

De cómo Heather es el precursor de Heather, Chicory y Centaury. (Pinceladas sobre las emociones primigenias)

José Luis Pujol.
Terapeuta Floral Integrativo
pujolteruel@telefonica.net

En el anterior Congreso de Sedibac, mi compañera Silvia Rojas y yo (ambos Terapeutas Florales Integrativos), presentamos una ponencia en la que veíamos que el vínculo afectivo, a diferencia de lo que se creía anteriormente, se inicia en el útero materno. Actualmente no son pocos los profesionales que aún creen que tienen que pasar semanas e incluso meses, antes de que el neonato empiece a vincularse con sus padres y tenga conciencia de ello.

Este trabajo que constituía un resumen de nuestra tesina de final de formación como Terapeuta Floral Integrativo, me ha llevado a profundizar sobre cómo se vincula el niño, qué puede sentir en todo este proceso de formarse dentro y fuera del seno materno y con qué dificultades se encuentra.

Para comprender mejor la hipótesis que voy a proponer, es necesario recordar algunos de los aspectos del desarrollo prenatal, del parto y las primeras semanas después del nacimiento. Ello nos aportará la información necesaria para fundamentar que antes de nacer se dispone de la madurez esencial para registrar emociones básicas, positivas y negativas.

Para un niño intrauterino es tan importante el alimento físico como el emocional. Sentirse deseado, que sus padres tengan una actitud tierna y cariñosa hacia él, hace que se sienta, no sólo bien alimentado, sino también seguro. Hasta hace un par de décadas, la mayoría de estudiosos de los procesos infantiles, desde las posiciones psicoanalíticas hasta las teorías del aprendizaje, consideraban que el recién nacido no era capaz de tener emociones y mucho menos consciencia (se le veía incapaz porque se consideraba que era imposible que tuviera memoria). A partir de los estudios etológicos, de la psicología pre y perinatal, y de la neuropsicología, se ha comprobado que no sólo el niño está suficientemente maduro para tener emociones y consciencia justo después de nacer, sino incluso dentro del útero materno.

Un repaso sobre la formación de los sentidos nos ilustrará sobre esta afirmación:

El gusto.- El bebé empieza a deglutir a la 12ª semana de gestación. Los científicos creen que experimenta la gustación a partir de la 25ª semana y puede manifestar complacencia o no en función de los sabores que le gustan o desagradan. (David Chamberlain).

El olfato.- El bebé nacerá con el sentido del olfato muy desarrollado. El feto cuenta con el órgano vomeronasal y puede distinguir olores.

El oído.- El niño intrauterino empieza a oír a partir de la 18ª semana. A partir de la 24ª semana ya oye claramente, como han comprobado en sendos estudios el Dr. Truby y la radióloga Michele Clements. Otros especialistas del oído en diferentes campos afirman lo mismo, como el Dr. Tomatis, el Dr. Salk, etc. Además, puede responder agresivamente o con ansiedad a estímulos que le alteran.

La vista.- A partir de la semana dieciséis el feto es muy sensible a la luz. Rechaza las potentes luces.

El tacto.- En la semana 20 o 24 (5 o 6 meses), el feto es tan sensible al tacto como 12 meses después de nacer, los nervios encargados de este sentido se forman en este período (Ashley Montagu).

La consciencia.- Los estudios de LeBoyer (“El nacimiento sin violencia”) revelan que el niño es consciente, aunque su consciencia no sea tan profunda o compleja como la de un adulto. Los recientes estudios neurológicos del Dr. Dominick Purpura demuestran que el comienzo de la consciencia en el niño intrauterino se sitúa entre las semanas 28 y 32.

Además puede captar las emociones y los sentimientos de los progenitores, sobre todo de la madre.

Ello nos aporta una información valiosísima, que nos abre una ventana hacia la comprensión de que el óptimo desarrollo de un bebé depende de que su nutrición (alimenticia y emocional) sea completa, antes y después de nacer, y que esta sana alimentación junto con el cuidado tierno, empático, amoroso y respetuoso, constituyan una base segura. Por el contrario, las emociones negativas también serán registradas y van a constituir las futuras dificultades. Apuntamos como etapas clave, el embarazo, el parto y los primeros meses posteriores al nacimiento.

El sentir y la actitud de los padres

Desear la venida de un nuevo ser en el seno de la pareja¹, sin ambigüedades ni ambivalencia, es empezar un proceso que convierte la vida de la pareja en una familia. La relación que se establece con un hijo (a diferencia de con la pareja) es para siempre. Las circunstancias que envuelven este proyecto y su consecución, tanto personales, entre la pareja, así como las sociales, son importantes y de algún modo determinantes para el sano desarrollo del nuevo ser, tanto en su aspecto físico como emocional y mental.

