracterizan por su comportamiento jovial, alegre, despreocupado, simpático, muy sociable, lo que los hace muy apreciados en sociedad, puesto que su buen humor y carácter optimista y espontáneo los convierte en el alma de las fiestas. Sin

embargo, aquello es solo una máscara que usan para esconder los tormentos que guardan en su interior, que se expresan como ansiedad, miedo, angustias e inseguridades, que prefieren ocultar y negar. Es por eso que a este rasgo se lo ha comparado con el arquetipo del payaso, que ríe por fuera y llora por dentro.

Tienden al escapismo, la evasión y la negación de todo aquello negativo que puede hacerlos sufrir, por tanto, llenan su agenda de reuniones sociales, salidas y eventos en los que puedan estar en compañía de otros y desenvolver sus dotes histriónicas, puesto que son excelentes actores. Todo esto es para no quedarse a solas consigo mismos y tener que enfrentar la ansiedad que llevan por dentro, y que es descrita como una tortura menta o emocional. De hecho, poseen una personalidad muy sensible, y tienen a preocuparse incluso por pequeñas cosas cotidianas, aunque no expresan a los demás tales preocupaciones.

Muchos incluso llegan a forjar vidas aparentes para demostrar a los demás algo que no son, y son capaces de hacer grandes sacrificios para mantener esa imagen ilusoria.

Una característica distintiva de esta personalidad es que evitan el conflicto a toda costa, puesto que no les gusta el enfrentamiento, y son capaces de transigir y dar la razón solamente para evitar problemas y discusiones, más no porque su carácter sea influenciable. En ese sentido, destacan como pacificadores y diplomáticos, mostrándose muy gentiles, amables y poco problemáticos, sin embargo, esta falta de compromiso los lleva a no afrontar situaciones que deben resolverse, y de las que huyen. Al percibir su interior como conflictivo, desean siempre permanecer en paz con su exterior.

A menudo, buscan acallar su interior con diversiones y vicios, como alcohol, promiscuidad, droga, juego, compras, todo aquello que eleve su estado de ánimo y lo mantenga ocupado. Examinando su comportamiento atentamente

revelará que tales compulsiones, y otras como, por ejemplo, comer en exceso, morderse las uñas, arrancarse el cabello, pellizcarse, etc., son señales de la ansiedad que llevan dentro. Sus relaciones suelen ser muy superficiales, no se las toman en serio, y evitan a cualquiera que quiera profundizar en su interior y conocerlo verdaderamente. Además, bromean sobre cualquier tema de conversación que le haga pensar en aquello que lo angustia, cambiándolo con rapidez.

Ante la enfermedad, le quitan seriedad a la situación, niegan los síntomas e incluso pueden enmascararlos, de tal manera que pueden complicar su diagnóstico. Todo sea por negar y ocultar aquello que pueda desagradarles y provocarles ansiedad.

El principal problema que afrontan es la falta de expresión y la represión emocional. Generalmente han sido criados en ambientes represivos, en donde no se permitía la expresión de los verdaderos sentimientos, y en donde no se mencionaban temas "incómodos", como la muerte, el sexo, etc., en familias superficiales en donde era muy importante la imagen que se da a los demás, por más falsa que sea. Desde pequeños, aprendieron a poner buena cara ante la adversidad, a guardar las apariencias y no mostrar debilidad, a sonreír, aunque estuviesen destrozados, comportamiento que es alentado por la sociedad actual, sin tomar en cuenta que aquellos conflictos que se guardan no desaparecen por el simple hecho de ocultarlos.

En cierta forma, temen que los demás dejan de aceptarlos o buscarlos si muestran otra cara que no sea la jovial y alegre. Temen que al demostrar su interior atormentado y vulnerable, sean abandonados.

Los niños con esta personalidad son alegres, sociables, ocultan su llanto, y nunca hablan de sus problemas. En períodos de soledad o tristeza, se cierran en sí mismos, y no expresan estos sentimientos, principalmente por temor a

la desaprobación o el reproche de quienes así los han criado. Este es un rasgo que también suele aparecer durante la adolescencia.

Estado Agrimony

Se puede expresar un estado Agrimony en casos en que la persona esté atravesando por un conflicto que prefiera ocultar y evadir antes que afrontar, y lo haga exteriorizando una imagen tranquila y relajada, o usando alcohol, fiestas, y otras situaciones que lo hagan "olvidar".

Por ejemplo, después de una ruptura amorosa, pérdida de trabajo, un fracaso personal, una mala situación familiar, o para evitar afrontar la situación de un hijo drogadicto, o una tendencia sexual escondida. En general, en cualquier situación en la que exista ansiedad por ocultar algo de sí mismos, proyectando una imagen falsa.

Como se ha mencionado, durante la adolescencia es muy común que aparezcan estados Agrimony, que pueden ser pasajeros, o verdaderos rasgos de la personalidad. El adolescente tiende a copiar modelos de conducta y de apariencia socialmente aceptables, que generalmente implican esconder la verdadera personalidad y mostrar comportamientos superficiales y frívolos, mostrando una imagen divertida y despreocupada.

También, al enmascarar y quitar importancia a una enfermedad que se percibe como grave.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Agrimony:

A menudo la personalidad Agrimony tiende a confundir al terapeuta. Se muestran tranquilos, risueños, bromistas, optimistas. Dicen que nada malo les pasa, que todo está bien en su vida, y por lo tanto, no requieren de atención, ni comprometerse con una terapia. Externamente, parecen mantener un buen equilibrio emocional y

mental. Sin embargo, un análisis más profundo revelará la máscara que desean mantener.

Se esfuerzan demasiado por parecer alegres y despreocupados, por caer bien y ser aceptados, haciendo bromas con el terapeuta, casi siempre sobre sí mismos. En la consulta, afirman una y otra vez que son personas "alegres, relajadas, optimistas, que les encanta la vida, salir y disfrutar", intentando disipar cualquier duda de que aquello es verdad.

Evitan hablar en profundidad sobre temas que consideran delicados, por ejemplo, sus motivos de preocupación, la relación con su pareja o con su familia, su satisfacción laboral, etc. Generalmente usan respuestas evasivas, superficiales, bromas, y cambian el tema. Es difícil que se abran en este aspecto con el terapeuta.

Mantienen una imagen exterior muy cuidada, siempre sonriendo. Ríen mucho, incluso en situaciones en las que no hay motivo para reír.

No discuten ni crean conflictos, tienden a dar la razón al otro para quedar en paz.

Expresan pensamientos e ideas como: "Hay que ponerle buena cara a la adversidad", "los hombres no lloran", "mantengo la sonrisa por más mal que me sienta por dentro", "mi familia/mi entorno no tiene por qué saber qué es lo hay en mi interior".

Muchos mantienen imágenes falsas, mostrando por ejemplo que pertenecen a un estatus social superior al real, o que son más exitosos hablando de relaciones amorosas de lo que en realidad son.

Son excelentes mentirosos, y muy buenos actores por naturaleza.

Tienen una vida social muy activa, siempre buscan mantener la mente ocupada en algo.

A menudo, tienen adicciones, o pequeñas obsesiones, como comerse las uñas.

Niegan sus problemas y lo negativo de sí mismos y su entorno.

Otros casos específicos en que se prescribe Agrimony:

Personas que consumen drogas y sustancias estimulantes

Para cualquier caso en que exista un sentimiento de tortura, ya sea física, emocional, mental.

En casos de ansiedad, especialmente cuando no se la expresa

Para quienes no expresan sus verdaderos sentimientos y los enmascaran

Mitómanos, mentirosos compulsivos

Para actores, animadores, en toda profesión donde se maneje la imagen.

Para adolescentes

Para niños que sufren en soledad

Para personas superficiales, que no pueden profundizar en sí mismos

Para casos en los que se no se pueda definir un diagnóstico preciso debido a que hay síntomas o rasgos de la personalidad confusos y contradictorios.

Para trastornos ocultos que no muestran manifestaciones

Para quienes necesiten asumir y aceptar su personalidad, tendencias, orientaciones, etc.

Dolor, comezón y otras manifestaciones cutáneas producto de no expresarse

Para animales amaestrados, o silvestres criados fuera de su ambiente natural, que no muestran un comportamiento natural

Afectación física:

La principal manifestación física de este estado es la ansiedad, que se presenta con dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho, palpitaciones, nudo en la garganta, molestias estomacales, temblores.

Lo no expresado a través de las emociones, tiende a manifestarse en la piel a través de comezón, erupciones, urticaria, psoriasis, reacciones alérgicas, dermatitis, etc.

Igualmente, pueden existir trastornos relacionados con los órganos de la comunicación, como laringe, cuerdas vocales, boca y lengua, junto con la tiroides por su sobrecarga energética al "tragarse" emociones. También puede expresarse en forma de dolores, reflejo de la tortura mental.

Beneficios de Agrimony:

El estado Agrimony se da por una falta de profundización en el propio interior. Esto genera desconexión con el alma, con el yo superior, de manera que la persona se mueve solamente en al plano superficial de la personalidad, tratando de llenar aquel vacío con emociones y situaciones del mundo.

La esencia floral de Agrimony estimula la introspección, el ver el interior de cada uno con profundidad, en una perspectiva real, incrementando el discernimiento y la aceptación de las cualidades y características que componen el ser. A través de esto, se arroja luz sobre las preocupaciones y aspectos negativos que se quiere negar, adquiriendo la fuerza y sabiduría para enfrentarlos y darles su justa importancia, todo esto con el objetivo de traer paz, y verdadera alegría.

Permite sumergirse en el mundo interior con honestidad, sin miedos, para aceptarlo e integrarlo. Permite tomar conciencia de que se tiene el derecho y la libertad de mostrar la verdadera cara al mundo, y que la expresión de los sentimientos y emociones, por más que no sean aceptados socialmente, no nos hacen menos fuertes.

Favorece la expresión honesta y verdadera en todos los aspectos, para liberarse de la ansiedad y angustia. Permite mejorar la conexión entre cuerpo, mente, emociones y espíritu.

La caída de la máscara para algunas personas puede ser una experiencia desagradable, ya que el observar la propia verdad sin el disfraz con el que se le ha ocultado, puede desencadenar una crisis de conciencia. Sin embargo, con el apoyo de esta esencia floral y del terapeuta, el paciente tendrá el valor de enfrentar y resolver sus conflictos internos.

CENTAURY (CENTAUREA)

Palabras clave: sometimiento, dependencia, debilidad física y emocional, servilismo, carencia afectiva, miedo al rechazo y soledad, dificultad para poner límites.



Figura 7. Centaury (centaurea)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para personas bondadosas, tranquilas y suaves que se desviven por servir a los demás. En su ansia por lograrlo sobrestiman sus fuerzas. Su necesidad de agradar crece de tal modo en ellos que se convierten en sirvientes en lugar de ayudantes voluntarios. Su buena naturaleza les conduce a trabajar más de lo que les corresponde y, al hacerlo así, pueden descuidar su propia misión particular en la vida."

Personalidad Centaury:

Las personas con personalidad Centaury se desviven por servir a otros, sometiéndose a su voluntad. Tienen problemas con su autorrealización y autodecisión. Tienen un deseo de servicio muy grande, y esto podría ser considerado como una virtud. Sin embargo, se convierte en un defecto cuando la persona se olvida de sí misma, de su propio crecimiento como persona, para someterse al mando de alguien más.

Son demasiado complacientes, se adelantan a los deseos de otros, buscando maneras para complacerlos, mostrándose sumisos, bondadosos y tranquilos. Tienen poca confianza en sus propias capacidades, y la idea de ser independientes y autosuficientes los atemoriza, así como sentirse indefensos y desprotegidos. Por eso generalmente buscan subordinarse ante una figura de autoridad, que puede ser el padre o madre, una pareja, un jefe, etc., a quien se dedican con devoción, brindándole amor, cuidado y absoluta fidelidad y obediencia. Es como volverse un esclavo por decisión propia, es por ello que suelen ser aprovechados y abusados por gente de personalidad fuerte y dominante, tipo Vine o Chicory, a quienes el sometido busca de manera consciente o inconsciente. Es por ello que se identifica a esta personalidad con el arquetipo de la Cenicienta, quien es feliz sirviendo a los demás y jamás se queja ni hace nada por liberarse del abuso recibido.

El deseo motivador interno de un Centaury es ser querido y amado, por lo tanto su mayor miedo es el abandono y el rechazo. Por esto harán lo que sea por mantener contento a su dominador, aunque esto muchas veces pueda resultar en sacrificio. No suelen estar muy conscientes de su personalidad explotable, y tienden a justificar su comportamiento y el de su opresor con lo que denominan amor, solidaridad y caridad religiosa. Sin embargo, estas acciones no son edificantes, puesto que impedirán el desarrollo de la individualidad del dominado, y la permanencia en las actitudes negativas de la dominante.

Un Centaury vive a través de otra persona. Es así que se siente realizado con los logros del otro, tomando prestada la autoestima ajena. Son incapaces de negarse a servir, le es muy difícil decir “no” y poner límites, por lo tanto muchas veces se ven superados y abrumados por responsabilidades que no les competen. Piensan que solo aceptando hacer lo que otros le pidan o exijan, se ganará el cariño que tanto busca. Tienden a idealizar a la persona dominante, considerándola un protector sin defectos. Aceptan sufrir malos tratos, es el caso de personas maltratadas que vuelven una y otra vez con quien les hizo daño, pues es mayor su miedo a quedarse solos. Cuando la otra persona se enfada o se entristece, de inmediato se echan la culpa, pensando que se cometió algún error.

Un Centaury tiene un gran problema con su desarrollo personal. Carece de iniciativa y valor para arriesgarse y tomar sus propias decisiones, así que prefiere obedecer antes que mandar, o que otras personas decidan. Incluso, boicotearán oportunidades para su independencia. Así, Centaury dejará de lado sin ningún remordimiento sus propios deseos, y con el tiempo incluso olvidan qué es lo que realmente quieren. Suelen tener problemas con el dinero, puesto que les es difícil comprar algo para sí mismos, pero muy fácil gastar todo su dinero, e incluso endeudarse, para complacer a otros.

Generalmente existen más mujeres Centaury, ya que culturalmente se las educa para ser sumisas y obedientes, aunque también existen hombres que se someten absolutamente ante la figura de un jefe, una madre o una esposa dominantes. En la intimidad, solo buscan complacer a su pareja, restando importancia a su propia satisfacción.

Suelen provenir de hogares con padres Chicory, que ejercen manipulación emocional para controlarlos, o Vine, que ejercen autoridad de forma despótica. Aunque también es común encontrar pacientes que han sido sobreprotegidos, de manera que buscarán esa protección en todos los aspectos de su vida.

Los niños con personalidad Centaury son sumisos, serviciales, se someten a los castigos aun cuando no exista razón para ello, nunca se rebelan ni reclaman. Sufren en silencio, lloran a solas. En el colegio, suelen terminar haciendo el trabajo de los demás, y son víctimas de bullying.

Estado Centaury

Hay personas que pueden pasar por estados Centaury en determinados periodos de su vida, sin que esta sea su personalidad de fondo. Por ejemplo, en algún momento pueden tener una pareja dominante por la que sacrifican todo en su vida, dejando su carrera, estudios, hábitos, etc.

Igualmente, en situaciones en las que hay algo que domina a la personalidad, como una adicción al alcohol, drogas, juego, etc., o un ideal de imagen como en el caso de adolescentes que quieren verse y actuar como figuras públicas a las que ven como modelo a seguir.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Centaury:

Suelen venir acompañados a consulta, puesto que rara vez se preocupan por su propio bienestar, buscando ayuda cuando son otros lo que lo "obligan". Así, es quien lo acompaña quien habla por el paciente, quien se limita a asentir, o buscar aprobación en el otro para cada cosa que dice.

Se muestran de carácter suave y de apariencia débil. No alza la voz.

Descuidan su propia apariencia, pero no la de sus hijos, pareja, etc.

En sus respuestas, siempre está implicada otra persona.

Hablan sobre su actitud de servicio sin queja, con orgullo, siempre justificando a los otros.

No contradicen, aceptan todo lo que se les diga.

Demuestran poca autoestima.

Dicen frases como: "Mande", "Sus deseos son órdenes", "Lo que tú quieras"

Otros casos específicos en que se prescribe Centaury:

Madres abnegadas que se olvidan de sí mismas

Mujeres maltratadas por sus parejas

Personas que postergan su vida por cuidar de otros, como sus padres.

Enfermeros, secretarios, religiosos, voluntarios, misioneros, personas en profesiones de servicio.

Para personas con adicciones

Niños demasiado obedientes, que no reclaman, que son víctimas de bullying.

Víctimas de maestros espirituales y líderes de sectas

Personas que no pueden decir “no”

En rupturas sentimentales o relaciones dependientes.

Afectación física:

Las personas con esta personalidad suelen sufrir de cansancio físico y mental por su deseo de siempre estar prestos a complacer a otros. Ya que se olvidan de su propio bienestar, suelen ignorar las señales de enfermedad, logrando que los trastornos progresen y se vuelvan crónicos o graves.

El sometimiento en el que viven se manifiesta en dolores y trastornos de la columna, como en las cervicales (agachar la cabeza), dorsales y lumbares (postrarse ante el otro). También en las articulaciones, especialmente las rodillas (vivir arrodillado). El negar la realidad en la que viven puede expresarse en trastornos de los sentidos, especialmente ojos y oídos. También pueden manifestarse trastornos circulatorios y cardiacos.

La falta de expresión del Centaury puede traerle trastornos a nivel de garganta, boca, mandíbula y cuerdas vocales.

Beneficios de Centaury:

En el estado Centaury, existe una comprensión errónea de lo que significa servir a los demás. Es ir al polo contrario del egoísmo, y ponerse en una

situación de inferioridad respecto a quien se sirve. La persona se dedica a servir a otros en lugar de a sí misma, a su propia esencia, y deja de trabajar en su misión personal, aprendizaje y realización. Está más preocupado en ser querido que en su propio bienestar.

Con esta esencia floral, se aprende a poner límites, a decir que no, a reconocer el valor propio, los propios deseos, sueños y expectativas, fortaleciendo la personalidad. Da consciencia de que el servicio debe ser de igual a igual, y la ayuda debe darse no desde el miedo al rechazo o la autoanulación, sino desde la autovaloración, compromiso, y voluntad. Ayudar, no obedecer.

Ayuda a notar el sometimiento en que se ve vive y a rechazarlo, dando la fuerza necesaria para salir de esa situación y reconocer las propias necesidades, para pensar más en sí mismo. La persona se sorprenderá a si misma diciendo lo que nunca dijo y enfrentando a quien nunca pensó que podría enfrentar. Esta expresión puede ir acompañada de ira, por cuanto se necesitará la correcta guía del terapeuta. También, puede surgir una personalidad dominante, casi Vine, que se tenía reprimida.

Físicamente, la esencia da energía a órganos y funciones debilitadas.

WALNUT (NOGAL)

Palabras clave: protección, corte, cambio, adaptación, influenciabilidad.



Figura 8. Walnut (Nogal)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para los que tienen ideales y ambiciones bien definidos en la vida y los llevan a cabo, pero que algunas veces se ven tentados a apartarse de sus propias ideas, propósitos y trabajo llevados por el entusiasmo, las convicciones o las sólidas opiniones de los demás. El remedio brinda constancia y protección a las influencias externas".

Personalidad Walnut:

Algunos autores opinan que Walnut corresponde a estados temporales, y por tanto, no podría hablarse de una personalidad definida. Sin embargo, sí existen rasgos caracterológicos que predisponen a que una persona sea más susceptible de caer en dichos estados.

Hablamos de personas que son excesivamente influenciables a su exterior. Cambian constantemente de opinión según la corriente, y parecen no tener una personalidad definida. Se mimetizan en las opiniones externas casi de manera inconsciente, copiando ideologías, modos de actuar, de comportarse, gesticulación, acentos, etc., de acuerdo a lo que impere en su círculo social. Siguen las modas de manera casi obsesiva, imitan a su pareja hasta el punto

de que la gente puede adivinar cierto parecido físico. Se dice que tienen el aura porosa, y tienden a absorber lo que hay a su alrededor, dejando de actuar según sus propias convicciones, y alejándose de sus metas. Estas personas son especialmente susceptibles a crear lazos energéticos, siendo víctimas de los llamados "vampiros psíquicos", o de enfermedades que tienen que ver con energía (mal de ojo, hechizos, amarres, mal aire, etc.).

Se convencen fácilmente de lo que diga o haga la mayoría, o una figura a la que consideran como autoridad, y, como una veleta, cambian de dirección de acuerdo a los vientos que soplen.

Aunque podría parecer que este tipo de personas son muy adaptables, tal adaptación es solo externa, superficial, es como si se disfrazaran para parecer algo más, pero con el constante conflicto de no poder adaptarse desde la propia esencia a situaciones no externas, sino internas y que tienen que ver con la propia vida.

Estado Walnut:

Esta esencia floral es adecuada para momentos de cambio, en que la persona se enfrenta a nuevas situaciones y requiere de apoyo interno para adaptarse o continuar con convicción en el camino emprendido.

Puede ser que el paciente quiera poner en marcha un proyecto, idea, o cambio en la vida, pero debido a muchos factores externos como convenciones sociales, la opinión de otros, la cultura imperante, entre otros, posterga la acción temporal o definitivamente. En estos momentos, se necesita un empuje extra que impulse a actuar siendo fiel a los principios, los "dictados del alma", como diría Bach.

También es útil en situaciones en las que el paciente requiere cortar con una situación anterior para adaptarse a un nuevo estado, ya sea por decisión propia o porque el cambio es inevitable, pero no se atreve a hacerlo, o si ya lo ha hecho, se siente incómodo, indefenso y vulnerable, originando así un

conflicto. Por ejemplo, ante un cambio de ciudad, de trabajo, de horario, de estilo de vida, o la adaptación a los cambios biológicos, como destete, dentición, pubertad, embarazo, menopausia, etc.

Para quienes les cuesta romper lazos afectivos, en casos de divorcio, pérdida de un ser querido, entrada de los hijos a la escuela o cuando abandonan el hogar, etc.

Bach nombraba a esta esencia como “rompehechizos”, por su utilidad al cortar con vínculos, ya sea emocionales como energéticos. Por esto se la considera como una esencia protectora que anula los hechizos, vínculos con entidades astrales, lazos que sobreviven después de la muerte, lazos kármicos, etc. Rompe además con patrones heredados y pensamientos obsoletos. Es indispensable para terapeutas y masajistas, puesto que impedirá que se creen lazos energéticos con el paciente.

Es una flor adecuada para pioneros, descubridores, investigadores, quienes están en el camino de crear nuevas cosas, para evitar que las influencias externas los detengan y les resten el impulso que necesitan. Bach también menciona sobre esta esencia: “Es el remedio para los que decidieron dar un gran paso adelante en la vida, para romper las viejas convenciones, para apartarse de los viejos límites y las restricciones e internarse en un camino nuevo. Con frecuencia, esto sucede con sufrimiento físico, debido a los tenues remordimientos y angustias por la rotura de viejos vínculos, viejas asociaciones, viejos pensamientos. Un gran destrozador de hechizos, tanto de las cosas del pasado, que suelen llamarse herencia, como de las circunstancias del presente”.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Walnut:

El reconocimiento se dará a través de la información que nos da el propio paciente. Según el polo de Walnut en que se encuentre, se mostrará muy influenciable, cambiando rápidamente de opinión, y

aceptando cualquier punto de vista como suyo en el transcurso de la entrevista. O bien, expresará su desazón e incomodidad ante una situación de cambio que está viviendo.

En su conversación, expresa que no ha podido cortar con situaciones del pasado. Por ejemplo, se divorció de su pareja hace años, pero sigue hablando de ella, o continúa siendo afectado por esto. O personas que cambiaron de país hace años, y sin embargo, no logran adaptarse.

Dicen frases como: “no me acostumbro”, “no me gustan los cambios”, “siento que necesito cambiar, pero no puedo”.

Pueden sentir que hay algo que los ata, y están conscientes de esta situación.

Otros casos específicos en que se prescribe Walnut:

Para cualquier estado biológico que cambia: nacimiento, dentición, destete, adolescencia, embarazo, menopausia, etc.

Para el cambio de cualquier circunstancia: matrimonio, divorcio, inicio de la vida escolar o universitaria, llegada de hijos, cuando los hijos abandonan el hogar, jubilación, viudez, cambio de trabajo, de casa, de país, de estilo de vida, etc.

Personas que tienen contacto con gente, y que se agotan por ello.

Terapeutas de cualquier tipo, masajistas, quienes tienen contacto directo con personas.

Personas que trabajan en ambientes tóxicos o muy cargados, como cárceles, hospitales, manicomios, cementerios, etc.

Para librepensadores, visionarios, líderes sociales, exploradores, descubridores, inventores.

Para personas que están en el ojo público, famosos, artistas.

Para gente que es envidiada.

Para personas que viajan mucho, como azafatas y pilotos

Para quienes piensan que están bajo un hechizo o manipulación energética.

En casos de trasplantes e implantes, para evitar el rechazo del organismo.

Como protector cuando se usa radioterapia y quimioterapia.

Afectación física:

El estado Walnut puede afectar al cerebro y las funciones nerviosas, debido a la sobrecarga mental que puede generar la resistencia a un cambio. De igual manera, esta resistencia puede expresarse a través de trastornos que afectan miembros superiores e inferiores, y caderas.

La inadaptación a los cambios puede generar insomnio, enfermedades que aparecen por épocas, como gripe, síntomas de estrés, trastornos alimenticios. Dolor de encías cuando salen los dientes, o en el cambio de dientes.

Beneficios de Walnut:

En el estado Walnut, existe una falta del reconocimiento de la propia individualidad, así como del propio camino que debe ser recorrido según los dictados del alma. La personalidad prefiere mimetizarse con el medio, al cual es altamente influenciable, desviándose de su misión.

La esencia floral de Walnut otorga los recursos necesarios para avanzar en el camino trazado, no para huir, sino para evolucionar y aprender. Facilita la transformación del ser a nuevos estados cada vez mejores, como una metamorfosis, favorece la adaptación a los cambios, dando el empuje y la motivación para concretarlos. Otorga voluntad, confianza, determinación, fuerza para mantenerse íntegro y actuar de manera coherente con nosotros mismos, liberando la sensación de presión que puede venir de otras personas o del ambiente. Despierta un gran sentido de fidelidad personal, permitiendo reconocer qué es lo que realmente se quiere, y qué es lo que realmente me

pertenece. Aumenta la independencia, fortaleciendo la individualidad, y dando un fuerte sentido de libertad, para poder ver la vida como una emocionante aventura en la que los cambios son oportunidades de crecimiento.

Como esencia protectiva, rompe con lazos que atan a situaciones, personas, objetos, tiempos pasados, sean estos sentimentales, mentales o energéticos.

En clínica, puede usarse como hemostático en caso de hemorragias tanto externas como internas, como en el caso de menstruaciones abundantes.

HOLLY (ACEBO)

Palabras clave: envidia, ira, enojo, venganza, odio, sospecha, celos, venganza, agresividad, violencia.



Figura 9. Holly (Acebo)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes a veces son atacados por pensamientos tales como los celos, la envidia, la venganza y la sospecha. Para las distintas clases de ira. Estas personas pueden llegar a sufrir mucho por dentro, sin que exista a menudo una real causa para su desdicha".

Personalidad Holly:

Las personas con personalidad Holly perciben su mundo exterior como amenazante, como una constante fuente de ataques y provocaciones, antes los cuales deben defenderse. Tienen una falta de capacidad para regular sus emociones, por cuanto a menudo se expresan de una manera violenta, desconfiada, agresiva y colérica. Guardan odio y resentimiento, desconfían constantemente de las intenciones de los demás, y creen que el único modo de enfrentar el mundo es atacando.

En ellos está enraizado el instinto primario de la "supervivencia del más fuerte" y de "matar o morir". Son altamente competitivos, con un muy bajo nivel de tolerancia. Se exaltan con facilidad, tienen poco autocontrol, llegan a ser vulgares, son celosos y posesivos.

Llegan a sentir envidia con mucha facilidad, y se alegran del mal ajeno. Sus ataques de ira pueden parecer desproporcionados e ilógicos, aunque ellos tienen a justificarlos, y no suelen aplacarse rápidamente.

Es mucho más probable encontrar personalidades que exploten a la primera provocación, aunque también existen aquellos que guardan el resentimiento de a poco en su interior, llegando un momento en que estalla en forma de violencia. Tienen muy poca empatía, les cuesta comprender a los demás.

Este comportamiento se origina en la infancia, pudiendo identificarse en niños coléricos, que golpean, hacen berrinche y se muestran agresivos y molestos en exceso. Esto aparece principalmente cuando en la familia no hay figuras de autoridad que impongan límites, o lo hagan de manera despótica y violenta, crianza en ambientes muy represivos, cuando los padres son agresivos e impulsan tales comportamientos en los hijos, empleo de castigos corporales, aislamiento social, exposición a influencias agresivas, como medios de comunicación, videojuegos, etc.

Estado Holly:

El estado de respuesta agresiva es natural en todas las personas en situaciones en donde sea necesario defenderse, o defender a otros. Sin embargo, pueden aparecer situaciones adversas en donde el comportamiento violento se presente instintivamente, aunque no sea la manera más adecuada de reaccionar, por ejemplo, ante la sensación de humillación, traición, injusticia, etc.

En este estado, el autocontrol queda anulado, y se es capaz de hacer cosas espantosas, como matar. Por lo tanto, tiene mucho en común con el estado Cherry Plum, pero Holly es más específico cuando hay agresividad. Generalmente, este estado es alimentado por pensamientos hostiles, repetitivos, negativos y cargados de resentimiento.

Se presenta igualmente cuando existen celos de todo tipo, incluso del niño que deja de ser hijo único, o los que las mascotas sienten cuando hay un nuevo animal, o integrante de la familia, en casa.

También corresponde a las situaciones en las que se ha vivido una traición, dentro de una relación sentimental o de confianza. La persona puede desarrollar tal desconfianza hacia todos que reaccionará de manera impulsiva hacia cualquier cosa que, en su cabeza, sea considerada como una provocación o ataque.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Holly:

El terapeuta puede reconocer a un paciente Holly por sus actitudes duras, bruscas, toscas. Habla demostrando rabia hacia aquello que le molesta, usando palabras fuertes o agresivas, con rostro de enfado, la mandíbula y los puños apretados.

Al expresarse, parece no importarle si hiere los sentimientos de los demás, incluso lo hace con esa intención.

Está a la defensiva, reaccionando constantemente como si estuviese siendo provocado.

Discute muy fácilmente y con quien sea. Considera que no hacerlo es un signo de debilidad.

Siente que no puede evitar sentir celos.

Es vengativo, ya sea que ejecute su venganza de manera inmediata, o que lo haga después de planearla un tiempo.

Cuando estalla en rabia, permanece enojado durante algún tiempo.

Otros casos específicos en que se prescribe Holly:

Para personas muy celosas

Para quienes no puedan expresar sus sentimientos

Para la gente que pelea fácil

Para pacientes con depresión acompañada de enojo

Para quienes han sido víctimas y se sienten lastimados y enojados

Para la gente que disfruta de demostraciones de violencia

Para quienes se contentan con el dolor ajeno

Para quienes se ofenden fácilmente, y no pueden perdonar

Para niños coléricos, que hacen berrinche, que lastiman a otros o a sí mismos.

Para animales agresivos, celosos.

Afectación física:

La energía de la ira y agresividad puede manifestarse a nivel de la piel en la forma de erupciones cutáneas repentinas, como acné, urticaria, forúnculos, dermatitis, etc. También en forma de inflamaciones agudas, dolores neurálgicos, sofocos.

El principal órgano afectado por la rabia es el hígado, pudiendo expresarse en forma de trastornos hepáticos. De igual forma son afectados la vesícula biliar, el estómago, el páncreas, el corazón, y la presión arterial.

Beneficios de Holly:

En el estado Holly, la comunicación entre el alma y la personalidad se encuentra truncada, de tal manera que la persona se siente desconectada del amor divino y la sensación de unidad con todo, siendo presa de emociones primitivas y primarias que usa para defenderse del entorno que considera hostil.

Holly permite la reconexión con el amor universal, protegiendo de todo aquello que no corresponde a este sentimiento. Es un remedio para el odio, que desarrolla la empatía para comprender verdaderamente a los demás y así amarlos de una manera incondicional, lejos del apego y la posesividad.

En el estado de separación, no se puede participar de la alegría de los demás, ni sentir compasión. Holly nutre el corazón ayudando a pasar desde una propia concepción estrecha y limitada, a una expansiva que incluye a los demás.

Abre la capacidad para dar y recibir amor, despertando sentimientos elevados, armonía, protegiendo de la negatividad que muchas veces viene del propio interior. Estimula a una correcta expresión de los sentimientos, de una forma racional y siempre desde el amor, disolviendo la agresividad, la ira, la rabia. Da conciencia de cuáles son los verdaderos sentimientos que se tienen en el interior, para poder modificarlos.

La toma de Holly puede llevar consigo un agravamiento en el que se hay una explosión de sentimientos contenidos. Puede haber estallidos de palabras rabiosas, gritos, llanto, etc. Sin embargo, después de este desahogo, que es como una limpieza, se queda listo para experimentar sentimientos positivos y elevados.

Esta esencia es considerada como uno de los principales catalizadores dentro del sistema de Bach. Cuando hay pacientes en los que no está muy claro el origen del conflicto y no se puede determinar a ciencia cierta qué flores son

las necesarias, se puede dar Holly por una temporada, en caso de personalidades activas, extrovertidas, de movimientos rápidos. Esto permitirá que las verdaderas causas del problema afloren y pueda ser aplicado el tratamiento correcto.

2.3. Esencias florales relacionadas con la soledad y el aislamiento

En su aspecto positivo, la soledad permite que las personas se encuentren a sí mismas, su individualidad, desarrollando la introvisión necesaria para autoanalizarse. Sin embargo, también puede llevar al aislamiento, es decir, a la separación voluntaria o involuntaria del resto de las personas, lo que conlleva un obstáculo en el proceso de crecimiento personal, y un deterioro de las relaciones interpersonales.

El aislamiento se caracteriza por la pérdida de interés de compartir con otras personas, la pérdida de conexión con el entorno, la dificultad para relacionarse, la falta de comunicación, la sensación de no pertenecer a un grupo, lo que conlleva sentimientos de desvalorización, miedo, depresión, dificultad para el contacto físico, temor a ser rechazados, inadaptación social.

Bach identificó 3 esencias florales relacionadas con el aislamiento, que son:

Water Violet: cuando existe un aislamiento elegido por sentirse diferente, cuando no se quiere compartir con los demás debido al orgullo

Impatiens: cuando hay aceleración y ansiedad, impaciencia, tensión física y psíquica.

Heather: cuando hay egocentrismo, fuerte necesidad de compañía, intolerancia a la soledad o a no ser tomado en cuenta.

WATER VIOLET (VIOLETA DE AGUA)



Figura 10. Water Violet (Violeta De Agua)(17)

Palabras clave: autoaislamiento, reserva, orgullo, retraimiento, soledad, distanciamiento.

Lo que Bach dijo:

"Para quienes, en la salud o en la enfermedad, prefieren estar solos. Son personas muy tranquilas, que se desplazan sin hacer ruido, hablan poco y suavemente. Son muy independientes, capaces y seguros de sí mismos. Casi no se dejan llevar por las opiniones de los demás. Se mantienen apartados, dejan a la gente sola y siguen su propio camino. Con frecuencia son inteligentes y talentosos. Su paz y serenidad es una bendición para quienes les rodean".

Personalidad Water Violet:

Corresponde a personas distantes, emocionalmente frías, que prefieren permanecer solas. Huyen del contacto con los demás, de todo lo que implique socializar y relacionarse con otras personas, algo que les resulta molesto.

Por ello, se aíslan y buscan no ser molestados ni invadidos por nadie. No se inmiscuyen en asuntos ajenos puesto que no tienen ningún interés en vidas ajenas, y por lo mismo, no soportan que nadie se inmiscuya en sus vidas. No

toleran ser dominados, y tampoco tienen interés en dominar. La opinión de los demás no tiene ninguna influencia sobre ellos.

Muestran un carácter marcadamente introvertido, con poca expresividad, no hablan mucho, y se muestran serios. A primera vista pueden ser confundido con el tímido Mimulus, pero Water Violet no tiene miedo a la opinión o juicio externo: lo desprecia categóricamente.

Por su propia personalidad, a un Water Violet le cuesta mucho mantener una relación sentimental, y de hecho, puede ser totalmente apático al respecto. Sin embargo, si logra tenerla, su pareja deberá soportar su distanciamento emocional y renunciar a cualquier tipo de actividad social, en la que se negará rotundamente a participar.

En sociedad, le cuesta reaccionar de la manera que se considera “normal” y espontánea, y en ocasiones finge estas reacciones para tratar de acoplarse un poco al medio, aunque esta actuación resulta forzada. En ocasiones, debe esforzarse por prestar atención a los demás, solo por cortesía. Puede decirse que carecer de habilidades sociales. Prefiere arreglar por sí mismo sus propios asuntos evitando al máximo pedir ayuda. De hecho, puede molestarse cuando otros quieren ayudarlo de alguna manera. Un vecino ruidoso o un compañero de trabajo parlanchín es una tortura para ellos.

Tienen una gran vida interior, tienden a racionalizarlo todo, incluso someten los sentimientos y emociones al filtro de su mente, por lo que suelen ser muy controlados, nada impulsivos. Su capacidad de empatía es prácticamente nula, por lo que suelen herir los sentimientos de los demás, ya que, o no se percatan de ello, o simplemente no les importa hacerlo. Dicen las cosas de manera concisa, dura y sin rodeos. Practican deportes en solitario, y llegan a tener problemas para la comunicación.

Los Water Violet criados en entornos intelectuales suelen destacarse por su inteligencia y conocimientos, así como su capacidad de aprendizaje.

Prefieren leer, aprender solos, desarrollar su intelecto, y por ello eligen profesiones en las que no deban tener demasiado contacto con otros, o que este contacto no conlleve un enlace emocional, tales como profesores, filósofos, escritores, informáticos, artistas solitarios. Esto hace que se desarrolle en ellos una actitud orgullosa, soberbia y altanera, desde la que mira de menos a los demás. De hecho, la otras personas pueden percibir cierta aura de majestuosidad e inaccesibilidad en un Water Violet, aunque también lo valorarán por la tranquilidad que inspira, y su inteligencia.

