ELIXIRES FLORALES

Y

GESTALT

GESTALT DE LA NATURALEZA

Realizada por Lydia García López

Presentada por Graziela Andaluz

ÍNDICE

- PRÓLOGO.
- INTRODUCCIÓN.
- LOS ELIXIRES FLORALES.
  - Historia.
  - Edward Bach, médico gestáltico.
  - Cómo se obtienen.
  - Bases, fundamentos, y principios.
    - ✓ Visión del hombre.
    - ✓ Visión de la planta.
    - ✓ Mecanismos de acción en el hombre.
  - Efectos.
- GESTALT Y ELIXIRES FLORALES.
  - Similitudes y diferencias.
  - Polaridades.
  - Mi práctica con las esencias y la gestalt.
- LA EXPERIENCIA PERSONAL CON LA TESINA.

PRÓLOGO

Os voy a contar a grandes rasgos cómo llegaron a mi vida y la importancia que han tenido para mí.

Yo estudié medicina, la insatisfacción desde los primeros cursos era grande y fue aumentando cuanto más contacto tomaba con la clínica y la terapéutica. Sentía que " así sólo no se podía curar realmente nada". Tomé contacto con la medicina natural estudiando esta forma de curación. Por la misma época comencé a trabajar en Yoga Clásico con el profesor Harold Siqueira, su forma de enseñanza era muy parecida a lo que luego conocí con el nombre de gestalt; aquí se abrió mi mente a otra concepción del hombre, su aspecto espiritual.

La falta en aquel tiempo, en Bilbao, de material y posibilidades para profundizar en la medicina natural junto con esta nueva apertura me fue llevando a conectar 'casualmente" con un grupo de formación en Bioenergética y Gestalt que organizaba Antonio Asín Cabrera (he de reconocer que no tenía ni idea de qué se trataba, sentía una inquietud y buscaba, esto se me había puesto en el camino y mi olfato me decía ¡vamos!). Así entré en el mundo de la psicología.

Al tener la primera impronta de formación en medicina, estos nuevos conocimientos no sabía cómo y dónde integrarlos, así fueron creciendo aparte y sin conexión Con el tiempo tuve dentro de mí dos lugares:

La MÉDICO Y LA PSICOTERAPEUTA, sin contacto y opuestos, lo cual generaba en mí una constante insatisfacción y desvalorización; me sentía atrapada.

Un día, " por azar ", hojeando una revista argentina en la consulta de unas amigas, vi una minúscula reseña de un libro recién publicado de la psicoanalista María Luisa Pastorino sobre flores de Bach. Mi olfato me indicaba que esto era lo que buscaba. Me movilicé hasta conseguir el libro y los elixires, y empecé a usarlos conmigo y con los pacientes. A partir de aquí comienza el camino de restablecimiento de la relación entre mí médica y mi psicoterapeuta interna. Las flores me han ayudado y me ayudan no sólo a esta integración, sino también me ha permitido cristalizar procesos personales ya maduros, a sembrar el germen de nuevos, y a abrir mi conciencia a diferentes planos.

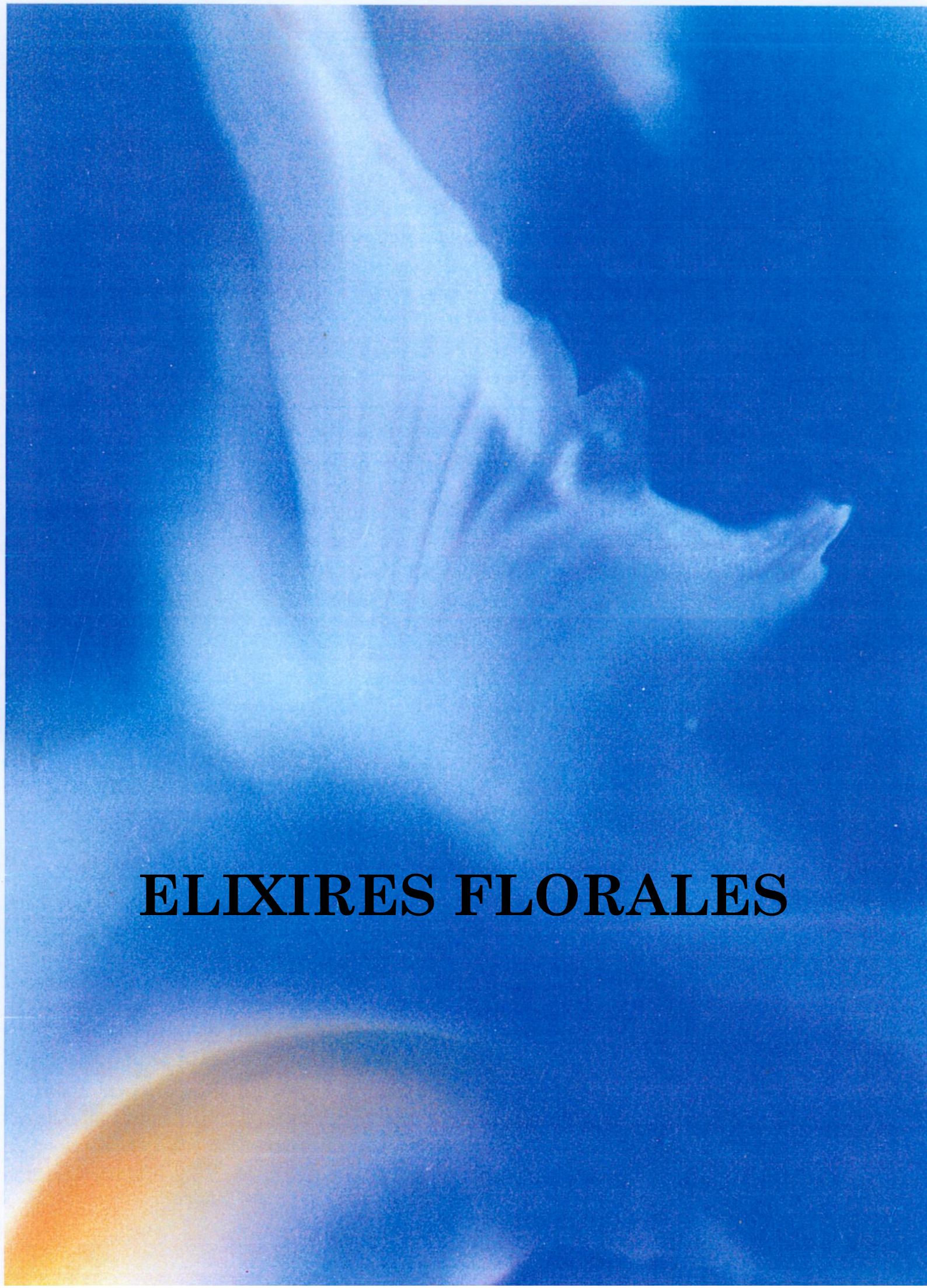
Les estoy, junto con todos los maestros y compañeros de este camino, muy agradecida.

INTRODUCCIÓN A LA TESINA

Al escribir sobre estos dos sistemas terapéuticos, uno de mis temores y horrores era estar todo el tiempo "en gestalt esto ... en los elixires lo otro..." o contando lo que ya sabéis de gestalt o que fuese un trabajo más para un congreso de elixires florales (que creo que se han cumplido pero sin horror). Me ha situado frente a estos miedos y me ha dado permiso para expresarme dentro de mis posibilidades el darme cuenta que los elixires o cualquier otra cosa que mire la veo a partir de los modelos psicológicos que tengo interiorizados, gestalt, bioenergética, movimiento. Del fondo, que es mucho más de lo que yo veo, voy a destacar las figuras, siempre desde estos modelos aunque no me lo proponga. Así, todo lo que he escrito lo haya explicitado con palabras o no tiene este enfoque. Espero y deseo que no sólo lo perciba yo sino que haya podido transmitirlo.

La he dividido en cuatro apartados a modo de sandwich, el primero y el último son personales y en el medio el tema que desarrollo. En él explico qué son, cómo funcionan los elixires, con la intención de que se entienda de qué estoy hablando, después expongo cómo veo y porqué la relación. entre la gestalt y los elixires, y el trabajo con estos dos sistemas integrados.

Mi estilo no es precisamente literario, provengo de las ciencias y lo noto a la hora de explicarme. La calidez y emoción que no he podido transmitir con palabras la he intentado aportar con las imágenes que he elegido para ilustrarla.



ELIXIRES FLORALES

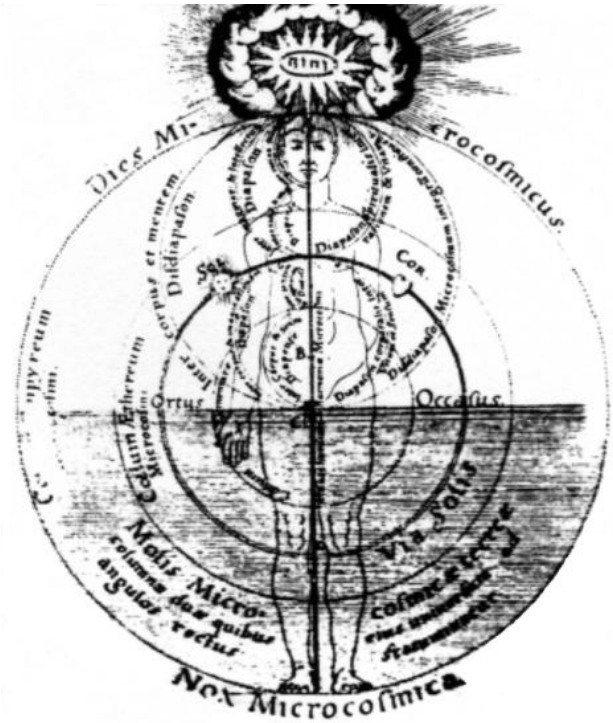
ELIXIRES FLORALES

Historia

Una pequeña mirada hacia atrás para ganar un poco de perspectiva y poder situar los elixires florales en el tiempo.

Es también una mirada a la evolución de la conciencia en relación a la polaridad ESPÍRITU √ CUERPO, ENERGIA √ MATERIA.

El uso del Reino Natural y, más concretamente, del Vegetal en la sanación es universal y aparece en todas las culturas de la tierra y en todos los tiempos. Lo que ha ido variando es el "desde dónde" y bajo qué paradigma se dan.



Hasta el nacimiento de la ciencia como hoy la conocemos, la visión y el acercamiento al mundo natural era desde la ***confluencia;*** unas civilizaciones desarrollaron más un polo en detrimento del otro (como la hindú, el espíritu en detrimento de la materia o Maya) pero en la conciencia humana seguían siendo un mismo campo con dos aspectos. El conocimiento era por tanto intuitivo y comprensivo.

