

# Las doce creencias irracionales que sustentan la neurosis (A. Ellis) y los doce curadores (E. Bach): estudio de su correspondencia

Carmen Almansa  
www.gestaltceres.com

***El pensamiento se manifiesta como la palabra;  
la palabra se manifiesta como el hecho;  
el hecho se convierte en un hábito;  
y el hábito se endurece hasta convertirse en carácter;  
de modo que observa el pensamiento y sus formas con cuidado,  
y deja que surja el amor  
y que nazca de la preocupación por todos los seres....  
Del mismo modo que la sombra sigue al cuerpo,  
conforme a lo que pensamos, en eso nos convertimos.***  
Del Dhammapada. Proverbios del Buda

***La enfermedad es, en esencia, el resultado de un conflicto entre el Alma y la Mente, y no se erradicará más que con un esfuerzo espiritual y mental.***  
Cúrese Ud. Mismo, Cap. I, E. Bach

## 1. INTRODUCCIÓN

### 1.1 Acerca de la génesis, objetivo, metodología y conclusión genérica de este trabajo

Estaba leyendo sobre el trabajo de “creencias irracionales” del Dr. Albert Ellis cuando descubrí que, tras sus muchos años de experiencia, había llegado a la conclusión de que existen doce ideas o creencias irracionales básicas que causan y sustentan los trastornos emocionales. Ello me hizo pensar, con curiosidad, en la posibilidad de que pudiera haber algún tipo de conexión, correspondencia o sinergia entre esas doce creencias irracionales y los doce sanadores del Dr. Bach. El fruto de esta curiosidad es el trabajo que a continuación les presento.

Si las emociones están sostenidas por creencias profundamente arraigadas en la personalidad; y según el Dr. Bach hay doce personalidades básicas, ¿no podría ser interesante investigar esa correspondencia?.

Este trabajo presenta un resumen de la obra y forma de trabajo de A. Ellis, seguido de una hipótesis de conexión de cada una de las creencias irracionales con uno de los sanadores del Sistema Bach, con una breve reflexión personal aplicable, en su caso, a la clínica floral.

La metodología combina el análisis de contenido tanto de la obra de A. Ellis como de las descripciones de los remedios en todos los escritos de Bach disponibles. Asimismo, puntualmente, se ha utilizado el esquema que L. Juan Bautista (2007) deduce de la obra del Dr. Bach. Este esquema puede observarse en la figura 1 que se muestra más adelante

y se interpreta como posibles mapas emocionales frecuentes. La parte izquierda del mismo coincide con un esquema atribuido a Bach<sup>1</sup> que se publicó en castellano más adelante (J. Barnad, 2008) y no es sino una correspondencia específica entre los doce curadores con los siete ayudantes. La parte de la derecha es deducida de los escritos del Dr. Bach. Por último, ha servido también para la realización de este trabajo mi experiencia personal en consulta con las distintas tipologías de Bach.

La conclusión global de este análisis es que existe un acoplamiento, que sin ser ni pretender que sea “perfecto” puede ser de interés para ayudar a ampliar el conocimiento de estas personalidades; al menos así ha resultado para la autora de este trabajo.

## **1.2. Antecedentes en la literatura de conexión entre Psicología y Flores de Bach**

Scheffer (2002) conecta la lista que expone Orm Bergold de síntomas que pueden presentarse en las personas que sufren un nivel de cortisol con los 38 estados emocionales que representan las flores de Bach, concluyendo en una coincidencia casi literal.

Asimismo, destaca el trabajo de R. Orozco y B. Rodríguez de correlación de la psicología contemporánea con las Flores de Bach, en concreto los perfiles psicodinámicos de las flores con los estilos de personalidad de T. Millon<sup>2</sup>.

## **1.3. Pensamientos superficiales y los procesos mentales inconscientes**

Tradiciones filosóficas milenarias orientales y occidentales, así como la psicología contemporánea comparten la importancia que tiene el pensamiento en la salud emocional. La emoción está sostenida por una creencia, de manera que aún no siendo estrictamente lineal, puede considerarse que el pensamiento precede a la emoción y ésta a la acción.

A las creencias irracionales también se les ha llamado de una manera más gráfica “ideas locas”, entendiéndolas como creencias irracionales que se viven como racionales. Suponen una generalización de la neurosis. Ejemplos: “No se puede uno fiar de la gente”, “La autoridad es siempre incompetente”, “Te querrán por lo que consigas”, etc. Debajo de las ideas locas hay un sentimiento de indignidad de ser querido. Estas ideas locas están ancladas en el estilo cognitivo del carácter.

En la clínica, la identificación de las creencias irracionales no es inmediata, puesto que frecuentemente existe una creencia superficial, a veces contradictoria, que es lo que el paciente cree que piensa. Sin embargo, existe un pensamiento que es el realmente interiorizado que sostiene la emoción crónica insana. Cuando el paciente puede observar directamente lo ilógico y dañino de su creencia en la terapia, se abre una vía de inestimable ayuda.

Así, es altamente probable que si te has identificado con uno o varios de los 12 sanadores como caracterizadores de tu personalidad, no te tienes que identificar con la creencia irracional hipotéticamente correspondiente; más aún, puede que tu creencia superficial acerca del asunto tratado gire en sentido contrario.

Este conflicto lo explica de forma muy esclarecedora E. Tolle (2009) en “El Poder del Ahora”, considerando la emoción como la reacción del cuerpo a la mente. Utiliza, entiendo, la misma acepción de la palabra “mente” que el Dr. Bach: “*La mente no es solamente el*

---

<sup>1</sup> Excepto en las posiciones de Gentian y Cerato.

<sup>2</sup> Esta correspondencia puede encontrarse en Orozco (2005 y 2010; y especialmente en los materiales de los talleres dictados por el autor sobre “Tipos psicológicos-tipos florales”) así como en Rodríguez (2009).

*pensamiento. Incluye las emociones así como todos los patrones de reacción inconscientes de tipo mental-emocional. La emoción surge como reacción del cuerpo a la mente, o podríamos decir, un reflejo de su mente en el cuerpo". (...) "Por ejemplo, un pensamiento de ataque o un pensamiento hostil creará un aumento de energía en el cuerpo al que llamamos cólera. El cuerpo se alista a luchar. El pensamiento de que usted está siendo amenazado, física o psicológicamente, hace que el cuerpo se contraiga, y ese es el aspecto físico de lo que llamamos miedo. La investigación ha mostrado que las emociones fuertes incluso producen cambios en la bioquímica del cuerpo. Estos cambios bioquímicos representan el aspecto físico o material de la emoción. **Por supuesto, usted no es consciente habitualmente de todos sus patrones de pensamiento, y a menudo sólo observando sus emociones puede hacerlos conscientes**".*

¿Qué ocurre cuando existe un conflicto entre la mente y la emoción? **"El conflicto entre los pensamientos superficiales y los procesos mentales inconscientes es ciertamente común"** (...). **"Si hay un conflicto aparente entre ellos, el pensamiento será la mentira, la emoción será la verdad. No la verdad última sobre quién es usted, pero sí la verdad relativa de su estado mental en ese momento"** (Tolle, 2009). Así, observar nuestras emociones es tan importante como observar nuestros pensamientos.

## 2. EL DR. ALBERT ELLIS (1913-2007) Y LA TERAPIA RACIONAL EMOTIVA Y CONDUCTUAL (TREC)

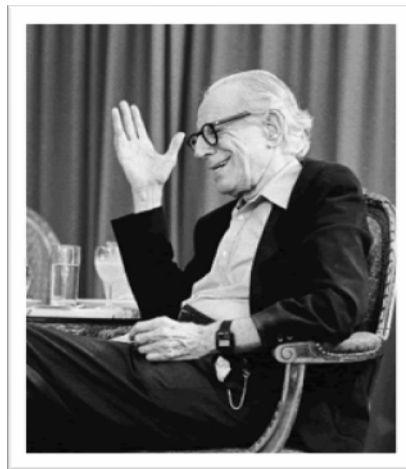


Foto 1. Dr. Albert Ellis

El Dr. Albert Ellis (n. en Pittsburgh el 27 de septiembre de 1913, m. en Manhattan el 24 de julio de 2007) es considerado por muchos como el padre de las terapias cognitivas conductuales<sup>3</sup> y uno de los psicoterapeutas más influyentes de la historia.

Inicia esta corriente en 1955 con el nombre de "Rational Therapy", reemplazada posteriormente por la que denominada actualmente "Rational Emotive Behavior Therapy" (TREC, **Terapia Racional Emotiva y Conductual**).

---

<sup>3</sup> La terapia cognitiva o terapia cognitiva conductual es una forma de intervención psicoterapéutica en la que destaca de forma prominente la reestructuración cognitiva, la promoción de una alianza terapéutica colaborativa, y métodos conductuales y emocionales asociados, mediante un encuadre estructurado. Su hipótesis de trabajo es que los patrones de pensamiento, llamados distorsiones cognitivas tienen efectos adversos sobre las emociones y la conducta, y que, por tanto, su reestructuración, por medio de intervenciones psicoeducativas y práctica continua, puede mejorar el estado del consultante.

## 2.1. Principios Básicos de la TREC

1. La cognición es el determinante más importante y accesible de la emoción humana. De manera sencilla, **sentimos lo que pensamos**. No son las circunstancias ni los demás los que nos hacen sentir como sentimos, sino es nuestra manera de procesar estos datos, seamos o no conscientes de ello.
2. Para cambiar nuestra perturbación emocional, para mejorar nuestros problemas emocionales y conductuales, debemos cambiar nuestros esquemas disfuncionales de pensamiento.
3. Los esquemas disfuncionales de pensamiento son causados por factores múltiples, que incluyen causas genéticas, biológicas y las influencias ambientales. **Los humanos tiene una natural tendencia a desarrollar esquemas disfuncionales de pensamiento**, aún en los ambientes más favorables.
4. Aunque la herencia y el ambiente sean importantes en la adquisición de los esquemas disfuncionales de pensamiento, la gente mantiene sus esquemas disfuncionales por auto-adoctrinamiento o repetición de sus creencias irracionales. La causa más próxima de perturbación emocional es la adherencia actual a las creencias irracionales, más que la forma en que fueron adquiridas en el pasado. Si las personas reevaluaran su pensamiento y lo abandonaran, su funcionamiento actual sería muy distinto.
5. Las creencias actuales pueden ser cambiadas aunque tal cambio no sea fácil. Las creencias irracionales pueden cambiarse mediante esfuerzos activos y persistentes para reconocer, desafiar y revisar el propio pensamiento.

El Dr. Albert Ellis utilizó un modelo sencillo que llamó el "ABC"<sup>4</sup> para explicar didáctica y básicamente su teoría (figura 1).

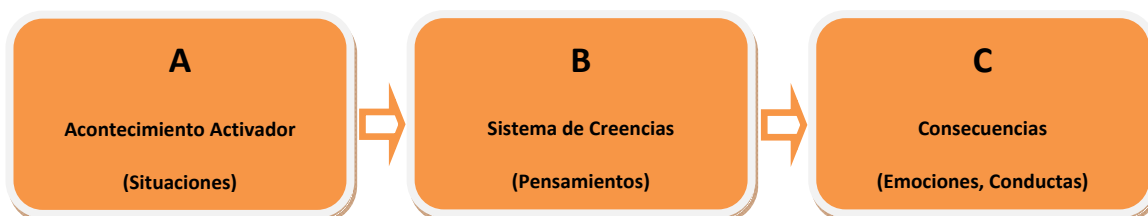


Figura 1. Esquema de la teoría ABC

("A") (por "Activating Event ") Representa el acontecimiento activador, suceso o situación. Puede ser una situación o acontecimiento externo o un suceso interno (pensamiento, imagen, fantasía, conducta, sensación, emoción, etc.)

<sup>4</sup> Actualmente, en este modelo  $A \rightarrow B \rightarrow C$  las relaciones se consideran más complejas que en el esquema original del ABC, siendo todos los elementos relacionados e interactuantes. En un análisis más profundo, se explica que las relaciones no son ni exclusivas ni lineales ni unidireccionales como en el esquema anterior, pero que éste es el modelo básico y más didáctico para explicar el origen y el tratamiento de los trastornos. Así, por ejemplo, "A" ("acontecimiento") se considera como lo percibido por la persona, y, en cierta manera, "creado" o "construido" mediante su selección, inferencias, supuestos, sistemas de atribución, etc. siempre condicionado por sus metas "G" ("goals") y sus esquemas, elementos estos pertenecientes al sistema cognitivo ("B"):  $B \rightarrow A$ . También se acepta que el tinte emotivo ("C") en parte modifica y determina los esquemas utilizados y consiguientes distorsiones cognitivas ("B") para la construcción de "A":  $C \rightarrow B$ . También las emociones y conductas modifican directamente las situaciones:  $C \rightarrow A$ . Además, existen estímulos ("A") que en un primer instante generan una respuesta condicionada ("C") que luego puede ser procesada por el sistema cognitivo:  $A \rightarrow C$ .

("B") (por "Belief System") Representa en principio al sistema de creencias, pero puede considerarse que incluye todo el contenido del sistema cognitivo: pensamientos, recuerdos, imágenes, supuestos, inferencias, concepto o imagen de sí, atribuciones, normas, sistema de valores, esquemas, filosofía de vida, etc.

("C") (por "Consequence") Representa la consecuencia o reacción en ocasión de la situación "A". Las "C" pueden ser de tipo emotivo (emociones) o conductuales (acciones).

## 2.2. El origen de la emoción para A. Ellis

Según Albert Ellis, en su libro "Nueva guía para vivir racionalmente", en el capítulo dos relata cómo surgen las emociones, siguiendo una vía triple:

- 1) A través de algún tipo de estimulación física del centro emocional especial de nuestros cerebros (denominado el hipotálamo) y la red nerviosa de nuestros cuerpos (denominado el sistema nervioso autónomo).
- 2) A través de nuestros procesos de percepción y movimiento (técnicamente denominados nuestro sistema sensorio-motor).
- 3) A través de nuestros deseos y pensamientos (técnicamente cognición).

Por lo tanto, para controlar nuestras emociones (entiéndase las inapropiadas), existen tres líneas de acción a seguir. Por ejemplo, si alguien se siente muy nervioso y desea calmarse, podemos:

- 1) Influir directamente sobre nuestras emociones a través de medios eléctricos o bioquímicos, por ejemplo, tomando drogas tranquilizantes.
- 2) Trabajar sobre el sistema de percepción-movimiento (sensorio-motor), haciendo ejercicios de relajación, bailando o a través de técnicas de respiración yóguicas.
- 3) Trabajar a través de la reflexión sobre los pensamientos disfuncionales.

El Dr. Albert Ellis no duda de que ciertas técnicas físicas (a las que hace referencia en el punto 2 del párrafo anterior) para reducir tensiones producen un efecto beneficioso, si bien opina que más que curar actúan como paliativo, ayudando a las personas a sentirse mejor en vez de a estar mejor y rara vez producen cambios filosóficos importantes.

Pone como ejemplo el caso de las personas que padecen una depresión. Éstas pueden obtener ayuda a través del uso de drogas o técnicas de relajación. Pero a menos que comiencen a pensar más claramente y a valorar sus vidas, tenderán a deprimirse nuevamente cuando interrumpan las drogas o los ejercicios. Ello porque para producir cambios emocionales permanentes y profundos, se hacen virtualmente necesarios cambios filosóficos. O sea, será necesaria una evaluación considerable de la realidad.