También pueden desarrollarse Water Violet en zonas aisladas y poco accesibles, en ambientes con poca educación. Allí, mostrarán una actitud hosca, desconfiada, sin interés por relacionarse con el mundo exterior, y más dados al trato con animales y plantas.

Un Water Violet puede generar esa personalidad durante la crianza, por ejemplo en familias que compartan esa característica, niños poco atendidos por los padres, con poco contacto social, en ambientes muy represivos donde no se alienta a la expresión, pertenecientes a la clase social alta, familias nobles o adineradas, miembros de la realeza, o que crecieron en zonas rurales y aisladas.

Estado Water Violet:

Una persona puede entrar en estado Water Violet en épocas en las que recurre a un aislamiento provocado por el exceso de estrés, por estar abrumado debido a problemas laborales, familiares, sentimentales, etc. Es decir, ante el deseo de no saber de nada ni de nadie por un tiempo. Aunque esto puede resultar positivo y necesario, en ocasiones se puede experimentar dificultad para retornar a las actividades normales y al contacto con otros, casos en que esta esencia resultará muy útil.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Water Violet:

El terapeuta podrá reconocer un estado Water Violet por la actitud reservada e introvertida del paciente. Pero, a diferencia de Mimulus, no se muestra temeroso, sino distante, un tanto altivo o incluso un poco desafiante. No es distraído, y presta atención al terapeuta con respetuoso silencio. Cuando habla, lo hace de manera tranquila, pausada, en tono de voz moderada, usando las palabras justas, incluso solo monosílabos, expresándose de forma muy concisa.

Demuestra mucha independencia, no pide ayuda, y si lo hace, no es de manera directa. Expresa autosuficiencia

Su lenguaje corporal denota rigidez y orgullo. Miran sobre el hombro, no agachan la mirada, mantienen su cuello recto, sus movimientos son suaves y mecanizados. Caminan si hacer ruido, con gallardía. Ante cosas que le resultan molestas, lanzan miradas de desprecio.

En sus estados más hoscos y reservados, son reacios a dar información sobre sí mismos, cuesta tener una buena comunicación con ellos.

Suelen decir frases como: “soy reservado, de poco hablar”, “no me relaciono con cualquiera”, “prefiero estar solo”, “cada cual con su vida, yo vivo la mía”.

Otros casos específicos en que se prescribe Water Violet:

Para personas que no les gusta ser tocadas

Aristócratas, nobles, famosos, millonarios, pertenecientes a algún tipo de élite

Para quienes se repliegan en su caparazón

Para cualquier caso de orgullo, soberbia y vanidad

Para ancianos que no aceptan la ayuda de nadie

Para personas que sufren enfermedades de la piel, parálisis que restringe sus actividades sociales, rigidez de cuello y de mandíbula.

Afectación física:

El aislamiento autoimpuesto y su falta de capacidad para relacionarse se manifiestan como rigidez estática en el cuerpo. Se tratan de trastornos crónicos sin un componente inflamatorio evidente, y generalmente por causas nerviosas, tales como pérdida de flexibilidad y movilidad, secuelas de fracturas antiguas, parálisis por hemiplejías, etc. Rigidez en las rodillas, articulaciones, extremidades, espalda, cuello, hipercalcificación de huesos.

La incomodidad por el contacto con otros puede llegar a tal punto que desarrolla trastornos que se manifiestan en la piel, tales como dermatitis, psoriasis, alergias cutáneas, vitíligo, lupus, etc.

Además, su dificultad para expresarse y comunicarse se manifiesta como trastornos de ojos, oídos, garganta, cuerdas vocales, boca, dientes y laringe.

Beneficios de Water Violet:

En el estado Water Violet, la personalidad lleva la ilusión de la separación al extremo. La conciencia de la individualidad debe estar equilibrada con la idea de que formamos parte de un todo, y de que lo que afecta a una de las partes, afecta también a la totalidad. El camino de la evolución puede recorrerse en solitario solamente hasta cierto punto. Siempre será necesaria la conexión y relación con los semejantes para expandir el estado de conciencia, y aprender las lecciones de compasión, alegría, unión y amor.

De hecho, se considera que en el estado Water Violet negativo, a la persona le cuesta experimentar verdadera alegría, que es un sentimiento expansivo que invita a la conexión con otros.

La esencia floral de Water Violet permite tomar conciencia de la necesidad de relacionarse con los demás. Despierta sentimientos cálidos que reemplazan a la fría soledad. Permite reconocer que no somos superiores a los demás, sino que estamos todos en el mismo camino, y todos nos necesitamos. Da el deseo de hablar, relacionarse, expresarse, expandirse y

socializar. Permite ser amable, prudente, suave, equilibrado, humilde, sabio, amoroso.

Da una idea equilibrada de la individualidad y el desapego, que no significa dejar de hacer conexiones con el exterior, sino impedir que el exterior afecte de manera significativa la personalidad. Refuerza el sentimiento de compromiso y afectividad, la dinámica de dar y recibir. Equilibra la extroversión con la introversión. Refuerza las cualidades propias de esta personalidad, como intelecto, capacidad de verse a sí mismo, elegancia, suavidad, paz.

IMPATIENS (IMPACIENCIA)



Figura 11. Impatiens

Palabras clave: impaciencia, irritabilidad, tensión mental, precipitación, aceleración, intolerancia ante la lentitud, tensión física y mental.

Lo que Bach dijo:

"Para los que son rápidos en el pensamiento y la acción, y que quieren que todo se haga sin vacilación ni retraso. Cuando están enfermos quieren recuperarse pronto. Les resulta muy difícil tener paciencia con las personas lentas, pues les parece un error y una pérdida de tiempo, y se esforzarán por

que éstas sean más rápidas en todos los aspectos. Con frecuencia prefieren trabajar y pensar solos, para poder hacer todo a su propio ritmo".

Personalidad Impatiens:

Impatiens corresponde a personas que poseen un elevado ritmo mental, y por tanto, perciben como lento todo lo que los rodea. Como su nombre lo indica, la impaciencia gobierna todos los aspectos de su vida, por lo que son aceleradas, impacientes, impulsivas.

Tienen gran agilidad mental, por cuanto captan información rápidamente. Son buenos para los cálculos, para lo que tenga números en general. De carácter muy práctico, materialistas, no pierden el tiempo con lo que consideran irrelevante, por esto tienden a ser muy superficiales y poco comprensivos con los sentimientos ajenos.

En la comunicación, siempre van al grano, y exigen que los demás hagan lo mismo, no se pierden en sutilezas. Interrumpen a los demás, culminan sus frases, apuran a quien habla muy lento. Tienen muy poco tacto en el trato debido a la aceleración en que viven, y carecen de diplomacia. A menudo prefieren terminar el trabajo o las acciones de otros porque no soportan la lentitud con la que son hechas.

Son personas espontáneas, activas, llenas de energía. Hablan de manera rápida, incluso precipitada. No planean demasiado las cosas, ya que actúan y luego piensan. Son inquietos, no pueden estar en una posición durante demasiado tiempo. Siempre se están moviendo, ya sea dando golpes con los dedos, o jugando con algún objeto. Son excesivamente puntuales y se irritan mucho con quienes no lo son, por eso incluso optan por llegar tarde para ahorrarse la molestia.

Situaciones en las que tengan que esperar, como hacer una fila en el banco o el supermercado, o estar en el tráfico de la ciudad, son una auténtica tortura, y suelen demostrar su irritación con mal humor o discutiendo. Su irritabilidad

los lleva a explosiones de ira; sin embargo, estas pasan pronto, a diferencia de lo que sucede en la personalidad Holly.

Esta aceleración hace que prefieran estar solos y hacer las cosas por su cuenta y a su ritmo, aunque también tiende a alejar a los demás debido a la brusquedad de su modo de ser.

Comen muy rápido, casi sin saborear. Están siempre apurados, e irónicamente, el tiempo no les rinde para nada. Se frustran rápidamente, ya que exigen resultados inmediatos en todo aquello que emprenden. Con sus subordinados, o sus hijos, son muy exigentes y hasta tiránicos.

Cuando están enfermos, quieren recuperarse de inmediato, y valorarán los tratamientos más rápidos, aunque no sean los mejores para resolver el problema.

Esta personalidad corresponde a los niños hiperactivos, o con déficit de atención por hiperactividad. Generalmente han sido criados en ambientes exigentes, de padres Impatiens, pero también sometidos a una gran cantidad de estímulos que los vuelven hipersensibles e irritables.

Estado Impatiens:

El estado Impatiens se da cuando, aunque no exista una personalidad impaciente de fondo, la persona se vuelve acelerada, apurada e irritable por una situación que está experimentando, por ejemplo, la espera de un trabajo. Generalmente aparece en personas que viven en grandes ciudades, donde el ritmo de vida es acelerado y el tiempo no rinde, así que podría decirse que es un estado “contagioso”. Cuando este es el caso, si la persona cambia a un estilo de vida más lento y relajado, como cambiando de ciudad o viajando de vacaciones, su aceleración disminuye.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Impatiens:

El terapeuta podrá identificar un caso de Impatiens con la observación del paciente. Son muy puntuales, hablan rápido y precipitadamente, sin rodeos, yendo al grano. Interrumpen a quien habla, completan sus frases. Miran constantemente el reloj, preguntan como algo de vital importancia el tiempo que deberán pasar en consulta o terapia. Juguetean con algún objeto, tamborilean los dedos, nunca están completamente quietos. Tener que esperar los molesta mucho, y no tratan de ocultar esa molestia.

Se irritan con mucha facilidad, discuten y gritan. Sin embargo, la ira no les dura mucho tiempo, e incluso reconocen su actitud y tratan de disculparse por ello.

Tratan de hacer varias cosas a la vez.

No esperan a nadie. Si otra persona no llegó a la cita a la hora convenida, se van.

Les es muy difícil someterse a terapias de larga duración, se les complica mucho meditar, hacer ejercicios de respiración o físicos con movimientos lentos. Tienden a abandonar las terapias si no ven resultados inmediatos.

Dicen frases como: “es mejor hacer que pensar”, “no tengo tiempo para nada”, o “me gusta hacer las cosas por mí mismo, y no depender de nadie”.

Otros casos específicos en que se prescribe Impatiens:

Niños hiperactivos, que no se quedan quietos, no se concentran en nada, duermen poco. Niños que no pueden esperar y hacen berrinches.

Para quienes deban atender a personas, como cuidadores de ancianos, médicos, enfermeros, terapeutas.

Casos de insomnio por excesiva actividad mental

Para personas que no pueden trabajar en equipo

Para personas que se comen las uñas, se arrancan pellejos, cabellos, etc.

Para conductores agresivos, que manejan muy rápido.

En casos de eyaculación precoz.

Afectación física:

En las personas Impatiens, incluso su organismo se muestra acelerado. Sufren de estrés y ansiedad, con todas las consecuencias que ello conlleva. La irritación de su ánimo se expresa como rigidez de los miembros, tensiones musculares, irritación de la piel, desgaste articular, gastritis, jaquecas, tortícolis, calambres, fiebre, hipertensión arterial, problemas digestivos como cólicos, mala absorción de nutrientes, diarrea.

Pueden llegar a sufrir de infartos, hernias, accidentes cerebrovasculares. También se generan enfermedades caracterizadas por rigidez dinámica debido a inflamaciones, como artritis, hernias discales, entre otras.

Igualmente, este estado se relaciona con las hiperfunciones, como hipertiroidismo, hiperglucemia, hiperhidrosis, taquicardia, taquipnea, etc.

Beneficios de Impatiens:

En el estado Impatiens, la personalidad no tiene la plena conciencia del fluir del tiempo. Corre hacia una meta, sin que sepa exactamente cuál es, y de esta manera se pierde el aprendizaje y las vivencias del camino. De igual forma, pierde de vista su propio lugar en el Todo, donde cada persona es necesaria y a su vez, dependiente. No interiorizan en sí mismos, y por lo tanto, no son conscientes de su misión.

La esencia floral de Impatiens desacelera en todo sentido. Permite que se desarrollen virtudes como la paciencia, la tolerancia, la compasión, la capacidad de dar a cada cosa su justa importancia, de relajarse, de “detenerse en el camino para oler las flores”.

Alivia la irritación, disminuye la hiperactividad, permite el descanso. Estimula el pensar con eficiencia y organización, armoniza el planear con el actuar. Da delicadeza en el trato, don de liderazgo. Afina la inteligencia y la agilidad mental. Estimula la autoconciencia, la reflexión. En la familia, calma a los padres que se sienten sobre exigidos por los hijos, y regula la energía de los niños hiperactivos.

Es considerado el analgésico y antiinflamatorio dentro del sistema de Bach. Igualmente, es un buen ansiolítico. Se encuentra formando parte de la fórmula de Rescate, en donde cumple la función de disminuir la ansiedad y regular las reacciones del cuerpo y la mente ante una crisis.

HEATHER (BREZO)



Figura 12. Heather (brezo)(17)

Palabras clave: Autocentramiento, egocentrismo, carencia afectiva, egoísmo, pobre escucha, miedo a la soledad, habla indiscriminada, dramatismo.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que siempre buscan la compañía de cualquier persona que esté disponible, pues para ellos es necesario comentar sus propios asuntos con los demás, sin importar quien quiera que el otro sea. Son personas infelices si tienen que estar solas durante un cierto lapso de tiempo".

Personalidad Heather:

Una persona con personalidad tipo Heather presenta un fuerte ensimismamiento y autocentrismo, puesto que siempre está buscando ser el centro de atención donde sea que se encuentre. Tradicionalmente se lo ha caracterizado como alguien que habla mucho y constantemente, sin discriminar a su interlocutor.

Presenta una evidente carencia afectiva que desea llenar con una constante demanda de atención fuera de toda medida. Por esto, huye siempre de la soledad, que no soporta, puesto que lo deprime. Sin importar que su oyente sea un amigo de toda la vida, o la persona que se sentó a su lado en el bus, se dedica a hablar y hablar sin control sobre cualquier aspecto relacionado a sí mismo: sus problemas, historias, creencias, síntomas, logros, méritos, etc. Este diálogo es más un monólogo, puesto que no escucha a su interlocutor, quien se limita a asentir, contestar con monosílabos, y soportar ser presa de aquel torrente verbal. A un Heather ni siquiera le interesa si la otra persona le está en realidad escuchando, y llega al punto de acorralarla o sujetarla para que no se le escape. Suelen usar recursos como exageraciones, tonos de voz dramáticos y movimientos teatrales en su repertorio.

Si no pueden tener interlocutores físicamente, entonces buscarán hablar por teléfono, enviar mensajes electrónicos o escribir en redes sociales casi con obsesión, buscando generar controversia para ser visualizados.

Tienen una gran capacidad histriónica, por lo que se los considera excelentes actores. Utilizan estos talentos para mostrar una imagen que atraiga la

atención. Por ejemplo, pueden mostrarse sensuales y provocadores, usar ropa llamativa que puede rayar en lo ridículo, hablar fuerte, reírse de manera escandalosa, llorar dramáticamente. Cuando son rechazados, pueden estallar con violencia. Son quienes montan escenas de celos a su pareja, que incluyen amenazas de suicidios, que pueden llegar a intentos. Tienen un comportamiento egoísta y ególatra.

Muestran un comportamiento superficial, se comprometen poco, y buscan ser cuidados y mimados. La introspección es algo muy difícil para ellos. Compiten por captar la atención entre sus hermanos, compañeros de estudio o de trabajo, incluso con sus propios hijos. Exigen que se les dé amor y atención, colocándose en el papel de "niño necesitado". Si no pueden ganarse la admiración de otros, al menos se conformarán con su compasión, lo importante es ser tomado en cuenta.

Otra forma que tienen para captar la atención es a través de la enfermedad, por cuanto suelen ser hipocondriacos y desarrollar síntomas con facilidad.

Su personalidad asfixiante logra el efecto contrario de lo que pretenden: que las personas se alejen de ellos, los eviten y los dejen solos. Esto es debido a su falta de empatía, a no respetar el espacio del otro, inmiscuirse en conversaciones ajenas, y no saber escuchar. Un Heather invade el campo energético de su interlocutor, y lo agota.

Pueden haber desarrollado esta personalidad por una fuerte carencia afectiva sufrida en la infancia, provocada por padres ausentes o situaciones que los hicieron sentir rechazados y excluidos, que suelen darse por ejemplo, en familias numerosas. También se desarrolla en niños muy mimados, acostumbrados a ser tratados como príncipes y princesas en el hogar, y que exigen el mismo comportamiento de las personas fuera de este, aún peor si en algún momento perdieron toda la atención que les prodigaron.

"Un Heather quiere ser el bebé en el bautizo, la novia en la boda, y el muerto en el funeral".

Estado Heather:

Una persona puede pasar de manera natural por estados Heather en varias situaciones de la vida, tales como la niñez, o en la adolescencia cuando se sienten poco comprendidos y queridos. También es muy común que muchos ancianos desarrollen comportamientos similares, cuando se sienten abrumados por la soledad, contando sus recuerdos y vivencias de manera repetitiva a quien sea que esté dispuesto a escucharlos.

Igualmente se reconoce cierto estado Heather cuando el paciente tiene una condición alrededor de la cual giran todos sus pensamientos y acciones, tal como una enfermedad o defecto físico. No necesariamente hablan de ello, pero su diálogo interior es atrapado por aquella situación, generando además un estado White Chestnut.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Heather:

El terapeuta podrá reconocer este estado con la observación del paciente. Acapara la conversación de manera inmediata, hablando mucho, rápido y sin descanso, casi sin dejar que otros se expresen. No se centra en un solo tema, y suele repetir cosas que dice, y topar temas que no vienen al caso, con la intención de parecer desvalido, necesitado, o interesante, además de que parecen no escuchar lo que se les dice.

Buscan llamar la atención de cualquier modo en su forma de hablar, vestir, comportarse, gesticular, o demostrar sus síntomas, con reacciones exageradas ante el dolor, la enfermedad o la propia terapia.

En una reunión, no terminan de hablar con una persona para iniciar a hablar con otra.

Constantemente hablan sobre sí mismos. La mayoría de sus frases empiezan con: yo.

Hablan mucho por teléfono o a través de chats. Escriben mucho en redes sociales.

Admiten que la soledad y el silencio les resulta muy incómoda y deprimente.

Se quejan con resentimiento de que no los escuchan, o los evitan.

Otros casos específicos en que se prescribe Heather:

Para niños muy mimados y que exigen siempre atención con berrinches.

Niños abandonados, huérfanos, necesitados.

Para personas narcisistas.

Para hipocondriacos y personas con enfermedades psicosomáticas

En casos de histeria

En pacientes con desórdenes alimenticios, como obsesión por comer, anorexia o bulimia.

Para personas que no pueden salir de su centro, de su rutina.

Para personas egoístas que no pueden pensar en otra cosa que en sí mismas.

Personas con energía pesada que “asfixian” con su presencia.

Para animales muy mimados, que exigen mucha atención.

Afectación física:

Heather exige ser amado debido a su carencia afectiva interna. Esto puede llegar a afectar al corazón, con el desarrollo de trastornos cardiacos y circulatorios. El comportamiento pegajoso y asfixiante puede manifestarse como el desarrollo de flemas y mucosidades difíciles de expulsar, así como “sangre espesa”, además de que su característica invasiva da lugar a trastornos de la piel que “quieren dejarse ver”, como eczemas, psoriasis, vitíligo, rosácea, etc.

Ya que tienen problemas para escuchar, pueden desarrollar problemas de oído, incluso pérdida de la audición.

También suelen sufrir de trastornos respiratorios, de pecho y espalda. También son comunes los ataques de neurosis, crisis de ansiedad explosivas, y en general, manifestaciones físicas fuertes y escandalosas.

Beneficios de Heather:

El paciente en estado Heather huye de sí mismo. Es como si quedarse solo, y tener que escuchar a su propia mente, fuese una fuente de angustia y sufrimiento. La carencia afectiva de fondo genera una gran inseguridad y baja autoestima que busca cubrir a través de las otras personas. Aunque podría pensarse que es mucho más sociable, el paciente Heather cae en un aislamiento similar al de Water Violet, en el que no puede establecer conexiones adecuadas con sus semejantes que contribuyan a la evolución colectiva. El ego del Heather está sobredimensionado, lo que ocasiona que no escuche la guía de su ser interno, su alma, generando los conflictos que producen las enfermedades.

La esencia floral de Heather logra sacar a la persona de su autocentrismo, otorgándole la serenidad y el valor para desarrollar actitudes positivas de autoestima y autovaloración. Permite el estar cómodo en soledad consigo mismo, reduciendo la obsesión por hablar y regulando la comunicación para que se convierta en un verdadero diálogo. Abre la capacidad de escuchar e interesarse por otras personas. Provee de fortaleza, confianza, comprensión y estabilidad. Despierta la empatía, eliminando la exigencia y promoviendo la generosidad, la capacidad de dar sin egoísmo. Equilibra el amor personal con el amor incondicional. Permite desarrollar una comunicación sana y equilibrada.

2.4. Esencias florales relacionadas con la evasión

Bach nombró a este grupo como “para quienes no tienen interés por las actuales circunstancias”. La evasión se refiere a desconectarse de la vivencia presente ante una inconformidad con las circunstancias que se experimenta, a no estar en el aquí y el ahora. En este estado, las personas rechazan su realidad, y pueden desarrollar depresión, apatía o cansancio.

Debido a estas emociones, no se puede observar la vida de forma global, sino sectorizada, entrando en un estado en el que hay poco compromiso con la vida, como si la persona detuviera su andar “a un lado del camino”, dejando de ser el protagonista de su propia existencia. Así, se sienten incapaces para enfrentar la realidad, dejan se asumir responsabilidades, y pierden de su motivación para vivir.

Dentro de este sistema floral, existen 7 esencias que corresponden a diferentes comportamientos relacionados con la evasión.

Clematis: cuando existe evasión hacia el futuro, a la fantasía.

Honeysuckle: cuando existe evasión hacia el pasado.

White Chestnut: cuando existen pensamientos repetitivos y rumiación mental.

Chestnut Bud: cuando hay dificultades para aprender de las experiencias.

Mustard: cuando existe tristeza, depresión sin causa definida

Olive: cuando existe un excesivo cansancio físico y mental

Wild Rose: cuando existe apatía y total desinterés

CLEMATIS (CLEMÁTIDE)



Figura 13. Clematis (clemátide) (17)

Palabras clave: ensoñación, evasión del presente, falta de interés, desconexión, aislamiento, inconsciencia, fantasía.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que son fantasiosos, que son soñadores y que no están completamente despiertos ni tienen un gran interés por la vida. Son personas calladas, poco felices con sus circunstancias presentes y que viven más en el futuro que en el presente; viven en la esperanza de tiempos mejores, de tiempos en los que sus ideales puedan convertirse en realidad. En la enfermedad hacen poco o nulo esfuerzo por estar bien y, en algunos casos, pueden incluso desear la muerte en la esperanza de tiempos mejores o quizá, en la añoranza del encuentro con algún ser querido al que se ha perdido".

Personalidad Clematis:

Esta personalidad corresponde a personas poco prácticas, distraídas, soñadoras, que parecen estar ausentes, con la cabeza en las nubes. Tienen muy poco interés por la realidad que los rodea o las circunstancias actuales, y prefieren refugiarse en sus sueños, fantasías y pensamientos. Sueñan

despiertos y se abstraen a tal punto que ni ven ni oyen lo que sucede a su alrededor, lo cual los vuelve propensos a sufrir accidentes y a perder objetos.

Generalmente, duermen mucho, y se quedan dormidos en cualquier sitio. Sueñan intensamente, y les es difícil despertarse por las mañanas, requiriendo siempre de café u otros estimulantes para activarse. Su concentración y memoria son muy deficientes.

Se podría decir que viven en un aislamiento activo, donde se alejan del mundo porque no tiene interés en él. Carecen de muchas habilidades sociales, por cuanto tienen poca empatía y escasa capacidad de percibir el clima emocional a su alrededor. Un Clematis puede desarrollar diferentes grados de apatía hasta llegar al estado Wild Rose.

Respecto a su expresión emocional, pueden ir desde la apatía para desarrollar relaciones con otras personas, hasta la idealización de las mismas, inventando amores platónicos. La falta de sentido práctico hace que muchas veces no sean tomadas en cuenta sus opiniones, que resultan ser poco realistas. Tienen pocas habilidades para los aspectos más prácticos y mundanos de la existencia, como conducir un auto, o manejar el dinero.

Muchos Clematis poseen una gran sensibilidad para lo sutil, lo cual los convierte en buenos sanadores energéticos o médiums. Les resulta muy fácil meditar, y algunos lo hacen obsesivamente. Su intensa vida interior los puede llevar a sumergirse en lo místico y esotérico. Además, su fuerte imaginación y creatividad hace que se inclinen por el cultivo de las artes, en donde destacan como excelentes escritores, pintores, cineastas, compositores, arquitectos, etc. Lastimosamente, muchos no tienen la practicidad para concretar físicamente las obras artísticas que han tejido solo en sus cabezas. Es el típico escritor que tiene toda una novela diseñada en su mente, pero ni una palabra en papel.

En la enfermedad, no se preocupan por su autocuidado, y en ocasiones prefieren no prestar atención a los síntomas. Tienen un pobre instinto de conservación y no colaboran en el proceso de curación, dejándose empeorar y morir. Tal como Bach decía, “es una forma elegante de suicidio”.

Un niño va creando esta personalidad cuando no tiene un contacto fuerte con aspectos prácticos del mundo, o debido a que no es feliz con su entorno familiar, estudiantil, etc., prefiere refugiarse en un mundo de fantasía a tal punto que se niega a salir de él. Ante este comportamiento, los padres pueden estimular a que tenga una mejor respuesta emocional y relación con el entorno, aunque la mayor parte de las veces no son consideradas como un problema por su pasividad, permitiendo que este comportamiento se afiance.

Estado Clematis:

Las etapas de la vida en las que con mayor frecuencia se pueden vivir estados de evasión de la realidad son la adolescencia y la vejez, aunque en esta última es más frecuente encontrar episodios Honeysuckle.

Cualquier estado de inconsciencia, embotamiento o ausencia mental está relacionado a Clematis, por ejemplo, un desmayo, el estado de coma, el shock tras sufrir un evento traumático, las alucinaciones y arrebatos místicos, trances, o simplemente la desconexión ante una situación que no se quiere enfrentar.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Clematis:

El terapeuta podrá reconocer a un paciente con esta personalidad por su aspecto físico y actitud, tomando en cuenta que existen varios grados en que puede expresarse. En contexto general, dan cierta impresión de que “les falta sustancia”, como si fuesen más livianos o pequeños de lo que se ven. Se percibe algo etéreo en su semblante, que suele ser pálido, con ojeras, ojos hundidos, aspecto cansado, mirada algo perdida o soñadora que no se fija en el interlocutor y tiende a ir

hacia arriba. Tienen manos y pies fríos, y defectos visuales o auditivos. Es común que tengan una contextura extremadamente delgada, como si su organismos fuese incapaz de aprovechar el alimento, o ser gruesos aun sin comer demasiado, por su metabolismo lento.

Este tipo de paciente no suele hablar mucho. Responde con monosílabos o frases cortas, sin mostrar demasiado interés. Si se logra hacer conversación, siempre se referirá a sus sueños, fantasías, y todo aquello que produce su mente. A menudo se refiere a cosas que no tienen nada que ver con el tema de conversación actual, o se perderá en sus pensamientos. Sus reacciones son lentas, con poca agilidad mental.

En la calle, ven sin mirar, por lo que dejan de saludar a conocidos porque no se dan cuenta de su presencia. Se pierden con facilidad.

Como se ha mencionado, no suelen colaborar demasiado con el tratamiento o terapia, pero tampoco se resisten. Simplemente, se dejan hacer, aunque no se puede esperar que tengan interés en cumplirlo o poner de parte. No tienen miedo a la muerte, y al contrario, pueden esperarla o desearla.

No se concentran, se distraen con mucha facilidad, les cuesta realizar una actividad de principio a fin.

Son especialmente sensibles a los ruidos fuertes o situaciones que los saquen de su ensimismamiento. Ante estos reaccionan con sobresaltos.

Tienen sueño constantemente, se cansan con facilidad.

Siempre esperan un futuro en el que serán felices, o tienen muchas ideas y proyectos en mente, aunque casi nunca hacen nada para concretarlos.

Tienden a sufrir daño con facilidad. Se cortan, golpean, tropiezan, etc., debido a su falta de atención. También, suelen perder objetos.

Otros casos específicos en que se prescribe Clematis:

Para todos aquellos con profesiones que requieran el ejercicio de la creatividad, como artistas, poetas, escritores, publicistas, arquitectos, diseñadores.

Para niños y adultos distraídos, que no pueden concentrarse

En casos de autismo y déficit de atención

Para gente que se duerme en cualquier parte

Para gente con mala memoria

Para adolescentes y ancianos

Para médiums y personas con delirios místicos

Para sonámbulos

Para trastornos de los sentidos, como de la visión y el oído.

Para quienes tienen problemas para concebir, por factores que no sean orgánicos.

Para quienes consumen psicotrópicos y alucinógenos

Para cualquier situación en las que haya pérdida de la conciencia.

Afectación física:

Se podría decir que un Clematis no está completamente encarnado, de tal manera que la conexión entre su cuerpo y su alma es débil. Esto provoca que muchas de sus funciones corporales se vean disminuidas o ralentizadas. Pueden presentar problemas de circulación, frecuencia cardiaca y respiratoria baja, al igual que la sensación térmica y la presión arterial.

También son trastornos comunes el hipotiroidismo, la malabsorción de nutrientes, la dificultad para ganar peso, o el ganarlo sin consumir demasiada comida, hipotonía muscular, baja actividad de glándulas.

De igual forma, los desmayos, ausencias mentales, y parestesias de todo tipo.

Beneficios de Clematis:

El objetivo de la encarnación es el aprendizaje, que solo puede realizarse de manera consciente cuando la persona está presente en el mundo material y se pone en contacto con los sentimientos, de tal manera que puede establecer relaciones de empatía con otros. En el estado Clematis, esto no se da, puesto que la atención está dividida entre el mundo mental y la realidad externa, con un pie en cada uno de estos planos, pero sin desarrollarse completamente en ninguno.

La esencia floral de Clematis trae al "aquí" y al "ahora", único momento y lugar en donde podemos tomar verdadera consciencia del propósito de nuestra existencia. Ayuda a permanecer en el presente, a colocar los pies sobre la tierra, de tal manera que tengamos la energía para convertir en realidad todos los sueños, deseos y esperanzas.

Es una esencia energética, que reconecta los diferentes planos del ser humano, permitiendo que la energía fluya y sea aprovechada de manera adecuada, revitalizando, moviendo lo estancado, y quitando la sensación de sueño y cansancio constante. Es una valiosa herramienta para la toma de consciencia, para observarnos a nosotros mismos, nuestro entorno y nuestros semejantes tal como son.

Permite el fluir de la creatividad de manera adecuada, con fines prácticos. Da la fuerza para bajar de las nubes y trabajar sobre la tierra.

HONEYSUCKLE (MADRESELVA)



Figura 14. Honeysuckle (Madreselva)(17)

Palabras clave: nostalgia, excesivo apego al pasado, incapacidad para soltar.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que viven en exceso en el pasado, quizá en un tiempo de gran felicidad, o en el recuerdo de un amigo perdido, o en ilusiones que nunca se hicieron realidad. Personas que ya no esperan una felicidad igual a aquella que ya se fue".

Personalidad Honeysuckle:

Generalmente no se considera que esta esencia floral corresponda a una personalidad, sino a un estado. La añoranza por el pasado no aparece en edades tempranas. Sin embargo, existen personas en las que las características que se mencionarán se observan con tanta frecuencia que parecen formar parte del carácter.

Estado Honeysuckle:

En el estado Honeysuckle, se presenta una dependencia excesiva del pasado, a tal punto que impide la experiencia consciente del presente. Se da a un nivel mental y emocional, puesto que los recuerdos están vinculados a emociones y sentimientos, que pueden ser agradables como desagradables. Es habitual que aparezca en personas de edad avanzada.

La persona constantemente glorifica el pasado en detrimento del presente. Piensa que todo tiempo pasado fue mejor, y añora regresar a aquellos tiempos cuando fue feliz, pensando que dicha felicidad no la encontrará ni en el presente ni en el futuro. Muestran muy poco interés por los sucesos actuales, de los cuales está poco informado. Sin embargo, pueden describir con lujo de detalles hechos ocurridos anteriormente, incluso situándose mentalmente en aquella época.

Su conversación siempre estará adornada de recuerdos, que son narrados con nostalgia, repitiendo las mismas historias una y otra vez. Cada objeto, cada situación, cada sensación les despierta la memoria, aferrándose a aquellas remembranzas con fuerza.

Es tal su fascinación, que suelen preferir la moda antigua al momento de vestir, aunque no corresponda a la edad. Niegan la validez de lo moderno, por ejemplo en cuestión de música, de tecnología, de costumbres, etc., prefiriendo hacer las cosas como en el pasado, y encontrando gran gusto en ello.

Hay situaciones en las que no se logra superar la muerte o separación de un ser querido, y se mantienen los objetos pertenecientes a aquella persona intactos, como su habitación, su ropa, su lugar en la mesa, etc. Les atrae la historia, las antigüedades, la arqueología. Guardan recuerdos en casa, de los que se niegan a deshacerse aunque sean inservibles o tiendan a acumularse excesivamente, como cartas, fotos, adornos y regalos.

Aquella idealización del pasado provoca que olviden recuerdos dolorosos o desagradables, manteniendo solo los positivos, pintando para sí mismos una historia que, aunque basada en vivencias reales, está teñida con fantasía.

Esta esencia también corresponde a situaciones en las que existen recuerdos dolorosos y traumáticos que regresan constantemente a la memoria de las personas, impidiendo vivir el presente con normalidad. También en situaciones en las que hay que dejar el pasado atrás, como la migración a otra ciudad o país, un divorcio, el final de una relación, un cambio de trabajo, la deshabituación a una sustancia, etc.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Honeysuckle:

El terapeuta reconocerá este estado en la entrevista con el paciente, que se referirá constantemente al recuerdo de situaciones vividas, incluso repitiendo la información una y otra vez, con lujo de detalles. En dependencia de la situación, lo hará con añoranza y nostalgia, o tristeza y dolor.

Pueden expresar arrepentimiento y culpa por no haber aprovechado mejor lo que vivieron.

Tienen una excelente memoria para datos del pasado. Sin embargo, no sucede lo mismo con hechos más actuales.

Hay muchos detonantes de sus recuerdos, y siempre encuentra alguno a su alrededor, como un aroma, un objeto, una canción, un lugar, etc.

Tienen una visión pesimista y hasta resignada del futuro, puesto que nunca será como el pasado.

Generalmente el gusto por lo antiguo es bastante evidente, en la manera de vestir, de hablar, gustos, maneras, costumbres, etc.

Puede incluso tener “lagunas de memoria”, hechos importantes que no puede recordar, lo que es indicativo de una situación bloqueada debido a su carga emocional, y que puede ser origen de trastornos.

Pueden llegar a ser acumuladores de cosas que las vinculan con recuerdos, de las que se niegan a deshacerse.

Otros casos específicos en que se prescribe Honeysuckle:

Para los ancianos

Para quienes tienen profesiones relacionadas con el pasado, como anticuarios, historiadores, arqueólogos, paleontólogos.

Para quienes sufren de envejecimiento prematuro

Para quienes toman estilos de vida de otras épocas

Para quienes han sufrido una pérdida o abandonado una situación, y no lo aceptan (junto con Walnut)

Para quienes son atormentados por recuerdos negativos y traumáticos.

Para personas excesivamente conservadoras.

Cuando existe un retroceso, una vuelta a antiguas costumbres y comportamientos.

En casos de lagunas de memorias pendientes por resolver.

Afectación física:

La melancolía, tristeza y nostalgia son emociones que afectan al aparato respiratorio, especialmente a los pulmones, provocando trastornos como bronquitis y neumonías.

De igual manera, el estado de rigidez e inmovilidad de quien mira solamente al pasado genera trastornos relacionados con inmovilidad, como hernias discales, artritis y artrosis, rigidez en las manos. De igual manera afecta la estética, con la aparición de signos propios del envejecimiento, como manchas y arrugas en la piel.

El nostálgico y melancólico pierde la capacidad de disfrutar el presente, hecho que afecta al páncreas, provocando trastornos como diabetes.

Beneficios de Honeysuckle:

La persona en estado Honeysuckle se ha quedado anclada en el pasado, lo que impida que se encuentre totalmente lúcida y consciente, y por lo tanto, dificulta el aprendizaje de las lecciones presentes. La vuelta atrás provoca inmovilidad y retraso en la evolución personal.

Esta esencia floral "aleja toda pena y preocupación por el pasado. Neutraliza la influencia, deseos y añoranzas de los tiempos pretéritos, y nos devuelve al presente". Nos ayuda a superar hechos pasados, sin olvidarlos, de tal manera que ya no nos sintamos afectados por los mismos. Permite disfrutar de la vida aquí y ahora, cerrando ciclos, tomando conciencia de que lo ya vivido es solo algo transitorio. Permite aceptar el compromiso del presente, observando el futuro como una nueva y positiva aventura. No niega el pasado, sino que lo integra al presente sin necesidad de estar anclado a este.

WHITE CHESTNUT (CASTAÑO BLANCO)

Palabras clave: pensamientos repetitivos, diálogo interno, tortura mental, preocupaciones, rumiación mental.

Lo que Bach dijo:



Figura 15. White Chestnut (Castaño Blanco)(17)

"Para aquellos que no pueden evitar pensamientos, ideas y discusiones que no desean que entren en sus mentes. Sucede generalmente en aquellos momentos en los que el interés por el momento no es suficientemente poderoso como para mantener la mente completa. Pensamientos que preocupan y quedan fijados o que, si por un momento somos capaces de apartarlos, vuelven. Parecen un círculo vicioso y causan tortura mental. La presencia de tan desagradables pensamientos nos aparta de la paz e interfiere con nuestra capacidad de pensar solo en el trabajo y en el placer diario".

Personalidad White Chestnut:

No se considera que esta esencia floral corresponda a una personalidad determinada, sin embargo, es un rasgo que forma parte de muchas personalidades asociadas a flores.

Su característica distintiva es la presencia de la "cháchara mental", un constante fluir de pensamientos que invaden la mente a tal punto que la persona admite no tener control sobre estos. Se manifiestan como preocupaciones, imágenes, recuerdos, charla mental, conversaciones hipotéticas, razonamientos, etc.