En la **Edad Media,** un período de internase entre un espiritualismo material y el materialismo científico posterior, sobresale **Santa Hildegalda de Bingen** (s. XII), una mujer que penetra en el conocimiento de la música, política, historia, naturaleza y sanación. Ella se interesa por las propiedades

curativas del rocío, precursor directo de los elixires florales y estudia el mundo natural, estableciendo una comprensión energética de él.

Paracelso, médico alquimista del siglo XVI, integra a la observación comprensiva desde el corazón la observación mental analítica. Se distancia y separa para observar, a la vez que es consciente de que forma parte del proceso que observa. Desarrolla muchos trabajos y estudios; entre ellos desarrolla la Ley de las Analogías: - *"La forma nos habla directamente de la cualidad o propiedad del remedio, estableciendo una relación de similitud entre la enfermedad y su remedio".*

En el **Renacimiento,** por el desarrollo de una mayor capacidad de abstracción y análisis intelectual junto con el anhelo de conocer, explorar y manejar la materia, el hombre deja a un lado el polo espiritual, rompiendo con la confluencia y se interna de lleno en la materia. Lo hace como un observador separado de lo que observa y sin relación. Define netamente la constitución de plantas, animales, componentes..., de todo lo que entra en su campo de observación, pero la relación entre las diferentes formas y el todo ha pasado a ser fondo. Es el nacimiento de la ciencia como la conocemos, y que ha permitido saber de la materia desespiritualizada, desde las regiones estelares hasta las partículas subatómicas más minúsculas y, lo reconozca o no, está traspasando los límites del polo material y tocando el espíritu.

Volviendo a los momentos históricos en los que podemos encontrar el germen de los elixires florales como los conocemos hoy, llegarnos al siglo XVII con **Goethe,** escritor y científico, que aporta una concepción sensible y suprasensible en la dimensión material y espiritual de las plantas. Rescata el conocimiento de la forma de la planta, a la que llama **"Gesto",** y reconoce en él la expresión de la cualidad esencial de ésta. Enuncia el concepto de Planta Arquetípica o matriz energética susceptible de dar vida a todas las plantas.

1. Plan de vida del Yo Superior para el desarrollo de la personalidad.

2. Personalidad desarrollada de modo incompleto. No se aprovecha todo el potencial.

3. Personalidad desarrollada plenamente. Se ha desarrollado todo el potencial.

A finales del siglo XVIII, Hahneman, padre de la homeopatía, trae a la luz la conciencia olvidada de que la enfermedad es el resultado de alteraciones en la fuerza vital, y que esta fuerza vital es la base de todo fenómeno físico, emocional y mental. Reformula la ley de lo Similar: La cura se efectúa con lo mismo que produce la enfermedad. Lo mismo, pero "diluido" tanto y "potenciado", que la materia ha desaparecido y sólo queda la energía de esa materia, "la Quintaesencia de los alquimistas".

Rudolf Steiner, científico y filósofo de este siglo, reestablece desde la ciencia las relaciones entre el hombre y la planta, entre el cuerpo de uno, y otro, estudiando las plantas y sus virtudes desde el nivel físico-energético y sus relaciones.

Es en 1939, cuando el médico galés **Edward Bach,** movido por una búsqueda personal, establece las bases conceptuales, la utilidad y la obtención de los remedios florales, da a luz los elixires florales en la forma que los conocemos hoy en día.

Por la importancia de su figura y su obra y lo que aporta a la concepción del ser humano y al restablecimiento de la relación con su esencia, voy a darle un capítulo aparte.

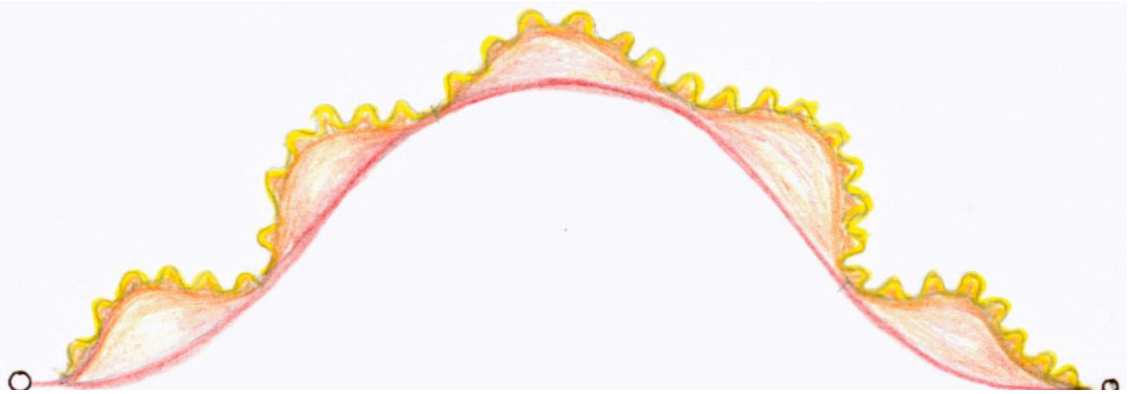
A partir de 1978 aparecen nuevos elixires florales; en U.S.A., Richard Katz y Patricia Kamisky fundan la F.E.S., para el estudio y desarrollo de los elixires desde todas las dimensiones posibles y su función en el proceso evolutivo del ser humano hacia la individualidad y hacia la integración y en el proceso evolutivo de la Tierra. Hoy en día, el número de elixires florales que se están desarrollando ya abarcan miles de flores en casi todos los países del mundo (DEVA-Francia, Mediterráneo-España, Bosh-Australia, etc.)

Edward Bach

De E. Bach quiero resaltar la capacidad de visión y anticipación y su sensibilidad ante el sufrimiento y ante la Naturaleza; la concepción del hombre, de la enfermedad y de la curación y la cristalización en la práctica de una manera muy sencilla de las ayudas para la sanación física, emocional y mental. Así como también, a través de la curación ayudar a la evolución del ser humano como personalidad y como ser trascendente.

Cuando titulé este capítulo como E. Bach médico gestáltico, no era un juego lingüístico útil. Al leer su obra y su concepción desde el aspecto personalidad veo que comparten muchos espacios teóricos. El trabajo de las esencias está directamente relacionado con el desarrollo de la individualidad, el restablecimiento del equilibrio y la integración de las polaridades, la confianza en la autorregulación y en la escucha de las necesidades y deseos como la verdadera guía. Bach, parte de las flores de su sistema las encuentra con la ayuda de la plena confianza en este principio, a partir de un determinado estado de ánimo o emoción suya, salía a la naturaleza y reconocía la flor que equilibraba ese estado.

También he querido expresar que al mirar su vida desde el ciclo de satisfacción de la necesidad veo que en sus estudios de medicina y su práctica médica, siente una sensación interna de insatisfacción de la que toma conciencia. Necesita encontrar un sistema terapéutico suave, sencillo, agradable, libre de efectos adversos y dirigido a la persona y no a la enfermedad y que ayude al reencuentro del hombre con su naturaleza esencial. Se moviliza durante años, establece contactos nutritivos con la medicina Ayurvédica, Homeopatía, la obra de Goethe, Rudolf Steiner, etc., hasta que lo encuentra, lo experimenta y una vez satisfecho se retira. En este caso al ser el "ciclo de la vida", la retirada es "la muerte".



NACIMIENTO **MUERTE**

Esta reflexión sobre la vida de Bach me lleva a pensar en la vida como un gran ciclo de necesidad, compuesto de ciclos más pequeños en cada etapa de la vida, que a su vez están formados de pequeños ciclos y así hasta cada instante.

Volviendo a Bach, reconozco en él la capacidad y la fuerza de estar conectado a su necesidad, pues al buscar satisfacerla, deja su trabajo exitoso, se enfrenta a las instituciones médicas, estando a punto de que se le fuese retirada la licencia de médico si seguía en sus empeños.

Su obra es pequeña, pese a que era muy metódico en sus trabajos de campo y clínica, sólo dejó dos libritos, *"Cúrese a usted mismo"* y *"los doce curadores"*, alguna conferencia como *"Ustedes se producen su propio sufrimiento"* y algunas cartas. Esto fue debido a que los quemó en casi su totalidad para evitar que se distorsionase y se perdiese una de las esencias de su aportación "La sencillez". No ha podido evitar que se complique su método, pero sí nos recuerda con su acto a los terapeutas florales cuando nos perdemos en las tentaciones intelectuales y en grandes complejidades, el volver a la simplicidad.

Pilares filosóficos de su obra

- El hombre tiene un Alma que es su ser real.
- Existimos y somos personalidades para lograr conocimiento y experiencia.
- Nuestra vida no es más que un momento en la evolución "un día en la escuela".
- La causa de la enfermedad e infelicidad radica en el conflicto entre el alma y la personalidad.
- Somos una individualidad formando parte de una unidad.
- Un daño a una parte es un daño al todo.
- La enfermedad no es un castigo, ni un mal a suprimir, sino un beneficio a comprender
- La enfermedad no es material en origen.
- En la enfermedad no hay nada accidental.

Su objetivo con el tratamiento floral:

- Aliviar el dolor, que no es suprimirlo sino ayudar a comprender el significado de la lección que nos enseña.
- Concienciar el conflicto ensanchando la conciencia.
- Restablecer la armonía entre el alma y la personalidad.

Voy a incluir fragmentos textuales de sus escritos, que me parece interesante que sean leídos desde sus propias palabras y la descripción de las flores de su sistema tal como él las describió para que pueda ser captado a través de ellos el espíritu de su trabajo.

"La salud significa escuchar simplemente las órdenes de nuestra alma-ser confiados como niños pequeños, mantener a raya a nuestro intelecto (El árbol del conocimiento del bien y del mal) con sus razonamientos sus pros y contras, sus miedos anticipados; ignorar los convencionalismos, las ideas y órdenes triviales de otras personas de modo que podamos ir por la vida ilesos, indemnes y libres."

"Nuestros verdaderos instintos, deseos y gustos o disgustos nos son dados para que podemos interpretar las órdenes espirituales de nuestra alma por medio de la limitada percepción física."

"El alma sabe que la satisfacción es la única cura real para todo lo que en este mundo considerarnos error o pecado, ya que mientras la totalidad del ser se rebele contra un cierto acto, la falta no es erradicada sino que permanece latente, es mucho más fácil y rápido meter el dedo en el tarro de mermelada hasta que uno esté harto y ésta ya no ofrezca más atractivo."