## 2.3. Emociones apropiadas e inapropiadas para A. Ellis

Las emociones negativas inapropiadas son las que:

- a) Nos llevan a experimentar una enorme cantidad de dolor psíquico, sufrimiento y disconformidad, desproporcionado con respecto a la situación.
- b) Nos impulsan a comprometernos en conductas contraproducentes, en contra de nuestros intereses.
- c) Nos impiden desplegar la conducta necesaria para alcanzar nuestras propias metas.
- d) Están asociadas a las "creencias irracionales".

Las emociones negativas apropiadas son las que:

- a) Nos alertan de que nuestras metas están siendo bloqueadas pero no nos inmovilizan.
- b) Nos impulsan a comprometernos en conductas de auto-superación.
- c) Nos alientan a la ejecución de la conducta necesaria para alcanzar las propias metas.

## 2.4. Sistema de creencias

El sistema de creencias a las que A. Ellis alude comprende la siguiente gama de cogniciones:

- **Observaciones** que se limitan a lo observado: "*El hombre está caminando*".
- **Inferencias** que incorporan hipótesis o supuestos que pueden ser acertados u erróneos: "*El hombre que está caminando, intenta llegar a la oficina, está apurado*".
- **Evaluaciones demandantes o "debo-perturbadoras":** "*Necesito absolutamente dormir la siesta*"; "*Debo aprobar el examen*".

## 2.5. Creencias irracionales

**Las creencias irracionales se caracterizan por:**

1. Ser lógicamente inconsistentes (parten de premisas falsas o resultan de formas incorrectas de razonamiento).
2. Ser inconsistentes con la realidad (no concordantes con los hechos; distinto a lo observable).
3. Ser dogmáticas, absolutistas, expresadas con demandas\* (en vez de preferencias o deseos). Aparecen términos como: necesito, debo, debe, no puedo, jamás, etc. En lugar de: prefiero, es mejor, no me gusta, es peor, etc.

Estas demandas\* pueden estar dirigidas hacia:

- Uno mismo, ej. "*yo debo ser exitoso*".
- Hacia los otros, ej. "*tú debes escucharme*".
- Hacia el mundo en general, ej. "*la vida debe ser fácil*".

4. Conducir a conductas o emociones inapropiadas o auto-saboteadoras.
5. No ayudar o impedir el logro de los objetivos de la persona.

**Las creencias irracionales traen aparejadas:**

- La "**tremendización**" o exageración del daño o significado del hecho. Cuando la creencia es expresada de manera que una situación es cien por ciento terrible, peor de lo que debería ser.
- La "**no-soportitis**" o baja tolerancia a la frustración, la persona no puede imaginar tolerar situaciones que de hecho existen y son tolerables.
- La "**condena global**", de uno mismo, de otras personas, o del mundo (la vida en general). La persona tiende a ser excesivamente crítica consigo misma, con los demás y/o con las condiciones de vida. Ejemplos:
  - Sobre uno mismo: "*soy un inservible*".
  - Sobre los otros: "*es una mala persona y merece ser castigada*".
  - Sobre el mundo: "*el mundo es una porquería*".

### Ejemplo del proceso cognitivo:

- (A) **Situación:** "No entiendo algo que estoy leyendo en un texto escolar".
- (B) **Pensamientos:** (automáticos) "Nunca voy a poder entender esto"; "no podré aprobar mi examen".
- (C) **Consecuencias:**
- Emotiva:** Tristeza o desanimo (o depresión).
  - Conductual:** Cierro el libro.
  - Fisiológica:** Opresión en el pecho. Sueño.

### Creencias intermedias que sustentan a (B), los pensamientos:

En este sustrato está la visión que sustenta el pensamiento, mi visión de la vida (lo que está bien lo que está mal), mi actitud frente al sexo, edad, cultura, etc.

- **Normas:** "Debo comprender todo, siempre, enseguida".
- **Supuestos, inferencias:** "Si no comprendo significa que no soy capaz, que nunca lo lograré y que no aprobaré mi examen".
- **Actitudes:** "No comprender (o no aprobar) es detestable, horrible, insoportable".
- **Creencias nucleares:** Son interpretaciones fundamentales y profundas, desarrolladas desde la infancia, acerca de mí mismo, de los demás, y del mundo. En el ejemplo que se está desglosando, la creencia nuclear sería: "Soy incompetente, incapaz, no sirvo".

## 2.6. Las Creencias irracionales más comunes en todas las personas o las 12 creencias irracionales básicas sustentadoras de la neurosis

La columna de la izquierda de la Tabla 1 muestra el enunciado de las 12 creencias irracionales básicas que dedujo A. Ellis de su amplia experiencia clínica.

## 2.7. Creencias racionales

Cuando las creencias son flexibles, se denominará creencias racionales, toman la forma de **deseos, anhelos, gustos y preferencias**. Estas creencias no se convierten en formas dogmáticas del tipo de los *debo, tengo* y demás. Cuando las personas se adhieren a estas premisas flexibles, tenderán a sacar conclusiones que toman las siguientes formas:

- **Evaluación moderada de lo malo:** la persona concluirá "es malo, pero no es terrible", en vez de "es horroroso" cuando se encuentre con un acontecimiento activador negativo.
- **Enunciados de tolerancia:** la persona expresará puntos de vista tolerantes, dirá por ej. "no me gusta, pero puedo soportarlo".
- **Aceptación de falibilidad:** la persona aceptará a los demás y a sí misma, como seres humanos falibles a quienes no puede otorgarles, legítimamente, una sola clasificación global. También aceptará que el mundo y las condiciones de vida son complejas, que está compuesta de elementos buenos, malos y neutros.
- **Pensamiento flexible** con respecto a la aparición de acontecimientos: la persona se abstendrá de pensar que algo ocurrirá siempre o nunca, en vez de ello, se dará cuenta de que la mayoría de los acontecimientos en el universo pueden situarse a lo largo de un continuo, entre ocurrir muy raramente y ocurrir muy frecuentemente.

## 2.8. Los tres "debo" básicos

Para una correcta interpretación del concepto de "demandas", conviene diferenciar diversos usos o significados del término "debe" o "debo", que no se consideran como tales.

Ejemplos:

- "Ya debe haber llegado": **Predictivo**.
- "Debo estudiar (para aprobar -si deseo aprobar): **Condicional**.
- "No se debe mentir, no debes mentirme": **Regla o norma** que expresa el deseo de uno o de la sociedad. Se transforma en irracional o "demandante" cuando implica una intolerancia a la frustración.

**Los tres debo básicos contemplan los siguientes tipos de demandas:**

1. **Demandas sobre sí mismo.** Este "debo" se revela frecuentemente en enunciados como *"debo hacer las cosas bien y ser aprobado por los demás, y si no lo soy es espantoso"* o *"no puedo soportarlo, y soy en cierto grado una persona detestable cuando nos soy amado o cuando no hago las cosas bien"*.  
Las creencias en este tipo de "debo", generalmente conducen a la ansiedad, depresión, vergüenza y culpa.
2. **Demandas sobre los otros.** Este "debe" se expresa frecuentemente en enunciados del tipo *"debes tratarme bien y justamente, y es espantoso y no puedo soportarlo cuando no lo haces"*, o *"eres detestable cuando no me tratas bien, y debes ser castigado por hacer lo que no debes"*.  
Creencias basadas en este tipo de "debo" están asociadas a sentimientos de ira y bronca, así como a agresividad pasiva y actos de violencia.
3. **Demandas sobre el mundo/condiciones de vida.** Este "debe" toma frecuentemente la forma de la creencia de que *"las condiciones de vida bajo las cuales vivo deben absolutamente ser de la manera que yo quiero que sean, y si no lo son: es terrible, no puedo soportarlo, pobre de mí..."*.  
Tales creencias pueden estar asociadas con sentimientos de compasión de sí mismo y dolor, y traer aparejadas conductas auto-destructivas.

#### Cuadro 1. Guía para la detención de pensamientos disfuncionales

1. Detectar si hay **PENSAMIENTOS EXTREMISTAS** ("todo o nada", "siempre y nunca").
2. Detectar **INFERENCIAS** (suposiciones y/o atribuciones).
3. Detectar **DEMANDAS** ("Él debe", "yo debo", "el mundo debe").
4. Detectar **CONDENAS GLOBALES** (a los otros, a mí mismo, al mundo).
5. Detectar **TREMENDIZACION** ("es terrible", "me voy a morir").
6. Detectar **NO SOPORTITIS** ("necesito sí o sí"... "es insoportable"). Baja tolerancia a la frustración.

### 3. ESTUDIO DE LA CORRESPONDENCIA ENTRE LAS 12 CREENCIAS IRRACIONALES BÁSICAS SUSTENTADORAS DE LA NEUROSIS (DR. ELLIS) Y LOS DOCE SANADORES DEL DR. BACH



En este apartado se realiza el estudio de las hipótesis de correspondencia entre las 12 creencias irracionales deducidas por A. Ellis y los 12 sanadores de E. Bach. En la tabla 1 el lector interesado puede hacer el trabajo previo de este intento de conexión.

<b>Tabla 1.</b> <b>Las 12 creencias irracionales sustentadoras de la neurosis (Dr. Ellis) y los 12 sanadores (Dr. Bach)</b>	
<b>Las 12 creencias irracionales</b>	<b>Los 12 sanadores (Dr. Bach)</b>
1. Uno debe tener el amor o la aprobación de todas las personas que le resultan significativas.	¿_____?
2. La gente "debe absolutamente" actuar honrada y consideradamente y si no lo hacen, deben ser considerados malos y/o despreciables y ser culpados y condenados.	¿_____?
3. La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.	¿_____?
4. La idea de que el sufrimiento y la desgracia humana son originados inevitablemente por causas externas, o por eventos extraños de mala suerte; y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.	¿_____?
5. Frente a algo que es, o podría llegar, a ser peligroso o aterrador, deberíamos preocuparnos seriamente y estar permanentemente atentos a la posibilidad de que ocurra.	¿_____?
6. La idea de que es más fácil evitar que afrontar (o uno no puede enfrentar) ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.	¿_____?
7. Uno debería absolutamente tener algo más grande o más fuerte que uno mismo en lo cual apoyarse y que nos proteja, o uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos, y uno no puede solo conducir su propia vida.	¿_____?
8. Uno debería sentirse valioso, siempre y cuando sea competente, eficiente, inteligente, adecuado y ambicioso en todos los aspectos.	¿_____?
9. La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida, o la idea de que la historia pasada de uno es un determinante decisivo de la conducta actual, y que algo que ocurrió alguna vez y le conmocionó debe seguir afectándole indefinidamente.	¿_____?
10. La idea de que los demás no deberían actuar de la manera en que lo hacen y que usted debería cambiarlos; o, la idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas.	¿_____?
11. La idea de que la mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción (inactividad)	¿_____?
12. Cada problema humano tiene una única solución absolutamente correcta y perfecta, además debemos tener un control preciso sobre las cosas; o bien, invariablemente existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.	¿_____?

Creencia Irracional 1:

**“Uno debe tener el amor o la aprobación de todas las personas que le resultan significativas”.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**CHICORY**

Acerca de esta creencia irracional A. Ellis (2000) dice: “La idea de que tienen la necesidad ineludible de ser amados o aceptados por las personas significativas, **en lugar de concentrarse en su propio auto-respeto y en amar en lugar de ser amados**”.

¿Qué personalidad de las 12 descritas por el Dr. Bach puede tener la creencia de que “debe” tener el “amor” de “todas las personas que le resulten significativas”? El lector fácilmente pensará en CHICORY.

**Qué dijo Bach de Chicory:**

*“Para aquellas personas que están muy atentos a las necesidades de los demás; tendiendo a excederse en el cuidado de los niños, los familiares, los amigos (...). Desean que aquellos de quienes se ocupan, estén cerca de ellos” (Los doce curadores y otros remedios, 1936).*

**¿Cuál es la consecuencia de esta hipotética creencia para Chicory?** ¿De esta búsqueda incesante de amor vía cubrir las supuestas necesidades del otro? (que como bien sabemos no son sino necesidades suyas): El desasosiego del que Bach nos habla en Los Doce Remedios y cuatro remedios menores (1933) *“Cuando estas personas están enfermas, se preocupan mucho por los demás, por sus hijos, amigos y familiares. Se preocupan de si los demás tienen demasiado calor, demasiado frío, de si los demás no son felices y no disfrutan la vida. Son exagerados en sus esfuerzos por satisfacer a los demás. Les preguntan por sus deseos y necesidades. **Este estado inhibe la paz interna del paciente y le pone constantemente en tensión**”.*

Una vía de sanación para este desasosiego nos la da el Dr. Bach en La historia de los caminantes (1934): *“A Chicory no le preocupaba el final que pudiera tener esa excursión, pero sí el estado en que se encontraban sus acompañantes: si les dolían los pies, si estaban cansados o si tenían comida suficiente. (...) **Chicory, que siempre ha esperado poder tender una mano a aquel que lo necesita, lo hace ahora sólo cuando se lo piden y de forma sosegada**”.*

**¿Qué aporta el remedio floral según Bach?**

*“El remedio suaviza los síntomas de estos pacientes **despertando**, además, **su compasión** por otras personas (...). La lección consiste en **convertirse en desinteresados** a través de la entrega a los demás” (Chicory “El Egoísta”, en ‘Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación’; Bach, 1930).*

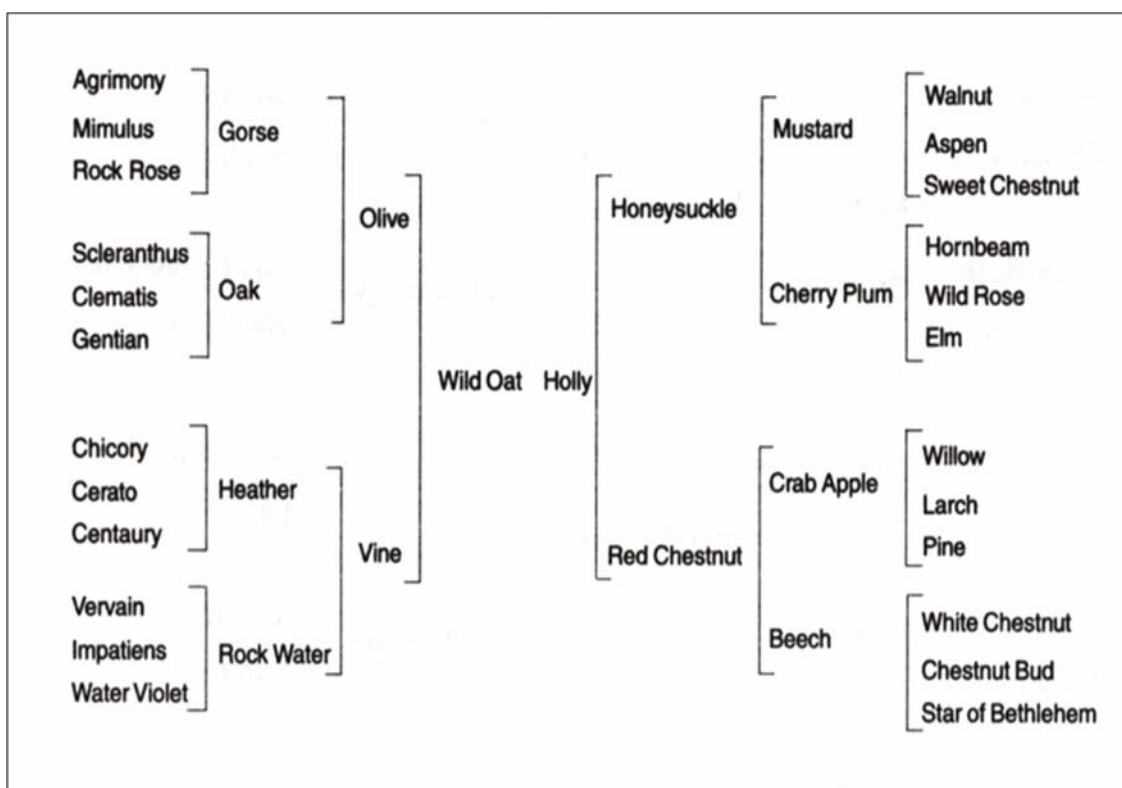
*“(...) ¿Pertenece usted a ese grupo de personas que desea ardientemente dirigirse hacia los hombres con los brazos abiertos y bendecirlos? ¿A esas personas que quieren ayudar y consolar a los otros pero que, por algún motivo, se ven impedidas por las circunstancias o por otras personas? (...) En este caso, Chicory le ayudará **a alcanzar su libertad, la libertad que tan necesaria es para todos nosotros antes de poder servir al mundo** (Chicory: Timidez/Amor, en Libérate a ti mismo, 1932).*

**Reflexión:** conocido es de Chicory esa búsqueda activa de amor (“como que se le debiera”) a través del falso-amor expresado en el cuidado al otro, en estar atentos a cubrir las

necesidades del otro, olvidándose de su propia necesidad (sana). La creencia de ser un ser “sobrado de amor” que puede dar al mundo, que no es sino una gran fachada que encubre su enorme carencia de amor. Un “ego poderoso” que encubre un gran sentimiento de inferioridad. Una “dificultad real de amar” que se centra en “el ser amados”, como señala A. Ellis; y como apunta Bach en la actuación del remedio de “despertar la compasión”, despertar el amor, en definitiva.