El paciente siente como si tuviera un disco rayado en la cabeza, o una radio encendida que siempre tiene un ruido de fondo. Tal es la intensidad del parloteo, que se apodera de la mente dificultando la atención y la concentración. Se puede describir como un estado de excesiva preocupación y ansiedad, como si de una tortura mental se tratase, que interfieren en el sueño y provocan un desgaste evidente en el paciente.

Este estado es el mecanismo que alimenta varias tipologías florales en sus estados negativos, así:

> En Mimulus, la rumiación mental corresponde a objetos de miedo, recuerdos e imágenes de ridículo, humillación, juicio, etc.

En Gentian, Larch, Centaury, Pine, frases de desvalorización, recuerdo de momentos que provocaron un sentimiento de inferioridad.

En Willow, la lista de males de los que fue víctima y por los cuales guarda resentimiento.

Y así, podemos reconocer el ciclo de pensamientos repetitivos en cada una de las personalidades. Esto corresponde a pensamientos obsesivos, ideas fijas y coágulos mentales.

Estado White Chestnut:

El estado que corresponde a esta esencia floral está caracterizado por preocupación y ansiedad. Las preocupaciones se convierten en una cadena sin fin de pensamientos reiterativos, generalmente negativos, que simplemente repiten la misma información, sin que exista un análisis para dar soluciones a los problemas. Estos provocan angustia, miedo, inquietud, incertidumbre, y otras emociones que se van alimentando con cada vuelta de esta rueda mental.

Casi sin darse cuenta, la persona se encuentra imaginando conversaciones hipotéticas en las que incluso supone lo que la otra persona responderá, imaginando respuestas y reacciones que pudo expresar (y no lo hizo) ante situaciones vividas, narrándose a sí mismo recuerdos del pasado, incluso pensando en voz alta.

Esto no es un razonamiento propiamente dicho, puesto que no existe el análisis de una situación para comprenderla, sino solamente el “masticar y masticar” sin fin un conjunto de pensamientos que no llevan a ninguna parte, y refuerzan el estrés y ansiedad.

Es común que personas en este estado no puedan conciliar el sueño con facilidad, o incluso se despierten en la noche, puesto que su cabeza no para, como si hubiesen perdido el control sobre la propia mente. Además, los mismos pensamientos pueden atormentarlos hasta en los sueños.

A veces las personas se vuelven conscientes de ese “ruido de fondo” existente cuando realizan actividades en las que se necesario acallar la mente, como la meditación, algo que les cuesta mucho hacer. En los tiempos actuales, estamos sometidos a una constante sobreestimulación de nuestros sentidos, por la televisión, el internet, teléfonos, computadoras, etc., que nos bombardean con tanta información que es difícil de procesar, sobrecargando la mente.

Muchos niños desarrollan este comportamiento ya sea como un mecanismo de evasión de la realidad, o debido a la saturación de información, que puede ser fomentada por los padres cuando los llenan de actividades sin dejar lugar a la recreación y el esparcimiento. Puede manifestarse además en el síndrome de déficit de atención.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado White Chestnut:

El terapeuta puede identificar este estado a través de la observación del paciente y el desarrollo de la entrevista. El paciente al hablar, generalmente repite las mismas cosas una y otra vez, como un reflejo de la actividad mental desbocada. En ocasiones, tiene dificultades para aclarar sus ideas de manera que conversa de manera desordenada.

Presenta tensiones musculares en el área de la frente y el entrecejo, por lo que suele tener las cejas fruncidas y los ojos entrecerrados.

El paciente expresa gran cansancio, que puede observarse en su semblante y actitud, debido a los trastornos de sueño que suele padecer, junto al desgaste que le produce la sobrecarga mental.

Desarrolla fácilmente jaquecas debido al esfuerzo mental.

Se distrae con facilidad, se abstrae en sus pensamientos. Presenta una pobre capacidad para escuchar.

Puede mostrar algún tipo de comportamiento obsesivo.

Otros casos específicos en que se prescribe White Chestnut:

Para todo tipo de comportamientos obsesivo compulsivo.

Para quienes tienen trabajos de tipo intelectual, como profesores, investigadores, escritores, etc.

Para trastornos crónicos, o que se repiten con frecuencia.

Para liberarse de adicciones

Para quienes tienen pensamientos dispersos y desordenados

Para casos de insomnio por sobrecarga mental

Para casos de hipocondría

Para personas que sufren de jaquecas cuando se preocupan.

Para quienes tienen problemas para meditar o concentrarse.

Afectación física:

El principal sistema afectado por la sobrecarga de pensamientos es el nervioso, de manera que pueden desarrollarse enfermedades como neuritis, dolores de cabeza, jaquecas, migrañas, neuritis, parálisis, bruxismo, tensión en músculos faciales y maxilares, síndrome de burnout, etc.

Los pensamientos obsesivos pueden somatizarse en síntomas repetitivos molestos y persistentes, tales como tics nerviosos, hipo, tos irritativa, comezón, acúfenos, etc.

Como se ha explicado anteriormente, el insomnio y otros trastornos que impiden el sueño estará presente en la mayoría de los casos.

Beneficios de White Chestnut:

En el estado White Chestnut, existe un exceso de energía en el plano mental, con la incapacidad de conectar con lo emocional o intuitivo, de manera que la persona no puede discriminar entre cuales pensamientos debe hacerse cargo, y cuáles no, tomándolos todos por igual. Hay un déficit en la autorregulación mental, con pérdida de control. En el fondo, es una forma de evasión a través de la cual la mente se retrae sobre sí misma, impidiendo su apertura.

Esta esencia floral aporta claridad a la mente, permitiendo salir del laberinto de pensamientos, desenrollar la caótica madeja sin orden en la que se han convertido. El paciente experimenta gran paz y alivio, describiendo esta sensación como la de un bálsamo que refresca el interior de la cabeza. Da tranquilidad, serenidad, reposo mental. Permite ordenar los pensamientos, pudiendo tener un mayor control sobre ellos sin sobrecarga. Descongestiona la actividad cerebral, convierte a los pensamientos en constructivos. Incrementa la capacidad de aprender, al vaciar la mente del diálogo innecesario, de tal manera que existe una mente más consciente del aquí y el ahora. Induce a un sueño reparador.

CHESTNUT BUD (BROTE DE CASTAÑO)



Figura 16. Chestnut Bud (Brote de Castaño)(17)

Palabras clave: falta de observación y aprendizaje, repetición de errores, falta de asimilación de las experiencias, poca inteligencia emocional.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que no hacen uso completo de la experiencia y de su capacidad de observación y que, por tanto, necesitan más tiempo que los demás para aprender las lecciones de la vida diaria. Mientras que una sola experiencia será suficiente para algunas personas, las personalidades Chestnut Bud requieren de un mayor número de experiencias, a veces de muchas, antes de que la lección quede aprendida. Por tanto, y para su pesar, esas personas se encuentran repitiendo el mismo error una y otra vez cuando una sola experiencia del mismo tipo debería haberles bastado o cuando, incluso, la mera observación de los demás hubiera podido evitarles ese error."

Personalidad Chestnut Bud:

Esta esencia floral es la única del sistema de Bach que no se obtiene de una flor completamente madura, sino de un brote o capullo, símbolo del potencial de madurez, rasgo del que las personas con esta tipología carecen.

Corresponde a personas aceleradas, que tienen una visión de sus metas, pero en las que su pobre capacidad de atención y observación impide que aprendan de las experiencias vividas, por lo que tienden a repetir errores. Su comportamiento es superficial, tienen dificultad para percibir el clima emocional de su entorno, así como comprender a los demás, sus motivaciones ni intenciones. Su lectura psicológica tanto de sí mismos como la de otros, suele estar errada, por esto caen fácilmente en malos entendidos, o reacciones emocionales que se muestran como infantiles e inmaduras.

Suelen ser ingenuos, fáciles de engañar, torpes, propensos a los accidentes. No tienen un pensamiento introspectivo desarrollado, y si hay alguno, suele estar equivocado. Tiene una evidente falta de inteligencia emocional, lo que le dificulta gestionar de manera sana sus emociones y su relación con los demás. Una muestra de ello es que a menudo piensan que muchas leyes y normas no se aplican a ellos, y que serían perdonados si infligen alguna, porque se perciben más jóvenes de lo que en realidad son. No asumen la responsabilidad sobre sus actos, ni les resultan evidentes las relaciones causa – consecuencia.

Son inmaduros, y a menudo presentan comportamientos no acordes a su edad, como actitudes de niño, con rabietas, llanto fácil, voces finas, ademanes infantiles. Incluso muchos se visten con estilos juveniles que no van con su edad, como si se negaran a crecer, llegando incluso a someterse a cirugías estéticas por el miedo a envejecer.

Ya que no aprenden de sus experiencias, tienden a caer en las mismas situaciones una y otra vez. Es el caso de personas que tienen constantemente parejas que las maltratan, o trabajos humillantes, o que siempre tienen el mismo tipo de accidentes. Estos hechos guardan lecciones que necesitan ser aprendidas, y se repetirán hasta que así sea.

Para ellos es fácil no ver ni escuchar aquello que no quieren, los nuevos conocimientos les resultan aburridos.

Estado Chestnut Bud:

Este estado temporal corresponde a la dificultad para adquirir conocimientos, especialmente de tipo académico, es decir, para la escuela, colegio, universidad, o cualquier tipo de capacitación. Resulta especialmente efectivo cuando existen trastornos de fondo que dificultan el aprendizaje, como una discapacidad intelectual.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Chestnut Bud:

El terapeuta identificará este estado a través de la observación del paciente y la entrevista. Los Chestnut Bud se muestran infantiles, con voces y actitudes como de niños, o jóvenes, que no corresponden a la edad cronológica. Son distraídos, se tropiezan con facilidad, rompen cosas por accidente. Se creen todo lo que se les dice, sin cuestionar.

Tienen percepción y memoria selectiva. Tienden a considerar solo aquello que les interesa.

Malinterpretan lo que se les dice, y suelen ser malinterpretados también.

Son reacios a cambiar estilos de vida negativos por salud, como dejar el alcohol, bajar de peso o restringir ciertos alimentos en su dieta.

Se expresan de manera muy superficial, no les gusta profundizar en ningún aspecto, especialmente cuando tiene que ver con su propia situación. Les es difícil captar la gravedad de las situaciones, que prefieren ignorarlas cerrando ojos y oídos.

Ante los problemas, tienden a caer en negación con facilidad. Prefieren engañarse a sí mismos que enfrentar situaciones.

Otros casos específicos en que se prescribe Chestnut Bud:

Para personas que se niegan a ver la verdad, aunque la tienen delante de sus ojos.

Para niños mayores que aún se orinan encima.

Para quienes son eternos niños de mamá.

Para parejas que se pelean siempre por la misma razón, sin resolverla.

Para quienes siempre prefieren tener relaciones sentimentales con parejas menores.

Para quienes se rehúsan a seguir las indicaciones del médico o terapeuta

Para los estudiantes, antes de dar un examen.

Cuando hay enfermedades recurrentes.

Para bebés prematuros.

Para quienes empiezan muchas cosas, pero no terminan ninguna.

Afectación física:

El negarse a ver o a oír la realidad, se manifiesta como trastornos de la visión y la audición. La dificultad para asimilar las experiencias se somatiza como problemas de mala absorción de nutrientes, lo que conduce a estados carenciales como anemias o avitaminosis.

Todo tipo de trastornos debido a la falta de desarrollo o de maduración de algún órgano o estructura, especialmente glándulas. Se manifiesta en trastornos como retraso del crecimiento, de la pubertad, retrasos intelectuales, o de cualquier función orgánica. Dificultades del habla en niños.

De la misma forma, puede expresarse como rebrotes de enfermedades o trastornos que ya habían sanado, especialmente en ciclos largos.

Beneficios de Chestnut Bud:

Bach mencionó que nuestro objetivo en la encarnación es aprender las lecciones que requerimos para avanzar en nuestra evolución espiritual. La incapacidad de aprender se da cuando existe desconexión de la persona con su medio, es decir, entre su realidad interna con su realidad externa. Tampoco existe una correcta comunicación entre los planos físico, mental, emocional y espiritual, de manera que las experiencias no son profundizadas ni asimiladas correctamente, creando informaciones erróneas e incompletas.

Chestnut Bud despierta la sabiduría interior, la capacidad de ver las cosas desde un punto de vista más objetivo, pudiendo prestar atención e interpretar detalles tanto del exterior como del interior que antes pasaban desapercibidos. Ayuda a procesar las experiencias, extrayendo la valiosa lección que contienen. Aumenta la capacidad mental, la concentración, da una consciencia clara para no repetir los errores, como si la persona se quitase una venda que cubría sus ojos. Se ve la realidad tal cual es, sin los engaños de la mente, o lo que nos hacen creer lo demás. Esta expansión de la consciencia pone en evidencia las trampas del ego, de manera que se puede evitarlas o ignorarlas. Incrementa la capacidad intelectual para adquirir nuevos conocimientos. Permite reconocer el verdadero significado de una enfermedad o síntoma.

MUSTARD (MOSTAZA SILVESTRE, MOSTACILLA)



Figura 17. Mustard (Mostaza Silvestre, Mostacilla)(17)

Palabras clave: tristeza, depresión esporádica que aparece sin causa identificable

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que están sujetos a épocas de penumbra, o incluso de desesperación, como si una nube negra oscura colocara su sombra sobre ellos ocultando la luz y alegría de la vida. Puede suceder que no pueda darse razón o explicación a esos ataques. En esas condiciones es casi imposible mostrarse feliz o jovial".

Estado Mustard:

Aunque no se pueda definir una personalidad Mustard, existen personas que tienen una tendencia más marcada a caer en estos estados, y que incluso pueden identificarlos como su estado normal.

Mustard corresponde en un sentido amplio a la tristeza, que se caracteriza por decaimiento anímico, sensación de pena, desolación, pensamientos lúgubres y sombríos que parecen invadir cada rincón de la mente. La vida carece de sentido, se experimenta incapacidad de disfrutar los placeres diarios, todo parece cubierto de un manto gris, la nube oscura a la que se

refirió Bach. La persona suele ser presa fácil del llanto, o experimentar apatía, con un enlentecimiento de los movimientos, percepciones, y hasta funciones corporales.

Este tipo de tristeza puede o no formar parte de una depresión. De hecho, durante mucho tiempo se consideró a esta esencia como la correspondiente a la depresión endógena, que se producía en el paciente sin que existiese una causa identificable que la provocase, y que pasaba con rapidez. Hoy sabemos que no solamente se refiere a este cuadro.

La tristeza puede cronificarse, profundizarse, y desarrollar una verdadera depresión, acompañada por otros síntomas, como apatía, pérdida o exceso de apetito, insomnio o excesivo sueño, pérdida de energía, cansancio crónico, incapacidad para concentrarse, sentimientos de culpa o negatividad, ideas de muerte.

Aunque más se identifica con una etapa pasajera, el estado Mustard puede aparecer de repente o poco a poco, ya sea por una causa concreta, o por factores ambientales, como la falta de luz en invierno; hormonales, como en el síndrome premenstrual o la menopausia, o incluso de índole espiritual. Es habitual que si no existe una comprensión de las causas que lo provocan, regrese cada cierto tiempo. Es por ello que esta esencia también se relaciona con lo cíclico, es decir cuando un trastorno está ligado al ritmo circadiano o a los ciclos de la naturaleza.

Claves para reconocer a un paciente en estado Mustard:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. El rostro trasmite tristeza y abatimiento, no sonríen, tienen la mirada perdida o dirigida al piso, labios ligeramente apretados. Sus movimientos son lentos y pesados, prefieren permanecer inmóviles, es como si la energía los hubiese

abandonado. Están conscientes de su estado de tristeza y así lo manifiestan en sus palabras. No le es posible sonreír con sinceridad.

Se deprimen con facilidad, y a menudo, no conocen la causa. Dicen frases como “hoy amanecí triste, pero no sé por qué”.

Dejan de tener interés por la vida, o por cosas que antes los hacían felices.

Prefieren estar encerrados y con poca luz, sin ánimo para relacionarse con otros.

Tienen pensamientos pesimistas, se desvalorizan, piensan en la muerte o el suicidio.

Suelen experimentar síntomas como sensación de frío, respiración poco profunda, suspiros, llanto fácil.

Otros casos específicos en que se prescribe Mustard:

Para la melancolía que aparece en determinadas épocas del año, como otoño, invierno, o cada navidad.

Para la depresión que acompaña al síndrome menstrual, menopausia, andropausia.

Para la depresión que aparece en momentos de cambio, como jubilación, separación de la familia, al abandonar un empleo.

Para la depresión endógena diagnosticada.

Para estados de desmotivación, excesiva pasividad.

Afectación física:

Esta tristeza que caracteriza al estado Mustard tiene un efecto de volver lentas a varias funciones orgánicas, lo que se manifestará como digestiones dificultosas, estreñimiento, presión baja, acumulación de líquidos, estasis de sangre, dificultad para el retorno venoso, baja actividad de ciertas hormonas, especialmente las tiroideas y las sexuales.

La falta de vitalidad se expresa como osteoporosis, anemia, y depresión del sistema inmunológico.

Beneficios de Mustard:

En este estado, la persona sufre una desconexión con la luz de su yo superior, su alma, lo que deja a la personalidad con una sensación de derrumbe. Espiritualmente, es una añoranza y sensación de pérdida por la separación con la esencia divina. Aparece especialmente en momentos de evolución personal, cuando un sistema de creencias y valores requiere ser reevaluado, y corresponde a la llamada "noche oscura del alma", la crisis personal y espiritual que antecede a la transformación, necesaria para el reencuentro con un mismo.

Desde este punto de vista, la tristeza es algo útil y positivo, puesto que este retraimiento del mundo da la oportunidad para analizar la vida, reconocer lo que ya no nos sirve, los comportamientos obsoletos y dañinos en los que caemos, para reemplazarlos con otros más positivos que nos llevarán a una mejor integración de nuestro ser. Es importante vivir el luto y asimilarlo, puesto que es un mecanismo de metamorfosis. Por supuesto, cuando la depresión es excesiva y amenaza a la salud física y psíquica, se deben tomar acciones para ayudar al proceso.

La esencia de Mustard acompaña al paciente durante este proceso, expandiendo la conciencia para identificar en plenitud su propósito, arrojando luz sobre los aspectos oscuros que invaden la mente, disipando las tinieblas. Da claridad mental, paz, fuerza para sobrellevar los cambios difíciles sin dar el brazo a torcer, para experimentar finalmente la transformación, alegría de vivir y estabilidad, como si se estuviera despertando de un sueño sombrío.

En ocasiones, al remitir los síntomas emocionales de este estado, aparecen síntomas físicos, que de igual manera son aplacados con esta esencia.

OLIVE (OLIVO):



Figura 18. Olive (Olivo)(17)

Palabras clave: cansancio físico y mental, agotamiento extremo posterior a grandes esfuerzos, falta de energía física.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que han sufrido mucho física o mentalmente y que están tan agotados y tan fatigados que sienten que no tienen más fuerzas para continuar haciendo esfuerzo alguno. La vida diaria es para ellos un duro trabajo carente de placer".

Estado Olive:

Olive no corresponde a un tipo de personalidad, sino a un estado que todos podemos sufrir en algún momento.

El estado Olive aparece cuando se ha realizado un esfuerzo prolongado durante algún tiempo, una sobrecarga de actividad que agota la energía, que puede ser trabajo físico o mental, o el sufrimiento debido a una enfermedad o situación desgastante y de lucha. En general se da en personas que son muy trabajadoras, con actitud incansable, y que a menudo no son demasiado conscientes de su agotamiento hasta que se llega a los límites, les falta escuchar las señales de su cuerpo, es decir, con personalidad Oak.

Las personas en estado Olive sienten que no pueden más, incluso el mínimo esfuerzo les resulta difícil de realizar. Tienen la sensación de que están "sin batería", faltos de toda energía incluso para pensar. Aunque esto les provoca sueño, este no siempre suele ser reparador, y a menudo, aun después de haber dormido por horas, se levantan como si no lo hubieran hecho así. Cuando se llega a estados crónicos de cansancio, se manifiestan trastornos graves de la salud, incluso depresión.

La persona no tiene ni siquiera ánimo para hacer actividades de entretenimiento o que le resultan placenteras, lo que es un rasgo diferenciador con el estado Hornbeam.

Claves para reconocer a un paciente en estado Olive:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Generalmente el cansancio es evidente en el paciente, puede percibirse a simple vista. Tiene el rostro inexpresivo, párpados caídos, ojeras, sus movimientos al caminar o levantarse del asiento son lentos y con gran esfuerzo. Se desploman en la silla como si no tuvieran ni siquiera la energía para mantener la postura. Hablan despacio, sin ganas, de manera pesada. Incluso algunos parecen como si se fuesen a quedar dormidos en cualquier momento.

El paciente expresa que se cansa con mucha facilidad, que no puede descansar bien, y no tiene energía para nada. Todo esto, después de haber pasado por una situación de gran esfuerzo durante algún tiempo.

Dice frases como: "no doy más", "siento como si me hubiesen apaleado", "me cuesta hasta abrir los ojos", "estoy tan cansado que no puedo ni pensar".

Otros casos específicos en que se prescribe Olive:

Para personas sometidas a mucho estrés

Para deportistas que realizan sobre entrenamientos.

Para personas que deben cuidar a otras, como enfermeras en hospitales o asilos de ancianos.

Para el personal de salud en los hospitales

Para los estudiantes

Para personas que están pasando por enfermedades desgastantes, como cáncer.

Para las madres, después del parto y en los primeros meses de cuidado del bebé. También en la depresión post parto.

Para quienes han tenido que enfrentar guerras, batallas, luchas.

Para quienes tienen profesiones de gran esfuerzo mental, como profesores, escritores, abogados, etc.

Para quienes sufran de síndrome de abstinencia a alguna sustancia

Para situaciones en las que exista una falta de nutrientes, poca capacidad de asimilar el oxígeno, en dietas extremas, ancianos

Afectación física:

El extremo desgaste físico y mental agota la energía física del cuerpo, a tal punto que puede provocar desórdenes en cualquier función fisiológica. Generalmente, los sistemas más afectados son el nervioso, donde se manifiesta como síndrome de fatiga crónica o astenia, dificultades motoras, somnolencia, o insomnio; y el circulatorio, a través de trastornos como presión baja o estasis sanguínea. Además, puede manifestarse como anemia y déficit inmunológico.

Beneficios de Olive:

Aunque esta esencia puede parecer una de las que más se refiere al aspecto físico, en realidad es una de las más espirituales. El estado Olive revela una desconexión del ser, puesto que la energía vital, cuya principal fuente se

encuentra en los cuerpos sutiles, no es correctamente administrada en el plano físico, lo que provoca la sensación de agotamiento. Cuando el esfuerzo es dirigido a satisfacer los requerimientos del ego, esta energía no fluye de la manera correcta, afectando al plano material.

La esencia de Olive permite que exista una correcta canalización de la energía, ampliando la conciencia para reconocer como aprovecharla con el objetivo de crecer, evolucionar, aprender, y en definitiva, cumplir con los dictados del alma. Permite desarrollar la humildad para reconocer que nuestras fuerzas no son infinitas, y que como seres humanos, somos vulnerables si es que no cuidamos nuestros cuerpos a base de descanso, alimentación, ejercicio, cuidado, etc. Da la claridad mental para gestionar de manera racional la energía, dando prioridad a aquellos asuntos más constructivos. Ayuda a reconocer las necesidades del cuerpo y valorar el descanso. Restaura la fuerza y vitalidad para enfrentar las situaciones del día a día.

Olive no funciona como un energizante alopático, sino que despierta la sabiduría del cuerpo activando los mecanismos para recargarse. De manera que unas personas pueden sentir una corriente de energía, así como otras pueden experimentar la necesidad de dormir y descansar mucho más, lo cual es el método más efectivo para recuperarse de la fatiga. Incluso, algunos pueden experimentar síntomas, como por ejemplo de resfrío o dolor de cintura, que los obligan a dejar el sobreesfuerzo y reposar.

WILD ROSE (ROSA CANINA, ROSA SILVESTRE):

Palabras clave: Apatía, resignación, indiferencia, aburrimiento



Figura 19. Wild Rose (Rosa Canina, Rosa Silvestre) (17)

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que sin aparente razón suficiente se vuelven resignados frente a todo cuanto sucede y simplemente se deslizan por la vida, tomándola como viene sin hacer el menor esfuerzo por mejorar las cosas y por encontrar algo de alegría. Son los que se han rendido ante la lucha de la vida sin quejarse".

Personalidad Wild Rose:

La personalidad Wild Rose no aparece como algo innato, sino como una adaptación ante las vivencias que ha sufrido la persona. Es por ello que muchos autores la consideran más un estado. Sin embargo, puede haber rasgos de personalidad que faciliten el desarrollo de esta tipología floral.

Estado Wild Rose:

Las personas en este estado se caracterizan por una apatía profundamente marcada, que puede ser solamente a ciertos aspectos, o a todo en general. La persona es indiferente a lo que sucede a su alrededor, ya nada le importa. Es

vacía, aburrida, sin expresión de emociones ni deseos. De hecho, en sus estados más avanzados, ni siquiera parece capaz de sentir emociones y sentimientos. Tiene poca o nula reacción ante lo que sucede a su alrededor, lo que la vuelve impávida e indolente ante los ojos de los demás.

No necesariamente pasan inactivos, pueden desenvolverse en su vida diaria con normalidad, sin embargo, carecen de motivación e interés, de manera que les da igual si llueve, si hace sol, si son despedidos del trabajo, si las circunstancias del país son buenas o malas.

Generalmente se llega a este estado después de un gran sufrimiento, de situaciones desesperadas y negativas que terminaron por agotar las esperanzas y ganas de luchar del individuo, dejándolo como si de un "zombi" se tratase, exento incluso de sufrimiento. Es decir, ha pasado por diferentes estados relacionados con otras flores. La persona, como un mecanismo de defensa, se "anestesia" emocionalmente, para dejar de sentir, escondiendo los motivos de su sufrimiento en el fondo de su mente. Sin embargo, la causa misma no resulta del todo identificable por el paciente, puesto que incluso al terminar la situación negativa que lo abrumaba, se mantiene el estado de apatía.

Su actitud fatalista se manifiesta en un claro desinterés por la vida y por el presente, que no ofrecen nada motivador e interesante, lo que los lleva a resignarse a la enfermedad, al maltrato y a las situaciones traumáticas, sobrellevándolas sin defenderse ni quejarse. Pierden el sentido del asombro y la aventura, dejando de ser protagonistas de su propia existencia.

Este estado también se manifiesta en lo que se conoce como depresión apática, origen de otros trastornos psiquiátricos que pueden dejar al paciente en un completo estado catatónico.

Claves para reconocer a un paciente en estado Wild Rose:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Se muestran con el rostro inexpresivo, como cansado, y todo su lenguaje corporal expresa una falta de energía y de motivación. Generalmente, no van solo a la consulta, sino llevados y obligados por un familiar, pero tampoco se resisten a ser tratados. Sin embargo, no se debe esperar ninguna colaboración de su parte hasta que su estado de ánimo cambie.

Tanto si están pasando por una situación buena como por una mala, expresan indiferencia.

Parecen estar sometidos al destino, a la providencia divina, o al karma, y por este, no desean hacer nada para cambiar la situación.

Tienen la sensación de que no han participado mucho en su vida, como si no hubiesen estado presentes en sus propias vivencias.

Repiten frases como: “así es la vida”, “que sea lo que sea”, “que pase lo que Dios quiera”, “no puedo hacer nada ya”.

Son incapaces de emocionarse, lo que los lleva a conflictos con los demás, algo que tampoco les importa.

Otros casos específicos en que se prescribe Wild Rose:

Para personas desahuciadas, con enfermedades terminales o incurables

Para quienes han sufrido pérdidas traumáticas

Para quienes experimentan apatía sexual, con frigidez, impotencia, anorgasmia, falta de libido.

Para los presos con largas condenas

Para casos de inapetencia, abulia, no quieren comer, tanto en personas como en animales.

Para pacientes con enfermedades autoinmunes.

Para quienes han perdido las ganas de vivir.

Afectación física:

La apatía afecta el flujo de energía en el cuerpo, de tal manera que se experimenta el descenso de muchas funciones corporales. Puede somatizarse como hipotonía muscular, bradicardia, bradipnea, hipotensión arterial, hipoglucemia, hipotiroidismo, entre otros. Hay laxitud de ligamentos, lo que facilita el sufrir de elongaciones y lesiones a esos niveles. También dificultad para digerir alimentos, trastornos en las funciones sexuales, anemia, osteoporosis y deficiente respuesta inmunológica.

Beneficios de Wild Rose:

El estado de resignación y apatía es una involución personal, puesto que la persona niega su propia vida, deteniéndose a un lado del camino, limitándose a existir como si fuese solo un objeto. El gusto por vivir se pierde, lo que da paso a un gran número de influencias adversas que hacen presa del individuo.

La esencia de Wild Rose reconecta con la vida, devolviendo el interés por las cosas simples y complejas de la existencia humana. Promueve el dinamismo, las ganas de salir y hacer cosas, participar, comprometerse, abrazar la vida y disfrutarla. Permite tener conciencia de las cosas hermosas a las que tenemos acceso día a día, a la belleza que se puede encontrar en los lugares donde nos desenvolvemos y en la gente que nos rodea. Abre los sentidos, da la certeza de que tenemos derecho a disfrutar y ser felices, siendo aquel uno de nuestros principales propósitos en esta experiencia terrena. Estimula la sensualidad, el amar y ser amado. Da la fuerza necesaria para levantarse y seguir participando en el juego que significa vivir.

2.5. Esencias florales relacionadas con la desesperación y el abatimiento

Bach nombró a este grupo como “para quienes están desesperados, abatidos o con desaliento”.

Se refiere a estados en que impera la melancolía, aflicción, desvalorización y angustia. La persona se enfrenta a sus propios límites y carencias. El futuro se percibe cerrado, como un callejón sin salida, perdiendo el sentido de la propia vida. Están caracterizados por la resistencia a enfrentar situaciones que deben ser resueltas, al apego a eventos negativos a las que se ha acostumbrado, al sentimiento de lucha constante con un enemigo que está en el propio interior, con el inútil deseo de escapar. Hay crisis, sensación de ahogo, shock, dedicando la energía a pelear y resistirse.

Tales estados pueden ser incubados en el propio interior, hasta asfixiar por dentro a la persona, o hacerse presentes en situaciones de cambio, de transformación, cuando el sistema de creencias ya no es útil para la evolución, y debe ser modificado.

Dentro del sistema de Bach, existen 8 esencias florales relacionadas con la desesperación y el abatimiento:

Sweet Chestnut: cuando existe desesperación profunda, angustia extrema, sensación de haber llegado al límite del sufrimiento.
Larch: cuando hay desvalorización y baja autoestima
Pine: cuando hay autocrítica y sensación de culpa
Elm: cuando hay estrés debido a una sobreexigencia
Oak: cuando existe adicción al trabajo, sensación de lucha constante
Star of Bethlehem: cuando hay shocks debidos a traumas físicos y psíquicos
Willow: cuando existe resentimiento, amargura, rencor

Crab Apple: cuando hay sensaciones de impureza, vergüenza y timidez.

SWEET CHESTNUT (CASTAÑO DULCE):



Figura 20. Sweet chestnut (castaño dulce)(17)

Palabras clave: angustia extrema, desesperación, desolación, sensación de estar al límite de la resistencia.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos momentos que les llegan a algunas personas en los que la angustia es tan grande que parece imposible de sobrellevar. Cuando la mente o el cuerpo experimentan como si hubiesen llegado al límite más extremo de su resistencia y uno siente que ha llegado el momento de rendirse. Cuando parece que lo único que nos queda delante son la destrucción y la aniquilación".

Personalidad Sweet Chestnut:

No se puede identificar una personalidad definida que corresponda a los rasgos que caracterizan a esta esencia floral. Sin embargo, se sabe que puede

formar parte de otras personalidades, en cuanto al componente de angustia que tienen de fondo, algo que será mencionado al referirse a la relación de Sweet Chestnut con otras esencias florales.

Estado Sweet Chestnut:

Este estado se caracteriza por la sensación de angustia extrema que la persona experimenta. Se manifiesta como algo más fuerte que la ansiedad, con síntomas físicos como dificultad para respirar, taquicardia, elevación de la presión arterial, tensión generalizada, opresión en el pecho y en la boca del estómago. Existe miedo a morir y a perder el control. En ocasiones este estado es identificado como un ataque de pánico, aunque el componente de parálisis no es tan definido como el que se presenta en el estado Rock Rose.

Este estado puede estar permanentemente en la persona angustiada, en forma de una constante agitación y nerviosismo, de tal manera que los síntomas más graves se manifiestan solamente en los períodos de verdadera crisis, que suelen duras apenas algunos minutos, pero pueden resultar lo suficientemente impactantes como para llevar al paciente al hospital.

En muchas ocasiones, la propia causa de la crisis de angustia no es del todo identificable, más que como un estado de exacerbación de las causas de fondo, que pueden ser situaciones negativas de todo tipo: muerte de seres queridos, separaciones, pérdidas, deudas, enfermedades, etc.

La persona siente que está en un estado límite, donde único que le queda es la muerte y la aniquilación. Se experimenta un gran sufrimiento y sensación de abandono. Aún hay fuerza para luchar, por lo que en este estado es poco probable que exista tendencia al suicidio. Muchas veces no se manifiesta a los demás tal angustia existencial, sino que se prefiere sufrir en silencio.

Claves para reconocer a un paciente en estado Sweet Chestnut:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Como se ha mencionado, se encuentra en

un estado de nerviosismo, que puede tener picos de crisis de angustia, donde hay las manifestaciones físicas mencionadas.

El paciente se siente entre la espada y la pared.

Expresa frases como: “estoy a punto de volverme loco”, o “no sé cómo continuar luchando”

Otros casos específicos en que se prescribe Sweet Chestnut:

Para personas adictas a drogas, especialmente en los períodos de desintoxicación y abstinencia

Para personas que han vivido catástrofes

Para personas que se encuentran en situación de caos, confusión y destrucción

Para personas que sufren por rechazos o separaciones sentimentales

Para personas que experimentar estrés extremo

Para cuadros psiquiátricos, psicóticos

Afectación física:

El principal sistema afectado por la angustia es el nervioso. El sistema nervioso simpático se exacerba ante la señal de emergencia que envía el cuerpo, como esforzándose para mantener la vida. Se libera un exceso de adrenalina, lo cual trae todas las consecuencias negativas del estrés. También resultan afectados el corazón y todo el aparato respiratorio.

Beneficios de Sweet Chestnut:

La angustia existencial aparece en períodos de cambio, de transformación, por la resistencia del ego. La separación entre el alma y la personalidad a la que se refirió Bach provoca una profunda sensación de abandono, de estar indefenso y solo ante el universo. Corresponde a otro estado de la noche oscura del alma, mencionada en Mustard. Es un proceso metafórico de muerte y resurrección. Mueren las antiguas creencias y toda la estructura mental que se había construido, y que debe ser demolida a fin de evolucionar, de crear algo nuevo y mejor que permita avanzar. El estado Sweet Chestnut

es una metamorfosis, una llamada a la regeneración, la renovación, como un ave fénix naciendo desde sus propias cenizas.

Esta esencia floral acompaña en este duro proceso, dando conciencia del propósito del sufrimiento. Otorga confianza, coraje, valor para enfrentar la situación caótica, soltando la resistencia a los viejos patrones inútiles, y dando luz para la regeneración del ser. Da una sensación de liberarse de un infierno, del cual se ha salido con la propia voluntad, y de renacimiento.

LARCH (ALERCE):

Palabras clave: falta de confianza, baja autoestima, sensación de incapacidad e inferioridad, frustración.



Figura 21. Larch (alerce) (17)

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que no se consideran a sí mismos tan buenos o tan capaces como quienes están a su alrededor, aquellos que tienen expectativa de fracaso y sienten que nunca tendrán éxito de forma que, en consecuencia, no

se atreven a hacer un esfuerzo lo suficientemente poderoso como para conseguirlo".

Personalidad Larch:

Las personas con personalidad Larch tienen una baja autoestima muy marcada como rasgo distintivo. Pueden ser talentosos y muy capacitados, pero su falta de confianza hace que se infravaloren, y duden de sus habilidades, destrezas y conocimientos.

Se comparan continuamente a los demás, a quienes ven como superiores, admirando su éxito sin envidia, pero sin atreverse a imitarlos. Se sienten incapaces de hacer cosas que, con un mínimo de esfuerzo, pudiesen alcanzar. Carecen de autovaloración y autoconfianza.

Tienen miedo a fallar, por eso prefieren no arriesgarse ni intentar nada, prefiriendo que sean otros los que brillen. Silencian su valor, son tímidos y siempre esperan el fracaso, aun antes de empezar. Son excesivamente modestos y humildes, al punto de negar cualquier halago o cumplido que se les haga. Cuando trabajan en equipo, niegan la importancia de su labor y dan el crédito a otra persona. Crean límites inexistentes para no avanzar, y siempre buscan excusas para no atreverse, incluso en forma de enfermedades.

Esta personalidad se forja en la infancia, cuando los niños han crecido en ambientes que los infravaloran constantemente, en los que para los padres ningún logro es demasiado bueno, mostrándose demasiado exigentes, rígidos y hasta intimidantes, es decir, con personalidades Vine o Rock Water. Pero también pueden aparecer en familias excesivamente permisivas, en las que el niño creció sin responsabilidades o demasiado sobreprotegido, de manera que no desarrolló capacidades ni confianza.

Larch se presenta como característica en varias tipologías florales que se relacionan con la inseguridad y falta de voluntad, como Mimulus, Centaury,

Gentian, Pine o Cerato. De hecho, algunas actitudes fuertes de otras personalidades se han desarrollado para esconder la baja autoestima, como puede suceder en personalidades Elm y Oak.

Estado Larch:

Un estado Larch puede aparecer en etapas determinadas de la vida, como la baja autoestima propia de la adolescencia, o tras la ruptura de una relación sentimental, el despido de un empleo, el fracaso de un proyecto. De igual forma, en áreas muy bien restringidas, como la relación con el otro sexo o la apariencia física.

De igual manera, estados de ansiedad y depresión suelen estar acompañados y alimentados de pensamientos de desvalorización que anulan la capacidad de la persona para salir de aquellos conflictos.

Claves para reconocer a un paciente en estado Larch:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Dependiendo del grado en que se encuentre, el paciente puede mostrarse con un semblante sereno, o abatido. Es en su manera de expresarse en dónde más se manifiesta su estado.