"Para conseguir una curación completa de la enfermedad puede no ser suficiente aplicar solo terapias que se enfoquen en el cuerpo físico, —aunque como es natural se deben aplicar los mejores métodos del momento—, sino que cada persona deberá además hacer todo lo posible para eliminar de su carácter la deficiencia respectiva."

"Las farmacopeas del futuro sólo deberán dar cabida a aquellos medicamentos que tengan la propiedad de estimular lo positivo y nunca aquellos cuya única propiedad resida en el bloqueo de lo negativo."

"No podemos esperar que los demás hagan lo que nosotros queremos, sus ideas son correctas para ellos, y aunque el camino pueda ir en dirección opuesta al nuestro, la meta final del viaje es la misma para todos. Descubrimos que cuando queremos someter a otros a nuestros deseos solemos sometemos a los de ellos."

"La acción de los remedios florales se basa en elevar nuestras vibraciones, hacemos conocer los canales de recepción de nuestro yo espiritual, colmar nuestras naturalezas con las virtudes que necesitamos y hacer desaparecer de nosotros el defecto que nos está perjudicando. Ellos son capaces como la música hermosa de elevar nuestras naturalezas y

aproximarlas a nuestras almas, y por este simple acto, traemos paz y alivio para nuestro sufrimiento."

"Los remedios curan no atacando la enfermedad sino colmando nuestros cuerpos con las hermosas vibraciones de nuestra naturaleza superior en presencia de la cual la enfermedad se funde como la nieve bajo el sol."

Descripción de los remedios florales del Dr. Bach tal y como las describió en su libro *"Los doce curadores y otros remedios*". Los ordeno en siete grupos temáticos.

LOS REMEDIOS

y las razones de cada uno

LOS *38 REMEDIOS*

colocados en los 7 EPÍGRAFES siguientes

1. PARA EL TEMOR
2. PARA LA INCERTIDUMBRE
3. PARA LOS QUE NO SIENTEN SUFICIENTE INTERÉS POR SUS PRESENTES CIRCUNSTANCIAS
4. PARA LA SOLEDAD
5. PARA LOS EXCESIVAMENTE SENSIBLES A INFLUENCIAS Y OPINIONES
6. PARA EL DESALIENTO O LA DESESPERACIÓN
7. PARA LA PREOCUPACIÓN EXCESIVA POR EL BIENESTAR DE LOS DEMÁS

1. PARA LOS QUE SIENTEN MIEDO

*ROCK ROSE

El remedio de emergencia. 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 puede humedecer los labios con el remedio. También se puede agregar otros remedios si se lo considera necesario, como por ejemplo, Clematis, si hay inconsciencia, es decir un estado de sueño profundo. Agrimony si hay tormentos mentales, y así sucesivamente.

*MIMULUS

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.

CHERRY PLUM

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, aparecen la idea y el impulso de hacerlas.

ASPEN

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 qué 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.

RED CHESTNUT

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.

2. PARA QUIENES SUFREN DE INCERTIDUMBRE

*CERATO

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.

*SCLERANTHUS

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 comentarlas con otros.

*GENCIANA

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.

GORSE

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 pocas esperanzas de alivio.

HORNBEAM

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.

WILD OAT

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

3. Falta de Interés por las Presentes Circunstancias

*CLEMATIS

Para los soñadores, los soñadores que nunca están totalmente despiertos y no sienten gran interés por la vida. Gente tranquila, no muy feliz en sus actuales circunstancias y que vive más en el futuro que en el presente; viven a la espera de tiempos más felices, cuando sus ideales se conviertan en realidad. En la enfermedad algunos hacen muy pocos esfuerzos o ninguno por recuperar la salud, y en algunos casos incluso llegan a desear la muerte con la esperanza de una vida mejor; o quizá, con la esperanza de reencontrarse con algún ser querido al que han perdido.

HONEYSUCKLE

Para los que viven demasiado en el pasado, que quizá fue una época de gran felicidad, o en los recuerdos de un amigo perdido, o de ambiciones que no se han convertido en realidad. No esperan encontrar nuevamente una felicidad como la que tuvieron.

WILD ROSE

Para quienes, sin una razón aparentemente suficiente, se resignan a todo lo que les ocurre, y apenas se deslizan por la vida, tomándola como viene, sin hacer ningún esfuerzo por mejorar las cosas y encontrar un poco de felicidad. Han abandonado la lucha por la vida sin lamentarse.

OLIVE

Para los que han sufrido mucho mental o físicamente y se encuentran tan exhaustos y agotados que se sienten sin fuerzas para realizar el menor esfuerzo. La vida cotidiana les representa un duro esfuerzo y no les proporciona ningún placer.

WHITE CHESTNUT

Para los que no pueden evitar que penetren en su mente pensamientos, ideas o argumentos que no desean. Suele darse esta circunstancia en momentos en los que el interés por el presente no es lo bastante fuerte como para mantener la mente ocupada.

Los pensamientos que preocupan pueden permanecer, o ser desechados por un momento, pero siempre retornan. Parecen dar más y más vueltas y causar un tormento mental.

La presencia de tales pensamientos desagradables quita la paz e interfiere con la capacidad de concentrarse sólo en el trabajo o el placer cotidiano.

MUSTARD

Para quienes están expuestos a temporadas de tristeza o aun desesperación, como si los cubriera una fría nube oscura que les ocultase la luz y la alegría de vivir. No se puede encontrar una razón o explicación para estos ataques.

En estas condiciones es casi imposible mostrarse feliz o alegre.

CHESTNUT BUD

Para quienes no sacan todo el provecho de la observación y la experiencia, y que tardan más tiempo que otros en aprender las lecciones de la vida cotidiana.

Mientras una sola experiencia sería suficiente para algunos, estas personas necesitan más, a veces varias, para aprender la lección.

Por tanto, muy a pesar suyo, cometen el mismo error en diferentes ocasiones, cuando una sola vez hubiera sido suficiente, o bien cuando la observación de los otros hubiese podido evitar incluso ese primer error.

4. Para la Soledad

*WATER VIOLET

Para quienes, en la salud o en la enfermedad, prefieren estar solos. Son personas muy tranquilas, que se deslizan 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.

*IMPATIENS

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.

HEATHER

Para aquellos que siempre buscan la compañía de alguien disponible, pues necesitan discutir sus propios asuntos con los demás sin importarles quienes sean. Son muy infelices si tienen que estar solos durante un tiempo.

5. Excesiva Sensibilidad a Influencias y Opiniones

*AGRIMONY

Para las personas alegres, joviales y de buen humor, que aman la paz y les disgustan las discusiones o peleas hasta el punto de renunciar a muchas cosas con tal de evitarlas.

Aunque generalmente tienen problemas y se sienten atormentados, preocupados e inquietos en la mente o el cuerpo, ocultan sus inquietudes detrás de su buen humor y las bromas; suelen ser considerados muy buenos amigos. Con frecuencia toman alcohol o drogas en exceso para estimularse y ayudarse a soportar sus problemas con buen talante.

*CENTAURY

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.

WALNUT

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.

HOLLY

Para quienes se ven frecuentemente atados por pensamientos de envidia, celos, venganza o sospecha.

Para las diferentes formas de vejación.

Por dentro pueden sufrir mucho, sin que a menudo exista una causa real para su desdicha.

6. Para el Desaliento o la Desesperación

LARCH

Para los que no se consideran tan buenos ni tan capaces como los que les rodean, que esperan el fracaso, que sienten que nunca alcanzarán el éxito, y por eso nunca se arriesgan, ni hacen un esfuerzo suficiente para lograrlo.

PINE

Para quienes se culpan a sí mismos. Incluso cuando algo les sale bien piensan que podrían haberlo hecho mejor y nunca están satisfechos de sus esfuerzos o resultados. Son grandes trabajadores y sufren mucho por los errores que se atribuyen.

A veces los errores se deben a otros, pero ellos se los adjudican también en este caso.

ELM

Para los que están haciendo un buen trabajo, siguiendo la vocación de su vida y esperan hacer algo importante, con frecuencia en bien de la humanidad.

A veces suelen tener periodos de depresión, cuando sienten que la tarea

emprendida es demasiado difícil y sobrepasa el poder de un ser humano.

SWEET CHESTNUT

Para esos momentos que tienen algunas personas, cuando la angustia es tan grande que parece insoportable.

Cuando la mente o el cuerpo se sienten al límite de sus fuerzas y ya no pueden más.

Cuando parece que ya sólo queda por enfrentar la destrucción y el aniquilamiento.

STAR OF BETHLEHEM

Para los que sufren un gran malestar debido a acontecimientos que les han producido una gran infelicidad.

El shock causado por graves noticias, la pérdida de un ser querido, el susto que sigue a un accidente o cosas parecidas.

Alivia a quienes por un tiempo se niegan a aceptar consuelo.

WILLOW

Para quienes han sufrido una adversidad o una desgracia y les resulta difícil aceptarla sin quejas ni resentimiento, pues juzgan la vida de acuerdo al éxito que aporta.

Sienten que no han merecido una prueba tan grande, que es injusto, y se vuelven amargados.

Suelen perder interés y mostrarse menos activos en aquellas cosas de la vida que antes les gustaban.

OAK

Para quienes se debaten y luchan denodadamente por su bienestar o en relación a asuntos de su vida cotidiana. Intentarán una cosa tras otra, aunque su caso pueda parecer sin esperanza.

Seguirán luchando. Están descontentos con ellos mismos si la enfermedad interfiere con sus deberes o les impide ayudar a los demás.

Son personas valientes que luchan contra grandes dificultades, sin perder la esperanza ni abandonar el esfuerzo.

CRAB APPLE

Este es el remedio de la limpieza.

Para quienes sienten que hay algo no muy limpio en ellos.

Con frecuencia se trata de algo aparentemente poco importante; otras veces puede ser un transtorno más serio que casi pasa desapercibido comparado con aquello en lo que se concentran.

En ambos casos el individuo está ansioso de verse libre de una cosa en particular que en su mente es muy importante y le parece esencial que sea curada.

Se desalientan si el tratamiento fracasa.

Como este remedio es un agente limpiador, purifica las heridas cuando el paciente tiene motivos para creer que le ha entrado un veneno que es necesario limpiar.

7. Preocupación excesiva por el Bienestar de los Demás

*CHICORY

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.

*VERVAIN

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.

VINE

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.

BEECH

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 de 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.