Acerca del embarazo y la aceptación

- ❖ No importa la procedencia del deseo o la idea de tener un hijo. Lo importante es ser consciente de que el hecho de ser o no deseado, influirá en la formación del posterior vínculo.

¹ Para simplificar, consideramos la pareja porque es la estructura más común. No obstante estimamos el mismo significado si es una unidad familiar monoparental, aunque con algunos matices.

- ❖ Hay unos aspectos que se pueden tratar floralmente como preparación a este evento: la relación de pareja, la predisposición individual, los conflictos familiares y laborales, los cambios significativos, entre otros.
- ❖ Es extremadamente negativo que el embarazo sea rechazado por uno (sobre todo si es la madre) o los dos miembros de la pareja.

Acerca de la formación de los sentidos y el inicio del aprendizaje

- ❖ Toda esta andadura por la formación de los cinco sentidos y la consciencia, nos es útil para comprobar que, el niño intrauterino y sobre todo a partir del 6º mes, está preparado para empezar su aprendizaje a través de los cinco sentidos y una rudimentaria consciencia, porque es capaz de registrar y acordarse de las distintas experiencias que le acontecen.
- ❖ La cualidad de plasticidad del cerebro hace que sus “habilidades” se vayan construyendo a partir de la interacción con el medio, la vida intrauterina, la relación con la madre y el padre, el parto, posteriores cuidadores y relaciones significativas. Esta programación determina en gran medida la arquitectura cerebral que el individuo tendrá a lo largo de toda su vida.
- ❖ Cada sentido se ejercita durante todo el embarazo para estar listo a partir del nacimiento.

Acerca del vínculo afectivo

- ❖ El vínculo afectivo es una corriente que nos une al otro.
- ❖ Siempre tiene dos partes y también dos direcciones y se forma lentamente a base del roce y la experiencia.
- ❖ Como hemos dicho al principio, el vínculo afectivo es misterioso, sabemos los afectos y la intención que enviamos a través de él, de nuestra motivación, pero no sabemos cómo esta se recibe. Nuestra intención puede ser constructiva pero puede ser percibida con profundo desagrado.
- ❖ El vínculo afectivo nos da seguridad y también nos tambalea.
- ❖ Su función es proporcionar una base segura de disfrute y aprendizaje y una red relacional que sostiene la relación con el otro y nos sostiene.
- ❖ El vínculo afectivo puede ser fuerte o débil.
- ❖ El objetivo es crear un vínculo afectivo consciente que dé seguridad al niño y aprendizaje a los progenitores.

Algo sobre el vínculo intrauterino

El vínculo afectivo empieza en el útero materno y lo inician la madre y el padre.

- ❖ La ambivalencia, sentimientos de aceptación o rechazo, a largo plazo, pueden ser dañinos para el niño intrauterino.
- ❖ Para la madre, la ambivalencia no sólo puede mover sentimientos de incertidumbre, ansiedad y miedo, sino también de culpa. Para el padre, que los vive más inconscientemente, puede desembocar en un explícito rechazo hacia el bebé en el momento del nacimiento.

- ❖ El niño intrauterino, percibe las emociones parentales y no es ajeno al sentimiento de aceptación o rechazo, que pueden afectarle seriamente.
- ❖ La madre no puede apropiarse del embarazo, por lo menos si tiene pareja.
- ❖ El padre no debe renunciar a su derecho y deber de participar en todo el proceso y a considerarlo plenamente suyo.

Acerca del parto

Cuando se acerca el parto la madre siente miedo al dolor y al proceso.

- ❖ Es conveniente que el parto sea lo más natural y rápido posible para que el bebé pueda registrarlo con las dificultades propias pero, a la vez, como una experiencia positiva.
- ❖ Las condiciones deberían ser de máximo respeto para la madre y el bebé en términos de ambiente, silencio, respeto de los ritmos y demanda de permiso para cualquier actuación.
- ❖ Las mujeres ansiosas tardan más en dar a luz.

Se hizo un estudio en el que se medían 10 factores psicológicos. Los 3 que alargaban más el parto y producían contracciones más ineficaces eran respectivamente:

- ❖ Actitud hacia la maternidad.
- ❖ Relación con la madre.
- ❖ Ansiedades, preocupaciones y temores habituales.

El bebé y los primeros meses de vida

Al nacer, el amor para un bebé no sólo es un requisito emocional, sino también una necesidad biológica. Sin el amor, los mimos y abrazos, se debilitaría y moriría. A esta enfermedad se le llama Marasmo. No obstante, sin llegar a este extremo, podemos decir que si este amor no se expresa ya en el embarazo iniciando un vínculo afectivo consciente y no se realiza un parto natural donde se respeten los ritmos de la madre y del bebé, el amor de los padres estará pero el neonato no lo percibirá de la misma forma.