Minimiza sus logros, quitándoles importancia, expresando que son poca cosa en comparación a lo que otros han alcanzado. Hablan de otros con admiración, no con envidia.

Se siente incapaz de realizar algo que puede estar completamente dentro de sus capacidades, como pasar un examen, aprender a conducir, tener una pareja, etc.

Cuando se le reconoce sus capacidades, o se lo halaga, reacciona con negación, incomodidad, y hasta modestia. No acepta un cumplido.

Se percibe a sí mismo como si le faltase algo, como si tuviese un defecto que le impide realizarse.

Dice frases como: “quisiera hacerlo, pero sé que no podría”, “soy inútil”, “nunca seré bueno para esto”.

Otros casos específicos en que se prescribe Larch:

Para los estudiantes

Para quienes deseen superar adicciones o comportamientos erróneos.

En casos de tartamudeo y asma

Para quienes emprenden una nueva situación, como trabajos, proyectos, matrimonio, etc.

Para los deportistas

Para quienes afrontan el fracaso en cualquier campo

Para antes de las entrevistas laborales

Para quienes sufren enfermedades que afectan los rasgos físicos

Para trastornos de la función sexual, como impotencia y frigidez.

Afectación física:

La baja autoestima se somatiza en trastornos de la columna vertebral, en los que el paciente toma una postura encorvada, con la cabeza gacha y los hombros caídos, lo que puede traerle dolor y deformación en las vértebras cervicales, dorsales y lumbares, además de problemas musculares en las zonas correspondientes.

También pueden estar afectadas las capacidades para comunicarse, generando problemas de laringe, cuerdas vocales, tartamudeo, etc. De igual manera, puede haber una pobre recuperación de lesiones y eventos en los que haya limitación de movimientos o funciones del cuerpo. Es muy común también la impotencia sexual.

Beneficios de Larch:

La baja confianza y estima que caracteriza a las personas en estado Larch aparecen porque el ego se aferra demasiado a las experiencias negativas pasadas, así como al juicio de los demás y la comparación con estándares y

con otras personas. Esto hace que su autopercepción se limite, como si se pusiese una venda sobre los ojos, que le impide verse a sí mismo tal como es, y reconocer sus verdaderas capacidades. Se pierde la confianza en el yo superior, así como en Dios, y el desaliento gobierna la vida. En este estado es muy difícil estar presto al aprendizaje de las lecciones, y a desarrollar empatía con los demás.

La esencia de Larch otorga una verdadera misión de sí mismo, derribando las limitaciones mentales y expandiendo la voluntad para arriesgarse. Se desarrolla una gran autoconfianza basada en el reconocimiento de las propias cualidades. Pone en una perspectiva real a la persona respecto a los demás, para tener conciencia de que no es ni más ni menos que nadie, y que todos estamos en el mismo camino de evolución, destino al que tarde o temprano llegaremos. La persona desarrolla una gran fuerza para emprender el camino a la consecución de nuevos logros, de tal manera que ni las críticas de los demás lo detienen, e incluso el fracaso se ve como otro medio de aprendizaje.

Da firmeza para vencer y enfrentar las circunstancias desde un sentido más realista. Saca al líder que hay dentro (Vine), junto con la sensación de que nada es demasiado difícil, y el triunfo no solo es posible, sino que es una realidad.

PINE (PINO)

Palabras clave: autorreproche, culpa, autoagresión, autoacusación, perfeccionismo, remordimiento



Figura 22. Pine (pino) (17)

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que se culpan a sí mismo. Incluso cuando tienen éxito piensan que podrían haberlo hecho mejor y nunca están contentos con sus esfuerzos y con los resultados. Son trabajadores duros y sufren mucho por todos aquellos errores de los que se acusan. En algunas ocasiones pueden llegar a sentirse responsables de los errores de otros."

Personalidad Pine:

Las personas con personalidad Pine tienen tendencia a culparse por todo. Conservan vivo el remordimiento por errores que han cometido en el pasado, por faltas que quizás no tienen ninguna importancia y ya nadie recuerda. Sin embargo, para ellos continúa siendo un motivo de reproche, mortificación, o vergüenza. Ante esto, sienten que deben ser castigados, o que deben hacer grandes sacrificios para resarcir su error, y por supuesto, en su mente la deuda nunca está pagada, y ningún acto es suficiente para alcanzar la redención.

Incluso, tienden a culparse por hechos realizados por otros, en los que no tuvieron nada que ver.

Generalmente, tienen un férreo código moral interno, o un sistema de valores muy rígido, cuya transgresión es lo que da origen a los sentimientos de culpa. Inconscientemente, manejan una visión muy inflexible de la realidad, viéndolo todo como blanco o negro, bueno o malo, aceptable o inaceptable.

Tienden a sentirse responsables por cosas que suceden a su alrededor y sobre las que no tienen el control. Su mente les dice que debían prever lo que sucedería. Este deseo de perfeccionismo hace que tengan mucha dificultad por sentirse felices y satisfechos con su vida. Aún el éxito les resulta amargo, puesto que sienten que pudieron haber hecho mejor las cosas, y en el fracaso, cargan con culpas propias y ajenas sobre sus espaldas. Esto los lleva a sentir constantemente miedo a fallar, y ser castigados.

Su autoestima es baja, algo que es reforzado por su mente autocrítica, que actúa como una voz interna que condena y minimiza todo aquello que hace. Por ende, no aceptan halagos ni premios, pues creen no merecerlos. Tampoco se permiten darse gustos personales, como comprar algo para sí mismos, prefiriendo complacer a otros.

Su visión fatalista de la vida los lleva a creer que se merecen todo aquello negativo que les ocurre, o incluso a aceptar un genuino papel de mártir, en el que son capaces de sacrificar todo por el deseo de redención, llegando al masoquismo y la automutilación.

Estos rasgos se desarrollan en la infancia, cuando se han tenido padres o tutores demasiado estrictos y autoritarios (Rock Water o Vine) que no aceptan errores o que utilizan la culpa para mantenerlos sumisos y obedientes (Chicory o Willow). Este comportamiento se potencia en posteriores años especialmente en ambientes donde hay gente manipuladora y dominante. La cultura también juega un papel importante en la creación de

esta personalidad. Muchos sistemas religiosos se basan en la culpa, el merecimiento de un castigo, y la necesidad de redención. De hecho, algunos de los trastornos sexuales más comunes, como la impotencia o frigidez, tienen como trasfondo un sentimiento de culpabilidad por no mantener la pureza exigida.

Generalmente esta personalidad puede ir acompañada por rasgos de Mimulus, Larch, Centaury y Crab Apple.

Estado Pine:

El estado Pine se presenta como una culpa determinada por un hecho específico, sin que forme parte de una personalidad culposa. Por ejemplo, la culpa que se siente por dejarse humillar por la pareja, por no poder salir de una relación tóxica, tras un fracaso escolar, un aborto, haber sido víctima de una violación, el divorcio de los padres, el haber sobrevivido tras un accidente, etc.

Claves para reconocer a un paciente en estado Pine:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la entrevista realizada al paciente, más que por una manifestación física, aunque muchos pacientes Pine tienen la espalda encorvada y los hombros caídos.

Al expresarse, tienden a usar muchas veces expresiones de disculpas, como: “perdone la molestia”, “si usted me lo permite”, “discúlpeme una pregunta”, “¡qué tonto soy”, etc.

Aun cuando suceden cosas que no tienen nada que ver con ellas, no puede evitar sentir que tuvo algo de responsabilidad.

Cuentan hechos de su vida que les causa remordimiento, y que no son capaces de perdonar.

Suelen expresar que sus sufrimientos son castigos, y los aceptan.

Fácilmente se sacrifican por otros, no por amor, sino por culpa.

Nunca están satisfechos con lo que hacen, piensan que no hicieron todo lo que deberían, por más esfuerzo que hagan.

Rechazan alabanzas, premios, reconocimientos, pues sienten que no lo merece.

Parecen siempre estar buscando motivos para sentirse culpables.

Otros casos específicos en que se prescribe Pine:

Para quienes aceptan las situaciones adversas como un sacrificio

Para quienes viven la sexualidad como un pecado

Para quienes no se sienten merecedores de la cosas buenas de la vida

Para quienes han cometido crímenes

Para quienes han abortado

Para quienes han sido infieles

Para quienes tienen pensamiento muy religioso

Afectación física:

El cargar con las culpas se manifiesta como si ese peso fuese físico, afectando así los hombros y la espalda, lugares en los que se experimenta dolor y deformaciones. Especialmente en niños, puede provocar enuresis, es decir, que se orinen en la cama mientras están dormidos.

La sensación de merecer un castigo se expresa como enfermedades autoinmunes. El propio sistema inmunológico empieza a atacar a las células del cuerpo, provocando tipos de artritis reumatoide, diabetes, hipotiroidismo, psoriasis, lupus, entre otras. También pueden aparecer trastornos que se hacen evidentes en la piel, como dermatitis, rosácea, vitíligo, manchas hepáticas, forúnculos, acné, etc. Los trastornos inflamatorios crónicos se agudizan.

Beneficios de Pine:

En el estado Pine, es el ego quien toma el papel de director del ser, suplantando al alma. Sin la sabiduría que esta última posee, puede convertirse

en un implacable juez intolerante, volcando la atención a los errores reales o imaginarios, generando apego hacia estos y obstaculizando la evolución. Existe un marcado autocentramiento que nubla la vista hacia la conexión con los demás. Todo esto confluye en el desarrollo del miedo, la baja autoestima, y la angustia. A veces, es más difícil perdonarse a uno mismo, que a los demás.

La esencia floral de Pine da a la culpa su correcto lugar, reemplazándola por el arrepentimiento sincero cuando sea el caso, o anulándola cuando se ha convertido en un mecanismo de tormento que impide avanzar. Limpia antiguos bloqueos emocionales, elimina los pensamientos de autorreproche. Los errores del pasado se ven como experiencias de las cuales se debe extraer un aprendizaje, y no como instrumentos de autotortura. Provee seguridad, confianza, autoafirmación, la capacidad de comprenderse así mismo, de perdonarse, disolviendo la mala conciencia. Permite reconocer cuál es nuestra responsabilidad en las cosas que suceden, y cuál no. Da fuerza para que nadie puede echar sobre nosotros culpas que no nos corresponden.

Además, permite reconocer cuáles son las creencias más rígidas que poseemos, a fin de poder flexibilizarlas.

ELM (OLMO)



Figura 23. Elm (Olmo)(17)

Palabras clave: abatimiento por exceso de responsabilidad, autoexigencia, perfeccionismo, sensación de incapacidad pasajera, desbordamiento, estrés.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que realizan un buen trabajo, que están siguiendo la llamada de sus vidas y que esperan hacer algo de importancia, siendo todo ello con frecuencia en beneficio de la humanidad. En ocasiones puede haber momentos de depresión en los que esas personas sienten que la tarea que han emprendido es demasiado difícil y está más allá de los límites de la capacidad del ser humano".

Personalidad Elm:

La personalidad Elm corresponde al arquetipo del héroe, a personas muy trabajadoras, inteligentes y capaces. Están muy comprometidos con sus responsabilidades, y en sus labores son perfeccionistas y autoexigentes. Son muy profesionales, estrictos y metódicos. Debido a esto, suelen cargar con más de lo que pueden y caer en agotamiento y estrés que los lleva a incapacitarse, a perder la motivación momentáneamente.

Prefieren hacer todo por sí mismos, les cuesta delegar funciones, y de hecho, se dedican a realizar las funciones de los demás en un afán por que las cosas salgan bien. Se ven a sí mismos como imprescindibles.

Esta adicción por el trabajo puede generar que pierda la perspectiva de sí mismo y de su entorno, y deje de dedicar tiempo a su cuidado, descanso y vida familiar. En sus estados más bloqueados, pierden la capacidad de empatía, mostrando un comportamiento carente de toda espontaneidad.

El verdadero problema de los Elm se da en su fase de desbordamiento, que aparece cuando el estrés los supera. Aparece como un miedo a defraudar a otros, y a sí mismos, dudas, sensación de incapacidad, inseguridad, que pueden llegar a producir, ansiedad, depresión, y síntomas físicos de desgaste. Pueden caer fácilmente en una obsesión por hacer las cosas a su manera, con tal inflexibilidad y excesiva atención a los detalles, que pueden ocasionar el fracaso de sus proyectos. Estas crisis de rendimiento son el origen de fuertes cuadros de angustia y desesperación. Pierden la visión del contexto general por fijar su atención en pormenores.

La personalidad Elm se desarrolla cuando la persona ha crecido en ambientes en los que se le ha exigido demasiado, por ejemplo cuando se ha tenido padres muy autoritarios, en los que los triunfos se dan por sentado, es decir, no son reconocidos, pero los fracasos son castigados. La espontaneidad y el desarrollo de la inteligencia emocional quedan así opacadas por el comportamiento metódico y programado.

Estado Elm:

La aparición de rasgos Elm como estado corresponden a los períodos de estrés que pueden darse por diversos motivos. No cabe duda de que en nuestra sociedad actual existe una excesiva presión en todos los ámbitos, especialmente por la supervivencia laboral. Incluso a los niños se los carga

con responsabilidades desde pequeños, en pos de asegurar un éxito profesional futuro, pero sacrificando su desarrollo emocional.

Es por esto que el estrés es considerada la enfermedad del siglo, por lo tanto se destaca el uso de esta esencia floral como una de las más aplicadas, conjuntamente con otras que correspondan a la personalidad, o conflicto de fondo, que presente el paciente.

Claves para reconocer a un paciente en estado Elm:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la entrevista realizada al paciente. El rasgo que más destaca es la manifestación del estrés, que la persona reconoce. Expresa abiertamente sus sentimientos de sentirse desbordado, que no puede más con la presión, la ansiedad, depresión o angustia que acompaña el cuadro. Sin embargo, se reconoce como capaz de hacer las cosas que le competen. Dice no tener tiempo para nada debido a su trabajo, y aunque busca mecanismos para ser más eficaz, cada vez cuenta con menos tiempo y más responsabilidades.

Debido a la fortaleza y capacidad que quiere demostrar, toma más responsabilidades de las que le competen, queriendo hacerse cargo de todo por sí mismo.

Tiene dificultades para ordenar su cabeza y las actividades que debe realizar.

Puede experimentar dolores, en especial musculares y articulares.

No está dispuesto a bajar el ritmo de sus actividades, expresa que “no puede hacerlo”

Dice frases como: “no puedo fallar”, “siento el peso del mundo sobre mis hombros”, “muchas cosas dependen de mí”

Otros casos específicos en que se prescribe Elm:

Para deportistas, cuando tienen duras rutinas de entrenamiento, y dudan de su capacidad antes de las competencias.

Para los estudiantes abrumados con las actividades educativas

Para quienes están en puesto de liderazgo y gran responsabilidad, como ejecutivos, gerentes de instituciones, cargos de gobierno.

Para padres que se sienten abrumados por el trabajo doméstico

Para personas que se encuentran en recuperación después de cirugías

Para artistas con crisis de estrés antes de enfrentarse a un público

Para madres con depresión postparto

Para personas con trastornos psiquiátricos en los que hay desbordamiento de actividad mental, como psicosis y esquizofrenia.

Para quienes estén pasando por crisis de rendimiento, o momentos de gran exigencia.

Afectación física:

El estrés crónico genera complicaciones ya conocidas, como trastornos gástricos, cardiovasculares, nerviosos, cognitivos, etc. Muchos pacientes pueden padecer un black out, surmenage, o síndrome de fatiga crónica. Un rasgo distintivo del estado Elm es la presencia de dolor, que puede ser agudo o crónico, cursando con diferentes niveles de intensidad. Son comunes los dolores de tipo cólico, y los que aparecen como un pinchazo, como el dolor de muelas.

También aparece dolor e inflamación en zonas del cuerpo sometidas a grandes presiones, como rodillas, cuello, manos, cabeza, mandíbula, espalda, etc., debido a lo cual hay dificultades de movilidad, lo que incrementa la frustración del paciente.

Pueden aparecer trastornos mentales, como esquizofrenia, y enfermedades circulatorias, como várices.

Beneficios de Elm:

En el estado Elm, la persona deja de escuchar los dictados de su alma y se concentra en lo que ella considera su papel en la sociedad. Deja de ocuparse

de sí misma para poner todos sus esfuerzos en complacer las expectativas que otros, o que ella misma, ha creado. Esto hace que el motivo de su trabajo sea simplemente para calmar su ansiedad, antes que obtener algún beneficio trascendente para sí misma o para los demás. Por supuesto, todo esto agota rápidamente la energía disponible.

La esencia floral de Elm permite tomar conciencia sobe los propios límites, a fin de no sobrepasarlos continuamente con el objetivo de cumplir con situaciones que quizás no nos pertenecen, o no son prioritarias para nuestro desarrollo como seres humanos. Permite observar la vida desde otra perspectiva, dando importancia a aspectos quizás olvidados, como la relación afectiva y familiar, y el autocuidado. Elimina el estrés y la tensión; provee de gran fortaleza, convicción, seguridad y confianza para cumplir; devuelve la plena conciencia de las propias capacidades, proveyendo además de energía y orden mental para utilizarlas de manera correcta. Estimula la eficiencia del tiempo y los recursos. Da la comprensión de que nadie es en realidad imprescindible, y todos tenemos derecho a equivocarnos, a descansar y disfrutar de la vida.

OAK (ROBLE):



Figura 24. Oak (roble)(17)

Palabras clave: autoexigencia, adicción al trabajo, excesivo sentido del deber, tenacidad, perfeccionismo, rigidez, inflexibilidad.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que están batallando y luchando con energía, ya sea para ponerse bien o en relación con los asuntos de su vida cotidiana. Irán probando una cosa tras otra y, aunque su caso pueda presentarse como una situación sin esperanza, continuarán luchando. Se mostrarán descontentos si la enfermedad interfiere con sus deberes o con su ayudar a los demás. Personas valerosas, que luchan contra grandes dificultades sin perder la esperanza o el aliento".

Personalidad Oak:

Oak corresponde a personalidades excesivamente responsables, con un sentido del deber muy marcado, que no dudan en trabajar de sol a sol si es necesario. Los demás los perciben fuertes "como robles", incansables, como si la fatiga no pudiesen afectarlos, capaces de proteger y sostener a quien sea que dependa de ellos. Y de hecho, ellos mismos se ven de esta manera.

Generalmente son honorables, confiables, moralistas, escrupulosos, pero en ellos el trabajo se convierte en una verdadera obsesión.

Perciben al cansancio como un signo de debilidad, es por eso que casi no se permiten momentos de ocio, esparcimiento, o vacaciones. Tienen en mente que "primero el deber, y luego el placer", aunque para ellos, el deber nunca termina, y el momento de relajarse nunca llega. Esto los hace ver como auténticas "bestias de carga".

Debido a su personalidad, los demás suelen depositar sus responsabilidades en ellos, algo que aceptan gustosos. Siguen normas de manera inflexible, son perfeccionistas, con poca tendencia a delegar tareas, no cambian de opinión con facilidad. Esto hace que quieran controlarlo todo, y manejan su vida como con una agenda, sin darse el lujo de "perder el tiempo". Por esta razón, muchos Oak descuidan a su familia en el área afectiva, aunque no en la económica. No son expresivos, tienden a reprimir sus emociones, de las que están desconectados, puesto que nada parece afectarles. Para ellos, no existen ni fines de semana ni feriados.

Aunque pueden tener las condiciones económicas para vivir cómodamente, prefieren no darse lujos y gastar solo en lo necesario y práctico, lo que los lleva a veces a la tacañería. Pueden tener en la mente aquello de "ahorrar para las épocas de crisis". En otras personas, puede darse que sean otros los que disfruten de los frutos de su trabajo. Para ellos, perder el trabajo es una situación catastrófica que fácilmente les puede llevar a la depresión y a la enfermedad. Tampoco les sienta bien la jubilación, a la que se resisten.

También corresponde a la figura masculina del padre proveedor, quien trabaja incansablemente para sostener a la familia, y del cual no se espera ningún afecto, pues "eso corresponde a la madre", según piensan. Como todo quieren hacerlo por sí mismos, pueden criar hijos inútiles, sin capacidades para valerse por sí mismos.

Todo este cuadro hace que no sean muy conscientes de las necesidades del cuerpo, para detenerse, recuperar energías, o cuidarse. No sienten el estrés, y solo caen rendidos ante enfermedades ya avanzadas que no pudieron ser detectadas a tiempo, como trastornos musculares crónicos, peligros de infarto, hernias discales, etc.

Cuando están aquejados por una enfermedad que les preocupa, buscan recuperarse por cualquier medio, siendo el principal problema en este estado su impaciencia y sensación de inutilidad.

El origen de este comportamiento puede estar en haberse criado en una familia inflexible, excesivamente disciplinada, en la que el trabajo era lo más importante (padres Oak). Incluso, puede ser que se haya pasado por una situación de carencia que dejó marcada en la mente esa necesidad de generar dinero para que aquello no se repita, aunque para ello deban partirse el lomo. Muchos ni siquiera son conscientes de tener ese miedo a la pobreza y la carencia, y en algunos puede ser un mandato que se ha heredado desde los ancestros, como sucede en muchos hijos de migrantes.

Estado Oak:

El estado Oak puede manifestarse en momentos en que se deba afrontar una gran responsabilidad, en la que exista una sobrecarga de trabajo que exija mucho tiempo, esfuerzo y dedicación. Son estados similares a los de Elm, es por ello que ambas esencias suelen ir juntas.

Claves para reconocer a un paciente en estado Oak:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la entrevista realizada al paciente. Se lo percibe como alguien fuerte, seguro y confiado. Le da un tiempo a la consulta y a la terapia, que seguramente la tenía agendada junto con otras actividades.

En la entrevista, no da señales de debilidad. Al preguntarle por su salud, dirá que todo está bien, y si existe algún síntoma, le quitará

importancia. De hecho, buscará ayuda cuando el trastorno en la salud sea una dificultad para continuar trabajando.

Su obsesión con el trabajo es notoria. Se lo llevará a la casa, o un incluso si sale de vacaciones. Le es imposible dejar de contestar una llamada, y puede perderse de eventos familiares importantes, debido al trabajo.

Tiene un temperamento inflexible, es muy difícil lograr que cambie su opinión a la primera.

Manifiestan que no necesitan dormir mucho ni descansar. Se quejan muy poco.

Si no tienen nada que hacer, inventan alguna obligación. No soportan no hacer nada.

No son dados a darse gustos ni comodidades. Incluso pueden creer que la terapia es un lujo innecesario.

Otros casos específicos en que se prescribe Oak:

Para migrantes que trabajan mucho, incluso en varios empleos

Para las personas que trabajan de día y estudian de noche

Para quienes están luchando contra enfermedades largamente

Para los adictos al trabajo

Para empresarios, personas con cargos de mucha responsabilidad.

Para patriarcas de grandes familias

Para lesiones deportivas por exceso de esfuerzo

Afectación física:

El esfuerzo excesivo en el estado Oak trae consigue un desgaste generalizado del cuerpo, que el propio paciente prefiere no reconocer, e ignorar. Mayormente resultan afectados: las cervicales, los hombros, la espalda superior, la zona lumbar, el sistema nervioso, el sistema cardiocirculatorio, el aparato digestivo, el sistema osteomioarticular, y el aparato respiratorio.

Generalmente aparecen trastornos como: ataques cardiacos, hipercalcificación de huesos y articulaciones, caída del cabello, disturbios

alimenticios, hernias discales, ciática, colapsos nerviosos, problemas de hígado, exceso de colesterol.

Beneficios de Oak:

En el estado Oak, el principal error es desconfiar del Yo superior, de la divinidad, obstaculizando el poder ser guiado por ella. La personalidad cree de forma inflexible, que hay que luchar al máximo en esta existencia para alcanzar el éxito, observando cada situación como una competencia, todo como una forma de no sentirse débil y vulnerable, o incluso como un pretexto para no encararse a sí mismos.

Esta esencia floral hace consciente de los límites propios y las necesidades del cuerpo, aflojando las exigencias y permitiendo reconocer el cansancio y el desgaste. Permite ver la vida de otra manera, no como una lucha, o como un continuo deber, sino como un camino lleno de oportunidades para aprender, crecer, y disfrutar. Hace reconocer los pensamientos rígidos, permitiendo que exista una mayor flexibilidad mental. Da mayor confianza interior y en Dios para disipar el miedo a la carencia y la debilidad. Desarrolla los límites de la voluntad y la perseverancia. Permite relajarse, y en situaciones difíciles, no perder la esperanza.

En muchos pacientes la toma de esta esencia puede despertar manifestaciones como cansancio, o algunos síntomas físicos, que son las señales del cuerpo que se estaba ignorando.

STAR OF BETHLEHEM (ESTRELLA DE BELÉN):

Palabras clave: trauma psíquico o físico, shock, resistencia

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que están turbados y en circunstancias que, durante un tiempo, les producen gran infelicidad. El shock de las malas noticias, la pérdida de alguien querido, el miedo que sigue a un accidente y otras situaciones traumáticas semejantes. Este remedio traerá bienestar y consuelo a aquellos que durante un tiempo rechazan el ser consolados".

Estado Star of Bethlehem:



Figura 25. Star Of Bethlehem (Estrella De Belén)(17)

Esta esencia floral no corresponde a una personalidad ni a un estado propiamente dicho, sino que dirige su accionar a una situación particular, que es el shock o trauma.

Un trauma se define como un shock o impresión emocional muy intensos causados por algún hecho o acontecimiento negativo que produce en el subconsciente de una persona una huella importante, que puede tardar en ser superada. Estos impactos repercuten directamente en la parte energética de la persona. Si no es asimilada correctamente, genera una distorsión o desequilibrio que puede expresarse en diversas formas, ya sea si registra de manera consciente, como si no.

Cada persona, de acuerdo a su grado de inteligencia emocional, cuenta con diversos recursos para asimilar las experiencias traumáticas, que pueden ir desde la muerte de un ser querido, situaciones en que peligro la integridad física o psíquica, hasta hechos que le provocaron sufrimiento. Aquí interviene lo que se conoce como resiliencia, que es la capacidad de recuperación emocional, logrando una adaptación a las circunstancias adversas. Es por ello que mientras que una persona parece resistir sin aparente alteración a una gran catástrofe, otra puede derrumbarse ante hechos quizás menos importante.

El hecho traumático no siempre es algo súbito e inesperado, ya que incluso puede ser un período adverso, como una situación de desempleo o maltrato. Puede haberse dado recientemente, o hace mucho tiempo, de tal manera que la persona quizás ni siquiera tenga el recuerdo consciente de lo sucedido.

En muchas ocasiones, la vivencia de un hecho traumático súbito hace que exista una disociación de las funciones del cuerpo. El afectado deja de percibir lo que sucede a su alrededor, cae en catatonia, desmayo o estados de coma. La percepción del tiempo se altera, la memoria deja de registrar los recuerdos. Todo esto acompañado de síntomas individuales.

Después, puede darse el síndrome post traumático, que es el estado de angustia al revivir las circunstancias adversas, generalmente desencadenadas por un estímulo relacionado con lo experimentado, como un aroma, un sonido, la vista de un lugar, etc.

El aura queda fisurada, y el fluido de la energía bloqueado, lo que da lugar a diversos desequilibrios que pueden manifestarse al momento, o tiempo después. Es como una herida que afecta la mente, las emociones y el campo energético.

Un trauma común es el momento del nacimiento, especialmente si se dio en circunstancias que pusieron el riesgo la vida del bebé y de la madre, y aunque

en ese momento no existe la conciencia como para procesar lo vivido, el recuerdo queda profundamente grabado en el subconsciente, condicionando muchos comportamientos durante el desarrollo de la persona.

Físicamente, un trauma puede expresar en la forma de una herida, fractura, torcedura, contusión, incisión quirúrgica, mutilación, etc.

Claves para reconocer a un paciente en estado Star of Bethlehem:

El terapeuta podrá reconocer un estado que corresponde a la esencia floral en base a la conversación con el paciente.

De manera consciente, la persona expresa su angustia debida al recuerdo o las secuelas de la experiencia traumática, en forma de pensamientos recurrentes, fobias, pesadillas, imposibilidad para desenvolverse en algún aspecto de la vida diaria, llanto frecuente, sensación de pérdida de control, entre otros. Reconocen que su vida ha cambiado, para mal, desde que el hecho ocurrió.

Pueden existir trastornos que tengan como origen traumas inconscientes, o cuyos recuerdos se hayan bloqueado. A veces se expresan en la forma de enfermedades o comportamientos que no pueden corregirse. En estos casos, el terapeuta debe ser muy intuitivo para reconocer la causa de fondo.

En general pueden existir señales que alertan de la existencia de un shock oculto. Una de las más comunes es la pérdida de los recuerdos asociados a alguna etapa de la vida, o a un hecho específico.

Otros casos específicos en que se prescribe Star of Bethlehem:

Para el pre parto y el post parto, a la madre

Para el bebé recién nacido, especialmente si hubo un parto dificultoso

Para cualquier caso de pérdida: muerte de un ser querido, separación, extirpación de órganos, menopausia, robos, etc.

Para personas que reciben malas noticias

Para víctimas de crímenes

Para quienes han sufrido accidentes y catástrofes

Para quienes son afectados por enfermedades catastróficas, terminales e incurables, como el cáncer.

Para antes y después de las cirugías, o de aplicación de anestesia

Para quienes no parecen ser afectados por hechos negativos, no lloran

Para casos de coma postraumáticos

Para todo tipo de fractura, esguince, herida, etc.

Para las cicatrices que no sanan

Para las enfermedades crónicas

Para mujeres que no pueden embarazarse, o que no pueden mantener el embarazo

Para niños que tienen terrores nocturnos

Para facilitar terapias en la que se liberan bloqueos energéticos, como medicina oriental, armonización de chakras, etc.

Afectación física:

Las secuelas físicas de los traumas pueden expresarse de diversas maneras, según el sector afectado y las circunstancias individuales. Sin embargo, son más afectados el sistema nervioso, sistema linfático, sistema osteomioarticular, sistema inmunológico, aparato digestivo, corteza cerebral, órganos relacionados con la comunicación, órganos de los sentidos.

De igual forma pueden expresarse en forma de enfermedades crónicas que parecen no curarse y heridas que no cicatrizan.

Beneficios de Star of Bethlehem:

Aunque un shock o trauma puede ser algo devastador para la persona, que interrumpe su proceso de evolución, también puede convertirse en una herramienta de gran crecimiento personal. Muchas personas han superado hechos traumáticos y catastróficos, como si metafóricamente hubiesen resucitado de entre sus cenizas, retornando con una consciencia ampliada y

una visión trascendente de la realidad, convirtiéndose en verdaderos faros que impulsan al desarrollo de otras personas.

Star of Bethlehem es una esencia reparadora a todo nivel. Trabaja desde lo más profundo del ser, movilizando la energía estancada, liberando los bloqueos, reconectando aquello que fue roto, limpiando lo guardado que hace daño, y purificándolo. Despierta al terapeuta o sanador interior, a la sabia voz que reconforta e ilumina. Este proceso puede darse de diferentes maneras. En algunas ocasiones, emergen recuerdos reprimidos que son vistos de manera dolorosa al principio, pero que pueden ser finalmente comprendidos, asimilados y liberados. Otras veces el proceso es más inconsciente, la curación es más sutil, de tal manera que la persona sana sin ni siquiera percatarse del proceso, solo experimentando las consecuencias beneficiosas.

Consuela las penas y los sufrimientos, otorga claridad mental, paz interior. Devuelve la armonía e integración al ser, la conexión interior y exterior. Despierta la resiliencia, solidez mental y fuerza emotiva, sella el aura y todo el campo energético. Permite soltar y avanzar.

WILLOW (SAUCE):



Figura 26. Willow (Sauce)(17)

Palabras clave: resentimiento, amargura, rencor, victimismo, negatividad, egoísmo, rabia contenida.

Lo que Bach dijo:

"Para aquellos que han sufrido la adversidad y la desgracia, y les resulta difícil aceptar esas situaciones sin queja y sin resentimiento, pues juzgan la vida por la cantidad de éxito que esta les trae. Son gente que siente que no se ha merecido tan gran prueba y que esta es injusta, convirtiéndose con frecuencia en personas amargadas. Muchas veces sienten poco interés y participan muy poco en aquellas cosas de la vida con las que en otro tiempo habían gozado".

Personalidad Willow:

La principal característica de la personalidad Willow es el resentimiento. Se refiere a personas que no están satisfechas con sus vidas, y consideran que son poco afortunadas, víctimas del destino. Se sienten perjudicadas y fracasadas, considerando que no son merecedoras de aquello negativo que les sucede. Culpan a los demás de todos sus males, como a los padres, a la

pareja, a la familia, al sistema, al gobierno, a Dios, etc., sin reconocer su propia responsabilidad. Creen que el destino los ha boicoteado injustamente, por cuanto no han alcanzado los logros que quisieran. Son lo opuesto a Pine, ya que si bien esta personalidad tiende a culparse por todo lo que ocurre, Willow en cambio culpa de todo a los demás.

Generalmente han experimentado sufrimiento, y no lo han podido superar. Esto hace que desarrollen un enfado crónico contra el mundo, que les impide percibir las cosas buenas de la vida, sin poder valorar lo que tienen. Manteniéndose en la amargura, se enfocan solamente en lo negativo. En su mente, recuerdan una y otra vez sus vivencias difíciles, y todas aquellas ofensas que han recibido.

Su relación con los demás es muy complicada. Son muy egoístas, y ya que si ellos no son felices, piensan que nadie más debe serlo. Constantemente se comparan con otros. Así, envidian a todos aquellos que se muestran felices y exitosos a su parecer, y buscan socavar esa felicidad de alguna manera, sea activa o pasivamente, aun solamente levantando críticas en su contra, inventando rumores, o resaltando algún defecto. Son incapaces de ponerse en el lugar del otro. Disfrutan destruyendo ilusiones, y siempre tienen justificaciones para su actuar destructivo y malintencionado.

Se quejan por todo, y siempre encuentran un pero. Desconfían de las personas, imaginando que están en su contra o que maquinan algún tipo de perjuicio que les afecta. Con el pasar del tiempo, se vuelven aislados, intolerantes, cascarrabias, depresivos y huraños. Piensan que el mundo les debe algo, en retribución por todo lo que han sufrido (haya sido real, o no). Siempre exigen de los otros, pero no están dispuestos a ayudar a los demás.

Tienden a alegrarse o sentir satisfacción con el mal ajeno, por lo que les gustan los chismes, o los programas de farándula en los que se ataca a los famosos.

Son pacientes complicados, puesto que echan la culpa de sus enfermedades a otros, no toman responsabilidad propia, son poco colaboradores y muy desconfiados. Aunque el tratamiento mejore su estado de salud, les cuesta aceptarlo, pues prefieren centrar su atención en lo negativo.

En muchos casos este comportamiento se gestó en la infancia, debido a hogares en los que hubo abandono o maltrato como origen del profundo resentimiento. En otros casos, un hecho determinado de su vida, como un fracaso amoroso, profesional o desilusión, fue el detonante de la decepción y amargura.

Estado Willow:

Un estado Willow puede aparecer en situaciones puntuales en las que se siente el sufrimiento debido a una injusticia, traición, fracaso o desilusión, ante el diagnóstico de una enfermedad, el resentimiento contra Dios tras perder un ser querido, en períodos en que se siente estar marcado por la mala suerte, o incluso cuando existe un rencor generalizado ante un grupo determinado, como a todos los hombres, a los médicos, a los políticos, etc.

Claves para reconocer a un paciente en estado Willow:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Generalmente presentan una fisonomía que expresa cinismo, amargura e inconformidad, con arrugas en las comisuras de los labios, y mirada despectiva o sarcástica.

Cuando conversan, se centran en lo mal que han pasado en la vida, repitiendo las ofensas y afrentas sufridas con lujo de detalles, demostrando una gran memoria para estos recuerdos. Siempre echan la culpa de lo ocurrido a los demás, mostrándose como víctimas inocentes, sin responsabilidad.

Justifican sus comportamientos erróneos como actos de justicia o venganza.

Siempre ven algo negativo en todo, y no dudan en señalarlo con la intención de hacer sentir mal a alguien.

Se sienten merecedores de todo lo positivo, en mayor medida que los demás. Les cuesta mucho perdonar.

Irradian un aura pesada y desagradable.

Otros casos específicos en que se prescribe Willow:

Para quienes les cuesta soltar los malos recuerdos

Para quienes creen estar afectados por la mala suerte

Para quienes se quejan de todo

Para los pacientes que hablan mal de otros terapeutas o profesionales

Para los trabajadores en ventanillas, o trabajadores públicos en general

Para quienes son groseros y de poco tacto al tratar a las personas

Para la mala relación entre yernos/nueras y suegros.

Para quienes agrandan sus padecimientos

Afectación física:

El resentimiento que se vive en Willow puede manifestarse en la piel, en forma de irritaciones o enfermedades en que exista este síntoma, como eccemas, psoriasis, herpes, dermatitis, etc. Uno de los órganos que principalmente se afecta es la vesícula biliar, desarrollando trastornos a este nivel, incluso cálculos.

La dificultad para soltar los resentimientos se expresa como retención de líquido, estreñimiento, y acumulación de mucosidades, como flema. Su crueldad se manifiesta en forma de dolor que ocasiona rigidez, como en el caso de artrosis deformantes. Otras manifestaciones son halitosis, problemas de circulación, fermentación de alimentos en el estómago, con la formación de exceso de gases y trastornos gastrointestinales.

Beneficios de Willow:

En el estado Willow, la persona está desconectada de su alma, su yo superior, y busca respuestas a su alrededor. El sufrimiento experimentado funciona como un filtro a través del cual se percibe la información exterior de manera distorsionada, ocultando lo positivo y dejando en evidencia solamente lo negativo. La empatía es prácticamente nula, hay una gran toxicidad mental y energética que produce motivaciones malintencionadas, comportamientos dañinos y una pobre capacidad de ver la realidad.

La esencia de Willow permite abandonar el papel de víctima, para tomar el de maestro, soltando la causa del sufrimiento. Despierta la capacidad de perdonar, de soltar y liberarse de las emociones negativas que impiden avanzar. Da la consciencia de que el rencor y el resentimiento no provocan daño a su objeto, sino a quien lo siente, y el perdonar es un acto de bondad con uno mismo. Saca, como si fuese un veneno, los tóxicos mentales que contaminan a la persona. Permite la reconciliación, la fe y la paz interior. Da conciencia de que se tiene el control sobre el destino, para reconocer las propias responsabilidades que se tiene consigo mismo y con los demás.