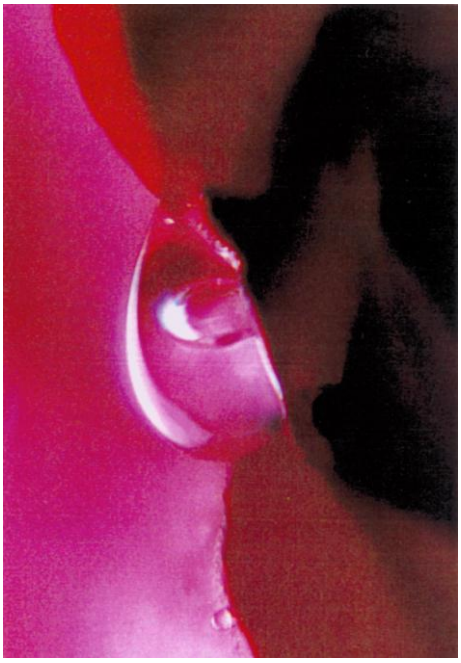
ROCK WATER

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.

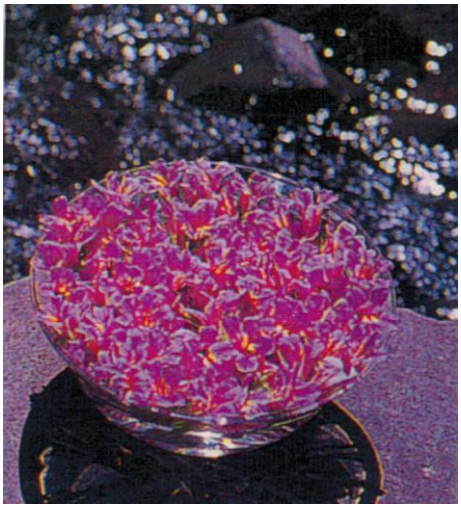
Son severos maestros de sí mismos. Desean estar bien, fuertes y activos, y harán lo que crean conveniente para mantenerse así. Esperan ser ejemplos para atraer a otros que, siguiendo sus ideas, resultarán mejores.

Cómo se obtienen

El modo de obtención es un sencillo pero sutil proceso alquímico en el que entran los cuatro elementos y la conciencia del que los elabora.



- La tierra, que en su cualidad de sostener y alimentar a la planta.
- El aire en su cualidad de alimentar y permitir su crecimiento.
- El fuego en su cualidad de activador de la energía; al incidir sobre el agua con flores libera la energía de la flor y la infunde en el agua.
- El agua en su cualidad de almacenar y mantener sin alterar la energía de la flor.



En un día soleado, se cortan las flores sin tocarlas y se depositan en un cuenco de cristal que contiene agua de manantial. Se deja el cuenco cerca de la planta al sol durante tres horas aproximadamente, cuidando que no se tape el sol por las nubes pues se corta el proceso. Posteriormente se mezcla con alcohol de 39% vol. (tintura madre). Esta tintura se vuelve a diluir en agua con alcohol, en la proporción 1:240 (tintura stock). De ésta se toman dos gotas y en 30cc de agua con 40 gotas de alcohol se disuelven. Esto es lo que vamos a tomar.

La dosis generalmente es de 4 gotas de 4 a 6 veces por día debajo de la lengua.

La función del alcohol es la de conservar el agua y de mantener la intensidad de la vibración del preparado en el tiempo, no en vano se les denominaba líquidos espirituosos.

Bases, fundamentos y principios

Para entender qué son y cómo funcionan, voy a explicar los principios, conocidos de momento, por los que se rigen.

Los elixires son, desde su origen, energía, a diferencia de los compuestos homeopáticos, que son en origen materia que tras sucesivas diluciones y potenciaciones llega a ser sólo energía.

Se rigen por las Leyes de la Física y, más concretamente, de la Física Cuántica.

Se parte del principio de que "todo es energía" y que "energía es vibración". La energía por su cualidad siempre tiene que fluir por ello siempre ha de estar en constante estado de ligero desequilibrio. Los polos opuestos es la forma para que la energía esté en movimiento. La diferencia entre lo que denominamos energía y materia es la diferencia de frecuencia de vibración; a menor frecuencia se va hacia el polo materia y a mayor frecuencia, hacia el polo energía. También aquí influye la capacidad de percepción de los sentidos humanos que sólo registran una banda pequeña de vibración y además de culturalmente el hombre se identifica con sólo unas determinadas frecuencias de vibración a las que denomina **"realidad".**

La energía de un cierto tipo de vibración atrae energía de esta misma cualidad. "Lo similar atrae a lo similar".

Visión multidimensional del hombre

El hombre, como todas las tradiciones reconocen, es portador de varios cuerpos o dimensiones de la existencia.

Los más sutiles envuelven e interpenetran a los de mayor densidad. Una de las maravillas del cuerpo físico es que él contiene y expresa todas las demás dimensiones.

En varias tradiciones, estos cuerpos se han organizado en:

Cuerpos de la personalidad:

- c. Físico. Plano del sí mismo **personal**
- c. etérico
- c. emocional
- c. mental

Cuerpos de yo superior:

- c. intuitivo Plano del sí mismo **transpersonal**
- c. espiritual
- c. monádico
- c. divino o casual

Cuerpo físico: La forma biológica que responde a las leyes de la materia. Es el más denso de la Unidad Vital y está penetrado por todos los demás.

Cuerpo etérico: El cuerpo de la Energía Vital que fluye por todo lo vivo y que nos conecta con las fuerzas vitales de la Naturaleza. Es como un diseño holográfico del físico y le aporta los patrones de mantenimiento y

reparación de la estructura biológica. De éste, forman parte los meridianos, los nadis y los chacras etéricos. Es el puente entre el emocional y el físico.

Se relaciona con el funcionamiento automático del cuerpo, las funciones vegetativas y las sensaciones físicas de dolor-placer.

Cuerpo emocional: El cuerpo del sentir; un espacio que genera un dentro y un fuera. El cuerpo donde se experimentan los opuestos emotivos: amor-odio, pena-alegría, gusto-disgusto...

Da fuerza emotiva a la conducta, provee de una conciencia de los estados de ánimo y unifica efectivamente la conciencia entorno a una vivencia.

Contiene las experiencias de la vida, de lo interno y de lo externo.

Es también el espacio donde asienta el Alma.

Es también el puente entre el cuerpo mental y el cuerpo físico-etérico retroalimentándose de las experiencias senso-perceptivas de estos dos.

Usando un símil, es como el MOLDE del que saldrá la escultura.

Pienso que es en este cuerpo, sobre todo, y en el mental que trabajamos en psicoterapia. Concienciando a través de la experiencia perceptiva y emocional el molde o patrón de funcionamiento trasmutándolo para que cada vez sea más fiel manifestación del verdadero Uno Mismo.

Está conectado con la energía de las estrellas y el cosmos, es energía de la misma cualidad, por eso ha sido llamado Astral.

Cuerpo mental: Está formado por la substancia que compone el universo de las representaciones, los pensamientos y los procesos mentales.

Su estructura son las ideas, y los centros coordinadores son los Arquetipos.

La función es la organización interna de la Conciencia y la representación del mundo de la persona. Contiene la imagen mental de sí mismo, la conciencia del esquema corporal y de la identidad personal.

Provee de un foco central desde donde integramos los demás elementos de nuestro ser en una sola conciencia.

Desde aquí nos identificarnos con aspectos parciales, roles, emociones... o con la totalidad.

La manifestación física de este cuerpo "Yo Soy" es el sistema inmunitario.

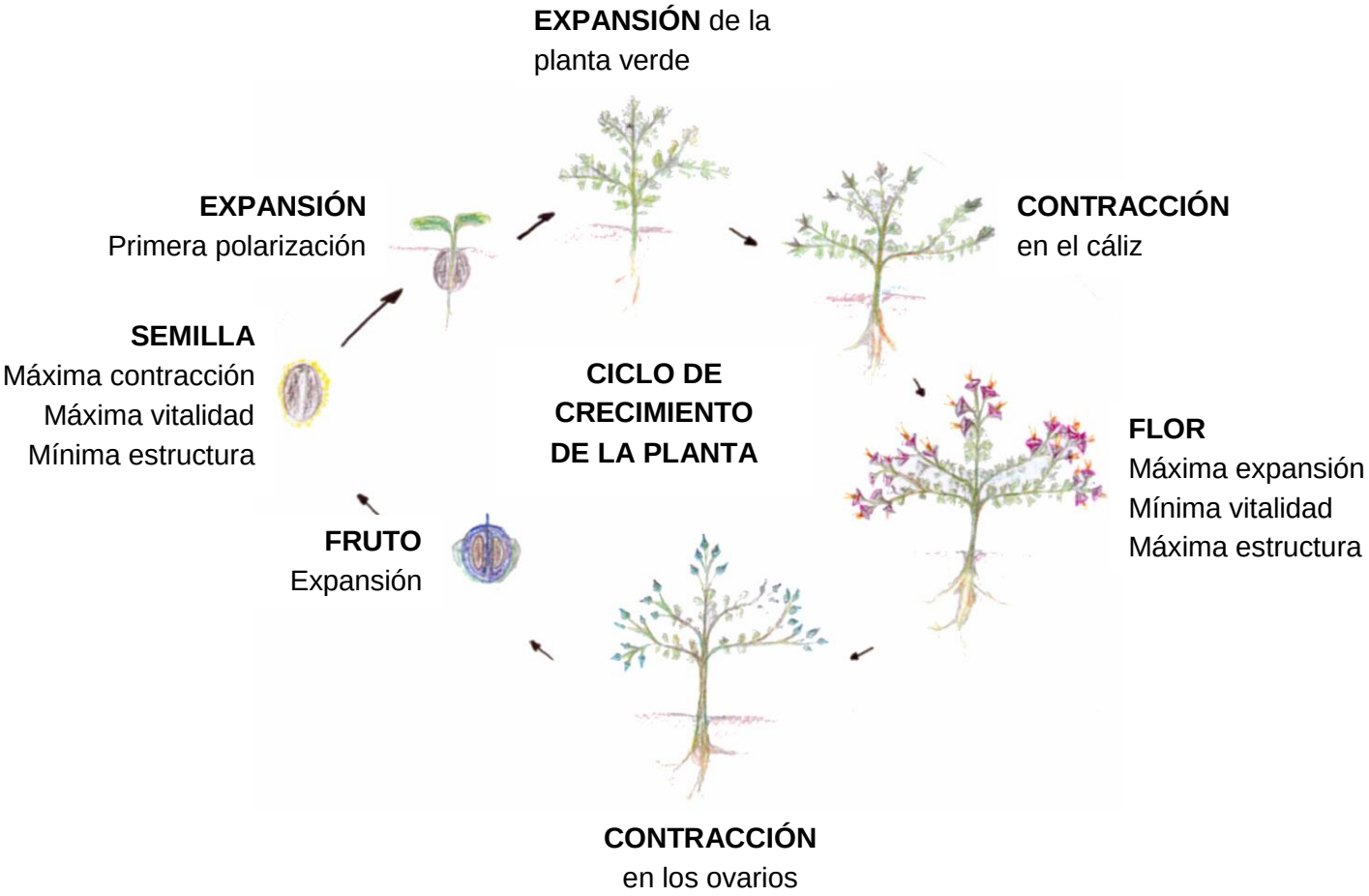
Todos estos cuerpos tienen encarnación y función en los órganos del cuerpo físico; un ejemplo ya muy aceptado es el de los chacras etéricos y emocionales, y su manifestación en las glándulas endocrinas.