Los estudios etológicos de los cuales nos habla John Bowlby en su desarrollo de la teoría del apego, muestran claramente como los mamíferos, al nacer, son totalmente dependientes. Las madres abastecen a sus vástagos de alimento y aprendizaje de elementales recursos para defenderse de los depredadores y mantener la supervivencia. También les proporcionan el afecto y la protección generadoras del sentimiento de seguridad que además posibilita la vinculación parental y social, tan necesaria para mantener la cohesión del grupo.

Hoy sabemos, por ejemplo, que los perros establecen un vínculo con la persona que cuida de sus necesidades básicas como la alimentación, el paseo, etc., así como son capaces de defenderla de un ataque o sentir lo que nosotros llamamos celos, cuando una tercera persona o animal se interpone en esta relación. A esta actitud los etólogos la llaman defensa de la provisión de recursos. “La agresividad posesiva es inducida cuando un animal intenta defender su comida, juguetes u

otros objetos valorados (protección de recursos) o intenta proteger a una persona.” (Enric Homedes. Manual de Flores de Bach Aplicadas a los Animales). Cuando hablamos de recursos podemos considerar, no sólo las “propiedades” (juguetes y territorio) y los alimentos, sino también el suministro afectivo como forma necesaria de supervivencia. De ahí que, en ocasiones, se desarrollen episodios de celos y de ansiedad por separación. Hemos descubierto que estos animales no sólo defienden sus intereses, sino que, cuando hay una actitud afectiva por parte del dueño, son más saludables y alegres y además, son capaces de absorber las emociones de éste, alegres cuando su dueño así se muestra o sentirse tristes cuando fallece o está enfermo.

Si nos referimos a los seres humanos, vemos que, en las primeras semanas de vida hay unos patrones de conducta parecidos, aunque su estado de dependencia es muy superior ya que tardan mucho más en conseguir una cierta autonomía, y el tiempo de acoplamiento entre la madre (o el padre) y el hijo es más largo y complicado, ya que estos, a su vez, son seres en formación y a menudo, con temas de la infancia no resueltos. En esta etapa, el concepto de nutrición y seguridad, comprende un significado más amplio que la alimentación y estar a salvo de los depredadores.

Los relevantes estudios de Henry y Margaret Harlow de la Universidad de Wisconsin sobre la adhesión madre – infante, demuestran que, para el recién nacido, es más importante atender la necesidad de amor y ternura que el comer. El estudio consistió en coger un grupo de monos inmediatamente después de nacer y colocarlos en una jaula con madres sustitutas artificiales, las dos hechas de alambre, una con un pezón que proporcionaba leche y la otra envuelta con una toalla suave pero sin suministrar leche. Los monos preferían estar abrazados a la madre sustituta envuelta con toalla, y sólo de vez en cuando iban a la del pezón a saciar su hambre.

El vínculo afectivo debe ofrecer una base segura, gratificante, estable, y que permita el aprendizaje. Y para ello es imprescindible que sea consciente, para asegurarse de que contiene todos estos aspectos necesarios.

Ya hemos visto que el niño intrauterino está totalmente capacitado para captar los estados emocionales de la madre, del padre y del entorno. Una situación conflictiva productora de estrés, en cualquiera de estos tres elementos, produce miedo. Miedo cuando se producen, por ejemplo, peleas, ruidos fuertes y secos, el humo del tabaco y el alcohol, ambivalencia en uno de los padres, ansiedad de la madre por su historia personal, etc., y miedo al más mínimo indicio de que se pueda volver a producir.

La experiencia que se vive como una totalidad

En la vida intrauterina y las primeras semanas después de nacer, cualquier sensación, cualquier experiencia, se vive como una totalidad y es imposible interpretarlos desde el campo experiencial del adulto. La intensidad con la que se vive cualquier emoción, hace que las experiencias desagradables se perciban

como potencialmente peligrosas, incluso en algunas ocasiones, como una aniquilación inminente. Si la experiencia es puntual, no sucede nada irreparable, no obstante, si la misma (u otras de parecido contenido) se repite, genera en el niño intrauterino una sensación de abandono y el terrible miedo a que vuelva a repetirse (no pocos de los motivos de consulta tienen como fundamento, no tanto el trauma del ataque de pánico sufrido u otras circunstancias igualmente vividas como traumáticas, sino el pánico a que se vuelvan a repetir).