Este proceso de purificación y transformación que aporta Willow puede ser duro para quienes de improviso toman consciencia de sus malas acciones, así que el tratamiento requiere del apoyo del terapeuta, y de la administración de la esencia floral por largo tiempo.

CRAB APPLE (MANZANA SILVESTRE)

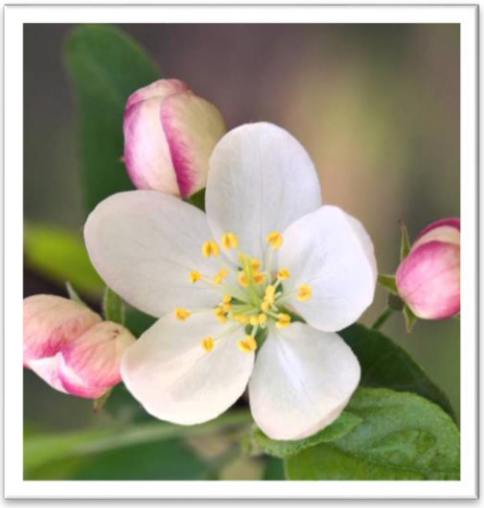


Figura 27. Crab apple (manzana silvestre)(17)

Palabras clave: sensación de impureza, de suciedad; obsesión con la impureza, vergüenza, mala autoimagen, perfeccionismo, detallismo, asco.

Lo que Bach dijo:

"El manzano silvestre es el remedio de la limpieza. Para aquellos que sienten como si tuviesen algo no lo suficientemente limpio en sí mismos. Con frecuencia se trata de algo de aparente pequeña importancia. En estos casos puede incluso haber una enfermedad más seria que apenas es tenida en cuenta, en comparación con aquella pequeña cosa en la que se concentra. En ambos casos se trata de personas ansiosas por sentirse libres de aquella pequeña cosa en particular, que se ha convertido en algo mucho mayor en sus mentes y que parece ser tan esencial para ellos que debería ser curada. Aquellos que se deprimen si el tratamiento fracasa. Siendo un limpiador, este remedio purifica las heridas si el paciente tiene razón al creer que algún tipo de veneno ha entrado en él, veneno que debe ser expulsado".

Personalidad Crab Apple:

El principal rasgo de la personalidad Crab Apple es la sensación de vergüenza y de impureza, que puede ser manifestada de diversas maneras. Corresponde a personas cuyo perfeccionismo los lleva a fijarse obsesivamente en los detalles, un comportamiento que hace que no tengan una visión del panorama completo. Suelen sentir que poseen un rasgo que los hace imperfectos, que en su mente se magnifica como un motivo de vergüenza o indignidad, algo que les impide alcanzar los estándares que se ponen a sí mismo, o que imperan en la sociedad. Esto puede ser algo físico, como una deformación, una enfermedad cutánea, un grano, un lunar, sobrepeso, etc., algún tipo de incapacidad o deficiencia, como tartamudez, ceceo al hablar, etc., o cualquier tipo de detalle que puede ser insignificante, pero que atormenta a la persona, que lucha por esconderlo.

Existe además la sensación de imperfección o impureza interna, que puede ser cualquier vivencia, emoción o comportamiento que consideran sucio o indigno. Por ejemplo, el no haber logrado obtener una profesión, no haberse casado, no tener hijos, o incluso la propia vida sexual, que pueden considerarla como algo pecaminoso y reprobable. Por ejemplo, tener relaciones antes del matrimonio, la masturbación y otras prácticas sexuales, o simplemente tener deseos o impulsos reprimidos. En este sentido, la vergüenza está asociada al sentimiento de culpa y de pecado.

Este comportamiento puede manifestarse como una obsesión externa por la limpieza y pulcritud. Es como si quisieran limpiar su interior a través de su exterior. Así, pueden convertirse en personas verdaderamente obsesivas en mantener los ambientes lo más limpios, ordenados y asépticos posible. Se lavan las manos muchas veces al día, usan desinfectante después de tocar a otras personas, bañan varias veces al día a los hijos, sin aceptar ni una sola mancha. No toleran ni una mosca en la casa, tienen muy en mente el peligro de contaminación, de tal manera que pueden desarrollar incluso fobia a los

gérmenes, a los tóxicos, etc. Cuando van a restaurantes, limpian los cubiertos, los vasos, exigen un cambio de vajilla ante la más pequeña señal de que no se encuentra impoluta tal como desean.

Tienen asco de todo, cualquier olor mínimamente desagradable los hace reaccionar con repugnancia, y se alejan con horror de cualquier fuente de contaminación que perciban. Esto los hace muy sensibles a las infecciones e intoxicaciones. Cualquier alimento no lo suficientemente "puro" les provoca diarrea y otros síntomas. Siempre buscan dietas y otros métodos de desintoxicación.

Durante la enfermedad, son mortificados por sus manifestaciones, especialmente si son muy evidentes. Pueden caer incluso en la hipocondría por su miedo a la infección y contaminación.

La culpa y la vergüenza van de la mano, aunque las vivencias de ambos estados son diferentes. La culpa obliga a la persona a resarcirla de alguna manera, expiar públicamente su motivo, mientras que, en el caso de la vergüenza, se la quiere ocultar, que nadie la vea. Ambas han sido una herramienta de manipulación que usan varios sistemas religiosos.

Esta personalidad se desarrolla principalmente en la infancia, cuando existen padres o tutores manipuladores, estrictos o muy severos que exigen la perfección de sus hijos según sus propios modelos, que usan la humillación como estrategia para moldear a los niños de acuerdo a su parecer.

Estado Crab Apple:

Este estado puede aparecer por causa de cualquier situación que genere humillación y vergüenza, en la que por ejemplo se haya actuado en contra de la moralidad autoimpuesta por la persona, o por la sociedad, como relaciones extramatrimoniales, situaciones bochornosas, etc.

También en obsesiones pasajeras relacionadas con la estética, como en casos de acné, manchas en la piel, erupciones, heridas, cicatrices, calvicie, etc.

Igualmente en estados en los que las personas se sientan más afectadas en su imagen, como sobrepeso, embarazo, menstruación, menopausia, adolescencia.

Claves para reconocer a un paciente en estado Crab Apple:

El terapeuta podrá identificar este estado a través de la observación de los pacientes y la entrevista. Quienes tienen esta personalidad generalmente son excesivamente pulcros y decorosos, cuidando su apariencia personal hasta en los más mínimos detalles. Usan maquillaje para tapar sus “imperfecciones”, y ropa adecuada para ocultar también los “defectos” físicos que los aquejan.

Cuando existe la obsesión por la limpieza, cubren sus manos con guantes, o llevan siempre consigo desinfectantes, perfumes y toallas desechables para limpiar superficies.

Jamás utilizan un baño público, incluso evitan el del consultorio. Cuando por fuerza deben hacerlo, cubren con papel las superficies con las que entrarán en contacto, o evitan tocarlas siquiera, lavándose después obsesivamente.

Se concentra en detalles pequeños sin importancia, en lugar de cosas importantes. Por ejemplo, en una enfermedad se centrará en querer resolver alguna manifestación secundaria que afecta a la estética, en lugar del problema de fondo.

Hay varias cosas en su físico que desearía cambiar. De hecho, muchos Crab Apple son adictos a las cirugías estéticas.

Tiene la sensación de poseer alguna impureza o contaminación en su cuerpo.

No pueden dejar la casa sin ordenar

Otros casos específicos en que se prescribe Willow:

Para neuróticos por la limpieza

Para quienes tienen obsesión por su cuerpo: adictos a cirugía estética, modelos, fisicoculturistas

Para casos de anorexia, bulimia, ortorexia

Para quienes tengan malformaciones y defectos físicos

Para quienes tienen trastornos de la sexualidad debido a la sensación de impureza, como impotencia, frigidez, anorgasmia, etc.

Para quienes han sufrido agresiones sexuales

Para quienes tienen fobia o aversión por gérmenes e insectos

Para quienes tienen miedo de envejecer y perder la belleza

Para quienes se obsesionan con su peso

Para todo tipo de infecciones, por bacterias, virus, hongos y parásitos

Para todo tipo de intoxicaciones: alimentarias, por metales pesados, químicos, medicamentos, etc.

Para trastornos del funcionamiento hepático

Para trastornos de la piel, como forúnculos, abscesos, verrugas, acné, psoriais, vitíligo, etc.

Para expulsar cálculos renales y biliares

Para la limpieza energética, incluso de espacios

Para el estreñimiento

Afectación física:

Dentro del sistema de Bach, esta esencia floral es considerada como un antibiótico o antiséptico, por su capacidad de expulsar los tóxicos energéticos, mentales y físicos que puedan afectar al paciente. Estos se manifiestan como todo tipo de infecciones.

Los sistemas más afectados por la sensación de impureza son: el linfático, el inmunológico, el endocrino, el excretor, además de la sangre y la piel.

Beneficios de Crab Apple:

En los pacientes en estado Crab Apple, el ego confunde la perfección del alma con la imperfección del cuerpo físico, por tanto busca la total ausencia de

defectos, centrándose en los detalles más pequeños. Además, por su baja capacidad de defensa, tienden a ser bastante sensibles energéticamente, además de vulnerables, lo que provoca que se carguen de energía del entorno con mucha facilidad, especialmente de la más densa y negativa.

La esencia de Crab Apple funciona como un purificador físico, mental y energético. Expulsa las vibraciones más bajas que hacen daño, elevando la energía defensiva, fortaleciendo el aura. Da conciencia de la propia imperfección, no como un motivo de vergüenza, sino como una oportunidad de mejora diaria. Pone los defectos en la correcta proporción, haciendo notar lo verdaderamente importante. Permite reconocer cual es la impureza interior que aqueja, y que pretende ser limpiada proyectándola en algo del exterior. Purifica la contaminación real o imaginaria, eliminando la distorsión equivocada que se puede tener sobre la propia imagen.

En lo físico, estimula al organismo para incrementar su capacidad de defensa y desintoxicación, es por ello que se usa en caso de infecciones de todo tipo, por vía interna y externa también, además complementando cualquier terapia que promueva la desintoxicación, como dietas, lavados colónicos, etc.

2.6. Esencias florales relacionadas con el autoritarismo

Bach mencionó a este grupo, de una manera muy indulgente, como flores indicadas para la preocupación excesiva por los demás, algo que a diferencia de lo que sucede con Red Chestnut, está más dirigido hacia el deseo de controlar a los otros.

Las indicaciones de las esencias florales que corresponden a este grupo tienen que ver con el deseo de imponer la voluntad sobre otros a través del ejercicio del poder, de la superioridad, logrando sometimiento, manipulación, anulación de la libertad y la identidad de la persona dominada.

El autoritarismo está relacionado con el egoísmo y la codicia. Quien lo ejerce, se vale de artimañas para ganar la voluntad del otro a través de la explotación de sus debilidades y necesidades. Esto puede darse a través de la palabra, la crítica, la manipulación del afecto, el miedo, el halago, la mentira, la información falsa disfrazada de verdad. Es una forma de robo de energía.

No se debe confundir la autoridad con el autoritarismo. Autoridad tiene que ver con el ejercicio del liderazgo, es decir, dirigir los esfuerzos grupales en pos de una meta en común. Sin embargo, el autoritarismo es un abuso de la autoridad, en la que se exige el pleno sometimiento a la persona dominante para alcanzar metas que suelen ser mucho más personales.

Dentro de este grupo, el sistema de Bach cuenta con 5 esencias florales:

Chicory: para cuando hay manipulación emocional, demanda obsesiva de afecto.

Rock Water: para cuando existe excesiva rigidez mental, autodisciplina, puritanismo.

Vine: cuando hay un autoritarismo marcado a través de una dominación inescrupulosa y despótica.

Beech: cuando hay intolerancia, exceso de crítica y perfeccionismo.

Vervain: para casos de fanatismo, exceso de entusiasmo, hiperactividad.

CHICORY (ACHICORIA)

Palabras clave: manipulación emocional, autocompasión, control, celos, posesividad, carencia afectiva, egoísmo, exigencia de atención.



Figura 28. Chicory (achicoria)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para los que están muy atentos a las necesidades de los otros; tienden a cuidar con exceso a los niños, a sus familiares, amigos, y siempre encuentran algo que enmendar. Están continuamente corrigiendo lo que consideran erróneo y disfrutan haciéndolo. Quieren que aquellos por los que se preocupan permanezcan cerca de ellos".

Personalidad Chicory:

Una persona con personalidad Chicory tiene un sentimiento de carencia afectiva. Por esto, busca ganar y mantener el afecto de otros a través de la manipulación emocional, lo que la lleva incluso a controlar la vida de quienes se encuentran bajo su dominación de acuerdo a lo que piensa que es mejor para todos, especialmente para sí misma.

Para hacerlo, se puede valer de varios mecanismos, a veces muy sutiles y otras muy evidentes, que va tejiendo consciente o inconscientemente en su

entorno, para atrapar a su pareja, hijos, amigos, subordinados, etc. Algunos de estos son:

Generar compasión en los demás, mostrándose como un ser desvalido, necesitado, enfermo, al que la vida ha tratado de manera injusta, y que requiere de atenciones y cuidados.

Producir sentimientos de culpa en los demás, por haberle desatendido, desobedecido, u ofendido de cualquier forma, aunque estas afrentas se encuentren solo en la mente del Chicory. “Todo lo que he hecho por ti, y cómo me pagas”.

Dar su afecto de manera condicionada. Aunque demuestren ser personas amorosas que siempre están dispuestas a ayudar a los demás, su amor no es desinteresado, pues demandan lo mismo de los otros, siempre sintiéndose no correspondidos completamente. Esto hace que condicionen a los demás a través de premios y castigos, manteniéndolos en las categorías de leales o traidores de acuerdo a la evaluación personal de sus actitudes.

Manipular y chantajear, a través de los halagos, del miedo, de la culpa, mostrándose como víctimas y mártires.

Buscar ser el centro de atención en su círculo familiar y social. Se lo debe de tener en cuenta para cualquier actividad, especialmente sus opiniones. Quiere sentirse imprescindible.

Un Chicory cree dar mucho, y recibir poco. A menudo se ve a sí mismo como un ser especial, excesivamente generoso y desprendido que ama y ayuda a todos, y que, por tanto, merece también ser amado y atendido, pero también obedecido. Por eso, constantemente está prodigando consejos que nadie le ha solicitado, corrigiendo detalles sin importancia, valiéndose de cualquier medio para que su palabra sea escuchada y puesta en práctica sin oposición. Un ejemplo sería la típica madre sobreprotectora que controla hasta el mínimo detalle de la vida de sus hijos, incluso generándoles conflictos “por

su bien", o ya como suegra, se inmiscuye en sus vidas familiares de forma autoritaria. Cuando suceden cosas malas, dice frases como: "te lo dije", o "esto pasa cuando no me escuchas", y cuando suceden cosas buenas, se las adjudica: "esto es por seguir mis consejos" o "yo le pedí a Dios que esto pase".

Esta imagen de bondad y amor que proyecta le sirve para generar lazos con los demás basados en la dependencia, es decir, que otros dependan de alguna forma de él, que generen deudas materiales y emocionales que no se terminan de pagar. Son buenos con otros solo para obtener su amor.

Cuando son enfrentados u ofendidos, los Chicory pueden reaccionar con explosiones de rabia (Holly), con resentimiento (Willow), o con una expresión de síntomas para generar culpa, como desmayos, ataques de asma, presión baja, dolores, que manifiestan con gran teatralidad. Incluso algunos pueden manipular con el suicidio.

Tienen demasiado apego a personas, objetos, lugares, etc., por su conexión emocional, y les cuesta mucho soltar. Tienen miedo a perder, a dejar de ser queridos.

Por sus características, Chicory es una flor muy femenina, representando el arquetipo de la madre, que puede proveer su amor incondicional o también condicionado, como el caso de mamás sobreprotectoras y controladoras. Sin embargo, también existen hombres, e incluso niños y animales con estos comportamientos.

La personalidad Chicory se gesta en la infancia, influenciada por muchos factores. Puede ser respuesta a una sensación de abandono, de falta de afecto y atención a edades muy tempranas, o un comportamiento aprendido de los padres, que es reconocido como un medio para obtener lo que se quiere. Sin embargo, hijos de padres Chicory suelen también ser inmaduros, infantiles, desconfiados, culposos, con baja autoestima y poca autovaloración.

Generalmente buscan parejas fáciles de dominar o manipular, con temperamentos Centaury, Larch, Pine o Scleranthus.

Estado Chicory:

El estado Chicory puede aparecer en momentos que se exige la atención de alguien, especialmente si se trata de una persona emocionalmente distante, como muchos Clematis, Wild Rose o Water Violet. Muchos lo utilizan como "método de conquista".

También puede despertarse en situaciones de ayuda social y solidaridad, que potencia en la persona el sentirse imprescindible, o excesivamente bueno y querido. Igualmente, cuando hay autocompasión por no recibir lo que se merece, como en situaciones laborales.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Chicory:

El terapeuta puede reconocer estas actitudes por la manera de expresarse del paciente, pero también a través de su familia. Se muestra como una persona cariñosa, amorosa, dulce, simpática, de carácter suave y agradable. El tono de voz, aunque puede ser meloso, demuestra seguridad.

En consulta, recalcará lo buena que es, contando espontáneamente las cosas que le hacen ser una madre abnegada, una esposa dedicada, un hijo modelo, un jefe generoso, a pesar de las cosas negativas que le tocó vivir, o de la ingratitud de los demás. Es como si en el fondo de su conversación se mantuviera la frase: "...aunque no se lo merezcan".

Intentan controlar la terapia, dando sugerencias sobre cómo debería ser tratado

Alaba a todos quienes han respondido a sus "cuidados" de la manera en la que espera, pero demuestra resentimiento contra aquellos que no lo hicieron,

Da su opinión acerca de todo, pues "sabe lo que es mejor para el otro". Incluso el terapeuta recibirá su consejo.

Tiene una clara tendencia corregir y dirigir lo que hacen los demás

Culpa de sus dolencias a los demás, directa o indirectamente, con resentimiento, o tomando el papel de mártir. Relaciona su aparición con una "trasgresión a su autoridad": "me enfermé desde que me hijo se casó".

Expresa autocompasión, y quiere despertar compasión en el terapeuta

Reaccionan de manera teatral

Siente celos por quienes quieren robar su posición de "centro de atención".

Siempre aconsejan a los demás sobre su vida matrimonial, la crianza de sus hijos, su apariencia física, etc.

Dicen frases como: "nadie te amará cómo yo", "lo hago por tu bien", "yo he hecho mucho por ti".

Otros casos específicos en que se prescribe Chicory:

Para niños caprichosos que quieren manejar a sus padres y todo a su alrededor, que lloran dramáticamente, se lanzan al piso o dejan de respirar para obtener lo que quieren.

Para los bebés que lloran cuando los dejan solos

Para la depresión post parto, cuando se siente al nacimiento como una especie de pérdida

Para los terapeutas que se preocupan demasiado por los pacientes, tomando papeles maternales

Para quienes amenazan con el suicidio para atraer la atención del entorno

Para quienes estén enfrentando cualquier tipo de pérdida afectiva, como divorcios duelos, etc.

Afectación física:

Los órganos que conforman el aparato genitourinario femenino tienen correspondencia con la maternidad y todos los sentimientos implicados en ella. Es por eso que se ven afectados en los estados Chicoy, a través de trastornos hormonales, de ovarios, de útero, de mamas, etc.

La exigencia de amor, y la excesiva sensibilidad, afectan al corazón, pudiendo provocar trastornos relacionados con este órgano. Su incapacidad para reconocer y aprovechar el amor desinteresado puede reflejarse como diabetes.

También está relacionado con congestión, retención de líquidos y dificultad de retorno venoso.

Beneficios de Chicory:

La persona en estado Chicory tiene una profunda carencia afectiva que no puede resolver por sí mismo, es así que busca en el exterior lo que le hace falta en el interior, a través de la manipulación y exigencia del afecto, que lo lleva a utilizar un sinfín de maneras para mantener a sus seres queridos atados a su voluntad. Su visión distorsionada de lo que es el amor la llevan a comportamientos crueles y egoístas.

A través de esta esencia floral, se puede aprender una de las lecciones más difíciles e importantes de todas: el amor incondicional. Ayuda a observar las relaciones con otras personas desde otro punto de vista, logrando dar sin esperar recibir, otorgando amor sin contaminación de intereses. Permite desarrollar el apego y el desprendimiento, reconociendo y respetando la libertad del otro, y permitiendo su desarrollo individual. Se toma conciencia del daño que se ha hecho a los demás a través de la manipulación, y ayuda a tomar la decisión de evitar tales comportamientos. Despierta el amor propio, la capacidad de amarse a sí mismo con más fuerza y sinceridad de lo que cualquier otra persona podría hacerlo.

ROCK WATER (AGUA DE ROCA)

Palabras clave: perfeccionismo, intransigencia, rigidez mental, puritanismo, dogmatismo,

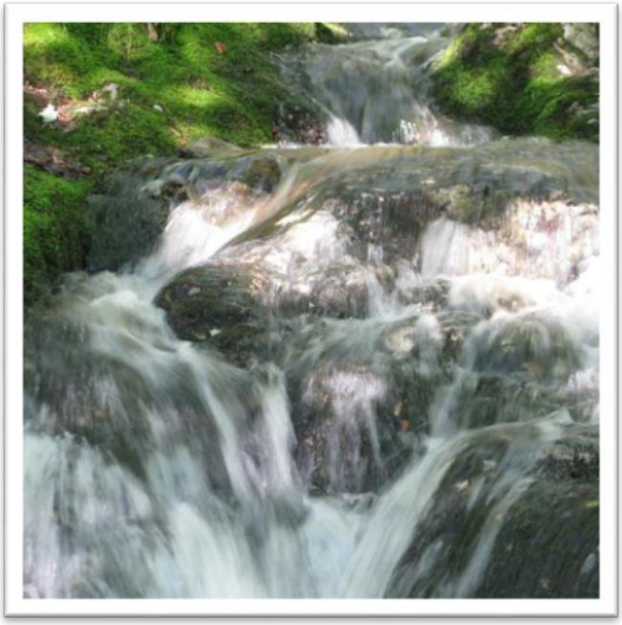


Figura 29. Rock water (agua de roca)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes son muy estrictos en su forma de vivir; se niegan a sí mismos muchas de las alegrías y placeres de la vida porque consideran que podrían interferir con su trabajo. Son severos maestros de sí mismos. Desean estar bien, fuertes y activos, y harán lo que crean conveniente para mantenerse así. Esperan ser ejemplos para atraer a otros que, siguiendo sus ideas, resultarán mejores".

Personalidad Rock Water:

Esta esencia es la única del sistema de Bach que no se extrae de una flor, sino que es preparada a partir de manantiales puros, de agua que mana desde las profundidades de la tierra.

Corresponde a personas muy rígidas, estrictas, severas, rigurosas e intransigentes, con un desmedido afán de perfección. Tienen la idea de que

su existencia solo sirve para alcanzar sus altos objetivos, y que, para ello, deben cumplir con una dura disciplina de la que no pueden salir ni distraerse. Por ello, se reprimen en demasía y se niegan cualquier tipo de placer o actividad que los aparte de su "camino a la perfección".

Son muy dogmáticos, ya que aceptan o elaboran todo un sistema de creencias para seguirlo al pie de la letra. Puede ser una religión, filosofía, dieta, posición política, etc. Su vida está compuesta de rituales prácticamente inamovibles, cuyo no cumplimiento los hace caer en la culpa y el autocastigo. Por esto, tienen un estilo de vida ascético y severo.

Ejemplos de estos comportamientos los vemos en practicantes estrictos de preceptos religiosos, adictos al gimnasio, vegetarianos, socialistas acérrimos, seguidores de métodos de crecimiento espiritual, etc. Son aquellos que se levantan todos los días a la misma hora, tienen alimentos que deben y que no deben comer, planean su rutina hora por hora, evitan a toda costa ciertos lugares, personas, actividades, temas, etc. Para ellos, las cosas se dividen entre buenas y malas, correctas o incorrectas, sin puntos medios. Les cuesta mucho cambiar de opinión, o tomar en consideración opiniones de otros.

En el fondo, un Rock Water reprime fuertemente una serie de impulsos, pensamientos y emociones que considera impuros e inadecuados. Su rígida rutina es un mecanismo para mantenerlos a raya y acercarlo a la evolución que tanto ansían, aunque para ello deban tratarse a sí mismos con crueldad. Más que ejercer el autoritarismo en su entorno, lo hace sobre él mismo.

Son fríos, no demuestran emociones, de respuestas muy meditadas, de comportamientos mecánicos, con nula capacidad de ser espontáneos o empáticos. Se aíslan de los demás. Tienen un alto grado de vanidad, pues quieren que los demás los tengan como un ejemplo a seguir, aunque no siempre lo busquen de manera activa. Piensan que su estilo de vida debe ser imitado por todos. Esto puede provocar problemas en su entorno, ya que al

seguir los preceptos legales y moralistas al pie de la letra, suelen ser intransigentes, e incluso crueles, para ayudar a otras personas. De hecho, suelen tener un comportamiento agresivo con otros, un reflejo de la ira y resentimiento inconsciente que le causa su propia represión interna e inflexibilidad.

Generalmente este carácter se forja en la infancia, por la influencia de padres también Rock Water, o de cualquier otra personalidad represiva.

Estado Rock Water:

En ocasiones, los comportamientos Rock Water aparecen en situaciones en las que se cree haber perdido el control, aparece incertidumbre y desconfianza. Así, el seguir un sistema rígido y planificado da cierta sensación de seguridad.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Rock Water:

El terapeuta reconocerá a esta personalidad de acuerdo a la observación de las actitudes del paciente y lo que exprese en la entrevista. Se muestran con expresiones faciales muy rígidas que no demuestran emoción, se ríen con moderación, o no lo hacen, e incluso sus sonrisas parecen estar planificadas. Sus palabras parecen haber sido aprendidas o repetidas muchas veces, ya que carecen de espontaneidad, y todo su lenguaje corporal demuestra un excesivo control de la postura y los ademanes.

Cuentan con orgullo el dogma que siguen, con el objetivo de ser admirados.

Aunque insinúan que son un ejemplo, no forzan a nadie a adoptar su forma de ser. Prefieren que los demás “se den cuenta de la verdad” observándolos.

Siempre tienden a resaltar lo que evitan por ser malo, como el cigarrillo, el alcohol, el café, la carne, la música moderna, los medicamentos, etc.

No aceptan ideas nuevas, y mucho menos si son contrarias a sus creencias. Sus reacciones pueden ir desde la indiferencia total hasta el desprecio evidente. Por lo mismo, son reacios a cambiar su estilo de vida.

Son puritanos, incapaces de ceder ante impulsos que consideran sucios o incorrectos.

Son poco empáticos, especialmente cuando consideran a otros como obstáculos para alcanzar sus ideales de perfección. Por eso, tienen a aislarse.

Otros casos específicos en que se prescribe Rock Water:

Para quienes se dedican demasiado a la meditación y las técnicas espirituales

Para miembros de sectas religiosas, o líderes espirituales.

Para quienes creen ser moral o espiritualmente superiores al resto.

Para los patriarcas, o matriarcas, de familias numerosas, que han creado todo un sistema de comportamiento que todos sus descendientes deben seguir.

Para quienes están en profesiones en las que se juzga a los demás, como jueces, sacerdotes, maestros, funcionarios que evalúan la expedición de visas, etc.

Para casos de trastornos obsesivo-compulsivos.

Para cualquier persona que desee romper los esquemas mentales obsoletos y abrirse al conocimiento.

Afectación física:

Es ampliamente conocido que la rigidez mental se refleja como rigidez en el cuerpo. Es así que este temperamento se relaciona con trastornos que

merman la flexibilidad, como artritis, artrosis, esclerosis múltiples, parálisis faciales, hemiplejías, y otras enfermedades de similares características que afectan el sistema osteomioarticular y el sistema nervioso, especialmente cuando no existe un importante componente inflamatorio.

También, la rigidez se relaciona con la formación de cálculos, tanto renales como biliares.

Beneficios de Rock Water:

En el estado Rock Water, la persona ha caído en una trampa del ego, ya que existe una visión muy simple y cerrada de la realidad con la falsa creencia de que aquellos comportamientos rígidos adoptados son la única forma de crecimiento personal. Y de esta manera, el único que se alimenta es el propio ego, por considerarse superior a los demás. El principal defecto que se presenta es la ignorancia, puesto que la estrechez de miras y la dificultad para aceptar nuevos conocimientos más allá de lo que dicta su dogma personal, hace que no se desarrolle la sabiduría necesaria para aprender las lecciones de la vida. El alma no exige un comportamiento cruel consigo mismo.

La esencia de Rock Water rompe con los patrones de pensamiento que se construyen como una forma de interpretar la realidad, pero que dificultan el crecimiento cuando se tornan muy estrictas y obsoletas. Da flexibilidad mental, una expansión de la visión interna y externa tal que permite percibir con más claridad todo lo que se encuentra en el entorno, con todos sus matices. Ayuda a aceptar el cambio como una oportunidad de evolución, disminuyendo la resistencia. Permite desarrollar nuevas habilidades, destrezas, formas de pensar y actuar. Permite autocuestionarse, incrementando el deseo de experimentar y explorar, salir del autocentrismo y tener un mejor contacto con su entorno. Quita la severidad al actuar, permite disfrutar de los placeres y las cosas buenas del mundo. Alivia la represión interna, dando la sensación de paz y libertad.

VINE (VID)



Figura 30. Vine (Vid)(17)

Palabras clave: dominio, poder, autoritarismo, prepotencia, codicia, crueldad, sadismo, tiranía.

Lo que Bach dijo:

"Para gente muy capaz, segura de su habilidad y con fe en el éxito. Como tienen tanta seguridad, creen que sería bueno para los demás dejarse persuadir para hacer las cosas como ellos mismos las hacen, o en la forma que consideran la correcta. Incluso en la enfermedad dirigen su propio tratamiento. Pueden ser muy valiosos en casos de emergencia".

Personalidad Vine:

La personalidad Vine corresponde a personas dominantes y tiránicas que les gusta ordenar y ser obedecidos. Tienen gran capacidad de liderazgo y don de mando, así como presencia, energía y voluntad. El problema surge cuando utilizan estas capacidades para aprovecharse de las otras personas a fin de conseguir sus intereses propios.

Así, se convierten en déspotas sin respeto por la libertad e individualidad de las demás personas, que imponen su autoridad a través del miedo y la violencia. Su casi nula empatía les impide comprender el sufrimiento de sus

subordinados, a quienes considera simplemente fichas para avanzar en sus pretensiones. Quienes son más débiles que ellos, existen solamente para complacerlos.

Suelen ser muy inteligentes, aunque carecen de conexión con su lado más emocional, por cuanto sentimientos como la compasión, la solidaridad y la generosidad no tienen mayor significado para ellos. Conocen como manipular las emociones de los demás, aunque lo hacen de forma tosca. Tienen mucha codicia y ansias de poder. Solo se sienten satisfechos cuando se ven obedecidos, observados desde abajo. Por eso luchan para obtener posiciones de mando, como puestos en el gobierno, el ejército, la iglesia, o industrias, en donde puedan ejercer su dominación, empezando desde el hogar, donde suelen ser padres y esposos violentos y represivos.

En su ceguera, creen que siempre tienen la razón y que a los demás los conviene seguirlos y obedecerlos sin discutir, por eso, no escuchan opiniones de nadie, y arremete contra cualquiera que los contradiga. Esto puede ser usando violencia física, verbal, o formas más sutiles para hacer daño.

Esto los hace caer en megalomanía, creyéndose infalibles, invencibles e inalcanzables, lo que genera una visión muy distorsionada de la realidad. Pueden llegar a ser crueles y sádicos, encontrando satisfacción en el castigo y la humillación de otros, para sentirse aún más poderosos.

Sin embargo, son las personas más útiles al momento de una crisis, puesto que no se dejan superar por las emociones y actúan de manera muy práctica y efectiva para gestionar el trabajo de todo un grupo.

Se habla de un Vine primario cuando esta personalidad corresponde a un desorden psicopático, en el que existe de fondo una incapacidad de empatía, que puede ser orgánica. Y se habla de Vine secundario cuando este comportamiento aparece como respuesta a una infancia vivida con sensación de abandono, humillación, privación y maltrato. Esto provoca que exista en

la mente del afectado la idea que es mejor atacar que ser atacado, y utiliza la violencia y abuso de poder para ocultar su baja autoestima y carencias afectivas. Esta es una esencia que corresponde más a los hombres.

Estado Vine:

El estado Vine puede aparecer ante una situación en la que se desarrolle una conducta violenta e intimidatoria, cuando se piensa que es la única alternativa para controlar algo, como poner orden en el hogar, lidiar con abusos en el trabajo, o hacerse obedecer por una clase.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Vine:

El terapeuta identificará a este tipo de paciente por su comportamiento y manera de expresarse. Generalmente mostrarán gran presencia en su aspecto físico, postura y gestos. Y aunque no sean precisamente imponentes, "sacarán pecho" y buscarán mostrarse más grandes y fuertes de lo que son.

Su tono de voz es fuerte, seguro y tosco. Está acostumbrado a mandar, por cuanto no suele pedir las cosas por favor, sino que exige. Trata a todos como si fuesen sus servidores.

Pretende guiar su tratamiento, incluso imponiendo al terapeuta sobre la manera en que debe ser tratado.

Al hablar, es común que utilicen malas palabras y expresiones groseras, para acentuar el aura de peligro que intenta llevar.

Fácilmente puede llegar a la violencia física o verbal, si se siente amenazado.

Está seguro de tener el derecho de mandar, ya sea en su casa o trabajo.

Generalmente, son muy machistas.

Cuando hace actividades en grupo, como deportes, automáticamente toma el liderazgo.

Dice frases como: "esta es mi casa, y aquí mando yo", o "yo soy el jefe, así que debes obedecerme"

Otros casos específicos en que se prescribe Vine:

Para todo tipo de personas violentas

Para los niños y jóvenes que acosan y hacen bullying a sus compañeros

Para los gobernantes tiránicos y déspotas

Para todo aquel que tenga una figura de autoridad, como militares, policías, altos funcionarios públicos, dirigentes de grupos, etc.

Para las personas que maltratan a su pareja y a sus hijos

Para las personas que gustan de intimidar e infundir miedo en otros.

Para quienes usan un lenguaje grosero al expresarse

Para casos de trastornos mentales en los que existe agresividad, junto con Holly

Afectación física:

El autoritarismo de Vine se expresa en el cuerpo con manifestaciones de rigidez y tensión, en donde el componente inflamatorio es importante, por ejemplo, artritis, bursitis, tendinitis, tensiones musculares, etc. Casi siempre aparece el dolor como síntoma, un reflejo de la crueldad que un Vine puede desarrollar.

También está relacionado con estructuras inflamadas y calientes, como espinillas, comedones infectados, abscesos de pus, fístula anales, forúnculos, quistes inflamados, etc. Igualmente se relaciona con problemas masculinos, como la disfunción eréctil.

Beneficios de Vine:

Una persona con rasgos Vine tiene una gran energía a su disposición, sin embargo puede aprovecharla de manera incorrecta, con codicia, para la consecución de sus propios fines. Esto se da por la construcción de un fuerte ego que protege de la vulnerabilidad interna, y la desconexión con lo emocional, con la empatía que permite la unión sana con las demás personas. Son muchas las lecciones que deben ser aprendidas en este estado, como la compasión, la solidaridad, el respeto a la individualidad ajena, y el

reconocimiento de que dependemos de la energía que proviene de la fuente más interna, el yo superior, y no de la que podamos usurpar de los demás.

Esta esencia floral quita el velo sobre los ojos para comprender el daño que se hace a los demás. Canaliza la energía dominante en forma de liderazgo benéfico, a fin de aprovechar las aptitudes de sus subordinados, compañeros de trabajo o miembros de fu familia, para alcanzar metas comunes, respetando las opiniones, individualidad y libertad de cada persona. Da moderación para el uso de la fuerza, en forma de motivación. Enseña que quien posee autoridad debe ponerse al servicio de los demás. Provee de tolerancia, humanidad, empatía. Permite conectarse con su lado más emocional, e identificarse con los demás, dispersando la crueldad, ansia de poder y egoísmo. Físicamente, es un gran relajante de músculos tensos y contraídos.

BEECH (HAYA)

Palabras clave: intolerancia, crítica, arrogancia, irritación, rechazo, pretenciosidad, desprecio, narcisismo.



Figura 31. Beech (Haya)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes sienten la necesidad de ver más bondad y belleza en todo lo que les rodea. Y, aunque a veces hay cosas que parecen estar equivocadas, tienen la capacidad ver lo bueno que surge dentro de ellos. Así podrán ser más tolerantes, indulgentes y comprensivos de los diferentes caminos que cada individuo y todas las cosas recorren en su propia perfección final".

Personalidad Beech:

Las personas con personalidad Beech tienen un alto concepto de sí mismas, lo que las vuelve pretenciosas, arrogantes y narcisistas. Creen tener un destino más elevado que los del resto, y por ende, derechos superiores. Continuamente destacan sus cualidades y logros físicos, artísticos, intelectuales, generalmente exagerándolos. Soy muy selectivos en cuanto a sus relaciones personales, pues prefieren a aquellos que "están a su nivel", despreciando a los que son "mediocres".

A pesar de no ser famosos ni figuras importantes, buscan un trato diferenciado y especial, y el comportamiento es aún peor si logran algo de fama. Es el típico caso de artistas que hacen solicitudes extravagantes y exigen tratos como si se tratasen de figuras divinas e intocables.

Su comportamiento resulta pedante y apático, especialmente porque generan un muy alto nivel de crítica. Se dedican a observar los errores de todos quienes están al alcance de su vista, generando juicios nada compasivos, usando incluso la burla, humillación y el escarnio.

Creen que los demás necesitan que se les haga saber lo que hacen mal, aunque jamás reconocen sus propios errores, escudados bajo una fuerte negación que les impide ver la realidad. Cuando sus “capacidades” no son reconocidas tal como quisieran, creen que es por envidia, creyendo que otros ponen obstáculos en su camino por el celo que les despierta su superioridad.

Son altamente intolerantes, y todo les molesta. Ostentan comportamientos de rechazo hacia grupos o situaciones, como racismo, xenofobia, machismo, feminismo radical, homofobia, etc. Cuentan con una colección de objetos que no soportan, y les generan reacciones de odio y resentimiento, por ejemplo, la música moderna, la gente tatuada, vecinos ruidosos, los niños en el cine, los perros en los parques, los vendedores ambulantes, etc. Incluso pequeñas actitudes o comportamientos de los demás, los sacan de sus casillas, como gente que tose, que se ríe mucho, que hace ruido al comer.