De modo que Chicory habla del amor, vive por el amor... y resulta que su dificultad es realmente ésta, la de amar. Se cumple aquí bien el refrán de “dime de qué presumes y te diré de qué careces”.

Si consideramos el mapa emocional deducido por L. Juan Bautista (2007) (figura 1) de Chicory – Heather - Vine - Red Chestnut - Crab Apple - Willow, y que fácilmente puede observarse en la práctica de la consulta, pareciera que la polaridad del ego “sobrado” de Chicory se sustenta en una carencia del tipo “Crab Apple”.



**Figura 1. El Sistema Bach según L. Juan Bautista (2007)**

**¿Qué le ayuda a Chicory en su proceso personal?** Conectar con su sentimiento de carencia y necesidad, y con el darse-cuenta de que no está cubriendo la necesidad del otro sino la suya (la necesidad neurótica suya). Re-construir un ego-sano de valía personal, a partir de la de-construcción del ego-falso sobrado de amor. Le ayudará aprender a pedir en lugar de manipular para obtener lo que necesita, sin saber que lo necesita, o sin necesitarlo realmente. Así, ¿qué necesitas? Es una pregunta básica a hacerle a Chicory en consulta. Sorprenderá el silencio que esta pregunta puede generarle.

Un nivel de mayor profundización nos llevaría, con frecuencia, a una infancia con una percepción subjetiva u objetiva de carencia de amor y una seducción pomposa de su auto-imagen (ejemplo “niña de papá”).

*Creencia Irracional 2:*

**La gente "debe absolutamente" actuar honrada y consideradamente y si no lo hacen, deben ser considerados malos y/o despreciables y ser culpados y condenados.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

### **VERVAIN**

Re-define A. Ellis (2000) esta creencia de la siguiente manera: "La idea de que ciertos actos son equivocados, negativos o ruines, y que las personas que realizan tales actos deben ser condenadas y castigadas, en vez de pensar que ciertos actos son impropios o antisociales, y que sería mejor que las personas que los realizan fueran disuadidas pero nunca condenadas".

**¿Por qué Vervain?** Tal vez en este caso la conexión no es tan inmediata como en el caso anterior, si bien, en mi opinión puede verse fácilmente. Pensemos en un ejemplo típico que se pone al explicar la cualidad negativa de Vervain en extremo, el fundamentalismo, el idealismo exacerbado y rígido que lleva a grupos terroristas a matar "por la causa", a la venganza ¿No es p.ej. el terrorismo islámico una energía eminentemente Vervain<sup>5</sup>?

Conocemos de Vervain que es "de ideas fijas", que tiene "altos ideales" y que "le puede el sentimiento de injusticia", esto es, el arquetipo de Robin Hood ¿un Vervain en positivo?. De modo que ¿no es Vervain un vengador? Que lo sea de causas perdidas y loables, o de otras que podamos juzgar más negativas, sigue siendo en esencia la misma energía.

¿No es cierto que en Vervain hay un concepto rígido acerca de lo que es "lo honrado" y que el incumplimiento de este ideal genera en la personalidad Vervain una corriente reformadora que contiene o encubre gran cantidad de ira, disfrazada por la supuesta bondad de la causa para todos<sup>6</sup>?

Vervain participa de la locura de ideal del totalmente bueno o totalmente malo, compartida por sus extensiones en el mapa emocional deducido por L. Juan Bautista (2007) (figura 1): **Vervain - Rock Water – Vine – Red Chestnut - Beech - White Chestnut.**

Que no somos, ni los demás son, totalmente buenos ni totalmente malos; sino que las personas, mejores o peores en media, somos seres que nos equivocamos; que el mal y el bien no son entidades separadas sino que conviven en la humanidad y en cada ser humano (...) todo esto no es algo inmediato para Vervain.

Desde este concepto polarizado del bien y el mal, el mal hay que exterminarlo, vengarlo, reformarlo... No se da cuenta Vervain del gran contenido de ira que tiene esta actitud reformadora.

### **Releyendo a Bach:**

*"Para aquellas personas con **principios e ideas fijas**, que **consideran que están en lo correcto**, y que rara vez cambian de parecer. Tienen un gran deseo de **convertir a todas las personas que les rodean** a sus propios puntos de vista sobre la vida. Son de **voluntad fuerte** y **tienen mucho coraje** cuando están convencidas de las cosas que desean enseñar (...)"* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

<sup>5</sup> Como flor de personalidad de entre los 12 curadores; entendiendo que para tal desequilibrio han de combinarse con otras esencias (en negrita) de su mapa emocional (figura 1): **Vervain - Rock Water – Vine – Red Chestnut - Beech - White Chestnut.**

<sup>6</sup> Cuando la corriente reformadora se vierte hacia uno mismo nos desplazamos de Vervain a Rock Water.

Sí, ciertamente un terrorista suicida, por seguir con el ejemplo extremo, ha de tener mucho coraje...

*“Este remedio está pensado para aquellos que poseen grandes ideales y que **aspiran a llevar una vida elevada** pero que, sin embargo, **fracasan en algún punto**. Puede ser que el paciente sea **demasiado rígido**, esté **demasiado fijo en sus principios** y sea **demasiado estrecho en su postura** ante la vida, **intentando modelar al mundo de manera excesivamente parecida a sus propios ideales**. Esta persona vive según los más altos principios y es **intolerante frente a los errores de los demás**<sup>7</sup>. Es demasiado exigente consigo mismo y su renuncia demasiado exagerada, alejando ésta toda alegría de su vida<sup>8</sup>. **Fracasa en la generosidad, bondad y caballerosidad**. En tiempos difíciles puede ser que estas personas se aparten de sus patrones de medida”. (Vervain, El Puritano, en Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, Bach, 1930).*

*“¿Está usted en ese grupo que es presa de un **entusiasmo exacerbado**? ¿A esas personas que añoran llevar a cabo algo maravilloso y que desean hacer todo en un momento? ¿Le resulta difícil elaborar pacientemente su plan porque quiere tener rápidamente los resultados en sus manos? ¿Comprueba que su entusiasmo conduce a que se comporte de una manera rígida con otras personas? ¿Quiere que los otros vean las cosas igual que las ve usted? ¿Intenta imponer a los otros su propia opinión y se muestra impaciente cuando no le obedecen?”<sup>9</sup> (Vervain, Entusiasmo exagerado/Tolerancia, en Libérate a ti mismo, Bach, 1932).*

#### **¿Cómo se daña Vervain? Volvamos a Bach:**

*“Aquí nos encontramos con aquellas que **se esfuerzan demasiado** por alcanzar sus ideales, **hiriéndose ellas mismas** en ese intento. Se trata de personas que poseen elevadas metas, pero que, en lugar de ejercitar la paciencia y la benevolencia, lo hacen con energía y prisas. Son personas que han hecho ya suficientes progresos como para poder reconocer que los grandes ideales sólo se alcanzan sin estrés y sin prisas” (Vervain, el entusiasta; Los remedios florales y sus indicadores, 1933).*

*“El remedio para los fuertes de voluntad. Para quienes son fuertes de espíritu y **tienden a agotarse tanto física como espiritualmente**. **Se niegan a encajar una derrota**, y siguen luchando cuando los demás hace ya tiempo que han abandonado. Siguen su propio camino. Tienen ideas fijas, y están muy seguros de saber qué es lo que está bien. **Pueden negarse casi como posesos a seguir un tratamiento** hasta que su estado les obligue a ello. Se dejan arrastrar por su entusiasmo, **causándose a sí mismos un gran estrés**. Tienen en todos los terrenos a la **seriedad exagerada** y a la **tensión**. **Para ellos, la vida es un asunto penoso**. Tienen sus propias opiniones fijas, y a veces pueden convencer a otros de su punto de vista, no estando abiertos a las opiniones de los demás. **Les disgusta tener que escuchar el consejo de los demás**. Con mucha frecuencia, tienen grandes ideales y metas para el bien de la humanidad” (Vervain, Entusiasmo; Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).*

*“Para los recalcitrantes y fuertes de voluntad. Rechazan los consejos de los demás y **resulta difícil ayudarles** (...)” (Los doce remedios y los siete remedios menores, 1934).*

#### **¿Cuál es la lección o aprendizaje de Vervain según Bach? ¿Qué aporta el remedio floral?**

*“(...) La lección de este tipo de personalidad es la siguiente: **Tolerancia, paciencia y generosidad**” (Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).*

<sup>7</sup> Extensión a Beech (figura 1).

<sup>8</sup> Extensión a Rock Water (figura 1).

<sup>9</sup> Extensión a Vine (figura 1).

*“(...) Si ése es el caso, usted tiene en su poder el convertirse al mismo tiempo en **una personalidad dirigente y en un maestro para los otros.** (...) Vervain le otorgará **bondad para con sus semejantes y tolerancia frente a las opiniones de los otros.** Le permitirá **tomar conciencia de que los grandes objetivos de la vida se alcanzan suave y tranquilamente, sin tensión ni estrés**” (Libérate a ti mismo, 1932).*

*“(...)Vervain ya no echa sermones, sino que indica tranquilamente el camino” (La historia de los caminantes, 1934).*

**“Este remedio suaviza la naturaleza, amplía las perspectivas, fortalece la generosidad y la paciencia, y apoya la perseverancia en lo que se refiere a pruebas difíciles”** (Vervain, El Puritano, en Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, Bach, 1930).

**Reflexiones:** Vervain ve el mundo polarizado en bueno-malo y tiene una autoimagen idealizada de bondad. Además, una creencia de que “la rebeldía” en sí misma es siempre (ahí el error) un valor positivo. Más que rebelde, Vervain (y Beech y Vine secundario) es un contra-dependiente. Es el automatismo que lleva, por ejemplo, al sindicalista a estar en contra siempre de cualquier propuesta empresarial; donde el otro, el empresario es el malo por naturaleza del que hay que defenderse. Es el automatismo lo negativo, no la reivindicación apropiada en momento y lugar, obviamente.

Ayudará a Vervain sobre todo a darse cuenta de cómo su rebeldía, su intransigencia reformadora (su crítica en extensión Beech o su auto-crítica en extensión Rock Water) no es sino ira, rabia, odio, hacia el otro o hacia sí. Darse-cuenta de la venganza que sostiene su reformismo.

Un nivel de mayor profundización nos llevaría a que en Vervain hay con frecuencia una herida de una figura parental dura, rígida, inflexible; hacia la que, inconscientemente, se venga, en otras figuras de autoridad, en la norma, a la que rechaza sistémicamente (esto es también territorio compartido con Vine secundario, en mi experiencia; pero en este caso puede además haber una falta de límites de la figura paterna, de modo que este Vine es un mecanismo de compensación).

*Creencia Irracional 3:*

**La idea de que es tremendo y catastrófico el hecho de que las cosas no vayan por el camino que a uno le gustaría que fuesen.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**GENTIAN**

**Dijo Bach de Gentian:**

*“Para aquellas personas que **se desaniman fácilmente.** Pueden estar progresando bien en la enfermedad, o en los asuntos de su vida cotidiana, pero cualquier pequeño retraso u obstáculo, en su progreso, les provoca dudas y pronto les desalienta” (Los doce curadores y otros remedios, 1936).*

*“¿Pertenece usted a ese grupo de personas con grandes ideales que tienen la esperanza de hacer algo bueno? **¿Es usted de aquellos que se desilusionan si no consiguen alcanzar rápidamente su meta? ¿Si logra su objetivo, es presa de un estado de ánimo eufórico, mientras que cuando aparecen dificultades se deprimen rápidamente?**” (Gentian, Duda/Entendimiento; Libérate a ti mismo, 1932).*

*“El remedio para quienes están vacilantes o desalentados. **Ven siempre el lado negro de la vida** y son pesimistas en la convalecencia, cuando creen que su enfermedad se ha*

estacionado. Son personas con éxito, pero tienden al desaliento y **dudan de sus progresos**. Este remedio ayuda a quienes **tienen la sensación de que las dificultades que se les avecinan son insuperables**, y pierden temporalmente el valor. En ese estado, lo único que necesitan es un poco de aliento, y este remedio puede ofrecérselo, ayudándoles a estar mejor” (Gentian, Desaliento: Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

“Para las depresiones. **Cuando el paciente tiene la sensación de que todo se va al traste**, o cuando duda de poder volver a sanar” (Los doce remedios y los siete remedios menores, 1934).

Es por tanto razonable esta conexión con Gentian, que ha de tener ésta o una creencia muy similar que sustenta su catastrofismo infundado.

### ¿Cuál es la lección o aprendizaje para Gentian según Bach?

“(…) Gentian le ayudará a **permanecer fiel a su objetivo y a ser optimista**, aun cuando las cosas se pongan difíciles. Esta planta **le mantendrá siempre animado** y le ayudará a **tomar conciencia de que no existen fallos cuando se hace lo mejor que se puede**, lo que también siempre parece ser el resultado más obvio” (Gentian: Duda/Entendimiento; Libérate a ti mismo, 1932).

“Gentian es el desánimo. Aquí se trata de nuevo de personas a las que les gusta hacer muchas cosas pero que, sin embargo, permiten que la duda o la depresión les influyan cuando aparecen las dificultades. A menudo **desean fervientemente salirse con la suya en lugar de considerar las cosas desde una perspectiva más amplia**” (Los remedios florales y sus indicadores, 1933).

**Reflexiones:** ¿Eres una de las personas que dices que “no eres pesimista sino realista”? Entonces es muy probable que Gentian sea un rasgo de tu carácter. Gentian tiene que ver con las expectativas truncadas, hay por tanto una idea rígida acerca del tiempo y forma en que han de sucederse las cosas. Gentian tiene que ver asimismo con la sensación de fracaso (no con el miedo al fracaso, que es Larch) por lo que evalúan situaciones vividas (ej. un divorcio) como errores, sin entender que en lugar de un error fue un aprendizaje en su camino. Efectivamente, Gentian es tremendista y catastrofista, según expone A. Ellis, respecto a la valoración del pasado y el futuro. Gentian mira el presente y ve la botella medio vacía. Gentian mira hacia el futuro y “lo ve negro”. No olvidemos que Gentian está en el grupo de la duda. ¿Cuál es su duda? Duda de “que las cosas vayan a ir bien”, y duda de sí mismo, en palabras de Bach “duda de sus progresos”.