El niño intrauterino está perfectamente equipado para percibir el tipo de sensaciones que le desagradan profundamente, de ahí se derivan emociones y sentimientos que puede registrar, guardarlos en su memoria y obtener una cierta conciencia de ellos. A estas emociones, obviamente, no puede darles un nombre, pero sí puede discriminar unas de otras sabiendo sin lugar a dudas, cuales tienen igual o parecido contenido y cuales son nuevas, cuales puede aceptar sin reparo alguno y cuales le van a producir una experiencia desagradable.

Para estas emociones, nosotros sí tenemos nombre y éstas se sitúan en lo más básico del sentir. Una de las primeras sensaciones negativas que se perciben, es la de sentirse agredido por la invasión hormonal que lo inquieta debido al estrés materno; por el exceso de ruido; por las agresiones verbales o físicas de la pareja que, aunque no entiende el significado, percibe la mala onda. Este sentirse agredido, deriva en la sensación de desprotección y de abandono. Otra circunstancia que magnifica esta sensación de abandono es la desnutrición, tanto alimenticia como afectiva.

Es importante ver este proceso (y por ello nos hemos entretenido tanto) porque en el caso de que las necesidades del niño no sean atendidas correctamente antes y después de nacer, se van a generar estados negativos no deseados. No se trata de considerar la dedicación, la intención y la buena voluntad de los progenitores, se trata de percatarnos de qué percibe el niño y cómo lo percibe. Estamos hablando de necesidad y ser sensibles a sus peticiones, y por ello el recién nacido (y luego el niño), insiste en la demanda que, de no ser satisfecha, provocará un vacío cada vez mayor que a su vez aumentará la necesidad y por ende el incremento e insistencia en la demanda. Ello lo vive como una carencia de lo que más valora, el afecto.

La mayoría de las personas, sea en el útero materno, en el proceso del parto o en la temprana niñez, con más o menos intensidad, hemos experimentado carencia afectiva.

Pensando floralmente, la esencia que más representa este sentimiento es **Heather** (*Calluna vulgaris* es el nombre botánico y en castellano es Brezo). Tanto la desnutrición como la agresión en sus distintas formas, nos remiten, en primera instancia, a un sentimiento de rechazo y abandono. Heather nos habla de la dramática soledad por abandono y la carencia afectiva que ello produce. No me refiero tanto al hecho de ser abandonado físicamente, que también, sino a la percepción que tiene el niño de serlo o haberlo sido.

El miedo es una emoción que se experimenta cuando algo es peligroso o que potencialmente lo sea (sea objetivamente peligroso o no, realidad o fantasía)

El miedo es una consecuencia casi inmediata a que se vuelva a producir la situación de experimentar abandono por la indefensión que se siente. Atendiendo a la intensidad con que se viven las experiencias intrauterinas y durante los primeros meses de vida, podemos afirmar que este miedo es en realidad pánico, ya que no hay posibilidad de escapar ni recursos para canalizar y relativizar la terrible sensación buscando otras experiencias. Esto nos remite a otra esencia, **Rock Rose**. A diferencia de lo que opinan otros autores, pensamos que Rock Rose es el miedo primigenio en esta encarnadura por el desamparo que produce y el posterior sentimiento de vulnerabilidad. Quizá, en una etapa posterior, con la adquisición del lenguaje simbólico, sea este sentimiento de vulnerabilidad el precursor de Mimulus.

En mi opinión, el miedo Aspen estaría conectado con otros niveles de percepción más sutiles que los recién nacidos y niños pequeños perciben, ligados con otras etapas anteriores a esta encarnadura y en ningún modo como consecuencia de lo vivido en interacción con el medio. Muchos consultantes expresan que han vivido una situación de pánico (o un ataque), pero que lo peor (y por ello van a consulta) es el miedo terrible que tienen de volver a pasar aquella experiencia. Esto es lo que le sucede al niño intrauterino y al recién nacido cuando ha sufrido el pánico de la agresión y el abandono.

Hay otra sensación que, además del miedo y paralelamente a él, tiene el nonato y es la agresividad, la ira que siente, sea por estados descritos anteriormente o sea por las continuas agresiones, cualesquiera que sean, incluso una posición de la madre que para él resulte incómoda. La ira que siente puede ser expresada con el pataleo, o en los ya nacidos sería un lloro aparentemente injustificado o un berrinche. Al ser una respuesta inmediata, instintiva diría yo, parece que lo más lógico es pensar en **Holly**. Sentirse abandonado por el ser querido, es normal que, además de pena, provoque ira. Ello sucede comúnmente a los adultos en una de las fases del duelo, que la ausencia del ser querido se percibe como abandono. Igualmente sucede a los niños. La diferencia es que cuanto más pequeño es el niño, menos recursos tiene para elaborarlo y el abandono se convierte en un bloqueo inconsciente.