Su crítica es mordaz, venenosa, destructiva, despreciativa, censurante, llena de sarcasmo e ironía, por cuanto les encanta el chisme, reunirse con otras personas de iguales pretensiones para hablar mal de la gente. Siempre encuentran defectos en todo, siendo ciego a las virtudes y cualidades positivas.

Su actitud genera aislamiento, ya sea porque prefieren alejarse de todo aquello que no pertenece a su "círculo dorado", o porque los demás huyen de su desprecio.

Esta personalidad se forja cuando el niño ha sido criado de manera muy consentida, como si de un ser especial se tratase, y llevan esta creencia hasta la edad adulta. Aunque, también puede tratarse de un mecanismo para lidiar con un ambiente familiar donde recibió poca atención, o con muchas restricciones, para ocultar la poca valoración propia que tienen internamente.

Estado Beech:

El estado Beech se manifiesta como intolerancia a cualquier tipo de objeto, siendo muy poco usual que sea solo hacia uno. Se da en situaciones que generan una resistencia al cambio.

Hay momentos de la vida en la que se es especialmente irritable al entorno, como en la adolescencia, la ancianidad, pero también en épocas de fluctuaciones hormonales. Puede aparecer además en tipologías florales con baja autoestima, como un intento de desvalorizar al otro para no sentirse tan inferior, como en Mimulus y Larch.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Beech:

El terapeuta podrá reconocer un estado Beech por la actitud y manera de expresarse del paciente. A primera vista, aparece como arrogante y vanidoso, como si anduviese entre nubes. Destaca sus rasgos físicos para impresionar, a través de la ropa, maquillaje y peinado.

En su conversación, nunca falta la crítica y la censura hacia una persona u objeto.

Tiene críticas para todo, nada es lo suficientemente bueno.

Suele fijarse más en las debilidades y los defectos de los demás

Le molestan los hábitos y costumbres de otros.

Tiene altos niveles de exigencia

Dice frases como: “No soporto…”, “no tolero…”, “no aguanto…”

Otros casos específicos en que se prescribe Beech:

Para todos quienes trabajan en profesiones donde se hace crítica: críticos de moda, de arte, culinarios, de teatro, de cine, literarios, etc.

Para quienes tienen a su cargo estudiantes o alumnos, como directores, inspectores, profesores, etc.

Para personas que siempre dan críticas negativas a todo, incluso cuando todos los demás dan críticas positivas

Para contadores, auditores, evaluadores de calidad, etc.

Para abogados y jueces.

Para los famosos del mundo del arte, la farándula, la política, el entretenimiento, etc.

Para los elitistas, gente de clase social alta, nobles.

Para quienes tienen intolerancias alimentarias, alergias, rechazo a implantes o trasplantes

Para quienes están enamorados de su propia imagen, como blogueros, youtubers, modelos de internet.

Afectación física:

La intolerancia del Beech se refleja en su cuerpo como reacciones de rechazo, tales como alergias respiratorias, cutáneas, reacciones anafilácticas, intolerancia a ciertos alimentos como lactosa, gluten, colorantes, etc. También en forma de tos irritativa, rinitis, mal aliento, trastornos de la digestión, y vómitos.

Beneficios de Beech:

En el estado Beech, el ego está cegado por la idea de su propia perfección, por esto se empeña en ver los defectos en su exterior para no reconocer los que existen en si mismo. Esto lo lleva a la separación de los demás, la falta de empatía, y el estancamiento en el camino de la evolución personal. El orgullo

es el defecto imperante, y se necesita aprender la lección de la humildad, admitiendo los propios defectos y limitaciones como un medio para mejorar cada día.

La esencia floral de Beech permite ampliar la conciencia, eliminando el autocentramiento, permitiendo ver el mundo más allá de "las propias narices". Estimula la introvisión para identificar las falencias propias, sin generar culpa o vergüenza por ellas, sino humildad y deseo de mejora. Calla la voz de la crítica dañina, y despierta la capacidad de ver y apreciar las cualidades positivas de todo aquello que nos rodea. Estimula la comprensión, la empatía, la sensibilización, la indulgencia, el sentirse uno con todos. Permite tolerar y aceptar la diversidad.

VERVAIN (VERBENA)

Palabras clave: fanatismo, sobreentusiasmo, exageración, rebeldía, impulsividad, idealismo, extremismo, tensión



Figura 32. Vervain (verbena)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para los que tienen ideas o principios fijos, están seguros de tener razón y los cambian rara vez. Tienen un gran deseo de convertir a sus opiniones a cuantos les rodean. Tienen una gran fuerza de voluntad y mucho valor cuando están convencidos de las cosas que quieren enseñar. En la enfermedad siguen luchando mucho tiempo después que muchos habrían abandonado sus obligaciones".

Personalidad Vervain:

La personalidad Vervain se caracteriza por su excesivo entusiasmo e impulsividad. Son personas que tienen opiniones e ideales muy fuertes, y los defienden a capa y espada, hasta llegar al fanatismo. Son rebeldes, rechazan las normas impuestas, el "sistema", al cual se oponen en cada oportunidad que tienen. Por tanto, buscan trasgredir normas, leyes y convencionalismos

sociales por considerar que son injustos y coartan su libertad. Suelen tener problemas con la ley y con la autoridad.

Buscan la independencia a toda costa, sin atarse a nada, lo que dificulta su estabilidad en el ámbito laboral y sentimental. Tienen problemas para asumir sus responsabilidades como esposos o padres. Lo estable los aburre y exaspera, por cuanto siempre están cambiando, buscando nuevas experiencias y riesgos.

A menudo toman una causa de la cual se vuelven fanáticos, y viven y respiran solo para defenderla. Es como si estuviesen poseídos por aquella idea. De esta manera, buscan convencer a todos de su forma de pensar, considerándola como la única correcta, imponiéndola de manera agresiva e intensa, y reaccionando con violencia ante todo aquel que se le oponga, o tenga otra opinión.

Tienen una visión hostil del mundo, lo que los vuelve muy desconfiados. Piensan que todos quieren reprimirlos e impedir su libertad. Es por esto que los métodos para defender sus ideales son extremos, con violencia, con grandes manifestaciones dramáticas y exageración, pues el diálogo o la diplomacia no son lo suyo. Tienden a inflamar a las masas, liderando revueltas y manifestaciones, incitando a la rebelión y la anarquía. Sin embargo, sus métodos extremos suelen ocasionar un mayor perjuicio que beneficio a la causa que defienden. Están dispuestos a matar y morir por sus ideales.

Son tensos, irritables, hiperactivos. Viven con los nervios a flor de piel, y prefieren actuar que pensar, por lo que se exponen a grandes riesgos y cometen muchos errores. Les es difícil relajarse, por lo que suelen tener problemas de estrés o insomnio, recurriendo a sustancias y drogas que les ayude a disminuir su ansiedad.

Aunque su lucha parece ser por una causa social, y por ello pueden ser vistos como altruistas, en realidad tienen un alto grado de egoísmo. Su lucha es más

personal, para obtener la satisfacción de verse como un revolucionario, de manera que si encuentran una causa que les provoque más entusiasmo, les es fácil abandonar una y abrazar otra.

Se enferman con facilidad por el exceso de desgaste físico que presentan, pero si toman su propia salud como causa, luchan incansablemente por mantenerla, llevando los tratamientos sin rendirse ni perder la esperanza.

Esta personalidad nace en hogares en las que no existió estabilidad, o una estructura y disciplina que normara los comportamientos y costumbres, que puede ser por padres ausentes física o emocionalmente, o también con rasgos Vervain. Sin embargo, también puede aparecer como una respuesta a una injusticia sufrida, lo que motivó a dedicar la vida a una lucha constante contra esta.

Estado Vervain:

El estado Vervain, en que aparece la rebeldía y la búsqueda de independencia, suele ser común en la adolescencia, cuando el joven desarrolla un natural cuestionamiento a la autoridad paterna, o del colegio, y busca explorar sus límites con el fin de definir su identidad. Es probable que esta actitud genere problemas familiares, o verdaderos conflictos que pueden poner en riesgo la seguridad del afectado, especialmente si se ven atraídos hacia grupos radicales, o estilos de vida que van en contra de lo "establecido por la sociedad", como hippies, trotamundos, nómadas, ermitaños, etc. En estos casos, Vervain ayuda a canalizar el saludable proceso de la autoafirmación de manera que se dé de forma racional, evitando los comportamientos extremistas.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Vervain:

El terapeuta puede reconocer a un paciente en este estado a través de su actitud y de la información que provea en la entrevista. Es evidente su carácter efusivo, generalmente con una fuerte presencia física, un

apretón de manos firme, mirada intensa, ojos bien abiertos, y tono de voz que va de medio a alto, que modula con bastante propiedad para hacer énfasis en lo que considera de mayor importancia.

Casi siempre muestra rasgos de hiperactividad o nerviosismo. No está del todo quieto, ya que mueve los pies, golpea los dedos sobre la mesa, cambia de postura continuamente, etc.

Durante la entrevista, habla con pasión de algún objeto de su fanatismo al momento actual: su equipo de fútbol, el movimiento social que apoya, un tipo de música, un artista, un hobby, una terapia, una filosofía, una religión, etc. Lo hace tratando de imponer su punto de vista, ignorando cualquier comentario que vaya en contra de su pensamiento, o refutándolo con fiereza. En ocasiones, parece tener un discurso aprendido para defender sus ideas.

Actualmente las redes sociales son sus principales campos de batalla. Publican obsesivamente acerca de la causa que siguen, entrando en discusiones interminables, e incluso violentas, con quienes estén en contra, o refuten de alguna manera su punto de vista.

Se consideran defensores de su idea personal de justicia, lo que provoca que se vea inmiscuido en conflictos continuamente.

A menudo utiliza expresiones exageradas, atropellando con su entusiasmo.

Se queja de poner relajarse, de tener problemas de sueño, de verse agobiado con tantas ideas que produce su mente.

Otros casos específicos en que se prescribe Vervain:

Para los defensores de causas y luchas sociales, como guerrilleros, revolucionarios, ecologistas, anarquistas, etc.

Para quienes lideran personas, como predicadores, sacerdotes, políticos, líderes sociales.

Para todo aquel que exprese fanatismo, ya sea religioso, de movimientos espirituales, filosófico, político, feminismo radical, etc.

Para casos de hiperactividad, especialmente en niños.

Para quienes van en contra de los convencionalismos sociales al extremo, en cualquier ámbito.

Afectación física:

El excesivo entusiasmo de los Vervain se manifiesta como trastornos de salud que se manifiestan "en caliente", como un exceso de energía que sale al exterior, o la hiperfunción de un órgano. Es el caso de las inflamaciones agudas, fiebre, elevación de la presión arterial, sofocos, bochornos, erupciones cutáneas, hipertiroidismo, sobreproducción de hormonas, herpes zóster, ciática, neuritis, tensión nerviosa.

Beneficios de Vervain:

Al igual que en el caso de Vine, las personas en estado Vervain manejan mucha energía, la cual no saben cómo canalizar correctamente. Si alimentan a un superego, provocarán orgullo y codicia, especialmente al tener la falsa imagen de que son dueños de la verdad, y de que los demás deberían seguirlos, además de sentirse por encima de las normas y leyes que rigen la sociedad. Se genera rebeldía contra el orden, e incluso contra los dictados el alma, creyendo que la única forma de obtener atención es reaccionar con intensidad, irritación y violencia.

Vervain promueve un correcto manejo de la energía y el entusiasmo, desde la paz, el respeto a las opiniones ajenas, y la inteligencia emocional. Otorga la fuerza para avanzar venciendo obstáculos personales, pero sin atropellar a los demás en el proceso. Baja los niveles de tensión y excitación, permitiendo la paz y relajación. Da la conciencia de pensar antes de actuar, disminuyendo la impulsividad. Permite reconocer cuáles son las causas personales y el rol que tenemos en la vida, y cuales son aquellas luchas que no nos pertenecen. Baja la hiperactividad y todo tipo de sobreexpresión. Refina la energía

transformadora que se porta, desarrollando una visión más amplia de la realidad y todas sus facetas.

2.7. Esencias florales relacionadas con la incertidumbre

Bach nombró a las esencias que forman este grupo como “remedios para los que sufren de incertidumbre”.

Se refiera a quienes no tienen la seguridad interna para tomar decisiones propias y avanzar, sino que están llenos de dudas, desmotivación, pesimismo o desesperanza, lo cual hace que den vueltas sin llegar a ninguna parte. Esto genera una gran ansiedad por no saber lo que sucederá, con un marcado temor al futuro.

Al soltar las riendas de la vida, es muy fácil cederlas a alguien más, lo que provoca que no cumplamos con los designios dictados por el alma.

Bach consideraba a la inestabilidad como uno de los grandes defectos del hombre, pues es un signo de debilidad interna, en el que se dejan pasar muchas oportunidades de crecimiento debido a esa falta de fuerza.

Dentro de este grupo, se cuenta con 6 esencias florales:

Cerato: cuando existe falta de confianza en sí mismo, de intuición y de guía interior, dudas

Scleranthus: cuando hay incapacidad para resolver problemas entre dos posiciones, y una vivencia de dualidad y desconfianza

Gentian: en casos de tristeza, incertidumbre, negatividad, depresión con causa conocida que impide avanzar

Gorse: en casos de desolación, dolor interno, pena profunda, con aparente imposibilidad de solución. Desesperanza con dudas

Hornbeam: cuando existe poca resistencia física y psíquica, rutina, falta de motivación, cansancio

Wild Oat: cuando hay falta de dirección, desorientación vocacional, confusión.

CERATO (CERATOSTIGMA)

Palabras clave: falta de confianza en el propio juicio, duda, inseguridad, influenciabilidad, búsqueda permanente de consejo y conocimiento, falta de intuición.



Figura 33. Cerato (ceratostigma)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes no tienen suficiente confianza en sí mismos para tomar sus propias decisiones. Constantemente buscan el consejo de los demás, y con frecuencia son mal aconsejados".

Personalidad Cerato:

La personalidad Cerato corresponde a aquellas personas que les cuesta mucho tomar una decisión debido a la gran inseguridad que tienen, por cuanto continuamente están pidiendo opiniones de otros, aún en asuntos personales. Tienen un gran temor a equivocarse por no tener la suficiente información, esto las convierte en adeptos a seguir todo tipo de cursos,

capacitaciones, a lecturas de diferentes temas, que solo quedan en teoría, pues rara vez ponen en práctica aquello que han aprendido. Sin la capacidad de sintetizar y concretar el conocimiento adquirido en sí mismas, todo lo aprendido solo incrementa sus dudas.

No mantienen oculta su confusión interior, y la expresan con quien sea que los escuche. Cuando tienen que tomar una decisión, consultarán todas las fuentes de información disponibles, especialmente las personas que se encuentran a su alrededor. Y aunque puede recibir muy buenas opiniones, se quedará con el consejo de aquel con personalidad más fuerte. Es por ello que es muy común que se equivoquen. Son las típicas personas que en un restaurante, piden lo mismo que los demás para no tener que elegir, o que al desarrollar un examen, no confían en sus respuestas y las corrigen continuamente.

Esta falta de firmeza interna también los vuelve muy volubles e influenciables. Es común que sigan las modas y se dejen llevar por la publicidad de los medios de comunicación, demostrando una carencia de criterio propio y una ingenuidad casi infantil. Creerán en todo aquello que sea expresado con suficiente convencimiento, por lo que son proclives a ser engañados.

Tienen dificultades para discriminar lo importante de lo superfluo, así que a menudo son detenidos por detalles que carecen de valor. Su constante indecisión los hace ver como personas poco confiables e inmaduras, sin capacidad de liderazgo, que se dejan llevar por lo que los demás dicen y que solo sirven para seguir a otros. Esta dependencia de la aprobación exterior puede incluso sobreponerse sobre sus valores morales. Pueden cometer actos malos o buenos con la misma facilidad, si los argumentos son lo suficientemente fuertes.

Están conscientes de esta inseguridad, lo que les provoca sufrimiento, y admiran a las personas seguras de sí mismas, a quienes desean imitar. En lo

emocional, también se refleja su comportamiento volátil, que, por ejemplo, les hace cambiar de pareja constantemente o les impide formalizar una relación. Finalmente se sienten frustrados, pues sienten que nunca hacen lo que su corazón realmente desea, sino lo que otros le imponen.

En la enfermedad, tienden a ser hipocondriacos. Son las personas que al leer una lista de síntomas, creen tenerlos todos, y se someten a cuanto tratamiento se les aconseje. Acuden a varios médicos o terapeutas a preguntar por el mismo problema de salud, sin quedarse satisfecho con la opinión de ninguno.

Esta personalidad se crea en ambientes demasiado restrictivos, en que al niño no se le da la libertad de tomas sus decisiones o hacer las cosas por sí mismos, aunque también en familias con ambientes cambiantes, llenos de mensajes contradictorios.

Estado Cerato:

El estado Cerato es típico de la etapa de la adolescencia, cuando se quiere descubrir la identidad propia, lo que a menudo suele producir un comportamiento cambiante y muy influenciable al medio, lo que lleva a los jóvenes a seguir las marcas de moda, así como artistas, cantantes, figuras públicas, etc.

Muchos personajes de la política, la religión, o la economía, se aprovechan de las personas de tipo Cerato en la sociedad para imponer sus ideologías, sembrando la duda en sus creencias y principios personales, para imponer su modo de ver el mundo.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Cerato:

El terapeuta puede reconocer esta personalidad al conversar con el paciente. La señal clave es el cúmulo de preguntas que hace, pidiendo

siempre la opinión del interlocutor, y convenciéndose fácilmente cuando considera que el argumento es fuerte.

Le es muy complicado tomar una decisión por sí mismo, por miedo a equivocarse. Cuando la toma, es capaz de echarse para atrás si alguien tiene alguna opinión en contra de esta.

Puede ser asiduo de técnicas adivinatorias, como el tarot, i ching, runas, oráculos y videncias.

Le toma mucho tiempo elegir en asuntos triviales, como qué comer, qué ropa ponerse, etc.

Sigue modas en cuestión de ropa, terapias, estilos de vida, etc.

Dice frases como: "no sé", "¿qué harías tú en mi lugar?", "¿qué crees que debo hacer?"

Otros casos específicos en que se prescribe Cerato:

Para los adolescentes

Para los terapeutas que dudan de sus diagnósticos y prescripciones

Para los pacientes que cambian de terapeuta continuamente

Para quienes cambian de pareja y no pueden comprometerse

Para quienes estudian diversas carreras, pero no practican ninguna

Para los que siguen cuanto curso se enteren

Para personas que parecen tener muy poca intuición

Afectación física:

La incapacidad de decidirse a avanzar afecta a los órganos relacionados con la dirección y la acción, como manos, brazos, pies, piernas, caderas, hombros y columna vertebral, con manifestaciones como rigidez, desviaciones, degeneraciones, limitación de la movilidad, etc.

Además, la inestabilidad se relaciona con trastornos de la coordinación muscular y nerviosa, como temblores, parkinson, vértigos, mareos, etc.

La falta de confianza en la intuición refleja una carencia de sabiduría, que puede reflejarse en trastornos en los órganos de los sentidos, como dificultades para visión o audición.

Beneficios de Cerato:

En el estado Cerato, la personalidad no escucha los dictados del alma, es decir, la intuición, a la que desoye y cuestiona a veces con un exceso de racionalidad. Existe una marcada dificultad para acceder al propio interior, llegar a lo profundo del ser en lugar de quedarse simplemente en lo superficial. Por tanto, busca erróneamente fuera de sí, las respuestas que debería encontrar dentro de sí, con el consiguiente riesgo de errar y transitar por caminos que no son los propios.

La esencia de Cerato despierta la sabia voz interior, que viene acompañada de gran seguridad, convicción y confianza. Fortalece la intuición, otorga la capacidad de discernir claramente entre lo importante y lo trivial, ayudando a pensar con independencia de los demás, reafirmando la identidad. Da firmeza a los principios y valores, permite ver lo que en realidad se quiere y se necesita. Provee de gran fortaleza para tomar decisiones y avanzar.

SCLERANTHUS (SCLERANTUS, ESCLERANTO)

Palabras clave: indecisión entre dos cosas, inestabilidad, desequilibrio, cambios de estado.



Figura 34. Scleranthus (sclerantus, escleranto)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes sufren mucho por ser incapaces de decidir entre dos cosas, primero les parece bien una, luego la otra. Suelen ser personas calladas que sobrellevan solas su dificultad, ya que no se sienten inclinadas a comentarla con otros".

Personalidad Scleranthus:

Las personas con personalidad Scleranthus continuamente se debaten entre dos polos. Su mente a cada momento les muestra diferentes opciones, sin que pueda decidirse por alguna. Esta inestabilidad las lleva a oscilar entre dos extremos en casi todos los ámbitos de su vida. De hecho, consideran todo como blanco o negro, sin posibilidad de matices de gris.

Cambian sus opiniones y estados emocionales con rapidez, variando entre el llanto y la risa, el entusiasmo y la apatía, la alegría y la tristeza. Una característica distintiva es que no comparten su indecisión con otras personas, y sufren internamente. No piden ayuda ni consejo.

Estar inmersos en ese mar de posibilidades les produce una fuerte confusión, angustia, desasosiego y cansancio mental, además que, al dar vueltas en círculo, no avanzan hacia ningún destino. Su actividad mental es a menudo incontrolable. Postergan las decisiones lo más que puede, por su temor a equivocarse, de manera que se quedan a la vera del camino, mientras todo lo demás pasa junto a ellos.

Experimentan un gran desorden mental. Saltan de un pensamiento a otro, sin concentrarse en nada, como si su mente estuviera dividida en muchas partes que pensaran de manera independiente. Pueden empezar cientos de proyectos, pero no terminan ninguno.

En lo emocional, suelen ser bipolares o de temperamento cambiante. Sus relaciones sentimentales son difíciles, puesto que a menudo no deciden qué es lo que sienten por la otra persona, si quieren estar con ella, o no, etc. Pocas veces podrán estar centrados o equilibrados. Para ellos, “el punto medio” es algo imposible de conseguir. Esta ambivalencia genera poca confianza en los demás.

Esta personalidad aparece en ambientes restrictivos en donde los actos impulsivos eran mal vistos, o debido a que en algún momento fueron castigados por una mala decisión, o tuvieron que sufrir por ella, lo que los dejó con un gran miedo a elegir.

Estado Scleranthus:

Este estado se manifiesta principalmente en épocas de la vida en que naturalmente existe inestabilidad emocional, como la adolescencia, el embarazo, la menopausia o el síndrome premenstrual.

También en cualquier situación en la que una persona debe decidir entre dos opciones que a la vista son igualmente importantes.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Cerato:

El terapeuta podrá reconocer al paciente en este estado indirectamente por la manera cómo se expresa, ya que no suele hablar sobre sus dudas e indecisiones. Sin embargo, será evidente la confusión interior en la que vive.

Se siente siempre en desequilibrio, como si estuviera en la cuerda floja, o perdido en un bosque, sin saber exactamente a dónde ir.

Una señal clara que indica un estado Scleranthus es la ambivalencia emocional que demuestran. Dentro de la misma sesión, pueden mostrarse felices y tristes, eufóricos y deprimidos, confiados o temerosos, sin que exista ninguna influencia externa del terapeuta para que se den estos cambios de ánimo. Es como si se estuviese en una montaña rusa emocional.

Cuando se les pide hablar sobre un tema amplio, como por ejemplo su niñez, no ordenan sus pensamientos. Suelen saltar de una idea a otra sin control, retroceden, se adelantan, se van por las ramas y luego retoman el tema. Es como si no estuviesen seguros de qué es lo más importante que deben decir.

Otros casos específicos en que se prescribe Cerato:

Para personas que trabajan en cargos que requieren tomar decisiones: gerentes, autoridades, directores de departamentos, etc.

Para los adolescentes

Personas que fluctúan entre yin y yang

Para todo caso de manifestaciones físicas de inestabilidad

Afectación física:

La inestabilidad mental y emocional del estado Scleranthus fácilmente se expresa en el cuerpo, a través de diversos signos, síntomas y patologías, como se explica a continuación:

Problemas de equilibrio, como mareos y vértigos.

Problemas del tono muscular, relacionado también a nervios, como temblores, parkinson, epilepsia, etc.

Síntomas y signos que varían entre dos polos continuamente, como por ejemplo presión arterial alta y baja, frecuencia cardiaca lenta y acelerada, fiebres que vienen y van, dolor de tipo espasmódico en los que varía la intensidad, sensación de frío y calor, etc.

Manifestaciones que aparecen por ciclos, por ejemplo, gripes o alergias estacionales, dolores que cambian con las fases de la luna, síndrome premenstrual, etc.

Trastornos relacionados con la descoordinación, ya sea física o mental, por ejemplo tics nerviosos, poca coordinación mano-ojo, problemas de lectura, escritura y lenguaje, como dislexia, descoordinación interhemisférica cerebral.

Trastornos relacionados con la simetría del cuerpo, como parálisis unilateral, migraña a un solo lado de la cabeza, afectaciones a solo uno de los órganos pares, parestesia unilateral, etc.

Beneficios de Scleranthus:

En el estado Scleranthus, la persona se encuentra con la dificultad de integrar los polos opuestos, los contrarios, el yin y el yang. La falta de intuición se expresa en una visión demasiado dual del mundo, en la que una opción invalida la otra. La voluntad es endeble y tambalea debido al miedo a equivocarse, a tomar un camino equivocado sin retorno.

La esencia de Scleranthus despierta la intuición interna, provee de balance, estabilidad, calma. Da la conciencia para aprender la lección de la firmeza, la determinación y la confianza en sí mismo y el Yo superior. Permite aplicar el principio de la polaridad, para que los extremos se integren, y poder visualizar todos los matices de la vida. Permite que el flujo de pensamientos se dé de manera organizada, dando luz en la confusión, logrando identificar

lo importante de lo que no lo es. Libera la mente de la duda, despierta la voluntad para tomar decisiones y avanzar sin miedo a la equivocación.

GENTIAN (GENCIANA)

Palabras clave: desánimo por causa conocida, depresión, frustración, pesimismo, negatividad, desilusión, escepticismo.



Figura 35. Gentian (genciana)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para los que se desalientan fácilmente. Pueden estar progresando bien de una enfermedad o de los asuntos de la vida cotidiana, pero ante cualquier retraso u obstáculo en su progreso dudan y se desaniman pronto".

Personalidad Gentian:

La personalidad Gentian corresponde a personas muy pesimistas y negativas, que tienen una visión sombría de la realidad, llenos de negatividad y frustración. Parecen estar predispuestos al fracaso.

Tienen una visión distorsionada de la realidad, debido a sus vivencias. Esto hace que se centren en los aspectos negativos de las cosas e ignoren o desestimen lo positivo. Es como si observaran el mundo a través de un cristal gris.

Si emprenden con una tarea, se desanimarán ante el primer obstáculo, pues tienen una baja tolerancia a la frustración. Necesitan de resultados rápidos para permanecer motivados. Son muy escépticos, especialmente con las cosas positivas. Cuando escuchan frases motivacionales o historias de éxito, piensan que no están de acuerdo con su realidad, con el mundo en el que les tocó vivir. Más que pesimistas, se catalogan a sí mismos como realistas.

Por todo lo expuesto, tienden a la depresión, desánimo e infelicidad. Suelen tener poca autovaloración, culpa y mal humor. Típicamente, a todo le ven un pero, son expertos en señalar todas las razones por las que un proyecto fallará. Tienen reacciones lentas, y en el fondo no creen en lo que hacen.

Se rinden con mucha facilidad, resistiéndose a luchar porque creen que no tiene sentido hacerlo, así que se conforman con lo mínimo, lo más seguro, sin arriesgarse a obtener algo mejor en el campo laboral, profesional, e incluso sentimental. Por esto, es común que fracasen en empleos y relaciones, lo que simplemente confirma sus propias profecías.

Cuando todo va bien, les resulta sospechoso, y esperan, o incluso hasta desean, que algo vaya mal, solo para afirmar su filosofía pesimista. Siempre encontrarán una razón para sentirse desdichados y desanimados, aún en el mejor de los escenarios.

Esta negatividad aparece en muchas otras tipologías florales, y es común que desde el estado Gentian se pase a otros más profundos, como Willow o Gorse.

En la enfermedad, especialmente al tratarse de trastornos crónicos, no esperan que nada los pueda curar, por lo tanto no buscan ayuda, y a menudo son obligados a asistir a consulta. Se rinden con rapidez si los tratamientos no cubren sus expectativas, así que los abandonan.

Este temperamento se puede ver incluso en niños, cuando de desaniman con facilidad si algo no les sale bien, pero a menudo aparece como una reacción ante un fracaso o desilusión.

Estado Gentian:

Este estado corresponde a situaciones de desánimo, por ejemplo, al reprobar un examen, al no obtener un empleo, ante un rechazo amoroso, etc.

También cuando el proceso de mejora en la salud de un paciente bajo tratamiento parece estancarse, o se sufre algún tipo de recaída.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Gentian:

El terapeuta reconocerá el estado Gentian por la actitud del paciente y la información de la entrevista. En su fase más negativa, demostrará signos evidentes de depresión, es decir, mirada sin vida, semblante triste, cabeza baja, poca fuerza al hablar y al moverse, llantos y suspiros fáciles.

La visión pesimista y negativa de la vida se manifestará en su conversación. Le encuentra un pero a todo, resalta lo negativo, niega lo positivo, encuentra un obstáculo siempre.

Respecto al tratamiento, no tiene mucho interés en seguirlo. Se fijará en posibles reacciones adversas o indeseadas antes que, en los beneficios obtenidos, y si los resultados no aparecen de acuerdo a sus expectativas, lo abandonará.

Puede reconocer las causas de su desánimo. De hecho, puede recitar toda una lista de causas que lo deprimen.

Dice frases como “yo sabía que esto no iba a funcionar”, “es mejor no esperar nada, para no desilusionarse”, “de nada sirve tanto esfuerzo, de todas maneras vamos a morir”.

Otros casos específicos en que se prescribe Gentian:

Para casos de depresión con causa conocida

Para personas que se frustran cuando las cosas no salen como desean

Para los terapeutas y los pacientes que se desaniman cuando una terapia no da los resultados deseados

Para después de fracasos sentimentales, divorcios, etc.

Para casos de recaídas en enfermedades o trastornos, convalecencia

Para casos de impotencia sexual

Para personas que no logran recuperarse de un dolor

Para aquellos que se encuentran en crisis de fe

Afectación física:

El desánimo Gentian afecta de manera muy similar a la tristeza de Mustard, por cuanto sus manifestaciones físicas serán similares: funciones más lentas, estasis de sangre, estreñimiento, dificultades del retorno venoso, hipofunción hormonal, anemia, depresión inmunológica.

Particularmente se expresa con síntomas de fragilidad, como por ejemplo, propensión a fractura de huesos, fragilidad capilar y de la piel, pobre regeneración de tejidos.

Beneficios de Gentian:

En el estado Gentian, la persona tiene una visión muy restringida de la realidad, como si estuviese programada para ver solamente la parte negativa, siendo ciega a los positivo. Esta carencia también afecta a la capacidad de abrirse a nuevas ideas, a desarrollar empatía y autoconsciencia. El pesimismo además puede ser una excusa para no avanzar ni valerse por sí mismo.

La esencia de Gentian transforma el pensamiento negativo en positivo, es como un rayo de luz que disipa la oscuridad. Expande la conciencia para observar el panorama completo, dentro y fuera de cada uno, en su correcta proporción, para integrar el polo positivo y negativo como las dos caras de una misma moneda, y que dependen mucho de la mente de cada persona. Enseña a no dejarse vencer por los obstáculos, ni doblegarse ante el fracaso, viendo lo mejor en cada situación. Da la certeza de que cada problema tiene una solución, genera una gran confianza y fe, que puede ser trasmitida a otros, especialmente en momentos difíciles.

GORSE (AULAGA)

Palabras clave: desesperanza, resignación, claudicación, renuncia



Figura 36. Gorse (Aulaga)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para quienes sufren una gran desesperanza y han perdido toda la fe en que se pueda hacer algo por ellos. Pueden probar diferentes tratamientos sólo bajo persuasión o para complacer a los otros, pero al mismo tiempo asegurar a todos que hay poca esperanza de alivio".

Personalidad y Estado Gorse:

Si bien existen personalidades que son más susceptibles a sufrir estados Gorse, no corresponden exactamente con una tipología definida.

El estado Gorse se da cuando, después de un período de lucha o sufrimiento, la persona empieza a perder las esperanzas de que las situaciones negativas cambien, y se rinde, tira la toalla, resignándose a su suerte, pero a la vez, aferrándose a la última esperanza que, según su modo de pensar, vendrá desde fuera, como un milagro.

Piensa que ya se ha hecho lo posible con sus propios esfuerzos, y que la situación ya no tiene remedio, por cuanto baja los brazos. Culpan a las

situaciones externas de su fracaso, más que a su propia actuación. Dejan de intentar, y se retiran de forma pasiva, con la idea de que las cosas no cambiarán, que la situación negativa se extenderá indefinidamente, a menos que alguna intervención "divina" provoque un cambio.

Esta rendición o claudicación puede aparecer en cualquier aspecto de la vida: respecto a un empleo, a una relación sentimental, a los estudios, a las aspiraciones profesionales, a una enfermedad, etc., y puede sufrirse de manera súbita, o progresiva.

La persona puede sentirse condenada por el destino o el karma, y la manifestación de esta desesperanza puede ir desde la depresión hasta la ira, en dependencia al temperamento de fondo del paciente. Es como estar en un cuarto oscuro, sosteniendo una vela que está a punto de apagarse.

En la enfermedad, deja de luchar, de buscar tratamientos y terapias, incluso abandona el autocuidado. Si continúan, lo harán por obligación o para complacer a otros, pero con casi ninguna esperanza de mejora.

Cuando las circunstancias cambian, y la fuente del sufrimiento desaparece (un nuevo trabajo, una nueva pareja, la curación, etc.), el estado Gorse se disipa y retorna la tranquilidad y la fuerza.

Desde el estado de pesimismo y negatividad Gentian, se puede pasar al estado de la desesperanza Gorse, llegando por último al estado de la completa apatía de Wild Rose.

Claves para reconocer a un paciente en estado Gorse:

El paciente tiene una apariencia similar a la que se manifiesta en los estados Gentian y Wild Rose, en el que es evidente el desánimo, la falta de energía y de interés por cambiar.

Van a consulta no por cuenta propia, sino conducidos, e incluso obligados, por alguien más.

Su aspecto mueve a la compasión, es como si les faltara brillo en los ojos.

No tienen ganas de hacer nada, ni siquiera cosas que antes disfrutaban.

Su desesperanza es evidente, y la manifiestan en su conversación, a través de frases como: “he luchado, y no puedo hacer más”, “me pongo en las manos de Dios”, “ya nada tiene sentido”, “me resigno a mi suerte, las cosas no cambiarán”.

Otros casos específicos en que se prescribe Gorse:

Para personas inmunodeprimidas, o con infecciones recurrentes

Para personas con enfermedades catastróficas o incurables, como cáncer, sida, etc.

Para pacientes terminales

Para los presos

Para personas que no pueden tener hijos

Para después de un divorcio o de una ruptura sentimental

Para quienes no encuentran trabajo

Para casos de depresión crónica

Para quienes se sienten condenados por una predisposición genética a una enfermedad

Afectación física:

La desesperanza de Gorse se manifiesta como una claudicación orgánica, cuando una función del cuerpo deja de funcionar, como la digestión, o el proceso de recuperación de un trastorno se detiene y estanca.

La expresión más evidente es el descenso en la actividad del sistema inmunológico, lo que predispone a infecciones de todo tipo, así como a reacciones inmunitarias como alergias.

Beneficios de Gorse:

En el estado Gorse, la personalidad considera a los obstáculos como desgracias en lugar de lo que deben ser: oportunidades para mejorar, retos que nos ayudan a aprender las lecciones vitales, y evolucionar. El rendirse no provoca más que el retraso en el desarrollo.

A través de la esencia floral de Gorse se desvanece esa idea desalentadora de un futuro siempre negativo, abriendo a la comprensión de que nada está realmente escrito, y que las circunstancias están sometidas a muchos factores que pueden cambiar en cualquier momento, dependiendo mucho de la propia actitud y los actos realizados. Renueva la fe y la esperanza en que las cosas pueden ser mejores siempre, que aún hay soluciones. Transforma aquella confianza pasiva en el auxilio externo (milagro) en la certeza activa en las propias capacidades para enfrentar la adversidad (“mi logro”).

En situaciones adversas sin solución, como la pérdida de un ser querido, o una enfermedad mortal, trasmuta la resignación dolorosa en aceptación, permitiendo comprender que todo un propósito trascendente. Despierta al médico interior, al espíritu de lucha, abre las fuentes de la sanación, que permiten la renovación en todos los aspectos. Incrementa las defensas, tanto físicas como psíquicas, para ser capaces de enfrentar todo aquello que nos quiera atacar.

Dentro del sistema de Bach, es considerado como el estimulante inmunológico.

HORNBEAM (HOJARANZO, CARPE)

Palabras clave: pereza, aburrimiento, falta de motivación, cansancio mental, laxitud.



Figura 37. Hornbeam (hojaranzo, carpe)(17)

Lo que Bach dijo:

"Para los que sienten que carecen de fuerzas suficientes, mentales o físicas, para sobrellevar la carga de la vida; los asuntos cotidianos les parecen demasiado pesados, si bien suelen cumplir con su tarea en forma satisfactoria. Para los que creen que alguna parte de la mente o el cuerpo necesita fortalecerse para poder realizar fácilmente su trabajo".

Personalidad y estado Hornbeam:

Si bien existen personalidades que son más susceptibles a sufrir estados Hornbeam, no corresponden exactamente con una tipología definida.

El estado Hornbeam se relaciona con el cansancio que precede a la realización de una actividad que la persona percibe como rutinaria, poco motivadora, pesada o aburrida. Durante una semana normal de labores, se levanta agotada, como si no hubiera descansado nada a pesar de haber dormido. Le cuesta salir de la cama e iniciar el día, por lo que se ayudará de

cuanto estimulante tenga a mano, como suplementos energizantes, café, té, chocolate, etc. La idea de iniciar la rutina le resulta agobiante.