Podemos reconocer en el sistema nervioso humano estos tres cuerpos:

- Físico: médula espinal (cerebro gusano).
- Etérico: tronco encéfalo (cerebro reptiliano).
- Astral: cerebro límbico (cerebro mamífero).
- Mental: cortex cerebral (cerebro humano).

Visión de la planta

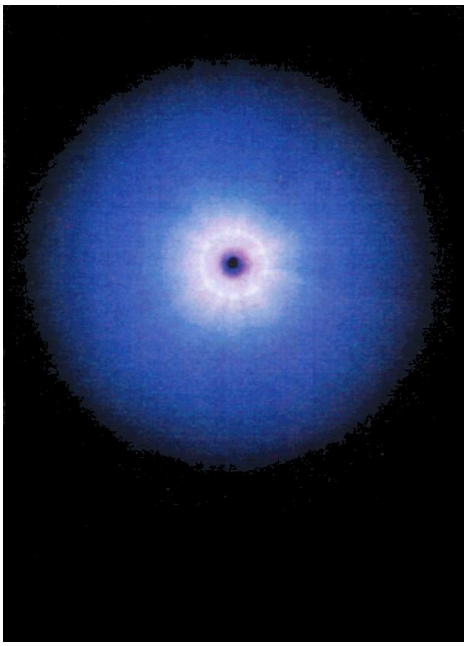
El Reino Vegetal sólo contiene dos planos o cuerpos; todos los demás se hallan fuera de él, en el macrocosmos. No hay en las plantas un espacio interno, todo está orientado hacia el exterior, salvo en la flor.



La planta, en su desarrollo y crecimiento, sigue el movimiento de **expansión-contracción.** Cuando llega a un punto máximo de expansión y contacto con el exterior, se repliega hacia sí misma, para volver a expandirse. Siendo los polos extremos la SEMILLA, el polo de máxima concentración, y la FLOR, el de mayor expansión.

La flor

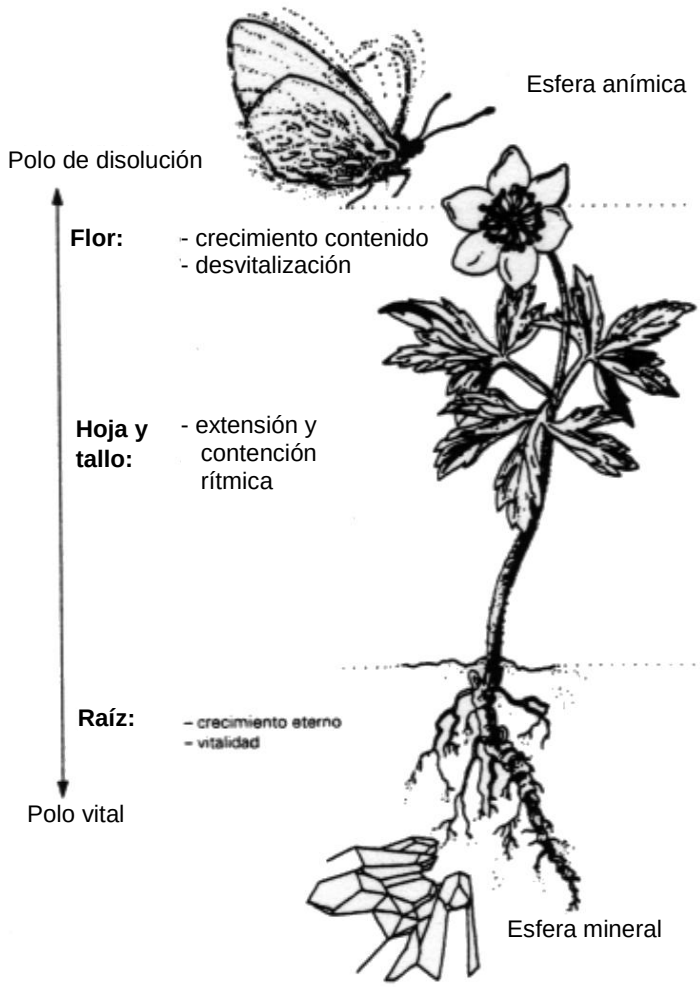
Es la máxima expresión de la individualidad de la planta, de hecho la clasificación botánica se hace según las flores.



Star of Bethlehem

En la flor podemos ver la creación de un rudimentario espacio íntimo en la planta, que no existe en el resto de la planta salvo en este momento, la planta está orientada siempre hacia fuera. Además la flor es capaz de crear su propio calor interno: la temperatura de la flor es ostensiblemente mayor que en el resto de la planta.

El tipo de energía también cambia, traspasando el umbral de la Energía Vital, para ponerse en contacto con las fuerzas anímicas. Podemos entender que es el punto de contacto o interfase entre lo etérico y lo emocional, entre lo vegetal y lo animal. La flor y el insecto forman una dualidad recíproca.



La planta en la polaridad entre la vida y la muerte

En la flor podemos apreciar dos polaridades manifestándose a la vez, la de la **expresión** hacia afuera, y la de la **receptividad.**

Quizá desde comprender la importancia y sutilidad de la flor sea más fácil comprender profundamente a los elixires florales y su función.

Cada flor expresa una cualidad anímica arquetípica del ser humano.

Las plantas están organizadas en familias, cada familia expresa temas anímicos arquetípicos amplios, cada miembro de la familia expresa una variedad particular de este tema general, y según la variedad del color de la flor acentúa su efecto sobre - crecimiento externo - vitalidad ı u otra (física, etérica, emocional, mental ...) También según las fuerzas naturales del lugar en el que habita tendrá su particularidad.

En esto podemos reconocer la similitud con el proceso de individualización humano.

Para ver en un ejemplo: la familia de las Rosáceas, unas plantas fuertemente enraizadas, trabajan temas de encarnación, ayudando a tomar todas las fuerzas de la vida y de amor y compromiso. A esta familia pertenecen, entre otras:

- El **Membrillo:** trabaja el poder realizar en el mundo desde las fuerzas masculinas sin negar la ternura, equilibrando el poder y el amor.
- La **Zarzamora:** la realización de las ideas.
- La **Rosa canina:** la asunción del protagonismo de nuestra vida y la disposición a encontrar la alegría de vivir en la realización.

Mecanismos de acción de los elixires en el hombre

Las esencias las incorporamos por la vía sublingual o por la piel preferentemente; de aquí, esta energía es asimilada por el sistema circulatorio. Viajan entre el sistema circulatorio y el sistema nervioso; en el cuerpo están organizados siempre en paquetes que contienen Arteria-Vena-Nervio, entre estos dos sistemas existe un campo electromagnético producido por la diferencia de polaridad que existe entre ellos, ambos sistemas tienen propiedades CRISTALINAS (sobre todo el circulatorio) y propiedades ELECTROMAGNÉTICAS (sobre todo el nervioso). Por este campo llegan a los Nadis y de aquí cada aspecto que contiene la esencia va a seguir caminos diferentes.

El aspecto **Fuerza vital** que va por los canales energéticos y meridianos nutre la energía vital de la persona.

El aspecto **información anímica** que va por los canales energéticos a la Epifisis, que a modo de estación de radio, por **resonancia,** recoge, amplifica y traduce la información al código que usa el cuerpo físico. De aquí esta información va ya por el cuerpo físico al cerebro derecho, produciendo movilizaciones que se expresan a través de sueños y del cuerpo, que es el lenguaje de este cerebro. También va la información al cerebro límbico y al eje hipotálamo-hipofisario, con acciones sobre la vida anímica.

A través del "darse cuenta" la persona de las movilizaciones que se están produciendo pasa al cerebro izquierdo y se acaba de integrar en la Unidad Yoica Consciente.

Efectos de los elixires florales

Los efectos los podemos estructurar en un proceso de cuatro etapas:

Etapa 1: Liberación y Relajación

- La respiración se libera, se hace más profunda.
- Sensación de bienestar, de estar más calmado y cómodo.
- Somnolencia o mayor estado de alerta.
- Descargas físicas como dolores de cabeza, pinchazos, alteraciones ligeras de la temperatura, hormigueos, etc.

Etapa 2: "Darse cuenta" y Reconocimiento

- Desarrollo de una conciencia testigo que favorece la autoobservación.
- Las emociones empiezan a aflorar, así como los patrones ocultos y se toma conciencia de ellos.

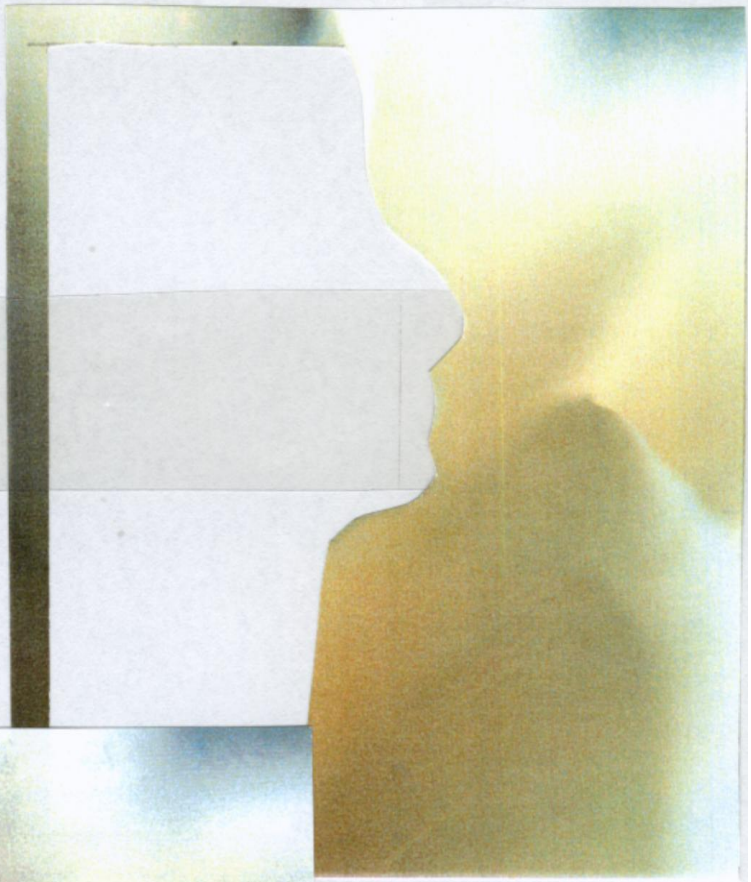
Etapa 3: Reacción, Resistencia y Reconciliación