Dice A. Ellis (2000) en relación a esta creencia: “La idea de que es terrible, horroroso y catastrófico que las cosas no sean como «deberían ser», en vez de pensar que es muy lamentable que las cosas no sean como quisiéramos, y que usted debe intentar cambiar o controlar las circunstancias de modo que se vuelvan más satisfactorias, pero si fuera imposible modificar o controlar las situaciones incómodas, haría mejor en aceptar su existencia y dejar de repetirse lo horribles que son”.

Pongamos un ejemplo: deseamos poner una consulta de flores de Bach. Nos lanzamos a ello y tras tres meses de anuncios, carteles y tarjetas,..., ¡ nada, sólo tuvimos un cliente que no volvió a llamar a pesar de que creímos que la entrevista floral fue bien y una persona a la que dimos cita y luego no apareció!. Así que en el cuarto mes decidimos abandonar con frustración y depresión al estilo Gentian. ¿Cuál fue el problema? ¿Renunciamos a nuestra vocación por una expectativa no cumplida que además no es realista? ¿Es tan tremendo y catastrófico que las cosas fueran así?.

*Creencia Irracional 4:*

**La idea de que el sufrimiento y la desgracia humana son originados inevitablemente por causas externas, o por eventos extraños de mala suerte; y que la gente tiene poca capacidad, o ninguna, de controlar sus penas y perturbaciones.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

### **MIMULUS**

Confieso que esta fue una de las asociaciones que dejé para el final, después de haber visto otras conexiones entre creencias de A. Ellis y los curadores de E. Bach de manera más inmediata. Recordemos que la intención de este trabajo no es pretender que “calcen sí o sí” las correspondencias, como previamente se comenta. Si bien, merece la pena pararse a pensar qué puede haber de común, si lo hay. Opino que sí, juzgue el lector.

### **Rescatemos la descripción de Mimulus del Dr. Bach:**

*“Miedo a las cosas de este mundo, enfermedad, dolor, accidentes, pobreza, a la oscuridad, a estar solo, a la desgracia. Los **miedos de la vida cotidiana**”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936). Miedos de la vida cotidiana... a lo que causa el sufrimiento y la desgracia humana cómo indica esta creencia.

Por otra parte, “los eventos extraños de mala suerte” de esta creencia de A. Ellis parecieran de tipo Aspen. Recordemos además el mapa emocional deducido por L. Juan Bautista (2007) para este sanador (figura 1): **Mimulus – Gorse – Olive – Honeysuckle - Mustard – Aspen.**

La conexión Mimulus-Aspen se descubre en la descripción de Mimulus-Odio en “Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación” (1930): “(...) *Estas personas tienen miedos enormes, temen lo desconocido, lo que a su vez, les pone nerviosos. Duermen mal, y el sueño no les aporta bienestar o recuperación. (...) Desean estar solos y tener tranquilidad. Con frecuencia, se interesan por el espiritismo y tienen disposición para actuar como médium*”.

La conexión Mimulus-Mustard-Aspen en ésta otra descripción del Dr. Bach, en “Algunos remedios nuevos y su empleo” (1930): “(...) *Con este remedio, lo más importante es el efecto espiritual. Habitualmente, los síntomas físicos son la consecuencia del estrés anímico. Los trastornos incluyen **depresión, angustias vagas y desconocidas**, una fuerte necesidad de paz, la aversión a hablar y ser preguntado, la pérdida de la capacidad de defender la propia individualidad personal (el paciente hace cualquier cosa por evitar conflictos)*”.

Y Gorse, que en palabras de Grecco (2007) “cede su poder al destino”, también está conectado con esta creencia.

### **¿Cuál es la lección o aprendizaje de Mimulus según Bach?**

La compasión, como es más comúnmente conocida, tal y como lo expresa en “Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación” (1930): “(...) *El remedio restablece la tranquilidad apartando, además, el miedo del paciente. Despierta la compasión en este tipo de personalidad, lo que representa la lección necesaria*”.

Pero también, y esto nos conecta con esta creencia irracional, dijo Bach en “Algunos remedios nuevos y su empleo” (1930): “*Este remedio ayuda de manera especial a pacientes cuya energía se ha debilitado enormemente por otras personalidades demasiado poderosas, y les **devuelve su confianza y su capacidad de enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana**, produciendo al mismo tiempo una notable mejoría de su estado de salud general*”.



De modo que recapitulando, por un lado Mimulus tiene efectivamente miedo a las cosas de este mundo, las causas externas que origina las desgracias humanas de esta creencia irracional que leemos en el enunciado. Y, por otro, está la idea de que las personas tienen poca capacidad o ninguna de controlar estas desgracias; creencia sobre la que actúa el remedio Mimulus según el párrafo anterior. ¿No parece entonces la conexión razonable?.

**Reflexión:** Mimulus se halla preso del miedo, lo que le resta gran vitalidad y libertad. Se dice que “el miedo es libre”, en una manera popular entiendo de decir que es difícilmente evitable. Ello, también, porque es una de las emociones básicas del ser humano, y en proporción, momento y lugar es un mecanismo de defensa necesario: nos avisa de que estamos ante un peligro. El problema para la personalidad Mimulus podríamos entonces enunciarlo como la sensación de debilidad frente a los siempre-posibles peligros del exterior. Esta idea está bien reflejada en esta creencia irracional de A. Ellis.

Que la necesidad (neurótica) de protección genera crueldad<sup>10</sup> lo muestran las guerras del mundo o más cercanamente está representado en el gesto de matar un insecto porque nos da miedo (exagerado) su picadura. De ahí que haya a veces un aspecto contra-fóbico (a menudo en forma de Mimulus-Vine secundario) también en Mimulus: o la huida o el ataque. Dijo Bach de Mimulus que el miedo “le quita la alegría de vivir”.

Recordemos ¿cómo se manifiesta este miedo? **“Cuando el paciente está tranquilo pero siente un miedo interior extremo”** (Acerca de Mimulus, en: Los doce remedios y los siete remedios menores, 1934).

### **¿Qué puede ayudar a Mimulus en la consulta floral? ¿Cómo acompañarle?**

La comprensión de su naturaleza sensible; así como el respeto al ritmo que el miedo le impone. Bach dijo en “Los remedios florales y sus indicaciones” (1933): **“Mimulus es el miedo total. Estas personas hacen el débil intento de enfrentarse a sus perseguidores pero parecen estar como hipnotizadas soportando su miedo con calma y sin oponer resistencia. En general, siempre encuentran alguna disculpa para su comportamiento”**.

También le ayudará Mimulus el darse-cuenta de que su sensación de debilidad no es tan real, como no es tan real el acento de peligro que pone en todo. En esta dirección dijo Bach: **“¿Tienen miedo de cosas que jamás ocurren; de personas que, en realidad, no tienen ningún poder sobre usted; del futuro y de lo que él traerá consigo; miedo de caer enfermo o de perder la alegría; miedo de los convencionalismos o de otros cientos de cosas? ¿Desea luchar por su libertad pero, sin embargo, no tiene el valor de liberarse de las cadenas? Si ése es el caso, Mimulus (...) le devolverá la libertad de amar su vida y usted aprenderá a tener el sentimiento de compasión más tierno para con las otras personas”** (Miedo/Compasión; en: Libérate a ti mismo, 1932).

Sin embargo, al paciente Mimulus no le ayudarán expresiones dirigidas a él que contenga el mensaje “no tiene sentido tu miedo”; sino el respeto a éste y la confianza en su fuerza (la confianza en el paciente) frente a la debilidad sentida por él.

**¿Qué dijo A. Ellis al respecto? ¿Cuál es la creencia sanadora?** Ellis (2000) re-enuncia esta creencia de la siguiente manera: “La idea de que las condiciones desagradables no deberían existir y que cuando es el caso, causan directamente la perturbación humana, en vez de pensar que **la infelicidad humana es causada o mantenida por la forma de percibir las cosas en lugar de por las propias cosas**”.

---

<sup>10</sup> Enfermedad primaria atribuible al grupo de los miedos, véase L. Juan Bautista (2005).

Creencia Irracional 5:

**Frente a algo que es, o podría llegar, a ser peligroso o aterrador, deberíamos preocuparnos seriamente y estar permanentemente atentos a la posibilidad de que ocurra.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**ROCK ROSE**

Tal vez haya sido una de las conexiones más evidentes para el lector, como lo fue para mí. Si la personalidad Rock Rose están en *permanente tensión* por el pánico a lo que pueda acontecer (que no en permanente pánico) es razonable pensar que haya una creencia de este tipo o similar sosteniendo esta emoción o cosmovisión.

**Bach dijo de Rock Rose:**

*“Es el remedio de rescate. Es el **remedio de emergencia** incluso para casos donde parece no haber esperanza. En un accidente o enfermedad repentina. O **donde el paciente está muy atemorizado o aterrorizado**. O si la condición es suficientemente seria para causar gran temor a las personas que están alrededor (...).”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

*“¿Pertenece usted a ese grupo de personas **que viven en una continua y profunda desesperación y temor**? ¿Pertenece a aquellos que **creen no poder soportar más**? ¿A los que temen lo que ocurrirá: la muerte, el suicidio, la locura o cualquier terrible enfermedad? ¿O, quizás, tiene miedo de confrontarse con la **desesperanza de las circunstancias de la vida material**? (...) Rock Rose es el temor. El **temor frente a algo más grande que las cosas materiales**. El temor frente a la muerte, el propio suicidio o las fuerzas sobrenaturales. Aquí se trata de personas que luchan por su propia libertad espiritual”* (Temor/Valor; en Libérate a ti mismo, 1932).

De modo que, releendo el párrafo anterior, recordemos que Rock Rose no es “mucho Mimulus”, sino que es un miedo de otra naturaleza, de otra vivencia, de otro origen y, siguiendo la dinámica de este trabajo, sostenido por otra creencia.

Y, la desesperanza, desesperación, el suicidio... que habla Bach en el mismo párrafo, vuelven a conectarnos con el mapa emocional de L. Juan Bautista (2007) para este sanador (figura 1): **Rock Rose – Gorse – Olive – Honeysuckle – Mustard – Sweet Chestnut**. Ésta también puede observarse en:

*“En casos de emergencia y ante peligros, así como en todas las situaciones desesperadas. Siempre que en la vida acecha algún peligro. Cuando el paciente tiene miedo o es presa del pánico. En casos en los que parece no haber esperanza alguna. Cuando nuestro espíritu se ve acechado por el peligro o cuando el paciente juega con la idea del suicidio o cuando amenaza volverse loco; o en una crisis nerviosa, ante el miedo a la muerte o en caso de depresión profunda”* (Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

**¿Cuál es la lección o aprendizaje que aporta Rock Rose según Bach?**

*“(...) Si eso es así, **aprenda a permanecer fuerte y a luchar por su libertad aún en circunstancias de grandes dificultades**. (...) Rock Rose le proporcionará el **valor** para alcanzar su objetivo”* (Temor/Valor; en Libérate a ti mismo, 1932).

*“(...) Rock Rose mismo es **un ejemplo de serenidad en la más plena oscuridad**”* (La historia de los caminantes, 1934).

**¿Qué puede ser eso tan aterrador o peligroso que expresa la creencia de A. Ellis?** Para algunos autores de Terapia Floral (L. Juan Bautista, 2009, por ejemplo) es el miedo a la disolución (que no muerte o enfermedad que sería Mimulus o Aspen, dependiendo), sino

miedo a dejar de existir, a la existencia espiritual, del Alma. Puede que por eso sea tan difícil entender la herida de esta tipología de personalidad.

### **Reflexiones o pinceladas de cómo acompañar al paciente Rock Rose en la consulta de Terapia Floral**

En primer lugar, está la dificultad en saberlo identificar, por ser el tipo de personalidad del que menos información tenemos. En mi experiencia Rock Rose es un paciente que llega a consulta frecuentemente queriendo ayuda para sus ataques de pánico, o para sus fobias. Es un paciente cuyo relato sugiere para sus preparados la inclusión de todas las flores del grupo del miedo (objetivamente “están”). Es un paciente que periódicamente cae en estados Sweet Chestnut, como sugiere su mapa emocional.

Pensando en los pacientes que he identificado con personalidad Rock Rose, realmente ellos responderían un rotundo sí a las preguntas de Bach en un párrafo precedente: *¿Pertenece a aquellos que creen no poder soportar más? (...) ¿tiene miedo de confrontarse con la desesperanza de las circunstancias de la vida material?.* Sí, efectivamente, el tipo de desesperanza de Rock Rose es de esta clase.

**¿Cuál es la vuelta de tuerca de la creencia irracional que aporta A. Ellis?** En Ellis (2000) re-enuncia la creencia en estos términos: “La idea de que si algo es, peligroso o incierto, usted debería sentirse terriblemente ansioso; en vez de pensar que si algo es, o puede ser, peligroso o incierto, puede enfrentarse francamente a ello e interpretarlo de una manera no amenazadora, y cuando eso sea imposible, pensar en otras cosas y dejar de repetirse que eso no debería existir”.

¿Nos está hablando A. Ellis de la no-resistencia? ¿Implica Rock Rose una resistencia a lo inevitable, la aniquilación, la no-existencia?.

*Creencia Irracional 6:*

**La idea de que es más fácil evitar que afrontar (o uno no puede enfrentar) ciertas responsabilidades y dificultades en la vida.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

#### **AGRIMONY**

Si pensamos en el “gran evitador” del Sistema Bach, por inercia podemos pensar en Mimulus, que sus miedos ciertamente lo llevan a evitar situaciones, personas,... Si bien, la conexión hipotética que ofrezco aquí es con Agrimony. Agrimony es otro gran evitador de los conflictos como Mimulus; pero no por el miedo al peligro de Mimulus, sino por el miedo al dolor. **Agrimony** es, a mi modo de verlo, **el evitador del dolor**. Eso será, por alguna creencia que le indica que es menos doloroso la evitación del dolor que el propio dolor. Aquí es donde erra Agrimony.

En ocasiones a Agrimony se le ha asociado con el arquetipo de Peter Pan, lo que conectaría con la evitación de las responsabilidades enunciada en esta creencia. Es un miedo a crecer, por miedo al dolor.

Agrimony evita también su verdad interna. Pero no es que mienta al mundo. Hay otros estados florales más “mentirosos” que éste. Agrimony se auto-engaña, minimizando sus conflictos, minimizando sus emociones dolorosas o incómodas (como la tristeza, miedo y la rabia). Esto puede generar un efecto “máscara” (arquetipo con el que se relaciona), sin embargo, la personalidad Agrimony no se reconocerá en este simbolismo en una primera instancia.

Ellis (2000) re-enuncia esta creencia como “la idea de que las dificultades no deberían existir, y que es más fácil evitarlas que enfrentarse a las complicaciones de la vida y a las autorresponsabilidades; en vez de pensar que **a largo plazo lo que denominamos «fácil» es, a menudo, mucho más complicado, y que rotundamente es mejor resolver los problemas difíciles enfrentándose a ellos**”.

La idea de “que las dificultades no deberían existir” de párrafo anterior conecta con la idea de Agrimony de que el dolor, el mal,... no deben existir. Agrimony no entiende el sentido último del dolor, además de ser hipersensible al mismo.