Si puede evitar emprender aquellas actividades, lo hará, o al menos las pospondrá al máximo. Si no puede hacerlo porque forman parte de sus responsabilidades laborales o familiares, no le quedará más remedio que cumplirlas, aunque siempre de una manera apática, negativa y hasta negligente, a la espera de terminar la rutina y regresar al descanso. Sin embargo, cuando se le ofrece la posibilidad de hacer algo más divertido, placentero o motivante, como salir con amigos, salir a bailar, emprender un viaje vacacional, etc., se encontrará lleno de energía.

Es por esto que este estado se lo caracteriza como una pereza selectiva: para unas actividades tiene energía, para otras no. La fatiga generalmente es de tipo mental, aunque muchas veces se refleja en lo físico.

La persona descansa siempre que tiene oportunidad, aunque no esté del todo agotada físicamente. Esto favorece el sedentarismo y la falta de ejercicio.

Es lo que se conoce como el “síndrome del lunes por la mañana”. La persona está absolutamente desmotivada después del descanso del fin de semana ante la perspectiva de la rutina que le espera, pero el viernes, o el último día de la jornada, termina con ánimo ante la idea de poder hacer cosas más motivantes y placenteras.

Tiene un pensamiento a corto plazo, pues busca la compensación inmediata, sin tomar en cuenta el compromiso y trabajo que se requiere para alcanzar una felicidad completa y duradera. Tienen problemas de planificación y gestión del tiempo para el logro de metas específicas. Es como si se centraran en lo penoso que resultará emprender un camino de 100 km, ignorando las cosas positivas y hermosas que se encontrará durante el camino.

Claves para reconocer a un paciente con personalidad o estado Hornbeam:

El terapeuta podrá reconocer este estado por la actitud del paciente.
Se ven signos evidentes de cansancio y aburrimiento, como ojeras, faz inexpresiva, suspiros frecuentes, movimientos lentos y faltos de energía.
Siempre está cansado por las mañanas, por más que haya dormido, especialmente en días de trabajo.
Constantemente requiere de tomar café, té, mate, bebidas energizantes y otro tipo de sustancias estimulantes.
En ocasiones dice “estar cansado de descansar”.
Ante la perspectiva de hacer algo placentero, se renueva sus ánimos.
Se cansa aún antes de iniciar con una labor que le resulta poco estimulante.
Expresa haber perdido la motivación para realizar sus labores diarias.

Otros casos específicos en que se prescribe Hornbeam:

Para personas con trabajos muy rutinarios
Para las amas de casa
Para estudiantes, especialmente cuando tienen mucha tarea, o se preparan para un examen o defensa de tesis.
Para los adolescentes
Para quienes están convalecientes o saliendo de una enfermedad o terapia desgastante.
Para quienes sufren desgaste mental por su trabajo.

Afectación física:

La falta de energía en el estado Hornbeam se refleja en el cuerpo, a través de la debilidad de una parte o función. Por ejemplo, pérdida del tono muscular en brazos o piernas, dificultades del retorno venoso en miembros inferiores,

hipotiroidismo, mala memoria, falta de concentración, etc. En los hombres, se relaciona con infertilidad y disfunción eréctil.

También se expresa como laxitud de los tejidos, en un sentido estético, como piel flácida y colgante, arrugas, etc.

Beneficios de Hornbeam:

En el estado Hornbeam, la persona se encuentra en un estado de inercia, se retrae a tal punto que pierde la perspectiva general de su vida, su existencia y propósito para centrarse únicamente en lo que tiene en frente en aquel momento, en lo material, limitándose a vivir de manera automática. Esto encadena el ser, impidiendo su desarrollo, anulando su comunicación con el alma, la creatividad y espontaneidad. La misma incomodidad que se experimenta es una señal de que es necesario un cambio en la manera de ver las cosas.

A través de la esencia de Hornbeam, se abre la conciencia para redescubrir la motivación que nos permite levantarnos cada día y emprender con las tareas necesarias, que, si bien pueden parecer simples, repetitivas e insignificantes, pueden convertirse en verdaderas herramientas de aprendizaje si las observamos desde el punto de vista adecuado. Renueva la capacidad de sentir entusiasmo por la vida diaria, de gestionar de mejor manera el tiempo y los recursos a disposición a fin de cumplir con los objetivos propuestos de manera ordenada y eficiente. Da ganas de vivir, de romper con la rutina y aventurarse a hacer cosas nuevas. Estimula a adoptar nuevos estilos de vida más acordes con las necesidades y deseos propios, a no quedarse enfrascados eternamente en lo mismo de siempre.

WILD OAT (AVENA SILVESTRE)



Figura 38. Wild oat (avena silvestre)(17)

Palabras clave: incertidumbre, falta de vocación, insatisfacción, desorientación, vacío existencial, falta de propósito de vida.

Lo que Bach dijo:

"Para los que ambicionan hacer algo importante en la vida, que quieren adquirir mucha experiencia, y disfrutar todo cuanto les sea posible, viviendo con plenitud. Su dificultad consiste en determinar qué ocupación han de seguir, pues si bien sus ambiciones son fuertes, no tienen una vocación que les atraiga por encima de las demás. Esto les puede causar pérdidas de tiempo e insatisfacción".

Estado Wild Oat:

En el estado Wild Oat, las personas se enfrentan a una insatisfacción por no encontrar el verdadero propósito de su vida. Generalmente se da en quienes tienen muchas capacidades y aptitudes, pero no saben qué camino tomar para aprovecharlas. Su vocación es difusa e indeterminada, por lo que a menudo siguen diferentes caminos sin sentirse a gusto con ninguno. Por ejemplo, estudian varias carreras, sin terminar ninguna, o cambian de pareja,

de país, de ciudad, sin hallar algo que los llene. Son los eternos aprendices y buscadores.

Pueden tener la equivocada idea de que su realización depende de obtener algo material. Sin embargo, cuando lo obtienen, se quedan con el mismo sinsabor de antes. Esto provoca el sentimiento de estar a la deriva, de ser arrastrado de un sitio al otro por el viento sin encontrar un propósito. Es lo que se conocen como crisis existenciales.

Tienen inquietudes muy profundas y significativas, ya que esta inestabilidad se da por cuestiones trascendentales.: ¿Cuál es mi misión? ¿Qué debería hacer para sentirme realizado? Al no resolverlas, se va creando un sentimiento de desilusión y desánimo que los lleva a terminar dedicándose a cosas que no llenan sus expectativas, sintiéndose fracasados a pesar de sus múltiples habilidades.

La confusión que genera este estado puede hacer que se abandonen trabajos gratificantes y ambientes estables por no reconocer el valor de aquello que se posee. También genera las crisis de edad madura, en la que personas adultas empiezan a tomar actitudes de jóvenes, al sentirse insatisfechos con sus vidas.

Claves para reconocer a un paciente en estado Wild Oat:

El terapeuta podrá reconocer este estado en pacientes que expresen no saber qué hacer con sus vidas, en los que se demuestre mucha inseguridad respecto a su vocación.

Generalmente están descontentos con lo que hacen en aquel momento, o con la situación en la que viven.

Tienen muchas habilidades en campos muy diversos, sin embargo, parece que no se han decidido a desarrollarse en ninguno.

Es común que su búsqueda los lleve a vivir estilos de vida no convencionales, y se dediquen a ser trotamundos, nómadas, hippies, etc.

Dicen sentirse perdidos, desorientados, sin propósito, etc.

Otros casos específicos en que se prescribe Wild Oat:

Para los adolescentes

Para los graduados, que no saben qué carrera seguir

Para quienes terminan una carrera y no sabe a qué dedicarse

Para quienes están afrontando una crisis existencial, o una crisis de la mediana edad

Para los hippies, mochileros, trotamundos, vagabundos

Para los nacidos por cesárea

Para quienes trabajan canalizando energía

Para quienes no pueden echar raíces en ninguna parte, que sienten que no pertenecen a ningún sitio

Para casos en que no se puede definir qué esencias florales requiere el paciente, o cuando parece que la fórmula no hace efecto.

Afectación física:

La inestabilidad propia de Wild Oat afecta a las estructuras del cuerpo relacionadas con la dirección y la estabilidad, como hombros, cadera, brazos, piernas, oídos, etc.

También puede manifestarse como malestares difusos sin especificación, indisposición general que no corresponde claramente a ninguna patología, falta de energía sin que exista una causa aparente, infecciones cuyos síntomas no se desarrollan, etc.

Beneficios de Wild Oat:

En este estado, se experimenta un distanciamiento entre el alma y la personalidad, lo que se siente como un vacío inexplicable, de desarraigo y

desorientación, como si algo faltara sin saber exactamente qué. Los dictados del alma son mal traducidos, entendiéndose como una urgencia de cambio, de la búsqueda de algo con que llenar la insatisfacción.

La esencia de Wild Oat despierta la sabiduría interna para ver el camino a seguir con claridad, aportando serenidad y seguridad para recibir los dictados del alma, la voz de la intuición que nos impulsa a encontrar y cumplir con la misión individual. Permite saber que las respuestas están en el propio interior, y que no es necesario hacer grandes hazañas para sentirse realizado. Aclara el sentido de lo que se está haciendo aquí y ahora, como parte del camino del aprendizaje y la evolución. Da libertad interior para romper las cadenas de las dudas y de todas aquellas imposiciones externas que impiden el desarrollo de la individualidad.

Es un catalizador floral, usado en personalidades pasivas. Cuando en un paciente sea difícil de determinar las esencias florales que necesita, se empieza la terapia con la administración de Wild Oat entre dos a cuatro semanas. Esto permite que los principales rasgos aparezcan a fin de dar al paciente las flores adecuadas a su estado.

2.8. Rescue remedy (remedio de rescate)

Palabras clave: emergencia, urgencia, situación límite

Características de Rescue Remedy:

Rescue Remedy es la más popular fórmula dentro del sistema de Bach, tanto que se comercializa independientemente de la casa productora, aunque puede adoptar diferentes nombres, como Five Flowers Remedy, Recovery Remedy, Urgencia Floral, etc.

Esta fórmula no fue creada por Bach directamente, sino por sus colaboradores, y está formada por cinco esencias florales: Impatiens, Rock Rose, Clematis, Cherry Plum y Star of Bethlehem.

Está diseñada para servir en momentos de emergencia, ante shocks físicos o psíquicos, experiencias generalmente súbitas en las que las personas sufren tal tensión que no pueden asimilar, elaborar o descargar. En estas situaciones, hay una desconexión del ser, un desajuste energético que disminuye la capacidad de respuesta emocional, mental y orgánica de la persona.

La función de cada una de las esencias que la forman en la siguiente:

Impatiens: para el estrés, tensión y ansiedad del momento. Ayuda a aumentar el umbral del dolor

Rock Rose: protege de la acción paralizante, del pánico

Clematis: mantiene el estado de atención, impidiendo la pérdida de la conciencia y dando el impulso energético para restablecimiento del estado de normalidad.

Cherry Plum: para retomar el control del ser, evitar el descontrol

Star of Bethlehem: previene la disgregación del ser y la generación del trauma, iniciando la reparación de las secuelas a todo nivel.

Casos en que se prescribe Rescue Remedy:

Accidentes

Agresiones de cualquier tipo

Dolores intensos

Situaciones catastróficas

Shock ante malas noticias

Situaciones que generen ansiedad, como exámenes, defensas de tesis, etc.

Antes y después del parto, y de intervenciones quirúrgicas.

Angustia extrema

Percepción de situaciones terroríficas

Heridas

Quemaduras

Desmayos

Estado de coma

Crisis en problemas psiquiátricos, etc.

Beneficios de Rescue Remedy:

Esta fórmula permite una rápida estabilización de la persona afectada, para evitar las secuelas negativas del shock y acelerar el proceso de regeneración emocional, mental, energética y física, movilizando las fuerzas sanadoras. Es una fórmula de primeros auxilios que debería estar en todo botiquín, siendo aplicada con rapidez. Estabiliza, relaja, permite pensar con claridad, libera el miedo y la ansiedad, pone las emociones en su justo lugar y su justa medida.

Puede combinarse con otras esencias florales, incluso con aquellas que forman parte de la fórmula, pues actúa como si fuese una única esencia, y así debe ser considerada. Por ejemplo, en situaciones que requieren de mayor adaptación, se combina con Walnut, en situaciones de gran estrés con Elm, en situaciones de mucha angustia con Sweet Chestnut, para trastornos dermatológicos con Crab Apple, etc.

Es importante que el terapeuta tenga mucho criterio para el uso de esta fórmula, puesto que muchos la prescriben indiscriminadamente, especialmente cuando no han hecho un análisis adecuado del paciente. Debe usarse en situaciones muy puntuales, y por períodos de tiempo limitados, para luego pasar a fórmulas que sean más específicas para el paciente en cuestión y que le permitan resolver su problema de fondo.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Como apoyo a su proceso de estudio, conteste a las siguientes preguntas:

Para cada una de las esencias florales estudiadas, elija un personaje de una película, serie, cuento, fábula, dibujo animado, telenovela, libro, etc., que corresponda a la personalidad o estado determinado, y explique brevemente por qué.

Por ejemplo:

Centaury	La cenicienta (Cuento)	Es una mujer que se resignó a su suerte de servir a su madrastra y hermanastras, y no hace nada por salir de esa situación.

UNIDAD 3

MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO PARA TERAPIA FLORAL



3.MÉTODOS DE DIAGNÓSTICO PARA TERAPIA FLORAL

Introducción

En la terapia floral, es fundamental realizar un diagnóstico preciso de los desequilibrios emocionales y mentales de cada individuo para lograr un tratamiento efectivo. Para ello, se utilizan diversos métodos de diagnóstico que nos permiten comprender y abordar las necesidades específicas de cada persona.

Exploraremos los métodos de diagnóstico más comunes utilizados en la terapia floral. Estos métodos nos proporcionan una base sólida para seleccionar las esencias florales adecuadas que ayudarán a equilibrar las emociones y promover el bienestar emocional.

A lo largo de esta unidad, aprenderemos sobre los diferentes métodos de diagnóstico utilizados en la terapia floral, como la entrevista terapéutica, la observación del lenguaje corporal y no verbal, los cuestionarios y las pruebas específicas. Cada uno de estos métodos nos brinda información valiosa sobre los patrones emocionales, los desequilibrios y las áreas de conflicto en la vida de una persona.

Exploraremos cómo la entrevista terapéutica nos permite conocer la historia personal, los antecedentes emocionales y los desafíos actuales del individuo. La observación del lenguaje corporal y no verbal nos ayuda a identificar las emociones subyacentes que pueden no ser expresadas verbalmente. Los cuestionarios y las pruebas específicas nos proporcionan una evaluación más objetiva y cuantificable de los desequilibrios emocionales.

Además, discutiremos la importancia de la intuición y la experiencia del terapeuta en el proceso de diagnóstico. Estos

elementos complementan los métodos de diagnóstico tradicionales al permitir una comprensión más profunda de las necesidades emocionales del individuo.

Dominar los métodos de diagnóstico en la terapia floral nos permite ofrecer un enfoque personalizado y efectivo para cada persona. Al identificar y abordar los desequilibrios emocionales específicos, podemos ayudar a nuestros pacientes a encontrar un mayor equilibrio emocional y experimentar una mejora significativa en su bienestar general.

Objetivo

Aplicar los principales métodos diagnóstico relacionados con la terapia floral para determinar un tratamiento óptimo personalizado, desarrollando empatía en el abordaje del problema y el buen trato con el paciente.

La labor del terapeuta floral consiste en definir cuáles son las esencias florales que el paciente necesita, a fin de preparar el remedio personalizado y trabajar sobre aquellos rasgos y comportamientos que se han determinado como problemas, es decir, que están afectando a cualquier nivel a la persona, y que, en definitiva, constituyen un obstáculo para su crecimiento y desarrollo personal.

Varios son los métodos de diagnóstico que se han venido usando desde la creación de la terapia floral por Bach. A continuación, veremos algunos de los más utilizados.

3.1. Diagnóstico por personalidad (entrevista)

El diálogo, entrevista o conversación con el paciente es el método básico e imprescindible de diagnóstico en terapia floral, desarrollado por el Dr. Edward Bach.

A través del diálogo, se pretende conocer al paciente, los principales rasgos de su personalidad, las circunstancias que dieron origen a su trastorno o problema de salud, su actitud, emociones y sentimientos imperantes, su manera de ver el mundo, a fin de determinar su correspondencia con las tipologías que se relacionan a cada una de las esencias florales.

Aun cuando el terapeuta sea muy intuitivo y conozca de inmediato los bloqueos a resolver en el paciente, es importante que este hable y se sienta escuchado. La expresión verbal de sus pensamientos tiene un efecto muy positivo en la toma de conciencia de sus propios comportamientos. No es raro que el paciente se llegue a sorprender de las palabras que salen de sus propios labios y tenga momentos de revelación interior, ante las que podrá reaccionar de diversas maneras, tal vez con ira, tristeza, vergüenza, etc.

Además, el paciente debe formar parte activa de la terapia para acelerar el efecto del remedio floral, reconociendo sus propios errores y tomando la decisión consciente para su corrección.

Hay terapeutas florales que rechazan la conversación profunda con el paciente, por considerar que en la mayoría de ocasiones es el ego quien habla con engaños, y falsea la necesidad de flores. Sin embargo, un buen terapeuta hará uso de su intuición, conocimiento y experiencia para entrar al "laberinto de la mente" del paciente y encontrar la verdad oculta tras los bloqueos.

Elementos de una buena entrevista:

El ambiente

El sitio en donde se realizará la consulta es clave para obtener una buena información del paciente, así como para el desarrollo de la terapia. Lógicamente, debe ser un lugar privado donde se tenga la libertad de hablar sin temor a ser escuchado por terceras personas.

La comodidad es crucial para el buen desenvolvimiento de la consulta, así que se necesitará un ambiente iluminado y correctamente aireado, lo suficientemente amplio, en que imperen los colores claros, con una decoración no muy sobrecargada.

Música suave, así como un aromatizante discreto estimularán la relajación y confianza del paciente.

Es útil tener a mano toallas de papel suave para ofrecerlas al paciente si llora.

Muchos terapeutas consideran que sentarse detrás de un escritorio pone distancia con el paciente, y prefieren prescindir de esto, o sentarse a su lado. Esto queda a elección de cada persona.

La ficha terapéutica

Es útil empezar la sesión con la elaboración de una ficha terapéutica, que contenga los principales datos del paciente y las características destacadas de sus trastornos. Su elaboración será muy similar al de una historia clínica, aunque solo incluirá los datos necesarios.

Contendrá básicamente:

- Fecha de consulta
- Nombres y apellidos completos del consultante
- Edad
- Lugar y fecha de nacimiento
- Lugar en que reside

- Profesión y ocupación
- Estado civil
- Religión
- Datos de contacto (teléfono, correo electrónico, etc.)
- Observaciones respecto a las condiciones en que llega el paciente
- Motivo de la consulta
- Historia del trastorno en cuestión
- Antecedentes patológicos
- Hábitos alimenticios, miccionales, defecatorios
- Si utiliza licor, tabaco, drogas ilegales, medicinas

La conversación

Más que un interrogatorio, la sesión debe llevarse como un diálogo, una conversación en la que el paciente tenga libertad de expresarse.

Antes que nada, debe asegurarse al paciente la confidencialidad y discreción de todo aquello que se diga en consulta.

El terapeuta formulará una mezcla de preguntas abiertas y cerradas en su conversación de acuerdo a la situación. Preguntas abiertas son aquellas que pueden tener una respuesta amplia, y permiten que el paciente se exprese con libertad, pudiendo así reconocer los rasgos de su personalidad y observar su expresión corporal. Preguntas cerradas son aquellas que requieren una respuesta puntual, un dato exacto que puede expresarse en pocas palabras.

Existen ciertos tests para el diagnóstico por Flores de Bach, que se pueden encontrar en línea, o incluso se ofrecen en farmacias especializadas. Si bien pueden tener una utilidad como una primera referencia, siempre será necesaria la conversación espontánea adecuada a cada paciente.

Es muy importante dejar hablar al paciente, para recabar la valiosa información, así como para permitir su desahogo y toma de conciencia. El

terapeuta debe escuchar verdaderamente, poniendo todos sus sentidos en el conocimiento de su paciente, evitando las interrupciones, mirar al reloj o al teléfono, etc. Sin embargo, es muy importante que el terapeuta lleve las riendas de la entrevista.

La información a obtenerse

Generalmente se empieza con una pregunta abierta respecto al motivo de consulta: "Cuénteme, ¿en qué le puedo ayudar?"

Una consulta clave se refiere al tiempo que ha tenido el trastorno a consultar, y qué estaba viviendo en el momento en que apareció, es decir, si puede relacionarlo con algún suceso de su vida. Hay muchas ocasiones en que un problema de salud se va "incubando" poco a poco debido a un conflicto, y aparece súbitamente debido a un suceso clave.

Relacionar las partes del cuerpo afectadas o el tipo de enfermedad que se presenta con las emociones y comportamientos respectivos es muy útil para tener una idea sobre lo que está afectando al paciente desde lo emocional.

El tener una idea de la personalidad del paciente es fundamental, por cuanto será necesario hacer preguntas como: "Háble me sobre usted. ¿Cómo es? ¿Cómo se ve? ¿Cómo cree que los demás lo ven?".

La observación del paciente es crucial, pues da muchas señales sobre cómo es su temperamento.

La familia es un aspecto muy importante en el equilibrio del paciente, y muchas veces la causa de sus conflictos. Siempre será necesario preguntar sobre el padre y la madre, su relación con ellos, como era su personalidad, etc. También sobre la relación con la pareja e hijos.

Obviamente, no se dejarán de lado preguntas relativas al ámbito laboral, como el nivel de satisfacción y de estrés que le provocan sus actividades.

Existen otras preguntas clave que no pueden faltar:

¿Qué sentimientos le provoca su enfermedad?

¿Cuáles son sus preocupaciones y miedos más comunes?

¿Cómo reacciona usted ante una discusión o conflicto?

¿Qué situaciones le ofenden o le enojan? ¿Qué hace en esos casos?

¿Qué tal duerme?

¿Cuáles son sus pasatiempos?

¿Cuáles son sus esperanzas y sueños?

Mientras el paciente habla, se tomará nota de aquella información y rasgos de personalidad más relevantes que nos puedan indicar una esencia floral en específico. Para confirmar, se puede profundizar en algún tema.

No es recomendable hacer preguntas que sugieran respuestas en los pacientes. Por ejemplo: "¿no es cierto que usted es una persona insegura?".

Cuando se diagnostique a niños, es muy importante hablar con los padres, ya que la mayoría de los conflictos que presentan tienen su origen en ellos. Sin embargo, también se hablará con los niños en dependencia de su edad, y a su nivel. En estos casos, generalmente se aplica la terapia tanto en los padres como en los niños.

Es importante tomar toda la información con la mayor naturalidad posible, sin expresar emociones, como compasión, desaprobación, asombro, etc. Si el paciente se ve juzgado o criticado, perderá la confianza y no se abrirá completamente al terapeuta, y los comportamientos compasivos pueden reforzar patrones negativos.

Es necesario tomar conciencia de que la consulta para terapia floral tiene un fuerte componente energético. El terapeuta habla "de ser a ser" con el paciente, y debe tener esto en mente. Se establece un tipo de conexión de energía entre los dos, que permite a los terapeutas más sensitivos percibir muchas sensaciones del paciente que quizás no las expresan con palabras. En algunas ocasiones, esto puede producir que el terapeuta se quede con

sensaciones que no le pertenecen, especialmente cuando tratan a personas que, consciente o inconscientemente, tienden a reflejar su energía sobre los demás. Por esto es importante que el terapeuta se proteja y se libere de todo aquello que no es suyo. Por ejemplo, lavándose las manos con agua fría y corriente después de cada consulta, observándose al espejo unos minutos cuando se sienta "diferente", usando algún tipo de bloqueo o filtro físico para la energía ajena (algo que cubra el ombligo, cuarzo, piedras negras, amuletos, etc.), reforzando su campo energético a través de la voluntad y la visualización, o tomando las esencias florales de Walnut y Centaury antes y después de las consultas.

La retroalimentación

Obviamente, el paciente espera recibir alguna opinión o palabra del terapeuta en respuesta a lo ofrecido. En este caso, es muy importante, como se dijo anteriormente, no juzgar ni utilizar frases como "esto es malo, o está mal". El paciente debe ver al terapeuta como su aliado, que va a ser su apoyo para la mejora de su condición, aunque no como alguien que le ayudará a tapar la realidad, o a cumplir con sus caprichos.

Las palabras del terapeuta deben siempre transmitir esperanza y verdad, las dos características principales de la terapia floral. Sin embargo, la verdad no tiene que ser expresada de manera cruda e indolente, sino de una manera suave que le induzca al paciente a la reflexión, tomar conciencia por cuenta propia de aquello que le causa conflicto, algo de lo que las esencias florales se encargarán.

Hay ocasiones en las que, ante pacientes con nivel de vibración energética baja, que expresen tristeza, depresión, desesperanza, etc., se simula compartir su pesimismo, e incluso se les la razón, como un método para que reaccionen. Sin embargo, su utilidad se valorará para cada caso.

Tampoco se cargará al paciente con consejos estrictos o instrucciones detalladas de lo que debe hacer. La actuación del paciente debe ser libre, según lo que le indiquen "los dictados de su alma", por lo tanto, las decisiones deben provenir de su interior.

En esta etapa, se podrá iniciar con el acompañamiento terapéutico, de lo que se hablará más adelante.

Breve guía a tener en cuenta en la entrevista.

A continuación, se presenta una breve guía de ciertas señales o "pistas" que pueden conducir a la prescripción de una esencia floral. No debe ser tomado de una forma estricta, puesto que cada paciente es diferente y las situaciones variarán, y mucho menos como un rígido test que deba plantearse. En cada caso se profundizará en las características del trastorno o del paciente para confirmar la selección, o para diferenciar entre las opciones que se presentan. Con el desarrollo de la experiencia y la intuición del terapeuta, no será necesario el uso de ninguna guía.

Observación del paciente:

Tímido, temeroso, habla poco: Mimulus

Parece ver o percibir algo que no está: Aspen

Ríe mucho, hace bromas sobre sí mismo, le quita importancia a su estado: Agrimony

Viene con alguien, que responde por él: Centaury

Expresa ira: Holly

Habla mal de otros: con ira (Holly), con resentimiento (Willow), con crítica (Beech)

Distante, pero atento, poco empático: Water Violet

Impaciente en la consulta, habla rápido, mira reloj, apura: Impatiens

Habla mucho, de muchos temas, acapara la conversación, busca llamar la atención: Heather

Soñador, da la sensación de que no está del todo presente: Clematis

Envejecimiento rápido, recuerda siempre el pasado: Honeysuckle

Repite lo mismo una y otra vez: White Chestnut

Se comporta como si fuera más joven de lo que es: Chestnut Bud

Desalentado, deprimido: Mustard, Gentian, Gorse

Sin energía, tal vez requiere ayuda para moverse: Olive

Apático, pudo ser obligado a ir a la terapia: Wild Rose

Muy angustiado: Sweet Chestnut

Aspecto que expresa baja autoestima: Larch

Pide disculpas y permiso siempre: Pine

Estresado: Elm

Demasiado pulcro: Crab Apple

Viene acompañado, se muestra peor de lo que está: Chicory

Rígido, excesivamente disciplinado: Rock Water

Busca guiar, ordenar, imponer su criterio: Vine

Negativo, pesimista: Gentian

Desesperanzado: Gorse

Confuso, indeciso: Cerato, Scleranthus, Wild Oat

Características de la enfermedad:

Muy sensible a factores externos: calor, frío, humedad, etc.: Walnut

Síntomas que no se expresan: Agrimony, Holly, Wild Oat

Inflamaciones: Holly, Vervain

Aparecen síntomas insoportables de repente: Cherry Plum

Irritaciones: Impatiens

Hipocondría: Heather

Hipofunciones: Clematis

Reapareció una dolencia antigua: Honeysuckle

Inmadurez de cualquier tipo: Chestnut Bud

Trastornos cíclicos: Mustard

Sin energía: Olive, Hornbeam

No responde a tratamientos: Wild Rose

Trastornos de origen autoinmune: Pine

Estrés: Elm, Oak

Dolor: Elm

Trauma, shock, heridas, fracturas, cirugías: Star of Bethlehem

Infecciones: Crab Apple

Trastornos que modifican la estética: Crab Apple

Rigidez: Rock Water

Alergias, intolerancias: Beech

Fiebre: Vervain

El trastorno parece variar entre dos extremos: Scleranthus

Defensas bajas: Gorse

Sentimientos que le provoca la enfermedad:

Miedos, preocupaciones: Mimulus, Aspen, Red Chestnut, Cherry Plum, Rock Rose

No demuestra demasiado interés en curarse, más le importa el bienestar de otra persona: Centaury

Cambios a los que le es difícil adaptarse: Walnut

Preocupación, que cuenta a todo el mundo: Heather

No le interesa mucho: Clematis, Wild Rose

Depresión: Gentian, Gorse

Mucha angustia: Sweet Chestnut

No se cree capaz de sobrellevarla: Larch

Vergüenza: Crab Apple

Lástima de sí mismo: Chicory

Siente que la merece: Pine

Le hecha a los demás la culpa de su enfermedad: Willow

Pesimismo: Gentian

Desesperanza, espera un milagro: Gorse

Preocupaciones y miedos más comunes

Miedos conocidos: Mimulus

Miedos indeterminados: Aspen

Relacionados con seres queridos: Red chestnut (evaluar también Centaury)

Cualquier forma de pérdida de control: Cherry Plum

Tendencia a ataque de pánico: Rock Rose

A quedarse solo: Heather

Múltiples preocupaciones en las que no deja de pensar: White Chestnut

A defraudar: Elm

Un trauma: Star of Bethlehem

A la impureza, a la fealdad: Crab Apple

A que los seres queridos lo abandonen: Chicory

A equivocarse: Cerato, Scleranthus, Wild Oat

Reacciones ante los conflictos:

Los evita: Agrimony

Si es con alguien dominante, cede: Centaury

Le es fácil cambiar de opinión: Walnut

Pelea violentamente: Holly.

“No me puedo controlar”: Cherry Plum

No le interesa discutir con nadie, dice lo que debe decir: Water Violet

Discute, pero no por mucho tiempo: Impatiens

Da la razón a otros, piensa de antemano que está equivocado: Larch

Pide disculpas, aunque no deba: Pine

No pelea, pero guarda rencor: Willow

Ejerce su autoridad: Vine

Defiende sus ideales con fervor: Vervain

Reacciones en momentos de ira:

Explota, pero la ira pasa rápido: Impatiens

Explota, y la ira no pasa rápido: Holly

Reacciones ante una ofensa:

Pelea: Holly, Impatiens

Guarda rencor: Willow

Le resta importancia, si es alguien dominante: Centaury

Piensa que el otro tuvo razón en ofenderlo: Larch

Pide disculpas, aunque no deba: Pine

Drama: Chicory

Hábitos de sueño:

Duerme mucho, se queda dormido fácil, le cuesta despertar: Clematis

Le cuesta dormir, por sus pensamientos: White Chestnut

Hay períodos en que duerme bien, y otros en que duerme mal: Mustard

Duerme, pero no descansa: Olive

Solo piensa en salir del trabajo para poder dormir: Hornbeam

Le cuesta dormir, por angustia: Sweet Chestnut

Le cuesta dormir, por responsabilidades: Elm

Tiene pesadillas con un hecho traumático: Star of Bethlehem

Tiene pesadillas con componentes sobrenaturales: Aspen

Duerme a una hora determinada, por un tiempo determinado: Rock Water

A veces no puede dormir por su excitación: Vervain

Pasatiempos:

Cosas de casa, servir a la familia: Centaury

Fiestas, celebraciones: Agrimony

Visitas a amigos, pasatiempos que le permitan socializar: Heather

Deportes de alto riesgo: Mimulus

Actividades en solitario: Water Violet

De resultados rápidos: Impatiens

Arte: Clematis

Antigüedades: Honeysuckle

Actividades de mucho desgaste físico: Olive

No tiene tiempo para pasatiempos: Elm, Oak

En los que no haya peligro de ensuciarse: Crab Apple

En entusiasta y hasta eufórico al hablar de sus pasatiempos: Vervain

Indeciso: Cerato

Características de la depresión:

Tristeza: Mustard

Irritabilidad: Holly, Willow

Apatía: Wild Rose

Sueño excesivo: Cleamatis

Insomnio: Scleranthus, White Chestnut

Agitación: Impatiens

Reacciones lentas: Clematis

Pérdida de energía: Olive, Hornbeam

Sentimiento de inutilidad: Larch

Sentimiento de culpa: Pine

Disminución de la capacidad para concentrarse: Clematis

Pensamientos negativos recurrentes: Gentian, White Chestnut

Desesperanza: Gorse

Desesperación: Sweet Chestnut

En emergencias:

En general: Rescue Remedy

Pánico, paralización: Rock Rose

Desmayo, pérdida de consciencia: Clematis

Desesperación: Sweet Chestnut

Situación traumática, shock: Star of Bethlehem

3.2. Métodos de valoración alternativa

Los terapeutas hábiles en técnicas de valoración energética, las pueden usar a fin de tener una guía primaria sobre las esencias que el paciente requiere, o para confirmar o priorizar lo seleccionado durante la entrevista. Sin embargo, estos métodos **siempre** deben ser usados como tipos de diagnóstico secundarios a la entrevista, puesto que ninguno reemplaza la comunicación directa con el paciente.

Diagnóstico Bioenergético

Se utilizan básicamente los llamados test musculares o kinesiológicos, que se basan en la respuesta que da el subconsciente a través de sutiles cambios en el tono muscular, ante una pregunta cuya respuesta es afirmativa o negativa.

Según el método, lo que generalmente se observa es la alineación de los pulgares del paciente, de sus talones, de sus puños, la resistencia de su brazo extendido, o del círculo que forman sus dedos pulgar e índice.

El diagnóstico consiste en “preguntar al cuerpo” del paciente acerca de la existencia de un estado emocional, que corresponde a cada uno de los 7 grupos estudiados, y para cada grupo que se dé una respuesta positiva, la necesidad de una flor específica. Lo que se debe observar es la respuesta de “sí” o “no” que se manifieste en cualquiera de los sitios testeados.

Es decir:

> Preguntamos al cuerpo: ¿Existe Miedo en este paciente? Testeamos, y obtenemos la respuesta de “si” o “no”. Lo mismo repetimos con los demás grupos: Hipersensibilidad, Soledad, Desinterés, Desesperación, Autoritarismo, Incertidumbre.
>
> Después, para aquellos grupos en los que se ha obtenido una respuesta positiva, se preguntará la necesidad de cada una de las flores que

corresponden a ese grupo. Muchos terapeutas preguntan por el nombre de las flores, en español o inglés. Sin embargo, esto parece dar mejores resultados cuando en el paciente existe un conocimiento previo sobre Flores de Bach, y es menos efectivo cuando no es así, en cuyo caso es mejor preguntar por palabras clave que corresponden a cada flor. Por, ejemplo, en el grupo que corresponde a Miedo, podemos preguntar: ¿existen miedos conocidos? ¿existen miedos indeterminados? ¿existe preocupación excesiva por los demás? ¿existe miedo a perder el control? ¿existe pánico?, etc.

Otra forma de testeo es colocar cada frasco de la esencia floral sobre la zona del timo del paciente acostado (sobre el esternón), o que lo sostenga en una de sus manos, dependiendo del método de testeo que se utilice. Así, preguntamos sobre la necesidad de esa esencia.

Ya obtenida la información a través de estos métodos, se compara con lo que se recopile durante la entrevista para obtener un resultado más completo.

La ventaja de usar el diagnóstico bioenergético es que se puede acceder a información de la que el paciente no está del todo consciente, o que quiere ocultar, además que expresa las necesidades energéticas. La desventaja es que se debe tener una destreza, experiencia y sensibilidad adecuada para obtener información válida, además de la capacidad para mantener la mente en blanco, de manera que los pensamientos del terapeuta no influyan en los resultados.

Diagnósticos con Radiestesia

Los más populares son el uso de varillas y del péndulo. De igual manera, el método consiste en hacer las preguntas como en el método bioenergético, y observar la respuesta positiva o negativa que nos arroja el instrumento utilizado.

El método más sencillo es el uso del péndulo. Para esto, el terapeuta debe conocer cuáles movimientos de este instrumento corresponden a una respuesta positiva, y cuales, a una respuesta negativa, para su persona, para lo cual generalmente de debe pasar por un período de programación y de reconocimiento del péndulo hasta obtener respuestas consistentes.

Hay terapeutas que suspenden el péndulo sobre la posición de cada uno de los chakras del paciente acostado, que corresponden a cada uno de los grupos emocionales, y allí hacen las cuestiones correspondientes.

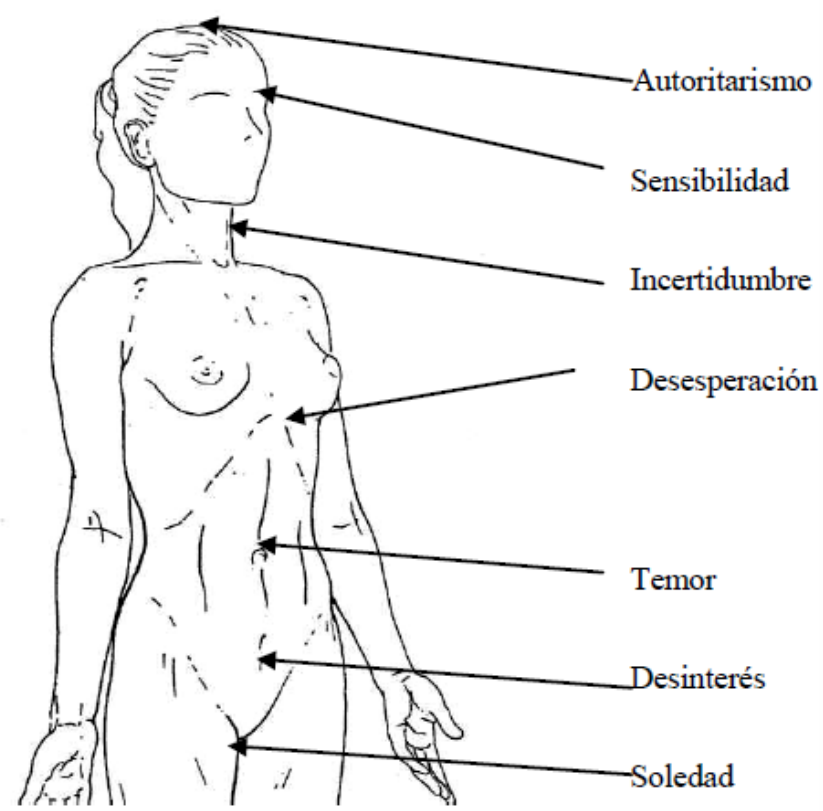


Figura 39. Zonas para valoración flroal por radiestesia(17)

Las ventajas y desventajas de los métodos radiestésicos son muy similares a las mencionadas para los bioenergéticos. Pueden arrojar información oculta o que no salió a la luz en la entrevista, pero se necesita mucha práctica y destreza para no falsear los resultados por una influencia mental o una observación incorrecta.