Entonces tenemos que las tres emociones básicas ya en el útero materno serían el **abandono/rechazo, el miedo y la ira**, representadas por **Heather, RockRose y Holly** respectivamente, no necesariamente siempre expresadas en forma negativa. Habría un cuarto sentimiento, la culpa, que por su complejidad, lo dejaremos para más adelante.

Para esta presentación, nos interesa quedarnos con los aspectos que representa Heather. Veamos que nos dicen algunos autores sobre este patrón floral:

Edward Bach, en su definición del año 1936 dice: "Para quienes están constantemente buscando la compañía de cualquiera que esté disponible, pues les resulta necesario discutir sus propios asuntos con los demás sin importarles

quienes sean. Se sienten muy infelices si tienen que estar solos por algún periodo de tiempo.”²

La Dra. Pastorino nos dice que: “La persona Heather sufre tal carencia afectiva que necesita que se ocupen de ella constantemente”. También comenta que no soporta la soledad, que no dan espacio al otro y que su locuacidad está asociada al incremento de la ingesta.³ (Actitud que se relaciona con la carencia afectiva).

En su descripción de Heather, Scheffer nos habla del autocentramiento de este patrón, menciona a una experta inglesa en Flores de Bach que lo califica de “el niño necesitado”, la verborrea que amarra al otro; que en muchas ocasiones proceden de hogares fríos y que tuvieron necesidad de afecto, y se pregunta “¿Qué puede ser peor para un “niño necesitado” que ser abandonado por quienes le proveen energía?”... “Lo triste es que las personas que le rodean, rara vez reconocen este estado psíquico del niño (la soledad), tanto más cuanto que los individuos Heather se esfuerzan por no parecer necesitados, sino soberanos y seguros.”⁴

“El tipo Heather, como se siente vacío por dentro, espera calmar su hambre mediante un ‘alimentarse’ de la atención psíquica y la simpatía de los demás” (Katz y Kaminski)⁵

Núria García, en la línea de los anteriores, nos habla de este aspecto energético: “Debido a una (gran o pequeña) carencia emocional en la infancia, que muchas veces no es más que un fiel reflejo de lo sucedido en periodos anteriores, el sistema energético no se ha desarrollado en su totalidad... Existe un desfase entre la edad física y la emocional, ya que el desarrollo energético se queda anclado en aquel niño que un día no pudo ver satisfechas sus necesidades.”⁶

El reclamar atención (como el miedo), no necesariamente es un aspecto negativo como se podría pensar, aunque muchos padres lo interpretan como un incordio. En primera instancia, es un mecanismo básico para asegurar la supervivencia. Es importante recordar que cuando hablamos de supervivencia nos referimos a la nutrición en sus dos aspectos, a la seguridad (en sus aspectos de cobijo, defensa de los depredadores, cuidado de la salud, etc.) y el aprendizaje. De hecho, ya en el vientre reclamamos atención a través del pataleo o con múltiples movimientos cuando nos sentimos incómodos o necesitamos algo. Lo mismo hacemos después de nacer, llorando, moviéndonos compulsivamente o haciendo ruido. La sonrisa sería una forma de retener al objeto que nos presta atención.

Llamar la atención es un mecanismo de provisión de recursos, pero también representa una socialización incipiente. En este sentido hablamos del aspecto positivo de Heather que atañe a la relación como forma de conseguir lo que se estima como necesario.

² Julian Barnard. Obras completas del doctor Edward Bach. Oceano Ambar.2004

³ María Luisa Pastorino. La medicina floral de Edward Bach. Urano. 1989

⁴ Mechthild Scheffer. La Terapia Floral de Bach. Urano. 1982

⁵ Patricia Kaminski y Richard Katz. Repertorio de esencias florales. Indigo. 1998

⁶ Núria Esther García Yuste. Campos Energéticos y Flores de Bach. Edición personal. 2008

La importancia de comprender la capacidad del niño intrauterino y del recién nacido de sentir emociones y registrarlas, reside en percatarse de que el vínculo que establecen los padres, ya antes del nacimiento, es correspondido por el niño y que este será acorde a la actitud y circunstancias que concurren. Establecer un vínculo fuerte es vital para el sano desarrollo del niño. La función del vínculo es proporcionar seguridad y va a constituir la base del aprendizaje. De conformidad con John Bowlby, éste constituye una base segura para que inicie la exploración hacia nuevas experiencias. Si el niño se siente seguro y se es sensible para atender sus demandas, estas van a ser acorde a sus necesidades y, como dice Mary Ainsworth, a su vez, va a responder positivamente a las solicitudes de sus padres.