### **Bach dijo de Agrimony:**

*“Las personas joviales, alegres, de buen humor que aman la paz y **les angustian las discusiones o peleas, renunciando a muchas cosas con tal de evitarlas.** Aunque generalmente tienen problemas y están atormentadas e inquietas y preocupadas, en su mente o en su cuerpo, esconden sus inquietudes detrás de su humor y sus bromas y son considerados buenos amigos por conocer. A menudo toman alcohol o drogas en exceso, para estimularse y ayudarse a llevar sus problemas con alegría”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

*“Este tipo no es siempre fácil de diagnosticar, ya que estas personas esconden sus dificultades. A menudo, tienen una apariencia desenvuelta, son geniales, totalmente interesados en la vida y, decididamente, son gente simpática. Con frecuencia, beben bastante, aunque no claramente en exceso. Puede suceder que sean drogodependientes, y que tengan el deseo de experiencias excitantes y de una vida totalmente ocupada. Es por este motivo por el que guardan su padecimiento para sí mismos. Se detecta que tras esa superficie se esconde una tragedia, aunque ellos ni siquiera y muy raramente lo reconozcan delante de sus mejores amigos. Interiormente sufren sentimientos excitados: **un miedo enorme ante el presente y especialmente frente al futuro que puede, incluso, inducirles al suicidio.** No vacilan ante ningún peligro y son irreflexivos en todos los aspectos. No conocen la paz. Son activos, intranquilos, siempre están en movimiento, necesitan dormir poco y se calman sólo muy tardíamente. Habitualmente, poseen un gran interés en el ocultismo y en la magia. En realidad, son almas atormentadas que están cansadas de su padecimiento, llegando a preferir la muerte como la mejor alternativa, aun cuando de cara al exterior luchen denodadamente y muestren cada día un ánimo contento. Con frecuencia, se comprueba que resultan atormentados por alguna otra persona, aunque el responsable de su tormento se pueda encontrar en otro nivel”* (Agrimony, El Inquisidor; en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

Puede sorprender al lector menos habituado a leer los textos de Bach anteriores a 1936 la frase subrayada en negrita en la descripción precedente de Bach. Si bien, podemos entender este aspecto de Agrimony si pensamos en las personas que en esta época de crisis se suicidan (ejemplo en EEUU en donde el carácter Agrimony es frecuente). Pareciera desde fuera, que mejor hubiera sido afrontar las pérdidas, la bajada de status social,... cualquier cosa antes que la muerte, ¿no es cierto?. Pero es que, tal y como anuncia esta 6ª creencia, para Agrimony es mejor evitar que afrontar las dificultades de la vida. Otro ejemplo, es mejor evitar la visita al médico cuando hay signos evidentes de un posible diagnóstico peligroso para la salud, que afrontarlo. Pensemos, por último, en un caso menos extremo y no por ello menos doloroso: una personalidad Agrimony que por evitar el dolor de la separación de su pareja (en una relación insatisfactoria) renuncie a una vida satisfactoria con otra posible pareja. Se auto-engaña diciéndose “que en realidad está bien”, “que...”.

**¿Qué aporta la toma de Agrimony? ¿Cuál es su lección según Bach?**

*“Este remedio le proporciona paz, aparta su perturbación interna, apacigua su exigencia de estimulantes y le da tranquilidad”* (Agrimony, El Inquisidor; en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

*“(...) Agrimony le aportará paz y entendimiento. La lección de esta planta reside en el hecho de que **hace que usted sea capaz de conservar la paz en presencia de todas las pruebas y dificultades con las que se encontrará en la vida, hasta que ya nadie sea capaz de poder apartarle de esa paz**”* (Agrimony: Intranquilidad/Paz, *Libérate a ti mismo*, 1932).

*“(...) Agrimony camina totalmente despreocupada y hace chistes sobre cualquier cosa”* (La historia de los caminantes, 1934).

*“Este remedio aporta alivio a todo aquel que padece tormentos físicos o espirituales. Les da paz”* (Agrimony: Tormento, en: Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

### **Reflexiones o de cómo acompañar a la personalidad Agrimony en la Consulta Floral**

La consecuencia de esta evitación del dolor, conlleva paradójicamente, más dolor en forma de sufrimiento. En palabras de Bach “una tortura interna”: *Las personas Agrimony “**están atormentadas internamente por la preocupación y el miedo, aun cuando externamente se comportan valerosamente para ocultar su tensión**”* (Los remedios florales y sus indicadores, 1933).

Ayudará a Agrimony el que le confrontemos (de manera suave, no nos olvidemos que este remedio está en el grupo de la hipersensibilidad) la minimización o la desconexión de sus emociones; o de la incongruencia entre un relato triste y una gran sonrisa, por ejemplo. Entendiendo que el paciente no nos está mintiendo, sino que su contacto real consigo mismo es el que muestra.

Es importante asimismo, en general pero especialmente frente a un paciente Agrimony que el terapeuta no se mimetice en su ligereza y aparente buen-humor, que no replique su sonrisa fácil, que no entre en su “colegueo”; sino que sepa mantenerse en una escucha congruente con el tono real del contenido que trae el paciente.

Para un paciente Agrimony contactar con la emoción reprimida (tristeza, rabia o miedo) es una auténtica liberación y es el camino de la ansiada calma. Por ello, crear un clima de confianza y permiso de expresión emocional es fundamental.

En definitiva, estar atentos a la deflexión<sup>11</sup> del paciente, ya que además “*hacen todo lo posible por evitar cargar a los demás con problemas*”, según Bach (1933), con lo que también hará esto en el espacio terapéutico.

---

<sup>11</sup> Mecanismo de defensa de la Terapia Gestalt. En [www.gestalt.ac/apunte08/](http://www.gestalt.ac/apunte08/) (web del Instituto de Psicoterapia Integrativa Ananda, Pamplona) es definida como: **hacer, hacer, pero no contactar...** es una maniobra tendiente a soslayar el contacto directo con otra persona, un medio de enfriar el contacto real. La deflexión es un mecanismo activo en el que la energía está utilizada para evitar centrarse en sí mismo. Esta energía está orientada en forma difusa: quitando calor al diálogo, tomando a risa lo que se dice, evitando mirar al interlocutor, hablando abstractamente en vez de especificar, yéndose por las ramas, saliendo con ejemplos que no vienen al caso, prefiriendo la cortesía a la franqueza, las emociones débiles a las intensas, hablar sobre el pasado cuando lo presente es más importante, hablar sobre alguien en vez de hablar con alguien, restando importancia a lo que uno acaba de decir. Habla mucho, y hace muchísimo, pero no puede asimilar la experiencia. Todas estas deflexiones destiñen la vida, la acción no da en el blanco, pierde efectividad y fuerza. El deflector no cosecha los frutos de su actividad. Simplemente no pasa nada, aunque hable se siente impasible o incomprendido, sus interacciones no cumplen lo que cabría esperar, su incapacidad de llegar al interlocutor malogra el mensaje, aunque lo transmita en forma válida y precisa. Ejemplos de deflexión son: la diplomacia, la fantasía, las explicaciones en la sexualidad, el aburrimiento, la apatía, la desenergetización, la desensibilización. El objetivo de la deflexión es quitar conciencia. En la deflexión hay un bloqueo en el contacto, aunque la deflexión es auto limitadora, puede resultar útil. Hay situaciones demasiado candentes para manejarlas y de las que conviene apartarse, por ejemplo la ira.

Profundizando podemos encontrar en Agrimony una herida de haber sido rechazado en sus emociones cuando era niño: se sintió no querido cuando “se portaba mal”, “tenía pataletas”, “estaba triste”, etc. de modo que aprendió que era mejor evitar esos estados; porque efectivamente en aquel entonces, era menos doloroso que la percepción subjetiva de no-amor o rechazo de sus padres. Ese fue su aprendizaje neurótico. También pueden haber sido niños que vivieron en hogares “agrimónicos”, donde “el estar bien” y el “mostrarse cómo estando bien” son valores confundidos y engullidos.

El “tormento espiritual” del que habla Bach de Agrimony hace pensar que a esta personalidad le ayuda especialmente encontrar un sentido a la vida, al dolor, a la muerte, al conflicto,..., de los que huye ansiosamente. El mal existe, el dolor existe, el conflicto existe, la muerte existe... son realidades que forman parte de la vida y que tienen un sentido. El “despreocuparse” que comenta Bach, sólo puede conseguirse a través del enfrentamiento al conflicto, a través de vivencia de la emoción. Por eso es que el remedio Agrimony, en este tipo de personalidades (no en otras en su uso puntual) pudiera, a veces, actuar produciendo más ansiedad en su efecto inicial de acercar a la persona a aquello que desea evitar. Un efecto que va desapareciendo con el uso del remedio y con el aprendizaje de la lección que conlleva.

*Creencia Irracional 7:*

**Uno debería absolutamente tener algo más grande o más fuerte que uno mismo en lo cual apoyarse y que nos proteja, o uno debe ser completamente dependiente de los otros y necesitarlos, y uno no puede solo conducir su propia vida.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**CENTAURY**

Esta creencia enuncia una justificación (o es un exaltamiento) a la dependencia, de modo que Centaury, el carácter dependiente es aquí el elegido para la correspondencia, lo que probablemente haya hecho fácilmente el lector.

**Bach dijo de Centaury:**

*“Personas bondadosas, discretas, amables que sienten un **exceso de ansiedad por servir a otras**. En su empeño, sobrevaloran sus fuerzas. Su deseo crece hasta tal punto que se convierten más en servidoras que en voluntariosas ayudantes. Su buena naturaleza les conduce a hacer más trabajo del que les corresponde, y al hacerlo pueden descuidar su propia y particular misión en la vida”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

*“¿Es usted de esas personas que es utilizada por todo el mundo porque posee ese buen corazón que le impide decir que no a cualquier cosa? ¿**Cede con tal de mantener la paz**, en lugar de hacer lo que considera correcto **porque, simplemente, no quiere luchar**? ¿Pertenece usted a ese grupo de personas que tienen buenas intenciones pero que son pasivamente utilizadas, en lugar de elegir activamente su trabajo? Aquellos que han sido utilizados habrán recorrido un gran trecho del camino del servicio al prójimo una vez que hayan podido comprender que deben ser un poco más positivos en su vida”* (Debilidad/Fuerza, en: Libérate a ti mismo, 1932).

**¿En qué puede ayudarnos la toma de Centaury según Bach?**

*“Centaury le ayudará a encontrar su verdadero yo, de tal manera que usted pueda **actuar con iniciativa y positivamente en lugar de dejarse utilizar desde una actitud pasiva**”* (Debilidad/Fuerza, en: Libérate a ti mismo, 1932).

**“Da fuerza.** La debilidad después de la enfermedad: pálido, laso, cansado, sin energías, desmadejado, extenuado. La vitalidad está agotada. Aquellos que anhelan la paz a cualquier precio. Incluso cuando están enfermos, muestran una excesiva disposición a ayudar a los demás, y en su esfuerzo se agotan y se gastan. A menudo poseen un espíritu despierto, pero el cuerpo es débil, demasiado débil para realizar grandes esfuerzos” (Centaury: Debilidad. Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

### **Reflexión: ¿por qué no lucha Centaury por su libertad?**

“Los Centaury son los que **se dejan pisar por los demás.** Parece que les falta cualquier poder de individualidad o de capacidad para negarse a ser utilizados por todos. **No luchan por recuperar su libertad**” (Los remedios florales y sus indicadores, 1933).

**“Debido a su carácter bondadoso,** son modestos, sumisos y fácilmente impresionables” (Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

¿Realmente es debido a su carácter bondadoso? ¿o aparentemente bondadoso? (esto es, que forma parte de su coraza) ¿Es más “bueno” Centaury que otras tipologías florales?.

Bach nos explica la situación de la personalidad Centaury, de qué sufre y cuál es la vía para superarse. Si bien, ¿podemos entender a partir de la lectura de Bach la razón que lleva a esta personalidad a dejarse arrastrar por una personalidad más fuerte?. ¿Es su bondad?. No creo. Podría tener sentido entonces que la creencia de que “uno no puedo conducir solo su propia vida” y que por ello “debe absolutamente tener algo/alguien más fuerte que lo apoye y proteja” deducida de su práctica por A. Ellis arroje luz sobre Centaury. Porque ¿cómo se va a enfrenar Centaury a su “opresor” si éste es su fuerza y apoyo?. El Dr. Orozco (2010) ilustra muy bien este aspecto de este sanador.

### **¿Por qué se agota Centaury?**

“Para los débiles y agotados, a los que no les quedan energías. Son tranquilos y a menudo muy apocados” (Los doce remedios y los siete remedios menores, 1934).

Centaury posee un agotamiento y tensión que proviene de la sumisión.

### **Acompañar a Centaury en la Consulta Floral**

A Centaury le ayudará entender su responsabilidad en las relaciones de sumisión que establece, ¿qué gana con ello? es una de las grandes preguntas a plantearles (cuando la terapia ha llegado a un punto de cierta profundidad y confianza). Las respuestas suelen ir de la mano de la protección.

Por otra parte Centaury ha acumulado tensión (corporal, a menudo en la zona del cuello con estructura de cuerpo masoquista según lo describe la Bionérgica de Lowen, 2004)<sup>12</sup>, que no es sino reflejo de su “gran Willow” (resentimiento). Por lo que ésta será una flor que le acompañará en la parte del proceso en que haga más consciente este aspecto (si lo ha puesto en el cuerpo no está en sus consciencia). De modo que habrá que sostener y de

---

<sup>12</sup> Acerca de la génesis del carácter masoquista (acepción que la bioenergética hace del término): **“La madre reprime la creciente independencia del yo en formación, no mediante una represión hostil, sino a través de un desvelo, una protección y preocupación excesivos. Finalmente la madre logra la sumisión mediante las amenazas de ser privado del cariño materno si no obedece, o del amor que el niño debe sentir hacia la madre (...). Todos los intentos por resistir fueron dominados (...). Sensación de estar aprisionados con la sola salida del rencor, que acaba por derrotarle”;** “El masoquismo es resultado de una represión activa de la independencia y la autoafirmación del niño a la edad en que el niño toma conciencia de las funciones oral y anal, donde la intromisión y el dominio de lo oral y anal por parte de la madre es especialmente responsable”. Posteriormente el adulto masoquista: **“es capaz de establecer una relación íntima a base de una actitud de sumisión. Busca conseguir amor a cambio de esfuerzo y trabajo (...)** falta de independencia y de seguridad” (Fuente: [www.institutoananda.es/bio04/](http://www.institutoananda.es/bio04/)).

alguna manera “alentar” el soltar esta rabia acumulada. Centaury pasará un periodo necesario (efecto péndulo) de rabia contra el mundo<sup>13</sup>.

¿Previamente que ha hecho con esa rabia acumulada? Centaury la ha podido canalizar a través de una agresividad pasiva. No siempre dice “sí”. Cuando dice “no”, su manera de hacerlo es indirectamente. Centaury se resiste, a veces dando la sensación “de que le entra por un oído y le sale por el otro”, diciendo siempre que “sí, que ya va”. Es su manera de rebelarse, pero no es la manera más sana, ya que se puede generar daño asimismo (en las consecuencias para él del no-cumplimiento de la tarea, p.ej.) con esta actitud.

Ese resentimiento va desapareciendo en la medida que va dejando de sentirse impotente, contactando con su fuerza, que paradójicamente, suele ser abundante.

*“La humilde y pequeña Centaura quería aligerar tanto la carga que estaba dispuesta a llevar el equipaje de los otros (...)”* (La historia de los caminante, 1934).

Centaury, en mi opinión, ni es tan humilde ni es tan pequeño, aunque tenga la vivencia interna de pequeñez; es un sometido, por sus heridas infantiles y las creencias insanas que sigue sosteniendo.