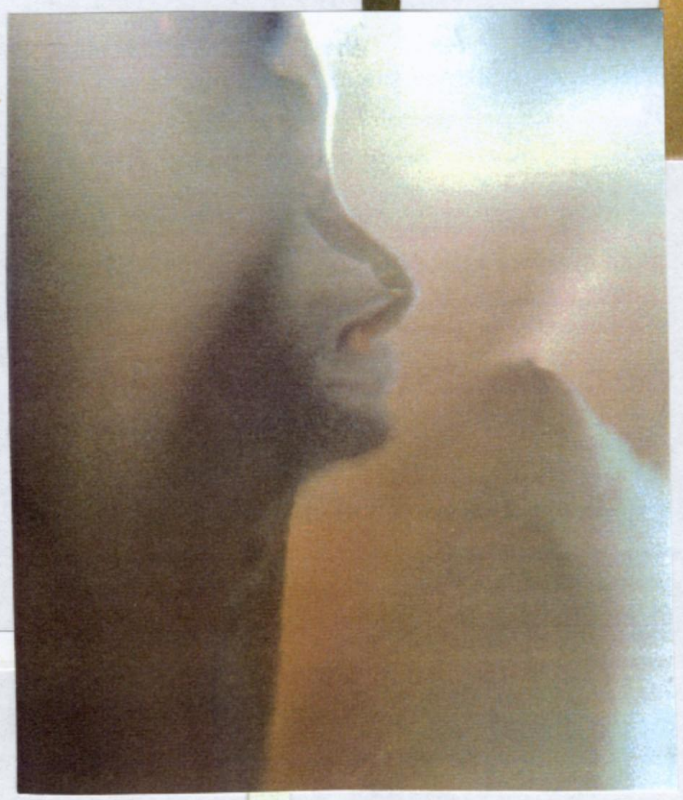
- Crisis del "darse cuenta", hay una intensificación temporal del conflicto.
- Catarsis, momento de encuentro con lo que se encontraba en el fondo y estaba inconsciente.
- Reconciliación de los opuestos.

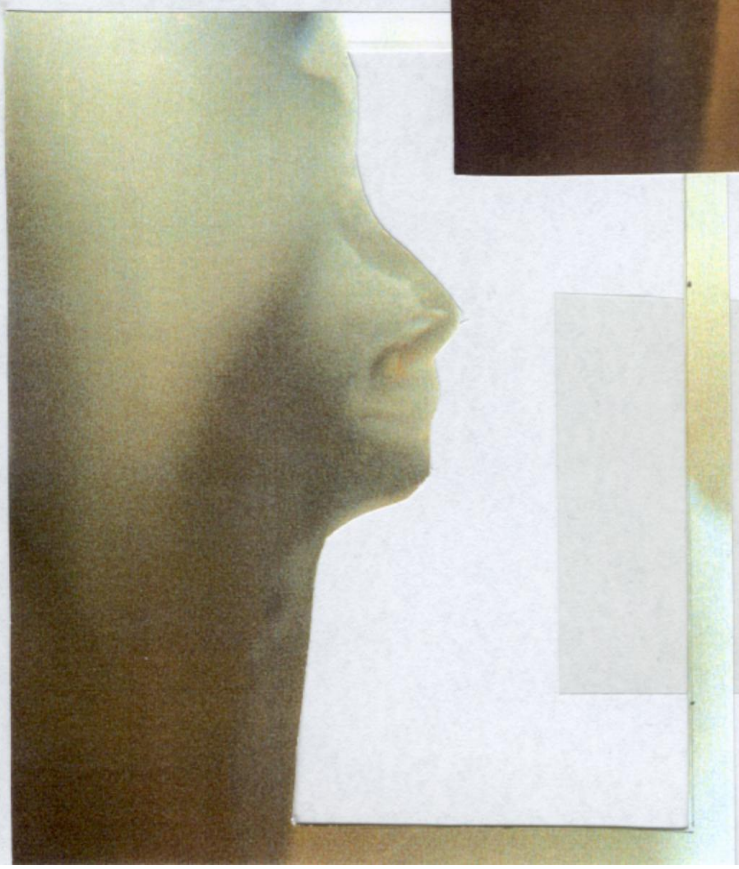
Etapa 4: Renovación y Establecimiento de una nueva visión

- Transformación psicológica, autoreconocimiento, los conflictos se convierten en una oportunidad para crecer.
- Desarrollo de nuevos aspectos del potencial humano y del propósito de la vida.

GESTALT







ELIXIRES FLORALES

ELIXIRES FLORALES Y GESTALT

Similitudes y diferencias

Uno de los motivos para realizar esta tesina sobre flores y gestalt fue, el que encontraba muchos lugares comunes y complementarios entre estos dos sistemas terapéuticos.

Al planteármelo desde este lugar también me pregunté por las diferencias, éstas han sido más difíciles de encontrar para mí y han ido tomando forma en la medida que profundizaba en el trabajo.

Diferencias

- La primera, es muy obvia, en la gestalt estamos el paciente y el terapeuta. Este es el soporte energético que mantiene en un determinado nivel de vibración la energía. La sostiene con su nivel de conciencia, su "estar presente", y por resonancia activa en el paciente éste nivel y con sus instrumentos ayuda al paciente a tomar conciencia de sí, para que poco a poco el paciente pueda mantener por sí mismo este nivel de contacto. En la terapia con elixires florales, somos tres:

  el paciente el terapeuta y

  la energía de la flor

- En el trabajo con las flores tengo en la conciencia mental y energética unos arquetipos o patrones y en gestalt prevalece la presencia en el aquí y ahora.
- En gestalt, toda la transformación se da en la sesión; con las flores se hace también fuera, al ir tomándolas en la vida cotidiana.
- En gestalt, de la conciencia sobre la sensación se va a espacios más sutiles, abriendo la conciencia; el elixir viene desde planos sutiles -cuya

percepción está habitualmente inconsciente- al plano denso y llega a ser sensación entrando en la conciencia.

- En gestalt el trabajo es completo y suficiente en sí mismo para el objetivo de transformación; las flores son suficientes para el aspecto energético, pero para los planos emocionales y mentales, se necesita, de momento, de otro ser humano al que mostrar y con quién elaborar, compartir, entender.... Y así, lo transformado se incorpora y cristaliza en nuestra Humanidad. "Lo similar va a lo similar".

Similitudes

Para desarrollar este aspecto, voy a tomar unos puntos de la base de la concepción del hombre y de los objetivos del trabajo gestáltico que recojo del libro de Paco Peñarrubia y que reconozco en la terapia floral.

El presente como único lugar posible de existencia y desarrollo.

"La planta sólo crece en el presente"

Este es uno de los aspectos básicos de encuentro. Uno de los grupos terapéuticos de las flores de Bach atiende específicamente a la presencia en el presente:

Madreselva: - Cuando la huida del presente es al pasado.

Clematis - La huida es hacia el ensueño y la fantasía.

Brote de castaño - La atención salta de una cosa a otra como forma de no estar en contacto.

Impaciencia - La huida es hacia el futuro.

Estas son algunas de las flores que específicamente su tema es el presente, pero todas las flores por su estructura nos actualizan, y nos abren la conciencia al "aquí y ahora".

La acción y la expresión genuina en lugar de la imaginación y la manipulación.

La acción y la expresión verdadera permiten al "yo esencial" manifestarse y realizarse, nutriéndose en el contacto con la experiencia y aportando al mundo lo que sólo uno mismo puede dar, puesto que somos únicos.

Seguir las propias necesidades y deseos como dirección en la vida.

"Nuestro único deber es obedecer los dictados de nuestra propia conciencia, y ésta en ningún momento debe tolerar el dominio de otra personalidad.

El trabajo de liberamos de nuestras ataduras, deberes, ideas de otros, nos amplia y nos enseña a fortalecemos." (E. Bach)

Algunas de las flores especificas que nos ayudan en la toma de conciencia y transformación de los introyectos:

Agua de roca - Negación de la necesidad y el deseo por fuertes exigencias internas de perfección.

Pino - Sentimientos de culpa como consecuencia de la exigencia interna.

Favorecer el desarrollo y la completud de la personalidad como condición básica para un buen autoapoyo y una relación fluida con el entorno.

"Desarrollar e integrar todas las capacidades de la personalidad es una necesidad del yo superior que tiende naturalmente hacia la realización de todas sus capacidades".

En este sentido los elixires, al restablecer la conexión con el yo superior, y que éste permee la personalidad, amplía la conciencia de nuestras capacidades, así como su desarrollo en la personalidad. También encontrarnos flores específicas que nos van a ayudar con la traba que nos impide realizarnos en toda nuestra capacidad y plenitud. Algunas de las que trabajan en esta dirección son:

Cerato - Apoyo en las propias ideas.

Alerce - Apoyo en las propias capacidades.

Mimulo - Apoyo en el propio coraje para enfrentar.

Centaurea - Apoyo en si mismo.

Al ser las flores algo que tomamos, podemos pensar que no favorecen el autoapoyo "Son las flores, no yo". La dificultad de integrar la necesidad y de movemos libremente desde ahí, en gestalt, conocemos bien la interrupción del ciclo natural de la necesidad, tanto si la persona las incorpora como algo que lo va a hacer por ella o desde una gran dificultad para tomarlas va a ser trabajado como cuando aparece en la relación terapéutica o en cualquier otra relación de la vida. Su función es favorecer la individuación y la plenitud de hecho cuando ya hemos tomado de una flor y el proceso esta completo ya el organismo no quiere tomar mas esa flor esta ya completo.

Confianza básica en nuestra naturaleza.

Este punto no lo explico porque es redundar y está expresado en otros capítulos. Sí, mostrar alguna flor que nos ayuda a integrar y reconocer como buena nuestra naturaleza instintiva.

California pitcher plant - Integración de nuestros instintos.

Gordolobo - Integración de la honestidad.

Oregon grape - Confianza básica en las relaciones con otras personas.

La enfermedad como algo a respetar y escuchar.

La concepción del fenómeno polar en el hombre y en la naturaleza.

Queda desarrollada en el tema de las polaridades.