Varios son los estudios que avalan la necesidad de que la madre se adapte al hijo y no que ésta (o su pareja), intenten imponer su ritmo. “Lo que surge de estos estudios es que la madre de sensibilidad corriente se adapta rápidamente a los ritmos naturales de su hijo y, al prestar atención a los detalles de la conducta de éste, descubre lo que le satisface y actúa en consecuencia. Al hacerlo, no sólo lo contenta sino que también obtiene su cooperación. Porque, si bien inicialmente la capacidad de adaptación del bebé es limitada, no está totalmente ausente y, si se le permite crecer a su propio ritmo, pronto produce recompensas. Ainsworth y sus colegas han observado que los niños cuyas madres han respondido sensiblemente a sus señales durante el primer año de vida, no sólo lloran menos durante la segunda mitad de este año que los bebés de madres menos sensibles, sino que están mejor dispuestos a aceptar los deseos de sus padres (Ainsworth y otros, 1978)” (John Bowlby)⁷.

Cuando las demandas no son atendidas adecuadamente, sobre todo en las primeras semanas de vida y los meses siguientes, el niño responde cada vez con más exigencia a una actitud parental que percibe como insuficiente, agresiva y poco respetuosa (aunque no lo formule mentalmente de esta manera). En este punto es cuando empieza la actitud Heather que reclama la atención que necesita, siendo la petición no atendida la que produce esta sensación de abandono y soledad. La etapa narcisista no superada, es el inicio de la actitud Heather negativo.

El origen de los patrones florales Heather, Centaury y Chicory lo podemos encontrar en el desarrollo de la **dependencia** (término utilizado por psicoanalistas y psicólogos partidarios del impulso secundario)⁸ y el **apego**. En su libro “El apego”, John Bowlby nos aclara la diferencia entre estos dos términos:

“Desde un punto de vista lógico, la palabra ‘dependencia’ indica el grado en que un individuo está subordinado a otro para asegurar su supervivencia y, por consiguiente, tiene una connotación funcional. En cambio, el término ‘apego’ –tal como lo utilizamos aquí– hace referencia a una forma de conducta y es

⁷ John Bowlby. Una base segura. Editorial Paidós

⁸ “La teoría del impulso secundario sostiene que el individuo desarrolla su gusto por la compañía de otros miembros de su especie como consecuencia de ser alimentado por ellos.” John Bowlby. El apego. P. 287. Es evidente que esta teoría no menciona la fundamental necesidad afectiva, como demostró Harlow.

puramente descriptivo. La consecuencia de estos significados diferentes es que, mientras la dependencia es absoluta en el momento del nacimiento y disminuye más o menos gradualmente hasta la madurez, el apego todavía no se ha forjado al nacer y sólo se pone en evidencia de un modo muy claro después de los seis meses. Ambos términos no son en absoluto sinónimos.” Y después continúa: “De hecho, el término ‘dependencia’, utilizado respecto a las relaciones personales, suele tener un matiz peyorativo. Todo lo contrario ocurre en relación con el término ‘apego’: muchos consideran admirable que los miembros de una familia estén apegados entre sí.”

Podemos resumir que **dependencia** hace referencia a la subordinación a alguien que provee de lo necesario para sobrevivir, limitando considerablemente el desarrollo de las capacidades individuales y de la propia personalidad. No es selectivo ni necesariamente tiene un componente afectivo. **Apego** sería aquella actitud que busca el contacto y apoyo del otro desde la relación afectiva y como plataforma necesaria para la seguridad y el aprendizaje. Permite el desarrollo y la libertad individual y constituye la base de los vínculos afectivos y de las redes sociales. El apego puede permanecer durante toda la vida y para nada significa una carencia en el sentido que la entendemos aquí.

Ya desde el útero materno, el nuevo ser es completamente dependiente de su madre. Durante aproximadamente los seis meses después del nacimiento, esta dependencia permanece con igual intensidad hasta que, en la interacción preferentemente con la madre, pero también con el padre y quizá con algún hermano u otro miembro de la familia, el bebé empieza a socializar y a generar la conducta de apego. Esta conducta, que en los mamíferos representa una salvaguarda a la depredación, en los humanos además desempeña la función de garantizarse la supervivencia tanto física como emocional, condición indispensable para tener una base segura que permita explorar por sí mismo, adquirir nuevas experiencias e iniciar lentamente, el proceso de aprendizaje que le conducirá a la independencia.

