

Flores de Bach y Constelaciones Familiares, una sinergia que trae al presente

Por Carmen Hernández Rosety
carmerosety@yahoo.es

Primero quisiera dar las gracias a todos los que han hecho posible que yo esté aquí ahora. A mi madre y a mi padre por haberme traído al mundo y a mis ancestros por la fuerza con que me empujan hacia la vida. A mis maestros de Constelaciones Familiares, Berth Hellinger, Joan Garriga y Paco Sánchez, entre otros, por haberme mostrado el camino para ponerme en paz con mis raíces. A Edward Bach por su descubrimiento y legado. Y a Ricardo Orozco por haberme mostrado las flores, haberme animado a explorar con ellas y haberme alentado a profundizar en el trabajo conjunto de ambas herramientas. Ante todos ellos, me inclino.

Desde que el Dr. Bach sentó las bases del sistema floral, éste ha ido ampliándose y enriqueciéndose gracias a las aportaciones de muchas personas. Por otro lado, maestros de otros ámbitos como la psicología o la física cuántica, que trabajando con otras herramientas, han llegado a conclusiones similares y/o complementarias a las de Bach sobre cuestiones como el origen de las enfermedades, el conflicto o el amor.

Hoy quisiera aproximarles de manera sencilla a las comprensiones que aportan las constelaciones familiares, y compartir con ustedes las conclusiones que he adquirido al combinar, tanto en

mi experiencia personal como profesional, el tratamiento floral de Bach con las constelaciones familiares. Un principio de sinergia del trabajo de dos grandes maestros que, a mi entender, facilita al paciente la vuelta al aquí y ahora, y fomenta el estar en sintonía con el Alma.

Las Constelaciones vienen de la mano de Bert Hellinger, un psicoterapeuta alemán con casi 90 años y una vida llena de experiencias. Consiguió huir de los fascistas durante la 2ª Guerra Mundial y fue misionero en Sudáfrica hasta que le preguntaron: “¿qué es más importante para usted, los ideales o la gente?...” Tras pasar la noche en vela, colgó los hábitos y se orientó fundamentalmente hacia la gente. Como el Dr. Bach, Hellinger dejó lo seguro y conocido para acabar descubriendo una nueva dimensión de **cómo cuidar el alma**.

Se formó en Psicoanálisis, Gestalt, Análisis Transaccional y otras disciplinas. Tras la experimentación e integración de estas terapias desarrolló su propia terapia familiar sistémica, las Constelaciones Familiares. Desde hace 25 años recorre los cinco continentes aportando soluciones sistémicas a las familias, al ámbito educativo y al organizacional.

Hellinger se dio cuenta al trabajar con sus pacientes que la familia y las relaciones que se dan en ella son el punto de partida de muchas de nuestras dificultades físicas, psíquicas y emocionales. No podemos desarrollarnos con plenitud y normalidad hasta que no nos sentimos en paz con el sistema familiar del que provenimos. Muchas personas creen poseer una personalidad al margen de su origen familiar y esto se muestra como una ilusión en el trabajo de las Constelaciones. Cada uno de nosotros estamos unidos a nuestra familia a través de lazos que nos conectan con varias generaciones anteriores, de forma inconsciente, y mucho más intensa de lo que suponemos.

Hellinger observó, haciendo terapia, que cuando se encontraba con personas que tenían dificultades importantes para vivir su vida, coincidía con que se habían dado en sus familias de origen alguna "irregularidad" relacionada con tres leyes. Estas tres leyes son conocidas actualmente como **Órdenes del Amor** y las extrajo trabajando con las constelaciones:

1. Todas las personas forman parte de su sistema familiar

Cada persona forma parte de una familia a la que está vinculada por profundos lazos de amor y lealtad. Más allá de que tengamos o no relación con nuestra familia de origen, seguimos de manera inconsciente sus maneras de hacer y patrones.

En ocasiones, alguien se enfada con su padre o con su madre y corta la comunicación pensando que de esa forma resuelve la situación. Entonces, sucede que

misteriosamente siguen operando unas dinámicas que le llevan a él o a sus descendientes hacia el malestar o la enfermedad. Opera lo que se conoce como Amor que enferma.

La experiencia muestra que considerar indignas nuestras raíces nos debilita y que el Amor que sana solo puede fluir entre los miembros de un sistema tras el asentimiento a lo que son. A que forman parte del sistema tal como son. Aunque ello conlleve sentir dolor por un tiempo, el dolor previo al asentimiento o aceptación.