A este respecto dice Ellis (2000): “La idea de que usted necesita algo o alguien más fuerte o superior en quien confiar, **en vez de pensar que es muchísimo mejor ponerse en pie y confiar en usted y en su habilidad para enfrentarse con las circunstancias difíciles de la vida**”.

*Creencia Irracional 8:*

**Uno debería sentirse valioso, siempre y cuando sea competente, eficiente, inteligente, adecuado y ambicioso en todos los aspectos.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**IMPATIENS**

Que Impatiens es eficiente es conocido por todos. Y opino que la parte negativa asociada a esa eficiencia (la parte neurótica de la personalidad) la podemos hallar claramente en esta creencia irracional. Si el valor que la persona se otorga a sí misma depende de su siempre-eficiencia (que incluye rapidez, inteligencia, logro,...), puede entenderse el “enganche” a todo ello.

Lo que es más conocido de Impatiens es su impaciencia, claro, porque la velocidad y rapidez forma parte de la eficiencia. Pero es que ¿Impatiens es únicamente un neurótico impaciente y ahí acaba su “locura”? ¿es únicamente el personaje que sin-prisa se pone de los nervios en cada semáforo en rojo o cuando elige la cola del supermercado más lenta?. No, la personalidad Impatiens es alguien eficaz, competente y ambiciosa. ¿Y cuál es la parte insana de todo ello en una cultura del logro y la eficiencia? Lo que se dañan a sí mismos con esa actitud poco equilibrada en el conjunto de su vida, en el conjunto de sus necesidades. Convierte una necesidad sana (el logro personal) en una necesidad neurótica.

**Dijo Bach de Impatiens:**

<sup>13</sup> Este aspecto lo ilustra bien Boris Rodriguez (Fuente: [www.sedibac.org/pdf/articulo-%20Boris-Rodriguez.pdf](http://www.sedibac.org/pdf/articulo-%20Boris-Rodriguez.pdf)), en un caso Centaury en el que comenta (pág. 10-11) “en un momento más avanzado de la terapia donde encontramos mayor actividad y el tan deseado re-direccionamiento hacia el sí mismo, notamos **que puede aparecer un intenso resentimiento, matizado de conductas agresivas explosivas**. Esto ocurre cuando la persona comienza a darse cuenta de lo mucho que ha sido utilizado”.



*“Para aquellas personas que son **rápidas de pensamiento y acción**, y que desean que todo se haga sin vacilación ni retraso. Cuando están enfermas, están ansiosas por una rápida recuperación. Les resulta muy difícil ser pacientes con las personas que son lentas, ya que lo consideran erróneo y **una pérdida de tiempo**, y se empeñarán en hacer que esas personas sean más rápidas en todos los aspectos. A menudo prefieren trabajar y pensar solas, ya que de esta manera pueden hacerlo todo a su propio ritmo”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

Si bien en el párrafo más conocido de Bach es el ritmo, la rapidez lo que aparece en primer plano, el rasgo únicamente definido de su carácter; en descripciones anteriores, añade:

*“Es útil para aquellos que (independientemente de la posición aparente que tengan), hacen grandes esfuerzos por superar cualquier cualidad negativa. De ahí la intensidad del padecimiento cuando **temen fracasar**”* (Impatiens “El entusiasta”, en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

El temor al fracaso está relacionado, en mi opinión, con su tendencia al logro, ¿cómo no van a temer fracasar en sus logros si eso constituye, según su creencia irracional la medida de su valor como persona?. Si para el logro necesita tiempo ¿cómo no va a estresarse con la “pérdida de tiempo”?. Si bien esta creencia irracional está, como en otros casos, muy en el inconsciente. Vive rápido sin entender el dolor-origen que le impulsa a ello.

¿Hasta dónde es capaz de llegar Impatiens en esa búsqueda de logro-valor? Opino que esta otra descripción del Dr. Bach se refiere a un Impatiens en un grado mayor de desequilibrio:

*“¿Pertenece usted a esas personas que, en lo más profundo de sí mismos, saben que tienen una **tendencia hacia la crueldad**? **¿Cuándo lucha y se siente importunado y molesto, le resulta difícil no enfadarse**? ¿Permanece en usted el deseo de utilizar la fuerza para imponer su opinión a otros? **¿Es impaciente, consiguiendo a veces que usted se convierta en una persona cruel**? ¿Tiene su personalidad rasgos de un **inquisidor**?”* (Impaciencia/Perdón, en: Libérate a ti mismo, 1932).

Impatiens puede llegar a ser cruel si te entrometes en su camino de logro, si te eriges en un obstáculo para éste. Puede que tenga pocos escrúpulos en “quitarte de en medio”, sólo si le molestas. Hablo aquí de un Impatiens “con mayor grado de locura” que el Impatiens medio. ¿Un Impatiens en su extensión Vine? (figura 1). ¿Es Vine primario una personalidad Impatiens de origen? <sup>14</sup>.

#### **Qué causa su impaciencia, es descrito aquí por Bach:**

*“El remedio para todos los casos en que está presente la impaciencia. La impaciencia consigo mismo, el deseo de precipitar las cosas, de arreglarlas con rapidez, de hacer todo a la vez y **volver a estar de nuevo arriba**. La impaciencia con los demás, la irritabilidad por las pequeñeces. A estas personas les resulta difícil refrenar su temperamento. No saben esperar. Este estado de ánimo se haya muy extendido, y a menudo es un buen síntoma durante la convalecencia (...)”* (Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

#### **¿Qué aporta la toma de la esencia floral? ¿Cuál es la lección a aprender según Bach?**

---

<sup>14</sup> Mi hipótesis es que el Vine primario es el que surge de la extensión del esquema de J. Bautista (2007), del último trío (Vervain, Impatiens y Water Violet), poniendo el acento en la posibilidad de Impatiens además de Vervain. No nos sorprenda, por otra parte, esta conexión de Vine con Water Violet, el esquizoide, cuando el dictador Franco era un Water Violet-Vine, pero en una modalidad de Vine diferente a la del “chulo” o del “matón” del que están llenas las cárceles según nos recordaba R. Orozco en su ponencia del Congreso de Sedibac 2009. Vine secundario sería entonces, el Vine extensión de personalidades más inseguras de base (como Cerato y Centaury del penúltimo trío). Releo la ponencia [www.ricardoorozco.com/Ponencia%20Orozco.pdf](http://www.ricardoorozco.com/Ponencia%20Orozco.pdf) y en la página 7, nota a pie de página 13, R. Orozco, el creador de este término, ya enuncia previamente una hipótesis similar, de personalidad insegura en la base.

“La **tranquilidad** que aporta este remedio acelera el proceso de curación. En caso de dolores fuertes, es frecuente que se presente una gran impaciencia, por lo que el remedio Impatiens es de gran valor en estos casos, en que se trata de aliviar los dolores y tranquilizar al paciente” (Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

**¿Es realmente la esencia floral Impatiens un antídoto frente a la impaciencia?** ¿La personalidad Impatiens de base se vuelve un ser paciente y tranquilo? Opino que no, como he podido escuchar de otros terapeutas florales. Pero si se alcanza tranquilidad ¿cuál es la fuente de esta tranquilidad? En textos precedentes del Dr. Bach, éste nos habla de elevación de espíritu:

“Impatiens es el dolor de **un tipo de personalidad que viene provocado porque un canal por el que normalmente circulan la luz y la verdad espiritual está bloqueado**. En el origen de este estado se observa a menudo una cierta dosis de crueldad” (Los remedios florales y sus indicadores, 1933).

“(…) *Aspire a lograr la bondad y el perdón, e Impatiens (...) le traerá la bendición ayudándole durante su camino*” (Impaciencia/Perdón, en: Libérate a ti mismo, 1932).

“(…) *Este remedio trae paz, y actúa decisivamente **elevando el espíritu** del que el paciente, de manera habitual, es muy consciente*” (Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

**Reflexión:** ¿Cuál es la elevación de espíritu para Impatiens a la que se podría estar refiriendo Bach? Si seguimos el procedimiento deductivo del presente trabajo, la hipótesis que enunció sería que Impatiens comprendiera que su valor no depende del logro (incluida la rapidez *per se* como valor supremo), que es un ser valioso en sí mismo. Que lo es, independiente de lo que logre o haga, que es potencialmente amado y amable. Así podrá disfrutar de los aspectos positivos de la personalidad Impatiens (ligados a la eficacia) en el que el logro-ámbito de trabajo ocupe un lugar más equilibrado en el conjunto de sus necesidades y ámbitos (familiar, ocio,...). Así si puede hallar la tranquilidad de la que habla el Dr. Bach.

### **Acompañar a Impatiens en la Consulta Floral:**

No creo que pueda ayudar más a un Impatiens que un acompañamiento en el que se sienta estimado y valorado por lo que es y no por lo que hace o logra. No desde verbalizarlo (que de poco sirve), sino desde nuestra actitud.

Ayudará a Impatiens darse cuenta del desequilibrio en su vida que esta tendencia (neurótica) al logro le impone. ¿Quién en su niñez le dijo que no debía de perder el tiempo? Con frecuencia Impatiens ha introyectado (engullido) de una figura parental el ser valioso asociado a los resultados y al hacer, más que al ser. Eso le imposibilita inconscientemente “descansar”, ya que el descanso le lleva a ser “peor persona” (menos valiosa para él y para el mundo) de esta creencia irracional e insana.

¿Qué te impide descansar? “Mi sensación de perder el tiempo” es una respuesta frecuente de un Impatiens en consulta.

No esperemos que la toma de Impatiens le vaya a llevar necesariamente a convertirse “en una persona que derroche paciencia”. Y no es porque “no funcione la esencia floral”, sino porque es otro el efecto, o si este se produce es indirectamente. Estemos atentos al cambio progresivo de su escala de valores desde el darse-cuenta de su actitud.

Ellis (2000) re-enuncia esta creencia como: “La idea de que usted tendría que ser absolutamente capaz, adecuado, inteligente y conseguir todo lo que se proponga; en vez de pensar que sería mejor hacer, en lugar de necesitar siempre desempeñarse bien, y de que **puede aceptarse como una criatura bastante imperfecta que tiene sus limitaciones humanas generales y una fiabilidad específica**”.

*Creencia Irrracional 9:*

**La idea de que si algo nos afectó considerablemente, permanecerá haciéndolo durante toda nuestra vida**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**WATER VIOLET**

Tal vez sea esta hipótesis de correspondencia la más difícil de ver, o bien que no exista correspondencia, ya que como se ha reiterado, el objetivo tampoco es éste. Si bien, de nuevo merece la pena plantearse la posibilidad.

Leyendo el artículo de R. Mateos (2009) sobre Water Violet, al que describe no sólo como un personaje triste (recordemos que según Bach el defecto a superar para este tipo de personalidad es el pesar, y la virtud a desarrollar es la Alegría) sino cuya lección es superar “la pena” que “sienten antes las suciedades del mundo” y “experimentar la alegría del servicio”. En su faceta de historiador rescata a la delicada princesa María Luisa de Bulgaria, de quien su prima la reina de Rumanía escribió: *“La pobre y delicada María Luisa era una mujer pequeña y frágil, con un rostro de aire melancólico propio de una pintura del Greco, capaz de llevar las muchas joyas magníficas con las que su esposo la había abrumado, como si éstas conformasen una enorme carga que iba más allá de su propia fortaleza. Sus grandes y claros ojos azules tenían una expresión resignada y patética. María Luisa era, justamente, aquello que parecía, **una mujer triste** con una salud escasa, incapaz de hacer frente a todo cuanto se esperaba de ella. Nacida en Borbón de Palma, era tremendamente aristocrática e intensamente católica, de manera que todo alejamiento de esa fe era para ella un pecado mortal. Y, sin embargo, tuvo que **acarrear la pena** de ver a su primogénito rebautizado en la fe ortodoxa, después de haber sido bautizado católico. **Nunca pudo superar aquel impacto, de manera que permitió que la primera enfermedad sería que la alcanzase, se la llevase de este mundo de dolor y de decepción”***

Además, siendo el mapa emocional de Water Violet según deduce L. Juan Bautista (2007) (Water Violet- Rock Water – Vine – Red Chestnut - Beech – Star of Bethlehem) aquel que tiene a **Star of Bethlehem** como la flor de la últimas 19 en correspondencia, pareciera entonces que esta creencia de A. Ellis tuviera alguna oportunidad de estar correlacionada con Water Violet.

Hay que añadir a favor de esta correspondencia, la génesis del carácter esquizoide para la Bionérgica de Lowen (2004) y otros autores, en la que la herida del carácter es la primera y más profunda que puede infringírsele a una persona en desarrollo (en el vientre materno o en los primeros meses de vida), es la herida de no-ser bienvenido a este mundo y/o de percibir el odio de la madre que lo gesta (odio no necesariamente consciente de la madre ni dirigido al hijo). Así quienes no superan esta herida y fijan su carácter **en la herida esquizoide viven resignados (inconscientemente) a la ausencia de amor para ellos en este mundo, de ahí que se retiren del mismo**; resignación que Orozco (2010) vincula con Wild Rose en la descripción dinámica de Wild Rose. **¿Cómo no va a ser entonces éste una personalidad que viva en “pena”?** La Alegría que surge de su sanación es la de sentir el disfrute de la vida, desde el pleno derecho a ello.

**¿Qué dijo Bach acerca de la personalidad Water Violet?**

*“Para aquellas personas que, en la salud o en la enfermedad, les gusta estar solas. Personas muy discretas, que se desplazan sin hacer ruido, hablan poco y lo hacen de forma suave. Muy independientes, capaces y con auto-confianza. Prácticamente independientes de las opiniones de las otras personas. Son distantes, se apartan de la gente y siguen su propio camino. A menudo inteligentes y talentosas. Su paz y calma es*

una bendición para las personas que les rodean” (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

El párrafo del escrito más difundido no nos dice nada de esta pena, sin embargo, en escritos anteriores Bach define claramente esta vertiente de esta personalidad:

“¿Se encuentra usted entre esas grandes almas que se esfuerza por servir a sus semejantes valientemente y sin protestar; que **se afanan por llevar su padecimiento tranquilamente** y sin resignarse; que no admiten que su pesar influya en su trabajo diario? ¿**Ha sufrido pérdidas importantes o ha vivido tiempos difíciles** y, sin embargo, ha continuado viviendo tranquilamente?” (Water Violet: padecimiento/alegría, en: Libérate a ti mismo, 1932).

“Water Violet es **el padecimiento**, concretamente **la aflicción**, que sufren las grandes almas, que llevan valientemente y sin rechistar **la carga de este sufrimiento con valor y resignación**, sin molestar a los otros con ello y sin permitir que influya en la obra de su vida” (Los remedios florales y sus indicadores, 1933).

¿Pero nos dice Bach cuál es el origen del padecimiento o aflicción? ¿Se refiere a una pena o aflicción inespecífica? ¿o a una pena original que ya trae desde el inicio de esta encarnadura Water Violet? No queda claro, a mi entender.

### ¿Qué ayuda a desarrollar la esencia floral Water Violet según Bach?

(...) **Water Violet le ayudará a percibir que, a través de su padecimiento, ha depurado y desarrollado un gran ideal que le ayudará a servir a sus semejantes aún cuando le hiera a usted mismo, a aprender a estar solo en este mundo y a lograr la gran alegría de la completa libertad, haciendo por ello un acabado servicio a la Humanidad.** Y sólo con que eso se haga por una vez realidad, ya no supone sacrificio alguno, sino la maravillosa alegría de ayudar bajo todas las circunstancias. Además, esta planta le ayudará a comprender que todo lo que usted siempre ha considerado como cruel y triste sirve, en realidad, al bienestar de aquellos que usted compadece” (Water Violet: padecimiento/alegría, en: Libérate a ti mismo, 1932).