Para acabar señalar que los Elixires florales como instrumento vivo que son encuentran en la gestalt una comprensión e integración que amplifica y potencia sus posibilidades, siendo otros enfoques más limitadores al ser menos sinérgicos, como por ejemplo el alopatico de eliminar los síntomas. A su vez al compartir una base esencial amplia, el trabajo puede verse potenciado, posibilitando también la investigación y penetración en estratos muy profundos del Ser Humano y de las relaciones con la Tierra y con el Espíritu.

POLARIDADES

En este aspecto, los elixires florales y la terapia gestalt tienen un íntimo contacto. La gestalt reconoce una de las leyes naturales, y que es también una de las leyes de funcionamiento y estructuración del cuerpo emocional, la de “moverse en polos opuestos" para que fluya la energía. Es gracias a esta polarización que se crea una frontera que establece un dentro y un fuera, un espacio interno donde puede nacer una conciencia individual que se va diferenciando del exterior; a partir de esta separación y diferenciación como individualidad puede entrar en contacto y conocer, y en esta experiencia ampliar la conciencia de sí mismo, reconociéndose, por su similitud o diferencia con lo que no es uno.

En este espacio interno, las cualidades están organizadas en opuestos a modo de radios en una esfera, una estructura francamente interesante pues en este símil, la esfera se mantiene gracias a la tensión entre todos los pares de opuestos.

Si miramos cómo es esto en las plantas, vemos también este fenómeno polar tanto en su crecimiento, entre las fuerzas de contracción y de expansión, como en su forma.

Lo primero que observamos es que hay una parte que crece oculta en la tierra, hacia abajo, la raíz, y en oposición crece lo que sí se ve, que crece hacia arriba, hacia la luz; y que la vida de esta planta depende del equilibrio entre estos dos polos. Si su raíz, su polo oscuro es pequeño y su follaje grande morirá por que se desnutrirá y desarraigará fácil. Si su raíz es muy grande, pero su follaje es pequeño morirá por que no puede realizar la fotosíntesis para utilizar el alimento absorbido. Aquí es fácil ver que es el equilibrio y la proporcionalidad en relación consigo misma lo que permite que la planta cumpla su ciclo satisfactoriamente. Además de este equilibrio

en relación consigo, va a desarrollarse equilibradamente en función del entorno en el que se encuentre.

En este proceso podemos reconocer la similitud con el ser humano y su estructura emocional, dos polos opuestos en una relación de equilibrio interno en función de su individualidad, así como del entorno.

Si seguimos mirando, vemos que la planta en su morfología presenta una cualidad polar, en el hombre estas cualidades polares son muchas y quizás tiendan a infinito. Para poder explicarlo mejor voy a hacerlo con una planta que se llama Milenrama.

El género Milenrama pertenece a la familia de las compuestas. Se llaman así por estar formadas por miles de flores que dan la apariencia de una sola flor (el ejemplo más evidente lo tenemos en el girasol).

Milenrama

Esta familia trabaja en los temas de integración del yo y la Milenrama, más específicamente, sensibilidad y fortaleza: la sensibilidad que proviene de una porosidad hacia el exterior y la fortaleza de una estructura sólida y compacta. Las raíces son compactas (rizomas), mientras que sus hojas son como plumones que se encuentran casi ocultos por las hierbas que las rodean. En la floración surge un tallo fuerte y alto, en el que aparecen pequeñas flores, y que en realidad son minúsculas flores

pareciendo una, en lo alto a modo de paraguas tupido. Este tallo conserva su estructura aún cuando la planta ya ha cumplido su ciclo (como ejemplo de su consistencia, los tallos de Milenrama eran usados en el I Ching para hacer las varillas).

De todo esto quiero resaltar cómo la planta en su "forma física" manifiesta también polarmente la cualidad de su esencia energética, y que el elixir floral contiene esta cualidad polar que al incorporarla a nuestro sistema energético va a movilizar la conciencia, la experiencia y la relación entre estos dos polos.

Si seguimos con Milenrama, este elixir está indicado cuando la persona se vive influenciada excesivamente por el entorno, tanto a nivel energético y emocional y/o mental, en una confluencia por no tener las fronteras yoicas bien definidas, no distinguiendo qué es propio y qué es del exterior. La defensa es la retracción intensa (social, emocional o psíquicamente a través de la proyección), para protegerse y mantener la integridad. Al incorporar la esencia, la persona va a experimentar una sensación de mayor protección y consistencia interna y podrá explorar cómo ella se mueve en el mundo desde ahí; también aparecerá nítidamente la desprotección, la falta de definición, recuerdos de los momentos que fueron estructurando esta situación, que evita al mantenerla, los introyectos que sostienen esta dinámica, y sueños que van trayendo a la conciencia la situación y la resolución.

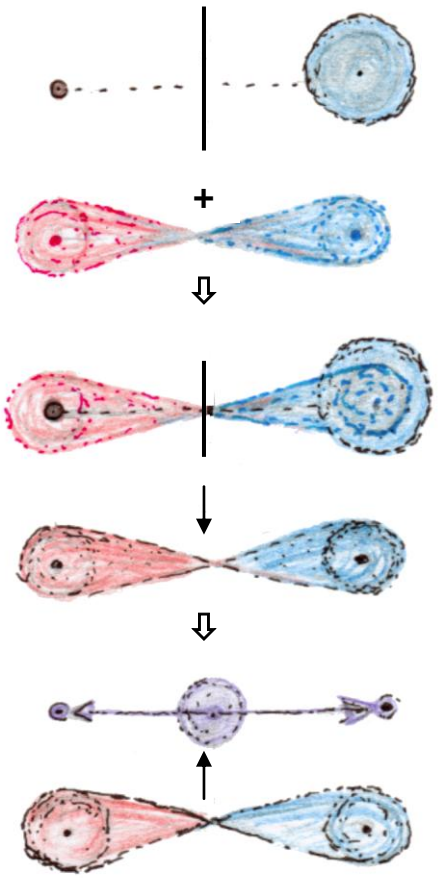
Las esencias florales siguen la ley alquímica de Unión de los Opuestos:

"Los opuestos se integran en una síntesis superior"

La persona va experimentando la sensibilidad que hay en su vulnerabilidad, y una mayor definición de sus límites en el entorno, nace un lugar nuevo.

Del reconocimiento y la incorporación de este lugar nuevo, aparece otra polarización. Puede que aparezca una hiperdefinición, y la persona reconozca una importante distancia con el mundo, no desde la vulnerabilidad y protección, sino desde la sensación interna de fortaleza, y se encuentre en otra polaridad.

Necesidad de contacto y nutrición/orgullo y distancia. En este momento la flor Violeta de agua puede ayudar a trabajar este polo. En cada reequilibrio polar se produce una integración en un punto de vibración ligeramente superior. Una imagen gráfica que puede ilustrar esto:



Polaridad en estado de desequilibrio.

+

Polaridad en el elixir Floral.

⇩

Reequilibramiento de los polos.

⇩

Salto tras el equilibrio a una nueva síntesis que se estructurará en una nueva polaridad.

Algunas polaridades básicas

He elegido algunas polaridades y las relaciono con alguna de las flores posibles que las trabajan.

Cuerpo/Espíritu

Manzanita. Es una flor que encarna la polaridad cuerpo/espíritu. A que el cuerpo y sus necesidades y deseos es negado por considerarlo impuro. Estando la persona identificada con el polo espíritu deseando e intentando sólo vivir en él, nos va a ayudar a reconocer el cuerpo como templo del espíritu, recuperando el verdadero valor de la necesidad y el deseo.

Lengua de perro. Esta flor trabaja en el polo opuesto a la manzanita. La negación se encuentra en el polo espiritual, y la identificación y sobrevaloración en el polo material. Abre la percepción y la libera para poder soltar la dependencia y limitación de vivir sólo en el polo material y comprender y experimentar otros aspectos de su "Sí mismo".

Masculino/Femenino

Membrillo. Cuando los aspectos femeninos de receptividad y ternura se encuentran negados y considerados como debilidad, en relación con los masculinos de acción y poder, tanto en hombres como en mujeres. Equilibra estas dos cualidades en acción con amor y calidez.

Girasol. Equilibra el patrón masculino en hombres y mujeres en relación a la afirmación en el mundo, el desequilibrio puede mostrarse bien como una excesiva autoafirmación o por una tendencia a la autoanulación.

Granado. Equilibra el patrón femenino, en el aspecto de aceptación de la creación desde lo femenino, integrándolo como una fuerza nutricia e intuitiva.

Contacto/Retirada

Brezo. La persona evita la retirada y el conectar con el vacío interno, manteniéndose siempre en contacto a través de múltiples manipulaciones.

Violeta de agua. Aquí la dificultad está en el contacto, permaneciendo tanto en la retirada que va generándose un gran vacío interno.

Sexo/Espíritu

Albahaca. Los polos sexo/espíritu se ven como opuestos y excluyentes. La sexualidad como algo que estorba en el desarrollo espiritual, se autolimita y como consecuencia frena su verdadero desarrollo. La albahaca ayuda a integrarlos.

Cabeza/Corazón

Deer Bruss. Oposición y bloqueo en la relación intelecto/corazón. Las acciones se realizan antes de que la razón se dé cuenta, de manera impulsiva. Reestablece la relación bloqueada y permite que las acciones vayan acompañadas por la conciencia y los sentimientos que las motivan.

Capuchina. Aquí el intelecto está sobre valorado en relación con el corazón y el cuerpo. Permite recuperar la valoración de los sentimientos y el cuerpo, escuchar las necesidades y deseos y darlos un espacio en la vida.

Una experiencia personal con "cerato"

Cerato es un elixir del sistema de Bach que equilibra la confianza/desconfianza en el propio criterio. Es un estado emocional que yo suelo experimentar, viendo a mí misma haciendo pequeñas encuestas sobre las opiniones de los demás sobre un determinado asunto personal, o atascada entre las múltiples posibilidades que veo sin poderme definir, siempre creyendo que no sé suficiente y estudiando más y más, llenándome de tanta información que me aplasto aún más a mí misma al tomar la flor, empiezo a reconocer mi propio criterio, a tomar las decisiones tranquilamente, a desempolvar los conocimientos almacenados y darles una utilidad. En la medida que esto va sucediendo, también me doy cuenta del miedo a ser excluida si me defino y afirmo. Que me mimetizo con el entorno para formar parte. Aparecen también momentos de la infancia en los que en

la relación con mis padres elegí esta mimetización como defensa frente al dolor del rechazo y del aplastamiento cuando afirmaba mi opinión. Lo que se quedó sin concluir y como me fui dividiendo en un dentro que dice "Yo sé" y un fuera "Yo no sé", ¿si no sé más que tú me querrás? En la medida que sigo con la flor, el dentro va tomando sitio y permeando al fuera. Ahora en mi contacto con el mundo es desde el "yo sé", pasando a mostrarme tozuda e intransigente, aplastando el saber de los demás. Empieza a aparecer el miedo al rechazo por esta actitud a la vez que mucha rabia hacia los demás por no ver y aceptar mi "preclara y rápida" inteligencia, rechazándoles y retirándome yo. Aquí tengo dos opciones, volver a "Yo no sé", en un punto más transformado que antes, o seguir trabajando con las figuras que han aparecido "Yo sé, tú no sabes", "quiero que me aceptes y me quieras con mi propia opinión", "Necesito tu contacto afectivo", "Te machaco internamente cada vez que no me reconoces y aceptas cuando mis ideas son válidas".