2. Cada miembro de la familia tiene un lugar

Cada miembro de la familia tiene un lugar, un derecho a pertenecer vital. En el momento en que se excluye a algún miembro, otro miembro de esa generación o posterior se excluirá también, de manera inconsciente, para equilibrar el sistema.

Se excluye a un miembro de la familia cuando deja de contarse con esa persona porque ha hecho algo que no nos parece bien o porque deja de hablarse de ella porque nos duele. Exclusiones habituales que suelen darse son los abortos o los que murieron a edad temprana, las familias biológicas de los niños adoptados, antiguas parejas importantes con las que hubo sexualidad, los individuos con adicciones o trastornos mentales, uno de los dos padres en el caso de las separaciones con mucho conflicto...

La exclusión será encarnada por un individuo del sistema a través de algún síntoma, como puede ser adicción, depresión, enfermedades,

dificultad para caminar en pareja, incapacidad para realizar la profesión...

3. Hay un orden que se ha de respetar

Cada individuo del grupo tiene también una función concreta de acuerdo a su edad, y debe asumir la función que le corresponde.

A veces uno de los padres no tiene mucha fuerza para realizar la tarea que le toca, y entonces el hijo transgrede el orden, a pesar de las consecuencias que esto comporta. Si por ejemplo, el padre está enfermo, el hijo puede enfermarse como diciendo internamente “mejor me voy yo en lugar de que te vayas tú”. También el hijo puede colocarse por encima del padre creyendo que el lo hará mejor y, por tanto, invalidándolo. Esto, después le dificultará las relaciones afectivas adultas, porque buscará en la pareja algo que no recibió del padre y que es imposible tomar de cualquier otro lugar.

Siempre que no se respetan los Órdenes del Amor en los sistemas familiares, algún familiar de esa misma generación o posterior, encarnará, a través de algún síntoma, este desorden. Es lo que se conoce como estar implicado sistémicamente. Ese familiar estará llevando algo que no le corresponde, y esta implicación le perjudicará en su presente.

En el trabajo de Constelaciones, las implicaciones sistémicas o dinámicas ocultas que están operando, salen a la luz. Al hacerlo, se pueden restablecer los Órdenes del Amor, dando a cada miembro de la familia un lugar de

dignidad y respeto y apareciendo soluciones, a menudo sorprendentes, para el bienestar y alivio de todos los componentes de la familia.

En la medida en que integramos o nos desapegamos de los asuntos inconclusos del pasado, el Alma mueve a las personas sin las interferencias o defectos de los que hablaba Bach. Dichas personas ganan presencia en el aquí y ahora. La Terapia floral de Bach facilita este proceso de des-implicación y exploración de otras maneras de sentir, actuar o pensar más acordes al Cosmos.

Las dinámicas mediante las que nos implicamos con nuestra familia y entramos en desarmonía con el Alma, son básicamente dos:

La identificación con un familiar y el movimiento de amor interrumpido.

La identificación con un familiar

La identificación puede darse con algún antepasado del que no se habla jamás, con alguien de la generación actual que murió pronto, o con alguien también actual que parece no existir para el resto de los miembros familiares. En algunos casos la identificación solo sale a la luz en el momento de constelar y en otros casos es bastante obvia sin necesidad de llegar a constelar. Por supuesto, en cualquier caso puede acompañarse este proceso de des-identificación floralmente.

Veamos un ejemplo de identificación obvia. Dentro del sistema familiar hay distintos vínculos: el que va de padres a hijos, el que va de hijos a padres, el de la pareja o el que se da entre los hermanos. A través del trabajo de las

Constelaciones se ha comprobado que el vínculo más potente es el que hay entre los hermanos. Parece ser que lo que genera más dolor es la aceptación de que a uno de nuestros hermanos le haya ido o le vaya mal en la vida.

Si el terapeuta floral, al recoger los datos con respecto a la familia del paciente, descubre que hubo hermanos muertos a edad temprana o abortados, o tiene hermanos discapacitados o con un destino difícil de enfermedad o adicción, casi seguro que el paciente está implicado en alguna dinámica inconsciente con su hermano.

Solo cuando el destino de ese hermano no se ha convertido en un secreto familiar y la familia lo cuenta como hijo, más allá de que no llegara a nacer, muriera pronto o esté ingresado en un centro, ese familiar estará integrado en el sistema y ningún hermano estará implicado. Si no es así, el paciente suele tener la fantasía inconsciente de que a él le va bien gracias a que al otro le ha ido mal, y trata de compensarlo renunciando a vivir su propia vida o partes de su vida.