Si la conducta de apego se establece correctamente, permite, progresivamente, prescindir de la dependencia. Más o menos a los dos años el niño da un importante salto cualitativo incorporando el lenguaje. A partir de aquí se acelera el proceso de independencia, ya que puede representar y expresar claramente sus deseos. Si el niño sintió abandono y este sentimiento permaneció durante todo este tiempo porque los padres no supieron detectar las señales del niño, este tendrá un comportamiento cada vez más exigente de demanda de atención, que en realidad es demanda de afecto. Lo que antes entraba dentro de una actitud “normal” de expresar su necesidad, ahora se convierte en algo realmente molesto, provocando una respuesta de hostilidad y no aceptación por parte de los padres. Esto es percibido como un abandono y a partir de aquí, se va formando un patrón Heather negativo.

El miedo a la soledad es el indicativo más claro de que la actitud Heather en el fondo lo que busca es llenar este inmenso vacío afectivo.

Según la respuesta del entorno, la profundidad del sentimiento de abandono y las características personales, se consolidará la actitud **Heather** como una estrategia

para conseguir afecto pudiendo seguir así hasta la edad adulta o, a partir de ahí, derivar hacia dos estructuras más: **Chicory y Centaury**. ¿Por qué estas dos esencias y no otras? Porque junto con Heather son las que atañen más directamente a la carencia afectiva, expresada a través de la exigente y excesiva necesidad de contacto con el otro, del miedo al rechazo y al abandono.

Edward Bach dice de Chicory (1936): “Para los que están muy atentos a las necesidades de los demás; tienden a cuidar excesivamente a los niños, a sus familiares, amigos, siempre encontrando algo que puede ser enmendado. Están continuamente corrigiendo lo que consideran erróneo y disfrutan haciéndolo. Quieren que aquellos por los que se preocupan permanezcan cerca de ellos.”⁹

Es fácil percatarse de que Chicory (uno de los patrones más emocionales del sistema) representa una estrategia mucho más sofisticada para conseguir la cercanía del otro y el suministro afectivo, que la simpleza y tosquedad de Heather. Su deseo de que los demás permanezcan con él es tan fuerte que no duda en usar métodos de manipulación, de chantaje emocional e incluso, el victimismo, llevado hasta límites insospechados para retenerlos. Todas estas “herramientas” están ausentes en el segundo.

No cabe la menor duda de que Chicory tiene su origen en Heather ya que el propio Bach, en la descripción de esta última del año 1933¹⁰, incluye muchos aspectos de Chicory que posteriormente separaría. De hecho, un aspecto más o menos desarrollado de Heather siempre está contenido en la tipología Chicory y por esto es recomendable, sobre todo en un principio, prescribirlas juntas.

Según la descripción de Bach, parecería que Centaury no es una estrategia para conseguir afecto. “Para personas bondadosas, tranquilas y suaves que se desviven por servir a los demás. En su empeño por lograrlo, sobreestiman sus fuerzas. Su necesidad de agradar crece de tal modo en ellos, que se convierten en sirvientes en lugar de ayudantes voluntarios. Su buena naturaleza les lleva a trabajar más de lo que les corresponde y al hacerlo así, pueden descuidar su propia misión particular en la vida.”

No obstante, podemos observar un claro desequilibrio entre el dar y el recibir, actitudes claramente asociadas a la acción afectiva. Las palabras más utilizadas por diferentes autores para resumir este patrón floral son: “sumisión”, “felpudo”, “no saben decir, no”, “servilismo”, “voluntad débil”. Todas ellas se podrían resumir en una, sometimiento. Podríamos hacernos esta pregunta: ¿Por qué la persona Centaury adquiere este grado de anulación de sí para vivir por y para el otro? ¿Qué beneficio saca? En mi opinión, invierte tanta dedicación hacia los demás porque cree que los demás le corresponderán, que permanecerán cerca de él dándole, igual que él hace, su afecto. Esta proyección, que raramente se cumple, genera una secreta ira y de ahí un resentimiento igualmente sepultado, respuestas emocionales a esta carencia. En el fondo de esta sumisión, yace el miedo a ser rechazado.

⁹ Julian Barnard. Obras completas del doctor Edward Bach. Océano Ambar.2004

¹⁰ Se puede consultar en las Obras Completas de Julian Barnard, página 95

Al final, el sentimiento de abandono puede resolverse con 3 estrategias diferentes para tratar de llenar el vacío afectivo y la ansiedad que ello conlleva:

- a) **Heather** se potencia a sí mismo, permaneciendo esta estructura más primitiva del niño necesitado que trata de llenar el vacío afectivo amarrando al otro con excesiva exigencia de atención, con poca o nula escucha y sin ningún tipo de discriminación.
- b) **Chicory** es una forma mucho más sofisticada que Heather de obtener el suministro afectivo. Aprende, que controlando y manipulando los sentimientos de la gente de su entorno, en una forma de “amar” asfixiante, puede satisfacer sus necesidades afectivas.
- c) A **Centaury**, para conseguir el mismo objetivo, le parece que siendo un servidor, atendiendo a todas las necesidades y caprichos del otro, se asegura su cariño.