Diagnóstico por identificación simbólica (tarjetas)

Este es uno de los métodos más populares, pero también uno de los que más promueve la subutilización de la terapia floral.

Consiste en el uso de cartas o tarjetas que representan a cada una de las 38 esencias florales de Bach, más la fórmula de rescate. El conjunto de tarjetas es presentado al paciente, quien elige un número determinado de ellas (generalmente 5), las cuáles son las que más necesita.

Las cartas generalmente muestran una imagen de cada una de las flores, o también una representación simbólica o abstracta de la misma. Si el paciente las elige observando las imágenes, lo que ocurre es que inconscientemente se conecta con algún aspecto del dibujo que lo lleva a su elección.

En caso de que el paciente ya conozca las flores y su utilidad, se recomienda otro método: la selección de las tarjetas sin mostrar las imágenes, que puede ser incluso con los ojos cerrados y tocando cada tarjeta, o pasando la mano sobre cada una de ellas, a fin de percibir algo que induzca a seleccionarla. Esta selección tendría una base puramente energética, ya que es al azar.

El método es simple, y puede servir para una selección primaria de las esencias. Sin embargo, no es exacto si se lo utiliza solo, sin la obligada entrevista y conocimiento del paciente, y esto ha sido la causa de muchos fracasos terapéuticos al usar flores.

Como en los demás métodos alternativos, se requiere estar en un estado energético óptimo que no interfiera con las decisiones del paciente, algo que solo se consigue con la experiencia y las cualidades personales.

¿Cuántas esencias seleccionar?

No hay nada establecido sobre el máximo de esencias florales que pueden formar parte de una fórmula. Y aunque hay autores que no consideran un máximo determinado, todos están de acuerdo en que “menos es más”. Es

decir, mientras menos esencias formen parte de la fórmula, será mucho mejor.

Muy rara vez se necesitará una sola esencia, como en el caso de Wild Oat como catalizador. La personalidad humana es muy compleja, y está compuesta de varios rasgos que forman combinaciones únicas para cada persona.

Una dificultad presente en el terapeuta será la priorización de las flores. Hay pacientes en los que se identifican muchos tipos de personalidades y actitudes, pero que no resulta adecuado tratar todo al mismo tiempo. Por eso, es importante tratar de definir cuáles son los rasgos caracterológicos que más destacan en el paciente, o que más le generan conflicto, y cuáles son los estados más relacionados con el trastorno de salud que está viviendo, para tratarlos primero. La mayor parte de las veces, la resolución de un conflicto de fondo resuelve automáticamente otros muchos problemas derivados de este.

Por lo tanto, se propone lo siguiente:

> De 1 a 3 flores que correspondan a la personalidad del paciente
> De 1 a 4 flores dirigidas a la resolución del conflicto presente, el motivo de consulta.
> Un catalizador, si fuera necesario.

Se debe además tomar en cuenta que las fórmulas florales ya establecidas, como es el caso de Rescue Remedy, se consideran como si fuesen una sola flor.

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Como apoyo a su proceso de estudio, conteste a la siguiente pregunta

A este punto de su aprendizaje, seguramente ya habrá identificado algunas esencias florales que están relacionadas a su personalidad o a su situación actual. En base a ello, haga un autoanálisis de su persona, y responda:

¿Cuál es la esencia floral que más corresponde a su personalidad, desde su punto de vista, y por qué?

¿Cuáles son las esencias florales que más corresponden al estado actual en que usted se encuentra, y por qué?

¿Cuáles serían sus expectativas al usar las esencias florales seleccionadas?

UNIDAD 4

PREPARACIÓN DE LOS REMEDIOS FLORALES Y DESARROLLO DE LA TERAPIA



4. PREPARACIÓN DE LOS REMEDIOS FLORALES Y DESARROLLO DE LA TERAPIA

Introducción

En el desarrollo de la terapia floral, es fundamental tener en cuenta la evaluación y seguimiento de los pacientes. Esto implica una evaluación cuidadosa de los desafíos emocionales y mentales de cada individuo, así como la selección de las esencias apropiadas para abordar esos desequilibrios. Aprenderemos sobre los diferentes sistemas de clasificación de las esencias florales y cómo combinarlas para crear fórmulas personalizadas.

Además, exploraremos las diferentes formas de administrar los remedios florales, como gotas sublinguales, sprays o cremas, y cómo determinar la dosis adecuada para cada persona. También discutiremos la importancia de un enfoque holístico en la terapia floral, considerando otros aspectos de la vida del individuo, como la alimentación y el estilo de vida, para potenciar los efectos de las esencias florales.

A lo largo de esta unidad, también abordaremos la ética y la responsabilidad en la práctica de la terapia floral. Mantener la confidencialidad y el respeto hacia los pacientes, así como continuar actualizándose en los avances y nuevas investigaciones en el campo de la terapia floral, son aspectos esenciales para brindar un tratamiento de calidad.

Dominar la preparación de los remedios florales y el desarrollo de la terapia nos permite ofrecer un enfoque efectivo y personalizado para cada individuo. Al equilibrar las emociones y promover el bienestar emocional, podemos ayudar a nuestros pacientes a encontrar una mayor armonía y alcanzar una mejor calidad de vida.

Objetivo

Conocer los métodos de preparación de los remedios florales para diseñar una fórmula según los requerimientos de cada paciente considerando la individualidad de su recuperación física y emocional.

4.1. Preparación de esencias florales

Las esencias florales originales correspondían al rocío que se formaba sobre las flores recogido al amanecer, como lo realizaban los antiguos alquimistas y seguramente también el propio Bach al iniciar su investigación. Pero debido a la dificultad que presenta este procedimiento, Bach creó dos sistemas de preparación de esencias florales, que se describirán a continuación. Su objetivo era mantener la sencillez del remedio, de manera que cualquier persona pueda elaborarlo para su propio provecho.

Selección de las flores

Existen algunas condiciones que se aconseja cumplir respecto a la selección de las flores a usar para preparar una esencia floral.

> Es mucho mejor si las flores crecieron de manera silvestre, sin la intervención del hombre. Aunque se aconseja esto, no es una condición indispensable, puesto que el mismo Bach obtuvo la esencia de Cerato a partir de flores de jardín.
>
> Se consideran mejores aquellas flores que crecieron alejadas de la influencia humana, es decir, en campos, bosques, montañas, etc., alejadas de ciudades y asentamientos urbanos.
>
> La planta de la que se obtendrá la flor debe estar sana, sin enfermedades o contaminación aparente.
>
> Las flores deben estar completamente abiertas, enteras y sanas. No se recogen las que se encuentren en capullo (a menos de que esa sea precisamente la forma que necesita), comidas por insectos o marchitas.

Sin embargo, el terapeuta debe guiarse por su intuición para percibir cual es el mejor material para elaborar la esencia, además puede valerse de otros métodos, como la radiestesia, para identificar los sitios o plantas más energéticamente aptos para este fin.

Antes de recolectar las flores, es necesario que el terapeuta se ponga en estado de relajación, generando un alto estado vibratorio, y tratando de mantener la mente en blanco. Luego, ponerse en contacto mentalmente con la planta, tratando de percibir su energía, y pidiendo su permiso para tomar sus flores.

Hay quienes toman en consideración otras condiciones, especialmente respecto al tiempo de recolección, como las influencias astrológicas, fases lunares o momentos del año. Y aunque es perfectamente válido, deben tomarse como guías, y no como obstáculos, puesto que restarían a la sencillez que tanto defendió Bach.

Método de solarización

Este método se utiliza preferentemente para flores con pétalos delicados, y para aquellas en que se conoce, o se sospecha, que poseen principios activos farmacológicamente fuertes, o incluso tóxicos. El método tiene mucho de alquimia, pues requiere de la participación de los cuatro elementos: fuego (sol), agua, aire y tierra (la flor).

> En un día soleado y despejado, se llena un recipiente de cristal blanco y transparente con agua de manantial.
>
> Con una tijera, que solo se use para esos fines, se cortan las flores seleccionadas dejándolas caer directamente en el agua y sin tocarlas con los dedos, hasta cubrir toda la superficie del agua. Mientras se hace esta operación, se debe solicitar mentalmente el permiso de la planta, y mantenerse concentrado en la intención que se persigue al preparar la esencia: aportar un beneficio a las personas que la consuman.
>
> Si se necesita mover o acomodar alguna flor, o retirar una hoja o impureza del agua, se usa un tallito de la misma planta.
>
> Luego, se deja a la luz directa del sol entre 3 y 4 horas.

Finalmente, se retiran las flores con una ramita, y se filtra el agua, depositándola en un recipiente de vidrio opaco, preferiblemente ámbar o azul, junto con la misma cantidad de brandy o coñac (18).

Método de decocción o ebullición

Este método se usa para flores rígidas o coriáceas, o cuando no haya suficiente luz solar, como sucede en algunas partes del mundo en invierno.

Se coloca en una olla esmaltada o de hierro agua de manantial.

Se recolectan sobre su superficie las flores de manera similar a lo descrito en el método de solarización.

Inmediatamente, se somete al fuego, dejando en ebullición entre 20 y 30 minutos.

Al finalizar, se retira del fuego, se tapa la olla y se deja enfriar el contenido.

Luego se filtra, se deposita en un recipiente de vidrio opaco, se añade la misma cantidad de brandy o coñac (18).

A través de estos métodos se obtiene lo que se llama Tintura Madre.

4.2. Preparación del stock

El stock, o primera dilución de la esencia floral, es lo que se comercializa en los kits de esencias florales, y a partir del cual se formularán los remedios para los pacientes.

Simplemente se elaboran añadiendo de 2 a 7 gotas de tintura madre por cada 10 mL de brandy o coñac puros, y envasando en frascos goteros adecuados de color opaco (ámbar o azul). Es aconsejable agitar bien esta mezcla.

El número de gotas de tintura madre que se añade varía de acuerdo a la intuición y criterio del terapeuta, así como de otras consideraciones. Por ejemplo, si se considera que el efecto de la flor en cuestión es fuerte, se añadirán menos gotas. También, se añaden menos gotas cuando la tintura

madre fue obtenida por ebullición, y más gotas si fue obtenida por solarización.

4.3. Preparación del remedio floral

El remedio floral, o segunda dilución, es la fórmula que se entregará al paciente para su uso, y que contiene todas las esencias florales que requiere.

Se prepara de la siguiente manera:

> En un frasco gotero de vidrio opaco (ámbar o azul) con capacidad de 30 mL, correctamente desinfectado o esterilizado, se coloca una tercera parte de brandy o coñac, y dos terceras partes de agua mineral sin gas, o agua pura de manantial. Es decir, 10 mL de brandy o coñac, y 20 mL de agua.
>
> A esta mezcla se añade de manera estándar 2 gotas del stock de cada esencia floral que necesite el paciente. Hay autores que dicen que aumentando el número de gotas, hasta 7, se influirá en mayor medida sobre el cuerpo físico. Sin embargo, no hay pruebas concluyentes que afirmen que a mayor número de gotas el efecto aumente, así que se deja esta consideración al criterio de cada terapeuta.
>
> Si se va a usar Rescue Remedy, se usa el doble de gotas, es decir, 4 gotas por cada 30 mL de la mezcla de brandy y agua.
>
> Si la fórmula es para un bebé, niño, adolescente, mujer en embarazo, o una persona con restricción de alcohol, se reemplazará el brandy por glicerina alimentaria, vinagre o granadina.
>
> El frasco se tapa bien, se agita, y se le entrega al paciente junto con las indicaciones para su uso.

Esta fórmula así preparada debe mantenerse protegida de la luz del sol y del excesivo calor. En ambientes muy cálidos, puede incluso mantenerse en refrigeración. En dependencia de las condiciones ambientales y de la asepsia

al momento de usar la fórmula, esta se mantendrá en buenas condiciones durante 20 a 30 días (15).

4.4. Dosificación y posología del remedio floral

La vía de administración más usada para las esencias florales, y la que tiene un efecto más significativo, es la oral. Es por eso que la fórmula para el paciente se prepara en frascos con goteros.

La posología estándar o base para cualquier paciente es de 4 gotas colocadas debajo de la lengua, 4 veces por día. Al colocar las gotas, el paciente debe esperar unos segundos antes de tragar, y evitar comer o bebe inmediatamente. Este sitio de aplicación es muy importante, ya que bajo la lengua existe tanto una fuerte presencia de vasos sanguíneos como un destacado punto energético que permita que la energía de las esencias rápidamente sea distribuida a todo el cuerpo.

Algunos terapeutas utilizan los diagnósticos bioenergéticos incluso para determinar la posología de la terapia floral, un método válido si es que se observan buenos resultados en cada caso. Pero es importante saber que una dosis mayor, es decir, la administración de un mayor número de gotas por toma, no provoca un mayor efecto. Sin embargo, se ha observado que tomas más frecuentes sí producen reacciones de manera más rápida. Por lo tanto, la potencia del remedio no depende del número de gotas, sino de la frecuencia de las tomas.

Es por eso que en algunos casos se recomienda para iniciar el tratamiento, tomas más frecuentes que las 4 veces al día mencionadas. Un ejemplo de esto es la siguiente posología, para el primer día de administración:

4 gotas cada 10 minutos durante la primera hora
4 gotas cada 20 minutos durante la segunda hora
4 gotas cada hora durante el resto del día, hasta la hora de dormir

Se recomienda también que cuando el paciente se encuentre en estado de crisis, por ejemplo, en desesperación, depresión, dolor, shock, miedo, ira, etc., realice tomas frecuentes, que pueden variar entre cada 5 o 10 minutos, hasta que el estado desaparezca. Estas administraciones no cuentan dentro de la posología diaria.

Si se cumple la pauta estándar de 4 veces al día, no necesariamente debe ser cada 6 horas exactas. Recordemos que no se trata de una medicina alopática. Lo mejor es establecer momentos con el paciente que le ayuden a recordar las administraciones, pues es muy importante que estas se cumplan para el éxito del tratamiento. Por ejemplo, una toma al levantarse, otra después del almuerzo, otra después de la merienda o cena, y otra antes de acostarse.

Duración del tratamiento:

No existe una duración del tratamiento definida, puesto que la individualidad de cada paciente hace que cada uno deba vivir un proceso diferente, que toma diverso tiempo.

Hay pacientes muy sensibles quienes sienten cambios desde la primera toma de flores, y hay quienes son poco sensibles, o generan mucha resistencia, que no notan cambios aparentes sino hasta después de meses de tratamiento.

Así como en una persona un comportamiento erróneo puede ser modificado en meses, otras necesitaran años, y depende de en qué grado se encuentre arraigado. Generalmente, los estados son más fáciles de trasmutar, demoran menos tiempo, mientras que aquellos comportamientos que forman parte de la personalidad requerirán de una terapia más larga.

Es importante recalcar que la fórmula floral no debería cambiarse de una consulta a otra. Se recomienda que se mantenga inalterada al menos durante 3 meses, aunque se hayan identificado nuevos aspectos a tratar.

Es importante que el terapeuta recalque la constancia de la terapia, pues la mayoría de pacientes abandonan el tratamiento al sentir una mejoría, o al

creer que su problema ya está resuelto. No es como tomar un analgésico para quitar el dolor por el momento, ya que se están tratando las causas más profundas y complejas, cuyo cambio generará un efecto positivo duradero (15).

En conclusión, en la terapia floral, no hay un tiempo definido para la administración del tratamiento. Todo dependerá de los conflictos a resolverse en el paciente, su constancia, el trabajo que el terapeuta realice, y el compromiso con el proceso.

Agravamientos:

Como se ha dicho, la terapia floral no posee reacciones adversas ni efectos secundarios tal como sucede con la medicina alopática. Sin embargo, el paciente puede experimentar síntomas y sensaciones en ocasiones incómodas que se deben al movimiento energético que se está obrando en la persona, y que demuestran que el tratamiento está obrando efecto. A esto se lo conoce como agravamientos, y pueden considerarse como crisis curativas. Ninguna de estas reacciones pude provocar daño en el paciente.

Los tipos de agravamientos más comunes son:

Exacerbación de los síntomas emocionales

Esto ocurre cuando una emoción o comportamiento parece haber sido potenciado por la fórmula floral, cuando se esperaba que lo disminuya. Por ejemplo, el paciente colérico siente más iras, o el paciente con tristeza cae en un estado de melancolía con abundante llanto.

Esto se debe a que las esencias florales están propiciando la manifestación de las emociones reprimidas, que, de otro modo, mantendrían a la persona sumida en su comportamiento erróneo. Por establecer un símil, es como si el cuerpo estuviese expulsando un veneno o un tóxico que le hace mal.

Este tipo de agravamiento generalmente dura poco tiempo, y cuando termina, el paciente se siente mucho mejor, y más consciente de su entorno y de si mismo.

Manifestación de síntomas físicos

Hay ocasiones en las que la toma de la fórmula floral parece "enfermar" al paciente de algún modo. Por ejemplo, de improviso experimentan dolor en el cuerpo, síntomas similares a los de la gripe, cansancio extremo, muchos deseos de dormir, calor, frío, mayor producción de orina, diarrea, etc.

Estos síntomas, no suelen durar mucho, pero pueden ser lo suficientemente incómodos como para que un paciente deje el tratamiento, si no tiene la correcta guía de su terapeuta.

De igual forma, solo son expresiones del movimiento energético que propician las flores, y se da en las personas que más tienden a somatizar sus emociones. Deben ser consideradas como señales del propio cuerpo para alertarnos de sus necesidades. Por ejemplo, el excesivo cansancio o sueño nos indica la necesidad de dormir, de descansar, ante una sobrecarga física o emocional de la que quizás no estábamos conscientes. Los cambios de temperaturas son indicativos de los aspectos yin o yang desbalanceados en el paciente, y que buscan su equilibrio. La diarrea o excesiva orina indican que los mecanismos de desintoxicación del cuerpo se han activado para la limpieza de una tóxico físico o energético. El dolor o síntomas similares indican el desbloqueo de nudos en el cuerpo en donde la energía se hallaba estancada.

Es importante diferenciar cuáles síntomas corresponden a las flores y cuáles no, puesto que muchas veces coinciden con manifestaciones de un trastorno físico del paciente.

Crisis de conciencia

Es el tipo de agravamiento más frecuente, y más útil. El paciente empieza a analizar su situación y ve las cosas como son en realidad. Esto le puede generar una sensación de pérdida de control, como si todo lo que hubiese creído hasta ese momento fuese una ilusión, una mentira. Las estructuras mentales obsoletas se derrumban, y esto genera confusión, sensación de estar indefenso, acompañado de tristeza, incertidumbre, vergüenza, e incluso desesperación.

Este es el proceso de metamorfosis, en que el ser viejo muere metafóricamente para renacer en una forma más elevada, más evolucionada, libre de cadenas y prejuicios antiguos que le impedían avanzar, y más preparado para emprender nuevos caminos.

Durante la crisis de consciencia, es imprescindible que el paciente se apoye en el terapeuta, a fin de comprender la situación y de que este "estado negativo" cumpla con su función regeneradora.

¿Qué hacer durante un agravamiento?

La mayoría de las veces, los agravamientos no dejan de ser ligeras incomodidades, que no afectan significativamente al paciente. Sin embargo, si el paciente no los tolera, es recomendable que se administre la fórmula floral (4 gotas debajo de la lengua), con una frecuencia mayor a las 4 veces diaria.

También es necesario que asista a las sesiones con el terapeuta, a fin de que este ayude al paciente a comprender este estado y asimilar su propósito.

4.5. Formas de administración de la terapia floral

Soluciones en bebidas

En ocasiones en que el paciente no quiere tomar las gotas directamente, o no es posible de este tipo de aplicación, como el caso de niños y de animales, se puede diluir la dosis en un líquido frío y caliente, para que lo tome.

Simplemente se colocan las 4 gotas en agua, jugo, leche, café, o cualquier bebida fría o caliente.

En casos en que se requiere un rápido efecto, por ejemplo, con Rescue Remedy, se puede diluir directamente del stock, de 2 a 3 gotas en un vaso de agua, haciendo que el paciente beba lentamente por sorbos.

Aplicaciones locales del remedio floral

Si el paciente está inconsciente o no le es posible ingerir líquidos, se le pueden aplicar gotas sobre sus labios, frente, sienes, fontanela o muñecas. La frecuencia variará según el estado del paciente. Por ejemplo, si es una persona que se desmayó, se aplicará cada poco minuto hasta que retome la conciencia, pero si es una persona que está en coma, se establecerá una pauta de 4 veces al día, o un poco más

Aplicación en forma de spray

La aplicación en forma de spray puede usarse para facilitar la toma oral, o para esparcirla sobre el cuerpo o ambientes.

En el primer caso se habla de un spray oral, y se prepara de la misma forma que un gotero tradicional, es decir, 2 gotas de cada esencia floral en una mezcla de brandy, u otro conservante, y agua. Se hacen dos aplicaciones del spray apuntando debajo de la lengua.

En el segundo caso, se sigue la misma pauta: 30% de alcohol, que puede ser alcohol potable, desinfectante o de perfumería, con 70% de agua y 2 gotas de cada esencia floral por cada 30 mL de solución. Esta mezcla se la esparce a través del spray en espacios que se quiera armonizar, por ejemplo, Holly en sitios de reuniones violentas o en casas donde hay muchas peleas, o una fórmula con flores de protección para disipar la energía negativa. También puede aplicarse sobre el cuerpo de personas o animales, o incluso en plantas.

Cremas

Los remedios florales también pueden tomar la forma de cremas para aplicación sobre la piel. La más famosa es la llamada Crema de Bach, que contiene Rescue Remedy y Crab Apple.

Su preparación es la siguiente:

> Se necesita crema base, que no contenga fragancias, colorantes ni ningún principio activo medicinal. A menudo es llamada crema base homeopática, y puede prepararse artesanalmente o conseguirse en farmacias o tiendas especializadas.
> Por cada 30 mL de crema, se añade 4 gotas de Rescue Remedy y 2 gotas de Crab Apple.
> Se mezcla de manera vigorosa, preferentemente con un palito de madera.

Esta crema, elaborada y envasada en buenas condiciones de limpieza, tiene una larga duración. Se aplica en cualquier tipo de lesión externa, como quemaduras, magulladuras, golpes, contusiones, esguinces, etc. También en manchas de la piel, granos, verrugas, irritaciones, etc. Generalmente la aplicación es de dos veces por día.

Preparaciones similares pueden hacerse aprovechando la relación de ciertas esencias con síntomas físicos. Por ejemplo, crema de Red Chestnut para piernas cansadas y várices, de Elm para dolores, de Vervain para inflamaciones, de Beech para erupciones por alergias cutáneas, etc.

Sin embargo, estos remedios se usan como complementarios en la terapia floral, pues siempre será necesario el tratamiento adecuado basado en el diagnóstico de la situación personal del paciente.

Otras formas de aplicación

La alta vibración de las esencias florales puede aportar a los tratamientos casi en cualquier base como un complemento. Así se pueden añadir al agua de las

bañeras, o para pediluvios, en mascarillas, emplastos, cataplasmas, jabones, lociones, cosméticos, geles, tinturas de fitoterapia, etc.

Acompañamiento terapéutico

Como se ha mencionado con anterioridad, la administración del remedio floral no es sino una parte de la terapia floral. La otra parte la constituye la propia sesión de diálogo en la que tanto el terapeuta como el paciente buscan esclarecer la fuente del conflicto que dio origen al trastorno en cuestión, y una vez identificado, trabajar con conciencia para erradicar el comportamiento negativo, error o defecto, desarrollando la virtud opuesta que genere equilibrio y evolución.

Para esto, el terapeuta se vale de la psicoterapia, que es definida como un proceso en el cual, a partir de las manifestaciones psicológicas y emocionales de un paciente, se promueve el cambio en el comportamiento, el bienestar mental, la integración de la identidad, y las buenas relaciones con su entorno. Se basa en la evaluación, análisis y comprensión de la información que provee el paciente respecto a su situación particular, dudas, emociones, pensamientos, etc., a fin de intervenir para lograr el entendimiento de la situación en todos sus aspectos, usando como principales herramientas el diálogo, la reflexión, la visualización, los ejercicios mentales, en un ambiente de confianza y seguridad (19).

Si bien la psicoterapia es una herramienta fundamental en el campo de la psicología, no es exclusiva de esta ciencia, puesto que sus métodos han sido aplicados en diversas ramas de la religión, la filosofía y la medicina, como una manera de acceder a la parte psíquica o espiritual de las personas (20).

La intervención del terapeuta floral no se da exactamente como la de un psicólogo, quien es el profesional adecuado para hacer uso de este método. A través de la psicoterapia psicológica, se pretende mejorar la calidad de vida del paciente tomando en consideración su mente y emociones, haciendo

consciencia de los procesos que es está transitando. En cambio, con la terapia floral, se trabaja desde la parte emocional para equilibrar el cuerpo mental, físico y espiritual. Las esencias florales hacen aflorar las emociones, de manera que puedan sean observadas, asimiladas, enfrentadas y sanadas (21).

En este proceso, el paciente es el protagonista y responsable de obrar sus propios cambios. El terapeuta lo guía para que alcance una correcta auto observación, generando toma de consciencia acerca de cómo se viven y experimentan emocionalmente las situaciones que lo llevan a consulta, así como sus vivencias cotidianas. Al tomar consciencia de las programaciones, se puede conocer y comprender mejor las emociones y su interpretación. Esto conduce al cambio y el crecimiento personal (21).

Algunas herramientas que el terapeuta puede aplicar en sus consultas son las siguientes.

La escucha

El simple hecho de sentirse escuchado logra un gran avance en la toma de conciencia del paciente. Es un medio de desahogo y de expresión, que ayuda a comprender al propio paciente lo que sucede en sus campos emocional y mental. El hablar para que otros comprendan su situación siempre logrará que exista una mayor comprensión de sí mismo.

Es así que el terapeuta debe ejercitar su capacidad de escucha activa no solamente considerándola un método de diagnóstico, sino toda una verdadera terapia, tomándose el tiempo necesario para que el paciente exprese todo lo que quiera, pero a la vez haciendo las cuestiones clave que lo guíen al entendimiento de su situación.

Para esto, es muy importante que el terapeuta no juzgue ni critique nada de lo escuchado, ni siquiera a través de su lenguaje corporal. Es decir, evitar las expresiones de sorpresa, de desaprobación, de escándalo, de indignación,

etc. Lo único que el lenguaje corporal del terapeuta debe decir es: "estoy aquí, escuchándolo y comprendiéndolo".

¿Cómo se siente?

Ya que la terapia floral tiene como puerta de entrada el campo emocional del paciente, es muy importante conocer cuáles son los sentimientos que le provocan cada situación expresada. De igual forma, además de ayudar al diagnóstico, ayuda a que el paciente sea más consciente de sus propias emociones. Por ejemplo, ¿cómo se siente ante su enfermedad? ¿Cómo se siente cuando sus hijos lo dejan sola?

¿Cómo cree que se siente el otro?

Esta pregunta, formulada ante una situación específica, permite conocer la idea que tiene el paciente de su entorno, así como evaluar su grado de empatía. Por ejemplo, ¿cómo cree que se siente su esposo después de la separación?

¿Qué cree que haría falta, o qué haría usted, para cambiar esta situación?

Esta pregunta le permite reflexionar al paciente para que se percate del grado de responsabilidad que cree tener ante una situación. La persona puede expresar mucha información útil que permite reconocer comportamientos y actitudes que necesitan ser cambiados. Por ejemplo, el paciente puede sentir que no puede hacer nada para cambiar algo, o que puede hacerlo, pero no cuenta con la capacidad para hacerlo, o que depende enteramente de otros, etc.

La visualización

Es una herramienta poderosa muy usada en varias terapias emocionales y energéticas. Consiste en guiar al paciente para que imagine una situación.

Hay muchos tipos de visualización, y ejercicios asociados, que pueden encontrarse en fuentes de información especializados, y practicarse

personalmente, o con ayuda del terapeuta. Generalmente la persona las realiza con los ojos cerrados, sentado con comodidad, y con el suficiente tiempo como para fluir con el ejercicio.

Algunos ejemplos son:

Visualización de una persona a la que es necesario decir algo. Por ejemplo: “Imagine que tiene a su madre en frente. Dígale lo que usted desee”. También puede pedirse al paciente que le escriba una carta a esa persona, que lógicamente no se entregará.

Visualizaciones para la relajación, a través de imaginar escenarios tranquilos que induzcan al paciente a la paz, como paisajes del mar, de la naturaleza, recreación del sonido del agua, de las aves, etc. Puede acompañarse de música relajante, sonidos ambientales, o aromaterapia, y su objetivo es reducir la ansiedad y el estrés.

Visualización para recordar situaciones. Consiste en, estado de relajación, llevar al paciente a un recuerdo que se considere la causa de un conflicto. En ese estado, el paciente describirá con el mayor lujo de detalles lo que ocurre. A la vez, se le indicará que active todos sus sentidos en el recuerdo. ¿Qué escucha, qué huele, cuál es la temperatura del lugar? Aunque no existan recuerdos de estas impresiones, el paciente podrá imaginarlas espontáneamente, para dar realidad al escenario. En ese estado también se interrogará sobre los sentimientos y pensamientos imperantes. El objetivo es permitir que estas sensaciones afloren para limpiar los sentimientos negativos asociados a ellos, como miedo, culpa, vergüenza, sufrimiento, ira, desesperación, etc.

Esta es una técnica delicada si el recuerdo es un hecho traumático que afecta mucho al paciente, como un acto de violencia. Por esto, el terapeuta deberá estar muy atento a las reacciones del paciente, no presionarlo si no se siente a gusto con algo, y darle el tiempo necesario

para enfrentar el proceso, que puede tomar varias sesiones. Es muy importante recordarle que está en total control de la situación, y que se encuentra en un lugar seguro.

Visualización de sueños. Los sueños dan importantes mensajes del mundo emocional y mental del paciente, así que es muy útil que el paciente los recuerde y los narre, especialmente después de haber iniciado con la terapia floral. Aunque no se busca exactamente la interpretación de los sueños, si es valioso el saber qué emociones, sentimientos y pensamientos se experimentaron en los mismos. Esta narración puede ser con los ojos cerrados, y al final se puede hacer un ejercicio para que el paciente continúe con el sueño como quiera, o incluso visualice otro final.

En definitiva, hay una multitud de diferentes ejercicios de visualización el terapeuta puede ir investigando, desarrollando, aprendiendo y poniendo en práctica, para situaciones específicas, como, por ejemplo: control del miedo, de la ira, contrarrestar la tristeza, la desesperanza, expandir la conciencia, protegerse de influencias externas, reconocimiento del propio ser, etc.

Reafirmar la identidad y la libertad

Una de los aspectos que más se trabaja en la terapia floral es alcanzar una mayor libertad e individuación de la persona, es decir, que cada uno sea quien en realidad debe ser, libre de las presiones e influencias externas, para alcanzar su máximo desarrollo personal.

Para potenciar estos aspectos, siempre es útil indicarle al paciente pequeños ejercicios o actos a realizar que le ayuden a mirarse más a sí mismo, a tratarse de una mejor manera. Por ejemplo, darse un gusto personal, como salir solo a comer algo que se desee, o ir al cine, dar un paseo, hacer un viaje deseado, o regalarse un día de spa. En definitiva, es hacer más caso a los propios deseos que a lo que se impone desde fuera, siempre respetando las responsabilidades que cada persona tiene.

Complemento con otras terapias

Tal como se ha indicado, la terapia floral, considerándose como complementaria, puede acompañarse por cualquier otro método terapéutico. De hecho, el efecto de apertura que tienen las flores permite que el paciente sea más receptivo a las acciones benéficas de otras terapias.

Como se ha visto en la descripción de cada una de las flores, el terapeuta puede recomendar al paciente el ejercicio de otros sistemas que conduzcan a la armonía, equilibrio y autoconocimiento. Entre estos destacan: yoga, tai chi, qi gong, meditación, aromaterapia, y otras técnicas asistidas que permitirán mejorar la movilización y refinamiento de la energía, como técnicas de medicina china, reflexología, diferentes tipos de masaje y técnicas manuales, etc.

La selección de la terapia adecuada dependerá de las necesidades el paciente, el criterio y conocimiento del terapeuta, y de la disponibilidad y accesibilidad que se tenga.

En conclusión:

Recordemos que, si bien el trabajo de desarrollo personal en todos los aspectos que se persigue con la terapia floral depende del paciente, es indispensable que el terapeuta se encuentre preparado para guiarlo y acompañarlo en todo este proceso.

Esto exige mucha responsabilidad, y el terapeuta debe estar comprometido a prepararse continuamente para mejorar, a través del estudio, la reflexión y el aprendizaje que la propia experiencia provee.

No olvidemos que las acciones del terapeuta deben ser coherentes con sus palabras y con su modo de vida, es quien primero debe evidenciar la transformación que la terapia floral provoca, por esto, él mismo es su primer y más importante paciente. ¿Cómo puede el terapeuta subir el estado energético del paciente, cuando él mismo se halla en un tono bajo? ¿Cómo

puede hablar de amor, cuando guarda odio y resentimiento en su corazón? ¿Cómo puede mejorar la autoestima de otro, cuando él mismo duda de sus propias capacidades? No podemos dar algo que no tenemos.

"*Todo lo que tenemos que hacer es conservar nuestra personalidad, vivir nuestra propia vida, ser el capitán de nuestro propio barco, y todo irá bien*" (Edward Bach).

ACTIVIDADES RECOMENDADAS

Conteste a las siguientes preguntas de manera personal

1. **¿Cuál es la posología básica de un remedio floral? ¿En qué casos se la modifica?**

2. **¿Cuál es el método de preparación básico de un gotero de remedio floral?**

3. **¿Qué es un agravamiento, y qué debe hacer el terapeuta ante su aparición?**

4. **Proponga un esquema de visualización guiada para un paciente que tiene baja autoestima.**

BIBLIOGRAFÍA BÁSICA

1. Bach E. Bach por Bach- Obras Completas- Escritos Florales. 14th ed. Buenos Aires: Ediciones Continente; 2014. 191 p.

2. Salazar A. ¿Qué es la medicina vibracional? Blog sobre kinesiología [Internet]. [cited 2019 Jun 11]. Available from: http://kinepharma.es/blog/2015/03/17/que-es-la-medicina-vibracional/

16. Fabrocini V. Flores de Bach. 1st ed. Barcelona: De Vecchi Editorial; 1997. 95 p.

17. fleurs-de-bach [Internet]. [cited 2023 Oct 17]. Available from: http://www.fleurs-de-bach.net/

BIBLIOGRAFÍA DE CONSULTA

3. Martin A. Omicrono. 2016 [cited 2019 Jun 28]. La composición de la materia nos hace estar vacíos. Available from: https://omicrono.elespanol.com/2016/09/composicion-de-la-materia-espacios-vacios/

4. Puente I. La conciencia cuántica. Primera. Cámara Ecuatoriana del Libro Núcleo de Pichincha, editor. Quito; 2005. 263 p.

5. Radin D, Michel L, Galdamez K, Wendland P, Rickenbach R, Delorme A. Consciousness and the double-slit interference pattern: Six experiments. PHYSICS ESSAYS. 2012;25.

6. Healing Herbs. Dr Bach's Early Life and Career [Internet]. [cited 2019 Jul 23]. Available from: https://www.bachflowerlearning.com/en/flowers/dr-bachs-early-life-and-career/

7. Healing Herbs. Dr Edward Bach [Internet]. [cited 2019 Jul 23]. Available from: https://www.healingherbs.co.uk/about-us/dr-edward-bach/

8. The Bach Centre. Dr. Edward Bach [Internet]. [cited 2019 Jul 23]. Available from: http://www.floresbach.com/bc_flores/dr_edward_bach.php

9. Canas R. Terapia Floral, el poder sanador de las flores. 1ª Parte | ServiSalud [Internet]. [cited 2019 Jul 24]. Available from: http://www.servisalud.com/noticias/terapia-floral-el-poder-sanador-de-las-flores-1ª-parte-0

10. Tres Iniciados. El Kybalión. Bronte E, editor. Barcelona; 2015. 119 p.

11. Maciocia G. Los fundamentos de la medicina china. Cascais, Portugal: Aneid Press; 2001. 554 p.

12. Espinoza T. Flores de la Cordillera de los Andes. Esencias Florales de Chile. 1era ed. Torres S, editor. Santiago de Chile: Nuevamerica impresiones; 2011. 195 p.

13. Orozco R. El nuevo manual del diagnóstico diferencial de la Flores de Bach. 1st ed. Barcelona: El Grano de Mostaza Ediciones; 2014. 176 p.

14. Orozco R. Flores de Bach: 38 descripciones dinámicas. 1st ed. Barcelona: El Grano de Mostaza Ediciones; 2014. 457 p.

15. Maschmann de Ringe F. El Ramo de Flores de Bach. 1st ed. Kier, editor. Buenos Aires; 2005. 346 p.

18. González R. Elaboración de los remedios florales [Internet]. 2015 [cited 2019 Nov 22]. Available from: http://raquelgonzalez.es/web/elaboracion-de-los-remedios-florales/

19. ¿Qué es la psicoterapia? - Definición | R&A Psicólogos [Internet]. [cited 2019 Nov 27]. Available from: https://www.ryapsicologos.net/faq-preguntas-frecuentes/que-es-la-psicoterapia/

20. Gomez Vargas M. Concepto de psicoterapia en psicología clínica. Revista de psicología Universidad de Antioquia. 2010;2(2):19–32.

21. Labatut P. Psicoterapia Floral [Internet]. 2018 [cited 2019 Nov 27]. Available from: https://psicologiayflores.webnode.es/terapias/psicoterapiafloral/

MISAEL ACOSTA

CARRERA DE NATUROPATÍA

Dirección: Loja 31 - 15 y Buenos Aires
Teléfono fijo: 032 961 680
Teléfono móvil: +593 98 818 3081

RIOBAMBA - ECUADOR