Cuando me encuentro con un caso así, acompaño al paciente en un proceso de des-implicación. En mi consulta tengo clicks de *Famóbil* de diferentes tamaños y género, y le pido al paciente que escoja a un representante para cada miembro de su familia, incluyendo también a ese hermano. Después le pido que los disponga de alguna manera siguiendo su intuición, y que observe la imagen tranquilamente. Generalmente, al ver al completo todo su sistema familiar, la persona tiene un impacto emocional que ayuda a la des-implicación. Para hacerlo más obvio, le

digo que repita alguna frase sanadora de inclusión, como:

-Hermano, ahora te veo y te doy un lugar en mi corazón

-Yo soy inocente y te pido que mires con buenos ojos, si a mi me va bien

-Ahora me doy cuenta de que somos 'x' número de hermanos.

Flores apropiadas para la identificación

En la dinámica de la identificación, lo que sucede, por supuesto a nivel inconsciente, es que la persona está siguiendo el patrón o parte del patrón de otro familiar, se somete, y no cree tener derecho a la propia vida.

Desde mi punto de vista como consteladora y terapeuta floral, aplico para esta dinámica alguna o algunas de las siguientes flores, atendiendo al rasgo más marcado que veo en el paciente: Centaury, Red Chestnut o Pine.

Centaury, flor tipo que según Bach, permite aprender la lección de la Firmeza. Integrar la firmeza y aceptar el destino de alguien cercano, más allá de lo que le haya pasado, es madurar. Tras eso, uno puede ya encargarse de su misión particular de vida.

Es una buena flor para trabajar el "desenganche" y protege el aura de estas fugas energéticas que se están dando en el campo del sistema familiar.

Pine, extensión de Centaury, es una flor muy apropiada cuando la identificación es con un hermano que falleció pronto o no llegó a nacer. Porque en ese caso siempre hay en lo profundo, un gran

sentimiento de culpabilidad por tener la vida o, como definen algunos autores, *“Pine no cree tener derecho a la vida, motivo por el cual se menosprecia y deambula por ella con su “cruz a cuestas”. “Parece que está rindiendo cuentas por un karma mal traducido”*. Efectivamente, debido a un Amor enfermo inconsciente, el individuo Pine se está haciendo cargo de algo que no le corresponde.

Red Chestnut, también entendida aquí como extensión de Centaury, trabaja el vínculo entre el paciente y el excluido, sana esa unión en un plano equivocado. Esta esencia me parece más apropiada en los casos en que hay una identificación con un hermano que está vivo y tiene un destino difícil, ya que pueden tomarla los dos. Un destino difícil puede ser un trastorno mental, una adicción, una enfermedad física, etc.

Trabaja la independencia, la individuación y la autonomía. Da libertad para seguir el propio camino. Permite pasar de una preocupación enfermiza por el otro a un cuidarlo desde la conciencia.

El movimiento de amor interrumpido

El amor se convierte en dolor en algunas situaciones y el niño, para protegerse de ese dolor, corta el flujo de comunicación amorosa con los padres. Esto dificulta que en el futuro establezca vínculos afectivos y se ponga en contacto con lo amoroso.

Situaciones donde el amor se convierte en dolor son, por ejemplo, un niño que quiere estar con la madre pero no puede porque está ingresada en un hospital, o un recién nacido que está en

la incubadora más tiempo del habitual, o un niño que pierde a su padre pronto, o que la madre se marcha un tiempo a trabajar fuera. En todos estos casos el amor se convierte en dolor. Este dolor es la otra cara del amor, pero en el fondo es exactamente lo mismo. El dolor es tan grande que más tarde el niño no quiere volver a tocarlo nunca más y, en vez de acercarse a la madre o a otras personas, prefiere mantenerse alejado de ellos, sintiendo rabia o indiferencia.

Una de las maneras de que el paciente vuelva a sentir amor y pueda vincularse de verdad con otras personas, es acompañarle a contactar con lo que sintió entonces. Reconocer y ponerse en contacto con el dolor que hubo le permite liberarse y reconectarse, poco a poco, al amor que cortó y que es fuente de las expresiones amorosas del resto de nuestra vida.

En consulta individual también realizo con el paciente un trabajo con clicks. Le digo que elija uno que le represente a él y otros para el padre y la madre. Y después de conformar la imagen, igual que en el caso anterior, le pido que lo observe y se deje sentir. También le doy algunas frases para que ponga palabras a lo sucedido:

-Mamá, te necesitaba en esos momentos y me dolió mucho que te fueras.

-Mamá, creí que no me querías y me sentí muy solo.