Este es resumen de una experiencia con "cerato". Hay muchos más caminos y experiencias emocionales que aparecen pero he querido mostrar con claridad cómo es el proceso de trabajo de las flores en relación a las polaridades.

Mi práctica en el trabajo con las esencias y la gestalt

Desde hace tiempo tengo incorporadas las esencias a mi práctica cotidiana.

En mi trabajo tengo tres pilares, la gestalt, el trabajo corporal de base en Movimiento y Bioenergética, y los elixires. En las sesiones mi trabajo no difiere mucho del trabajo gestáltico con la incorporación del trabajo corporal, mientras discurre el trabajo con la persona, voy también registrando en términos florales lo que va sucediendo con el fin de que una vez cerrada la sesión elegir, en el caso de que la persona en su proceso quiera o esté trabajando con las flores. Formular la flor o el ramo; si son varias lo que me parezca adecuado.

Es frecuente que le pregunte a la persona, después de explicarle brevemente qué son y cómo funcionan, si quiere trabajar con los elixires. También según el momento terapéutico le comento qué temas van a estar trabajando las flores y si está de acuerdo, con el objetivo de devolverle al paciente la responsabilidad al elegir si quiere o no.

Para la elección de las flores son varias las posibilidades en las que me muevo.

Del trabajo puede haber surgido una polaridad clara, la fórmula irá en esta dirección, bien con una flor o flores que trabajen en esa dirección de manera sinérgica. También, aunque es más delicado, se puede trabajar con dos flores que trabajan temas opuestos, por ejemplo la polaridad

VID (aplastador)/CENTAUREA (aplastado)

Aquí cada flor es una energía opuesta en la línea de la afirmación en el mundo. Al trabajar con dos flores polarmente, la persona va a tener que integrar las movilizaciones de dos lugares de sí.

También puede ser que sean unos sentimientos encubiertos los que emerjan, como en el caso de resentimiento encubierto por una actitud victimista y de queja por la injusticia con que siente que la tratan. En este caso la flor indicada puede ser Sauce, que va a ayudar a reconocer y calentar los sentimientos negados y enfriados. Posiblemente a través de los sueños afloren las situaciones inconclusas, con la resolución y en su vida cotidiana reconozca más fácilmente esta actitud y pueda dar lugar a soluciones nuevas.

Las flores tienen la cualidad de la suavidad y respeto y nunca nos llevan a entrar donde no queremos o no podemos. Con ellas las personas siempre llevan el mando.

Otra posibilidad es desde la toma de conciencia del "perro de arriba", de los mandatos e introyectos que contiene, la forma de expresarles, y de la actitud de "el perro de abajo" se puede nutrir y apoyar, etc., al de "abajo" para que ocupe su lugar y crezca y trabajar con las normas interiorizadas del de "arriba". Un ejemplo es la persona que no se permite ninguna actividad lúdica, sólo sabe trabajar, el tiempo libre más que un tiempo de placer es un tiempo angustioso. La flor del Roble trabaja con los introyectos "el trabajo es lo primero" "el trabajo es lo más importante", la responsabilidad lo primero". La flor Zinia apoyará el desarrollo del niño interno y su capacidad de juego.

Puede ser que la persona se vaya dando cuenta en las sesiones dónde está su traba a la hora de su contacto y expresión de la emoción en la emoción, por falta de contacto con los sentimientos o por una excesiva emocionalidad evitadora del verdadero contacto. Fucsi, que actúa como un sincerador emocional, puede ser una ayuda en este caso. Si la dificultad de contacto está con los sentimientos dolorosos Golden Ear Drops ayuda a concretizar, reconocer, vivenciar e integrarlos. El reconocimiento y la

expresión de los sentimientos de rabia e ira puede ser la traba, Mimulo escarlata, Black Eyed Susan, Agrimonia, Cerezo silvestre, pueden ser adecuadas para el reconocimiento y el manejo de la expresión de estos sentimientos de gran intensidad.

La elección puedo hacerla desde las figuras parentales. En este aspecto las flores pueden ayudamos mucho a reconstruir más fácilmente los aspectos más carenciados y dañados en la infancia y que en el presente aparecen como importantes vacíos que necesitan ser nutridos y reparados.

Figura materna:

- Lirio mariposa: va a aportar nutrición materna y protección. Trabaja el vínculo madre-hijo.
- Evening Prim Rose: trabaja sanando las emociones dolorosas de rechazo absorbidas de la madre en el útero y en los primeros meses de vida.
- Milkweed: trabaja la fusión con la madre.

Figura paterna:

- Girasol: la imagen internalizada del padre
- Baby Blue Eyed: cuando el daño es profundo por falta de protección paterna, malos tratos o abusos.
- Saguaro: en las actitudes de rebeldía y no aceptación de la autoridad. Sana la relación con los ancestros masculinos de la familia.

Las sesiones no difieren en la forma y en el fondo de una sesión en la que no se trabaje con las flores. Si como antes he comentado en ese espacio interno o externo si lo anoto en el papel, donde voy registrando en términos florales, no suelo ocupar mucho tiempo hablando de los efectos que la persona ha notado, sólo cuando es el comienzo de la terapia para comprender mejor cómo recibe el organismo de la persona las flores luego

pasan al fondo, donde van trabajando reconociendo su labor en lo que la persona va trayendo a las sesiones.

De vez en cuando las saco del fondo y las pongo en primer plano, generalmente cuando percibo por manifestaciones de la persona que están siendo objeto de transferencia y que la persona a través de ellas está expresando algo de la relación conmigo, o de la relación consigo misma.

MI EXPERIENCIA CON LA TESINA

Realizar este trabajo ha sido muy importante para mí. Primero porque es la primera vez que hago un trabajo escrito, he conseguido zafarme en todos los años escolares y universitarios de lo que era para mí una terrible tarea, por la gran angustia y la sensación de incapacidad con que me conectaba. Al ponerme ante un papel en blanco, se abría una puerta por la que empezaban a desfilar todos los demonios, la defensa "evitación".

Esta vez, por propio deseo, me he mantenido firme mirando a esos monstruos de los que por tanto tiempo había estado huyendo.

El primero, "YO NO SOY CAPAZ" permaneciendo y escuchándole, resultó que de lo que no soy capaz es de hacer algo impresionante, que todos queden maravillados y con la boca abierta. En la medida que escuchaba estos deseos la exigencia se fue disolviendo para dejar paso a " solo tengo que poner mi esfuerzo y atención para escribir por lo menos 30 hojas lo mejor que sepa esto si puedo por lo menos puedo intentarlo ".

Esto dio paso a una gran apertura creativa. Al recordarlo aún resuena en mi cuerpo la sensación. Todo estaba claro, el ciclo gestáltico lo podía reconocer en cada acto mío, las polaridades, el campo los elixires... no solo en mi mente, también en mi Corazón y mi cuerpo.

Después otra vez a la tierra y este paisaje era árido y seco seguía trabajando, pero lo que salía era gris tiempo de mucho esfuerzo y poca

El permanecer a la escucha me llevo a abrir mi corazón al deseo de ser reconocida, valorada y tener un lugar con los demás a dar algo de lo que he ido acumulando durante todos estos años de sincera entrega al trabajo. A reconocérmelo a mí misma y poderme mostrar y arriesgarme desde ahí.

Esta apertura me permitió seguir caminando confiando en el proceso de creación como quien confía que su sistema digestivo va a ser capaz de digerir y asimilar y que solo requiere confianza llegando a una creatividad más serena y tranquila.

Casi al final, de nuevo, al ver el trabajo hecho "no me gusta nada y ya no se puede cambiar todo", a estas alturas de haber permanecido a la escucha de mis horrores favoritos, este casi era un chiste, ¡Ah, cuando lean mi trabajo se darán cuenta de lo que no sé, bueno, ¡sólo es eso!.

La traca final la han puesto los ordenadores y su costumbre de alterarse cuando más los necesitas.

Junto con la experiencia personal de la realización de este trabajo siento que se han asentado y colocado muchos conocimientos y experiencia de estos años de trabajo y estudio tanto con las flores como con la gestalt, así como también se me han abierto caminos nuevos a transitar.

Cierro un ciclo y abro otro.

BIBLIOGRAFÍA

1. SUEÑOS Y EXISTENCIA Fritz Perls. Cuatro Vientos.
2. LA GESTALT: UNA TERAPIA DE CONTACTO Serge y Anne Ginger edit. Manual moderno.
3. TEORIA Y TÉCNICA DE LA PSICOTERAPIA GESTÁLTICA Joen Fagan e Irma Shepherd- Amorrortu edit.
4. TERAPIA GESTALT Francisco Peñarrubia. Alianza Editorial.
5. TERAPIA GESTÁLTICA Erving y Mirian Polster. Amorrortu.
6. EL PROCESO CREATIVO EN LA TERAPIA GESTÁLTICA. Josep Zinker. Paidós.
7. PROCESO CORPORAL James I. Kepner. Manual Moderno.
8. LA VIEJA Y NOVÍSIMA GESTALT Claudio Naranjo. Cuatro Vientos.
9. HIERBAS DIVINAS: SANTA HILDEGARDA Ellen Briendl. Tikal.
10. ELIXIRES FLORALES Philipe Deroide. Ibis.
11. OBRAS ORIGINALES DEL DR. EDWAR BACH Julian Barnard. Ibis.
12. FLORES QUE CURAN EL ALMA Scheffer y Storl. Urano.
13. LA TERAPIA FLORAL DE BACH M.Scheffer. Urano.
14. LA CURACIÓN ENERGÉTICA Richard Gerber. Robin Book.
15. EL ARCANO DE LAS PLANTAS Paracelso. Edaf.
16. LA VISIÓN DE GOETHE Rudolf Steiner. Edit. R. Steiner.