Apego y dependencia tienen un territorio común: el mantenimiento de la proximidad para la supervivencia (abarcando aspectos físicos y emocionales). En estos tres patrones florales, apego y dependencia están presentes, aunque en diferentes proporciones y en distintos aspectos.

Después de todas estas consideraciones, podemos preguntarnos, ¿de qué sirve saber todo esto? ¿Es útil para la consulta?

En el momento actual y dados los historiales personales de cada uno de los progenitores, las circunstancias sociales y los protocolos médicos de embarazo y parto, es casi imposible que un niño no haya experimentado abandono, miedo e ira. No estamos hablando de la intención de los adultos, nos referimos a cómo, lo que estos construyen, es percibido por el niño.

La idea es comprender por qué los niños que nos traen a la consulta, tienen tal o cual reacción y qué papel han jugado los padres y las circunstancias externas, en esta forma de actuar. Una parte sería comprender su Heather.

También es útil para comprender en los adultos este punto, que casi todos tenemos, expresado o no, como un deseo de ser preferido. El serlo o no, dependiendo de la capacidad de compensarlo y de la intensidad, puede representar tener más o menos armonía en nuestra vida. Comprender este trío floral, que en diferentes proporciones se manifiesta en nuestra actitud, es otro aspecto importante que nos puede ayudar en terapia, la propia y la de los demás.

Heather, aún modificando su estructura en patrones de personalidad tipo Centaury y Chicory, no desaparece por completo y sigue presente aunque con diferente intensidad, por eso suele ser recomendable que, sobre todo al principio del proceso terapéutico en que sea necesaria alguna de estas dos esencias, sea acompañada por Heather.

Si ha existido el sentimiento de abandono y el de ser agredido, podemos entender fácilmente por qué existe el miedo y la ira. Difícilmente podemos pensar en Heather, Chicory y Centaury sin el miedo y la ira y ésta, la ira, convertida en resentimiento. En el fondo, sentimos ira porque no nos han dado el amor, la atención y el reconocimiento que necesitamos. Y por ello, a partir de ahí y por la

forma subterránea que tenemos de amar y odiar, no podemos dejar de pensar en la culpa. Sentimos ira porque el ser que amamos, percibimos que de alguna forma nos abandona. Nos sentimos culpables de haber pensado y sentido esto, porque si amas y te aman, no se supone que lo debas pensar y sentir. Inevitablemente nos sentimos culpables por acciones o situaciones que no son de nuestra responsabilidad, como si tuviéramos una necesidad de reparación. Probablemente, este sentimiento, sea más antiguo que la propia vida.

Y por último, no podemos dejar de pensar en el perdón y el agradecimiento. No sé si el perdón es posible en todas las circunstancias, pero en lo que se refiere a los vínculos afectivos, va directamente asociado al proceso de sanación. Hemos odiado porque no hemos percibido el cariño y apoyo que necesitábamos y quizá este sentimiento es el que necesita el perdón, a nosotros mismos. En algunas ocasiones se dice “perdono pero no olvido”; pero este olvido (así como el perdón) es un imposible porque todo sucede en el propio campo de batalla. Perdonarse y olvidar sólo es posible con el agradecimiento, que es el sentimiento de reconocer al otro, a lo bueno que nos ha aportado, así como a nosotros mismos.

”Como facultativos, tratamos con la complejidad; como científicos, tratamos de simplificar. Como facultativos, utilizamos la teoría como guía; como científicos, desafiamos la misma teoría. Como facultativos, aceptamos modos restringidos de investigar; como científicos, utilizamos todos los métodos que podemos.” (John Bowlby. Una base segura. Paidós).

Para esta ponencia se han consultado además de varios textos florales (algunos ya mencionados), la siguiente bibliografía:

“Diccionario de los sentimientos”. José Antonio Marina y Marisa López. Ed. Anagrama 2005

“La vida secreta del niño antes de nacer”. Thomas Verny y John Nelly. Ed. Urano 1988

“El increíble mundo del recién nacido”. Dr. Jorge César Martínez. Ed. El Ateneo 2001

“Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida”. John Bowlby. Ed. Morata 2006

“Una base segura”. John Bowlby. Ed. Paidós 1989

“La mente del bebé recién nacido”. David Chamberlain. Ed. OB STARE 2002

“Ecología Prenatal”. Dr. Michel Odent. Ed. Creavida 2008