De modo que no es el orgullo y la distancia, que pueden padecer o que les caracteriza, lo más importante de esta personalidad en relación a la virtud a desarrollar o el defecto a superar; si bien ambas son las palabras clave más asociadas a esta esencia floral.

**¿Cómo acompañar a Water Violet en la Consulta Floral?** Esta no es una personalidad que frecuente las consultas terapéuticas. Podemos observar rasgos Water Violet en pacientes, pero la personalidad como tal, es más difícil encontrarla.

Pongamos un ejemplo extremo, los *hikikomori*, palabra que en japonés significa inhibición, reclusión, aislamiento. Miles de adolescentes y jóvenes japoneses que se recluyen herméticamente en su cuarto, apartándose del mundo exterior. El fenómeno es objeto de documentales televisivos, artículos de prensa y reportajes, así como de numerosos libros. Ellos no quieren que se les conozca y si los padres tratan de procurarles ayuda, se rebelan de forma violenta o amenazan con suicidarse. La mayoría permanecen literalmente encerrados, sin contacto con el exterior. Otros salen de vez en cuando de sus casas por breve tiempo, casi siempre de noche, rehúsan trabajar y evitan todo tipo de trato social. Viven así años.

Se me hace tan distinto el carácter esquizoide, que tal vez lo más importante para el terapeuta sea comprender (formarse en) esta diferencia. Sin esta comprensión estaremos leyendo “un mapa al revés”. Una buena y profunda descripción puede leerse en C. Naranjo (2008) en su referencia al carácter esquizoide que vincula al eneatispo-5, a la que remito al lector.

Dice A. Ellis (2000) cuando re-enuncia esta creencia: “La idea de que como algo afectó con dureza a su vida, debería seguir afectándole indefinidamente, en vez de pensar que puede aprender de sus experiencias pasadas pero sin apegarse demasiado o sin ser perjudicado por ellas”. Sin embargo la re-evaluación de esta hipotética creencia no ayudará, en mi opinión, a Water Violet en consulta, al ser su herida tan primaria.

Tal vez la relación terapéutica a través del vínculo que supone sea un motor de ayuda para que Water Violet tenga donde apoyarse mientras se va atreviendo a “sumergirse en el mundo”, en definitiva, en la vida, con esperanza, alegría y sensación de derecho (Gorse, Wild Rose y Pine son frecuentes en el carácter esquizoide).

#### *Creencia Irracional 10:*

La idea de que los demás no deberían actuar de la manera en que lo hacen y que usted debería cambiarlos; o, **la idea de que debemos tener un control preciso y perfecto sobre las cosas.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

#### **CERATO**

Tampoco ésta es una de las correspondencias más inmediatas, con lo que dejo abierta la posibilidad del interés (o no) que se obtiene de conectarlas.

La primera forma de enunciar la creencia conecta con Vine, una energía de acción, que sabe “el camino cierto del otro” y que se pone “mano a la obra”, en este caso de la manera más directa sostenida por el convencimiento de llevar la razón: “hazlo”.

En mi experiencia es frecuente encontrar Vine secundarios cuyo trabajo terapéutico revela una personalidad Cerato. Pareciera que una proporción de personalidades en origen Cerato escogen el camino de la “venta de seguridad”. La coraza Vine le sirve de seguridad frente a la realidad inconsciente y escondida de su gran inseguridad del tipo Cerato. Esto lo explica muy bien en su libro el D. Krämer (2000) y coincide con el esquema de L. Juan Bautista (2007): **Cerato** – Heather – **Vine**- Red Chestnut – Crab Apple – Larch.

“El control perfecto y preciso sobre las cosas”, opción segunda con que Ellis enuncia esta creencia, puede conectarse más con Cerato. Conocido de esta personalidad es la acumulación de información sustentada por su inseguridad, como queriendo “controlar toda la información”. La falta de conexión con su propia intuición y sabiduría ¿tiene que compensarla con un intento de perfecto control de las situaciones?. ¿Cerato es un controlador? Confieso que nunca lo había visto desde esta perspectiva, si bien, si pienso en personas con nombres y apellidos de tipo Cerato, efectivamente sí, son controladoras. Dejo abierta esta cuestión.

**Bach nos informó sobre todo de la búsqueda de consejo al describir a Cerato**, si bien preste atención el lector a las frases subrayadas que conectan con esta creencia.

*“Para aquellas personas que **no tienen suficiente confianza en sí mismas** para tomar sus propias decisiones. **Constantemente piden consejo** a las demás, y a menudo son mal orientados”* (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

*“Para aquellos que quieren avanzar pero que, sin embargo, **están confundidos y son incapaces de distinguir lo bueno de lo malo.** La falta de conocimiento les hace atolondrarse en la elección de amigos, en su trabajo, en el placer y en las influencias que deja que penetren en su vida. (...) **Se concentran demasiado en los detalles de la vida,** pasando por alto los principios fundamentales. Las convenciones y las pequeñeces cuentan*

más que los temas importantes. A menudo dejan pasar oportunidades a causa de influencias insignificantes. Son capaces de tirar la obra de su vida porque algún familiar o compañero les ha hablado negativamente de ella. Exageran demasiado las obligaciones que tienen frente a otras personas sometiéndose ellos mismos a una personalidad dominante cuando, en realidad, lo que deberían hacer es servir también a muchas otras personas. Son débiles y se disculpan por sus tormentos de la misma forma en que una mujer defiende a su marido borracho que, además, le pega. Son internamente desafortunados porque inconscientemente, se dan cuenta de que están desperdiciando su tiempo. Están calladamente insatisfechos con sus propios esfuerzos” (Cerato: El loco, en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

“¿Es usted de aquellos que **tienen la sensación de sentirse sabios**? ¿De aquellos que **opinan que podrían ser un dirigente** o un filósofo **de sus semejantes**? ¿Opina que en usted mismo reside el poder de aconsejar a sus semejantes cuando éstos tienen dificultades, de poder suavizar su preocupación y de poderles ayudar siempre en sus problemas? ¿Si embargo, y a causa de una falta de confianza en sí mismo, no se encuentra en situación de lograrlo, quizás porque atiende demasiado a la voz de los demás y presta mucha atención a los convencionalismos del mundo? ¿Se da cuenta de que es precisamente esa falta de confianza en sí mismos, esa ignorancia sobre su propia sabiduría y su propia persona, lo que le conduce a la tentación de seguir de manera excesivamente rígida los consejos de los demás?” (Cerato: Ignorancia/sabiduría, en: *Libérate a ti mismo*, 1932).

“El remedio para quienes se dejan influir con mucha facilidad. Para los que no tienen confianza en sí mismos y se confían demasiado al consejo ajeno. Escuchan primero un consejo y acto seguido prestan oídos al siguiente. **La consecuencia de la falta de autoestima es que admiran demasiado a quienes defienden opiniones fijas, y confían demasiado en él.** Esto les lleva a meterse con facilidad en dificultades. Cuando están enfermos, se encuentran bastantes seguros de que un tratamiento les va a ayudar, hasta que tienen noticias de otro distinto. Se someten a un tratamiento tras otro, dependiendo de quién les haya dado el último consejo. Hacen casi todo, sin pensar que sea bueno o malo para ellos, sólo con que el argumento sea un poco convincente. No confían en su propia capacidad de juicio. En vez de seguir sus propios deseos y necesidades, la mayoría de las veces se orientan por lo que otros piensan o por lo que otros les han aconsejado. **Las ideas y opiniones de los demás son para ellos exageradamente importantes**, lo que les hurta su propia personalidad. Siempre encuentran algún tipo de excusa para todo lo que hacen” (Cerato: duda de sí mismo<sup>15</sup>, en: Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

### ¿Qué aporta el remedio Cerato según Bach?

“Con que solamente se les pudiera convencer para que comprendieran la realidad de su estupidez, podrían cambiar a mejor. Este tipo de personalidad es la víctima del egoísta y del destructor. Este remedio aporta la **sabiduría de comprender la verdad, la capacidad de enjuiciamiento para distinguir entre lo bueno y lo malo, y concede fuerza y capacidad para permanecer en el camino correcto una vez que se le haya reconocido**” (Cerato: El loco, en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

“Cerato le ayudará a encontrar su individualidad, su personalidad, liberándose de influencias externas, lo que le pondrá en situación de **utilizar su enorme sabiduría para el bienestar de la humanidad**” (Cerato: Ignorancia/sabiduría, en: *Libérate a ti mismo*, 1932).

<sup>15</sup> Cerato está en el grupo de la duda, de modo que este título de Bach acuña el tipo de duda: duda de sí mismo.

## Acompañar a Cerato en la Consulta Floral<sup>16</sup>

¡Todo menos entrar a su petición de darle consejos! El paciente Cerato nos pedirá de una forma u otra asesoramiento: qué hacer. O si, lo que han hecho, piensan,..., es correcto.

Acompañar al paciente Cerato a través de devolverle a él mismo las preguntas que nos hace, sostenido en la confianza nuestra de que sólo él tiene la mejor respuesta para sí mismo.

¿Nunca le aconsejaremos? Si la norma es prestar atención a no hacerlo, en ocasiones, cuando tenemos cierta claridad de que está actuando como “El Loco” al que se refería Bach, y pensamos que puede meterse en algún lío, personalmente, ahí sí me permito aconsejar. Pero siempre de forma excepcional y dejando claro que “este es mi punto de vista” y que el “camino correcto”, lo que “realmente es bueno” para él, sólo él lo sabe.

Respecto a la conexión con esta creencia, ayudarle a ver que no necesita “controlar todo lo que concierne a un asunto” para poder manejarse razonablemente bien con él. Así, es frecuente, por ejemplo, que Cerato en formación en Terapia Floral y ante su inseguridad en lanzarse a utilizar las flores de Bach en consulta (no olvidemos que Cerato puede estar acompañado del Larch del esquema de L Juan Bautista, 2007) te cuestiona que ha de introducir otras tantas terapias naturales en consulta “¿por qué sólo con las flores de Bach?” Te cuestiona si sabe lo suficiente, sí ...

*Creencia Irracional 11:*

**La idea de que la mayor felicidad humana es alcanzable mediante la inercia y la inacción (inactividad)**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

**CLEMATIS**

Si Clematis representa la desconexión, pareciera entonces que evaluara esa opción de “inacción” (por evasión de la realidad y la “inercia” que ello conlleva puesto que no tiene puesta la energía en su presente) como una opción mejor o menos mala que la contraria.

De manera más ilustrativa en cuanto a la posible conexión con Clematis, re-enuncia Ellis (2000) esta creencia: “La idea de que la felicidad humana puede lograrse a través de la inercia y la inactividad; en vez de la idea de que **tendemos a ser felices cuando estamos vitalmente inmersos en actividades dirigidas a la creatividad, o cuando nos embarcamos en proyectos más allá de nosotros o nos damos a los demás**”.

Resulta llamativa la conexión de las anteriores palabras subrayadas en negrita de A. Ellis con Clematis, tanto en relación al “darnos a los demás” que nos conecta con la virtud a desarrollar según Bach para este tipo de personalidades; como el hacer mención a la “creatividad” al ser ésta una cualidad atribuida a la personalidad Clematis en positivo.

Volviendo a la inactividad, ésta es propia también de Wild Rose que, en el esquema de J. Bautista (2007) es el remedio de los 19 últimos que le correspondería en el mapa emocional de este sanador: **Clematis** – Oak – Olive – Honeysuckle - Cherry Plum – **Wild Rose**; en total 4 esencias del grupo de la falta de interés en las circunstancias presentes.

<sup>16</sup> Mención aparte requerirían las personalidades Cerato con “abrigo Vine-secundario”, que en una primera instancia no se reconocerán en Cerato, y cuyas pautas para consulta, por tema de espacio dejo para otra ocasión.

## Dijo Bach de Clematis:

“Para aquellas personas **soñadoras, fantasiosas, que no están del todo despiertas, sin gran interés en la vida**. Personas discretas, no verdaderamente felices en sus actuales circunstancias, viviendo más en el futuro que en el presente; viviendo en la esperanza de tiempos mejores, cuando sus ideales puedan hacerse realidad. En la enfermedad algunas se esfuerzan muy poco o nada para ponerse bien. Y en algunos casos incluso pueden desear la muerte, con la esperanza de tiempos mejores; o quizás, en la añoranza del encuentro con algún ser querido que hayan perdido” (Los doce curadores y otros remedios, 1936).

“El remedio contra todos los **estados de somnolencia, obnubilación y desgana**. Cuando el paciente pierde el interés y **no hace ningún esfuerzo para volver a sanar. Parece indiferente a todo lo que pasa**. Ya no puede entusiasmarse por nada. Cuando se habla con estas personas, sólo escuchan a medias. A menudo son personas **absortas en meditaciones, ausentes, apáticas y abismadas en sus ideas**. (...). **Parecen contentos, pero no despiertos del todo**, y viven felices en sus sueños e ideales. En general, son tranquilos y delicados, pero en su vida no pueden encontrar suficiente alegría. No viven en el presente” (Clematis: Indiferencia, en: Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

“Éste es otro remedio en el que **la característica más importante es el efecto espiritual**. Los pacientes tienen **poca alegría de vivir, empezando desde el estado en que no encuentran alegría por la vida y terminando por el anhelo de la muerte**. (...) No padecen miedos, sino que son tranquilos y tienden más a soñar despiertos, les gusta que les dejen en paz y **no experimentan ninguna necesidad de hacer nada más de lo necesario**. Se trata de personas que viven más en el futuro que en el presente. A menudo necesitan dormir mucho por las noches y son difíciles de despertar (...)” (Algunos remedios nuevos y su empleo, 1930).

### ¿Cuál es la causa de esa inacción que no es sino desconexión de Clematis?

“¿Es usted una de esas personas que creen que la vida no es particularmente interesante; de ese grupo que, al levantarse, desean no tener que enfrentarse de nuevo a otro día más; de aquellos que **creen que la vida es tan difícil, tan dura y tan amarga que no hay nada que merezca la pena y piensan que podrían volver a dormirse, ya que no compensa el esfuerzo de hacer un intento?** ¿Tienen sus ojos esa mirada que denota que usted no pertenece a este mundo, que todavía está en sus sueños y que encuentran sus sueños mucho más hermosos que la vida misma? ¿Están a menudo sus pensamientos con otra persona que ya ha abandonado este mundo?” (Clematis: Indiferencia/Bondad, en: Libérate a ti mismo, 1932).

### ¿Qué aporta la toma del remedio Clematis según Bach?

“Si usted tiene ese sentimiento, **aprenda a mantenerse cuando no exista en usted nada más aparte de la voluntad que le ordena resistir**. Con eso ha alcanzado una gran victoria. La maravillosa planta, que adorna nuestros setos ahí donde el suelo está desnudo, Clematis, cuyas semillas, que recuerdan a plumas, **sólo desean ser arrastradas por el viento para así poder renacer de nuevo en cualquier sitio le ayudará a re-encontrarse con la realidad, a enfrentarse con su vida, a encontrar su vocación y le devolverá la alegría a su vida** (Clematis: Indiferencia/Bondad, en: Libérate a ti mismo, 1932).

**Reflexión:** el aparente “estar bien” de Clematis en sus fantasías, encubre como nos enseña Bach que esta evasión (y por tanto inacción en su vida) es porque “creen que la vida es tan difícil, tan dura y tan amarga que no hay nada que merezca la pena”, por lo que la opción de dormirse (desconectarse) trae menos sufrimiento, o como indica la creencia “más felicidad”.