-Mamá, tengo miedo a que me rechaces y quiero acercarme a ti.

Restablecer el flujo de amor con los padres no significa cambiar la relación con ellos. De hecho, no se toma ninguna decisión a nivel mental por

restablecer dicho flujo. Lo que sucede es algo sutil que tiene que ver con ponerse en consonancia con el lugar del que provenimos, dejar de estar en lucha con lo que nos dieron y con cómo nos lo dieron. Éste estar en paz y reconocernos como parte de una “tribu” da mucha fuerza y, paradójicamente, cambia la relación. Aceptar a los que forman parte del sistema tal como son, es el paso previo para poder aceptarnos a nosotros mismos tal como somos. Es difícil de explicar exactamente con palabras ya que es una experiencia.

Flores apropiadas para el movimiento de amor interrumpido

En el trabajo de constelaciones, se observan básicamente en esta dinámica dos posturas en los pacientes: enfado o Willow, e indiferencia o Agrimony. Ambos son estados emocionales secundarios que protegen de sentir el estado emocional primario, dolor.

Willow, aquí como extensión de Chicory, ayuda cuando hay enfado por la “injusticia sufrida”. Este enfado en realidad sirve como pretexto para no entrar en la vivencia del dolor de la pérdida o “abandono” de los padres. La toma de la esencia ayuda a la aceptación de lo que hubo, para pasar de ser víctima a ser dueño del propio destino. Ayuda a nadar a favor y no en contra del flujo de la vida.

Agrimony, la máscara de indiferencia para no contactar con el dolor suele hacerse consciente mediante esta esencia. En la medida en que encaramos lo que hay en las profundidades, baja el grado de ansiedad. Encargarse de los asuntos pendientes, relaja. Permite aprender a

vivir en paz con emociones no tan “positivas” como la tristeza, el dolor o la rabia.

Otras esencias también muy útiles desde la mirada sistémica son **Estrella de Belén** (traumas), **Cherry Plum** (trastornos mentales en familias donde ha habido dos ideologías muy diferenciadas y en oposición), **Walnut** (protección y soltar patrones), **Chicory y Heather** (carencias afectivas)

Por otro lado, desde la mirada de la terapia sistémica, el terapeuta podrá acompañar al paciente a ponerse en paz con sus raíces, en la medida en que él mismo vaya poniéndose en paz con las suyas. El verdadero respeto hacia el otro y su familia nace del respeto hacia uno mismo y su propia familia. Es recomendable que la actitud terapéutica sea de respeto hacia el sistema familiar del paciente. Haya sucedido lo que haya sucedido, el terapeuta puede acompañar al paciente en su dolor sin entrar en el juicio hacia sus padres, ya que este juicio, en lo profundo, seguiría fomentando la lucha del paciente, en lugar de la aceptación. Una manera de facilitararlo es visualizar puntualmente al paciente con sus padres detrás, como apoyándole.

Concluyendo

Soy consciente de que lo mostrado en esta ponencia necesita un tiempo de reposo y reflexión, por la amplitud de la información y porque no acostumbramos a tener en cuenta esta dimensión o a reflexionar de manera sistémica. Hoy mi intención es despertar vuestro interés y mostraros esta posibilidad que ha sido tan útil en mi proceso y en el de mis pacientes. Igual que muchos de ustedes tienen

otras artes en su cajita de herramientas para combinar con la terapia floral, yo guardo las constelaciones al lado de las flores y las llevo allá donde voy.

Conocer y comprender las dinámicas familiares necesita de un tiempo. Si tienen ganas, pueden ampliar conocimientos recurriendo a la variedad de publicaciones que existen. Y lo ideal, sería acudir a algún taller de constelaciones para vivenciar esta herramienta. Quizás se animen a constelar y puedan experimentar esta sinergia en ustedes mismos.

Les animo a explorar la inclusión de alguna esencia floral desde la mirada sistémica. Esto puede representar deshacer alguna dinámica familiar que está influyendo, desde lo profundo y de manera importante, en el sentir, actuar y pensar del paciente.

Incluir en el proceso terapéutico la mirada hacia las heridas que quedaron sin sanar facilita la liberación del asunto y, como consecuencia, aprender las “lecciones” que propuso Bach. Esto ayuda a deshacer los defectos básicos y “abre el paso” para armonizarnos con el Alma. Las dos dinámicas básicas que causan implicación pueden orientarnos en la consulta.

A mi entender, el nivel sistémico de las esencias, además del nivel personal, transpersonal y espiritual, amplían el alcance del regalo que nos dejó Edward Bach.

Gracias por su atención.