## Acompañar a Clematis en la Consulta Floral



Para R. Orozco Clematis comparte junto a Water Violet la asociación con el carácter esquizoide de la personalidad.

En mi experiencia el paciente Clematis comparte con Water Violet, más que con otros “la dificultad de encarnación”, el rechazo a estar aquí presente en esta vida. La frase del anterior párrafo de Bach “cuyas semillas **sólo desean ser arrastradas por el viento para así poder renacer de nuevo en cualquier sitio**” lo ilustra muy bien.

A veces esta evasión es hacia prácticas espirituales, entendiendo la espiritualidad como algo separado de la vida, de lo material. Sí, decididamente me viene a la memoria la desesperación de Clematis por tener que hacer frente a los asuntos cotidianos de su vida. Desesperación ligada a un no-entender la razón de la dificultad y el sufrimiento que viven u observan a su alrededor.

Clematis va descubriendo, como Agrimony pero desde otro lugar, que el afrontar sus asuntos cotidianos merece la pena, que el resultado se traduce en mayor bienestar, a pesar del esfuerzo.

Más que a ninguna otra personalidad, a Clematis le ayuda vivir la espiritualidad en lo cotidiano, porque ¿dónde si no se puede vivir, al menos la podemos vivir los seres encarnados, con cinco sentidos y cuerpo limitado en el espacio y tiempo?.

#### *Creencia Irracional 12:*

Cada problema humano tiene una única solución absolutamente correcta y perfecta, además debemos tener un control preciso sobre las cosas; o bien, invariablemente **existe una correcta, precisa y perfecta solución para los problemas humanos y es tremendo si no se puede encontrar.**

*Hipótesis de correspondencia con el sanador:*

#### **SCLERANTHUS**

Conocemos a Scleranthus por su dificultad en tomar decisiones, de un lado; y por su inestabilidad emocional de otro.

Scleranthus evalúa los pros y contras de cada opción, incapaz de decidirse, ¿porque está buscando como indica esta creencia la opción correcta y perfecta? Admitamos que tiene sentido esta conexión.

Curiosamente Ellis (2000) re-enuncia esta creencia desde este segundo prisma: “La idea de que **usted no tiene ningún control efectivo sobre sus emociones y que no puede evitar sentir ciertas cosas**, en vez de pensar que tendría un gran control sobre aquéllas si trabajara para controlarlas”, con lo que conecta con el carácter excesivamente emocional y desbordado, que en un extremo más patológico acuñaría el término de “Trastorno Límitrofe de la Personalidad” ligado a este sanador (véase Orozco 2010); y que sin llegar a este nivel de dificultad o desequilibrio concuerda con esta otra dimensión menos conocida de Scleranthus. Pero, ¿Bach dijo algo de esto?.

#### **Cómo describió Bach a la personalidad Scleranthus:**

*“Para aquellas personas que sufren mucho debido a que son **incapaces de decidir entre dos opciones, pareciéndoles primero que una es correcta y pensando luego que lo es la otra.** Usualmente son personas discretas, y sobrellevan su dificultad en solitario, ya que no sienten inclinadas a comentarlas con otras personas” (Los doce curadores y otros remedios, 1936).*

“Para aquellos que **le resulta muy difícil decidir qué es lo que quieren y les cuesta mucho formar se una opinión de lo que desearían. Andan probando una cosa detrás de otra. Tienen la sensación de querer dos o tres cosas al mismo tiempo, pero no pueden decidirse por una de ellas**”(Los doce remedios y los siete remedios menores, 1934).

“Para quienes no pueden decidir qué es lo que quieren. **Primero les parece correcta una cosa y luego otra. Sus deseos y sus síntomas corporales parecen desaparecer con tanta rapidez como habían aparecido. Cuando tienen fiebre, la temperatura les fluctúa mucho. Son indecisos y no pueden adoptar decisiones rápidas o concretas, y las que se adoptan cambian a toda velocidad. Sus movimientos son inseguros e incontrolados, así como su paso. Sus estados de ánimo fluctúan desde dar saltos de júbilo hasta el desconsuelo más fatal. En la conversación, saltan rápidamente de un tema a otro**” (Scleranthus: Indecisión, en: Los doce remedios y cuatro remedios menores, 1933).

“¿Pertenece usted a ese grupo de personas a las que **le resulta difícil tomar decisiones, formarse una opinión de algo cuando en usted mismo aparecen pensamientos contradictorios que le impiden decidirse por un camino? ¿Es capaz esa indecisión de bloquearle el camino y retrasar sus progresos? ¿A veces le parece correcta una cosa y, un momento después, otra distinta?**” (Scleranthus: Indecisión/Estabilidad, en: Libérate a ti mismo, 1932).

“La clave de este tipo de personalidad es la **falta de estabilidad y la ausencia de confianza. No poseen ningún tipo de confianza en sí mismos, por eso siempre buscan el consejo del otro, y cuando existen diferencias de opiniones entre sus amigos, no saben por cuál inclinarse. Son incapaces de tomar decisiones, siendo víctimas, como consecuencia de ello, víctimas de un tormento espiritual. Son nerviosos, no tienen tranquilidad, temen las responsabilidades y evitan a las personas, excepto cuando necesitan ayuda. Su error reside en que confían totalmente en el intelecto y no se dejan llevar nunca por la intuición. Les resulta difícil concentrarse intelectualmente, ya que su espíritu vaga de un tema a otro. Estos son ejemplos extremos: en primer lugar, depresión; después, alegría; en un momento son optimistas y, al instante siguiente, pesimistas. No son de confianza, y son inseguros porque cambian continuamente su postura. Un día resulta un buen compañero, otro día están malhumorados. A veces son afectuosos y extravagantes, otras tacaños y mezquinos. Sus síntomas, su temperamento, etc., van y vienen, suben y bajan en rápidas oscilaciones siguiendo el ejemplo del estado espiritua”l (Scleranthus: El Veleta, en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).**

### ¿Cómo ayuda la toma del remedio a la personalidad Scleranthus?

“El remedio les proporciona **claridad de la visión espiritual y les otorga la capacidad de tomar decisiones rápidas, así como de conservar la resolución y la tranquilidad en vista de las dificultades. Desarrolla las cualidades del carácter de un eficiente coronel (...)**” (Scleranthus: El Veleta, en: Algunas consideraciones básicas sobre la enfermedad y la curación, 1930).

“(...) Usted debe **aprender a actuar espontáneamente en circunstancias desafiantes, a desarrollar una opinión correcta y permanecer fiel a ella**” (Scleranthus: Indecisión/Estabilidad, en: Libérate a ti mismo, 1932).

**Reflexión:** Scleranthus da excesivo peso a la resolución de las decisiones y problemas a través del raciocinio, como nos indica Bach. Probablemente porque su historia personal le haya llevado a ello. Es posible que esta personalidad tenga, en positivo, la capacidad de ver amplia y minuciosamente todos los aspectos de una determinada cuestión y que sea ahí donde posteriormente se pierda tratando de decidir, elegir (Orozco, 2010, nos habla de una capacidad integradora en positivo, recordándonos que Bach lo llamó “El estratega” en sus primeras descripciones). Que la vida sea una elección continua, consciente o no, no es algo fácil para Scleranthus, que probablemente necesite sentirse seguro para dar el paso siguiente. Seguridad que trata de tomar de un análisis racional. “La claridad de visión

espiritual” que según Bach otorga este remedio, pareciera llevarle a esta personalidad a otro lugar desde el que tomar las decisiones en los cruces de camino. Ayudará así a Scleranthus comprender-sentir-darse-cuenta que el análisis racional cumple una importante función en el ser humano, pero no mejor que la percepción que pueda obtenerse desde la emoción y el deseo, y desde el instinto o intuición. Tal vez sea por eso que Cerato acompaña frecuentemente a Scleranthus en la experiencia clínica floral.

Animaremos así al “Scleranthus racionalizador” en consulta a escuchar su cuerpo (por ende, sus emociones y su instinto).

Pero ¿qué hay de esa otra descripción de Scleranthus más emocional y ciclótímico que el propio Bach comenta y que Orozco (2010) describe?. Aprendí de Orozco en ésta y en otras obras pre-cedentes a prescribir Scleranthus en personalidades con clara y frecuente inestabilidad y desbordamiento emocional. Personalidades en las que parece que, contrariamente, es la emoción la que “les superase”. De modo que al leer de A. Ellis que él mismo también enuncia esta creencia desde ambas perspectivas, me llamó tremendamente la atención. ¿No será esto una consecuencia de la propia esencia del remedio y de la personalidad Scleranthus? ¿Excesivamente racional y excesivamente “arrastrado por la emoción” paradójicamente? ¿Es una personalidad de base emocional y esto le lleva a una coraza excesivamente racionalizadora?.

#### 4. CONCLUSIONES Y REFLEXIONES FINALES

Pareciera deducirse una razonable conexión entre las 12 creencias irracionales de A. Ellis y las posibles creencias insanas que sustentan a cada uno de los doce estados emocionales que representan los 12 remedios de personalidad de E. Bach.

¿De qué puede servir esta posible conexión? Entiendo que la contribución principal podría ir en la línea de aportar información para comprender la motivación (neurótica) subyacente a la emoción cronificada que representa cada tipo de personalidad. Y ello, ligando la experiencia clínica con las hipótesis enunciadas en este trabajo. Así, el resultado se ha traducido en “un lanzar más preguntas que respuestas”, en ocasiones como recurso literario de afirmaciones propias, pero en la mayoría de los casos son preguntas emitidas a modo de hipótesis, líneas abiertas de investigación, con el objetivo y deseo de generar cierto debate y confluencia de aportaciones entre practicantes y usuarios de la Terapia Floral de Bach a los que el tema haya interesado<sup>17</sup>.

Sin embargo, en el caso de que esta correspondencia “creencia irracional-sanador” fuera de utilidad, ¿lo sería para trabajar directamente esta creencia irracional en la consulta floral?<sup>18</sup>. No lo tengo tan claro, al menos no en todos los casos. Sí, para el conocimiento del terapeuta floral, teniendo esta información como trasfondo de su práctica clínica.

¿La toma de la esencia floral transforma la creencia insana per se? Entiendo que sí, que actúa sobre todos los campos, el mental también. O dicho en otras palabras, cambia la forma en que el paciente o usuario floral valora las situaciones, aunque las situaciones sigan siendo las mismas. Todos “los que tomamos flores de Bach”, entiendo, tenemos esta experiencia.

---

<sup>17</sup> **Nota de la autora:** agradezco cualquier aportación de experiencia personal o a través de la práctica clínica del tema de este trabajo al email [carmen@gestaltceres.com](mailto:carmen@gestaltceres.com).

<sup>18</sup> El trabajo con creencias insanas o “ideas locas” como me gusta llamarles, es efectivamente en mi experiencia un trabajo muy poderoso, que en ocasiones puede hacer un verdadero “click” en pautas cronificadas, léase emociones o conductas cronificadas (o carácter). Pero es un trabajo al que ha de llegar el paciente, con nuestra guía, él ha de enunciar su “idea loca”. Así por ejemplo recuerdo que fue un momento importante para un paciente Vine secundario darse cuenta de que su creencia insana en su actitud era “valgo si tengo poder”. No podemos darle la receta; ofrecerle la creencia insana. Pero éste (el cómo trabajar con las creencias en consulta) es otro tema, que bien puede quedar para otro escrito o evento; pero sobre todo practicarse desde el lugar del paciente floral.

Si bien no nos olvidemos de la cita del Dr. Bach elegida para la introducción de este escrito, que nos habla de la necesidad de “un esfuerzo mental y espiritual” para superar “la enfermedad”. De ahí que el trabajo con las creencias irracionales “de cada quién” es una terapia complementaria útil –como tantas otras- para avanzar en el propio camino de sanación.

Por último, una conclusión personal, que no era objetivo inicial de este trabajo, es que las descripciones de los remedios previas a 1936 no contienen, cómo he podido escuchar y yo misma creer en algún momento, relatos de los mismos “menos depurados” por la experiencia creciente de Bach; sino todo lo contrario, son versiones mucho más profundas de los mismos, necesarias para avanzar en el conocimiento de las doce tipologías. En los “doce curadores y otros remedios” Bach quiso dejarnos, como sabemos, una descripción más simple, didáctica y sobre todo, fácilmente atribuible.

## BIBLIOGRAFÍA

- Bach, E. (1991) La Curación por las Flores (Cúrese Ud. Mismo; Los Doce Remedios; Catálogo de Remedios de Wheeler) Edaf. Madrid.
- Bach, E. (1993a) Bach por Bach: Obras completas. Ediciones Continente, Buenos Aires.
- Bach, E. (1993b) Los Remedios Florales: Escritos y Conferencias. Edaf. Madrid.
- Barnard, J. (2004) Las obras completas del Dr. Edward Bach. Océano Ámbar.
- Barnard, J. (2008) Forma y función. Cromwell Press, Reino Unido.
- Ellis, A. (2000) Vivir en una sociedad irracional. Ed. Paidós, Barcelona.
- Ellis, A. (2004) Cómo vivir con un neurótico en casa o en el trabajo. Ed. Obelisco, Barcelona.
- Ellis, A. (2007) Ser Feliz y vencer las preocupaciones. Ed. Obelisco, Barcelona. 3ª edición.
- Ellis, A. y Grieger, R. (1990) Manual de Terapia Racional-Emotiva. Volumen 2. Desclée De Brouwer, Biblioteca de Psicología, Bilbao.
- Ellis, A. y Grieger, R. (2003) Manual de Terapia Racional-Emotiva. Desclée De Brouwer, Biblioteca de Psicología, Bilbao. 10ª edición.
- Ellis, A. y Harper, R. A. (2003) Una nueva guía para una vida racional. Ed. Obelisco, Barcelona.
- Ellis, A. y MacLaren, C. (2004) Las relaciones con los demás. Terapia del Comportamiento Emotivo Racional. Ed. Océano Ambar, Barcelona.
- Grecco, E. (2007) Trauma, emoción y síntoma. Seminario impartido en Arké. Noviembre. Barcelona.
- Juan Bautista, L. (2005) Bach Esencial. Indigo, Barcelona.
- Juan Bautista, L. (2007) Las dos series de flores, sus correspondencias y otras investigaciones. Indigo, Barcelona.
- Juan Bautista, L. (2009) Estructura del Sistema Bach. Seminario dictado en Flobana, Pamplona, del 19 al 20 de diciembre de 2009.
- Krämer, D. (2000) Nuevas Terapias Florales de Bach, Ed. Sirio.
- Lowen, A. (2004) Bionergética. Ed. Diana, México. 24ª Edición.
- Mateos, R. (2009) Water Violet: entre la verticalidad distinguida y el vano orgullo de lo superior. Boletín Nº 2 de Flobana. Disponible en: [http://flobana.org/BOLETINES\\_N2.htm](http://flobana.org/BOLETINES_N2.htm).
- Naranjo, C. (2008) Carácter y Neurosis. Ed. La Llave. 8ª edición.
- Orozco, R. (2005) Inteligencia emocional y flores de Bach. Tipos de personalidad en psicología contemporánea. Ed. Indigo, Barcelona.
- Orozco, R. (2010) Flores de Bach: 38 descripciones dinámicas. Ed. El grano de la Mostaza, Barcelona.
- Rodríguez, B. (2009) El sistema diagnóstico terapéutico de Edward Bach. Twelve Healers Trust. Hereford, Reino Unido.
- Scheffer, M. (2002) Terapia Original de las flores de Bach. Ed. Paidós Ibérica.
- Tolle, E. (2009) El poder del ahora. Plaza edición, Madrid. 6ª edición.