

Visualizaciones de las Flores de Bach

Asier Alabarte
bilbongui@yahoo.es

En primer lugar agradecer la colaboración de Ricardo Orozco en la creación de las visualizaciones florales. Ambos, con nuestros conocimientos específicos de Terapia floral, Hipnosis y Técnicas de Control Mental hemos creado esta forma de vivenciar, a través de la visualización creativa, la transición del patrón negativo al positivo de diferentes Flores de Bach.

Las visualizaciones florales son una herramienta para profundizar en el conocimiento de las flores desde la experiencia vivencial personal. Se han estructurado en torno a áreas temáticas, llamadas casas. Cada casa engloba una o varias flores de Bach en sintonía con las temáticas a tratar.

La visualización creativa permite experimentar y entender, desde la propia vivencia, la esencia de cada casa. Esta vivencia es muy importante para tomar conciencia de aquello que se quiere mejorar, así como para ampliar y modular el efecto terapéutico de las esencias florales, tanto en uno mismo como en los pacientes.

El proceso de cada visualización consiste en adentrarse en la casa donde reside el patrón negativo; se experimenta profundamente, con todas las consecuencias que ello tiene en la vida y, a continuación, se es guiado hacia el aspecto positivo. Poder sentir personalmente la manera en cómo afecta cada casa en su patrón negativo y vivir el proceso de transformación hacia el aspecto positivo da una comprensión profunda de las esencias de cada casa.

Como innovadoras y pioneras que son las visualizaciones florales, hasta el momento hemos creado 7 casas, siendo este un proyecto en expansión.

1. La casa Mimulus – Larch. (Timidez e Inferioridad)

Esta casa trabaja sobre la baja autoestima movida por la timidez y el sentimiento de inferioridad e inadecuación. Trabaja el miedo al rechazo y a la evaluación negativa características de Mimulus y Larch, el sentimiento de ridículo, la paralización y la vergüenza que llevan a una vida evitadora, donde uno procura aislarse y tratar de evitar situaciones dolorosas y frustrantes.

Tras sentir el aspecto negativo de la casa Mimulus - Larch se fomenta la autoaceptación, y la valía y las cualidades positivas personales; así como el coraje, la creatividad, la capacidad de ayudar a otros y la lección que todo Mimulus ha venido a aprender: la compasión.

2. La casa Pine- Crab Apple. (Culpabilidad y Vergüenza)

Esta casa trabaja la baja autoestima derivada entre otras cosas por una educación castrante y culpabilizadora. La culpabilidad de Pine y el sentimiento de vergüenza moral, o incluso física de Crab Apple, suelen asociarse en una sinergia negativa sorprendente, generando una sensación de no merecimiento, minusvalía, ansiedad y angustia, así como un flujo de pensamientos negativos y recurrentes, lo que a su vez suele atraer circunstancias negativas que, de alguna manera, justifiquen las creencias distorsionadas sobre uno mismo.

Tras sentir el aspecto negativo de la casa Pine – Crab Apple se fomenta el derecho a disfrutar y recibir, el amor, el respeto y la aceptación que ayudan a liberar las creencias negativas irracionales y a desarrollar lo que uno merece y necesita para vivir una vida plena y feliz.

3. La casa Star of Bethlehem – Rock Rose. (Traumas y Pánico)

En la casa Star of Bethlehem-Rock Rose se reviven los traumas como agresiones, accidentes, abandonos, etc. En ellos se experimentan el pánico y la paralización, el terror que congela y se apodera de ti. Durante este proceso se vivencia cómo estos traumas han motivado dolorosos bloqueos que dejan importantes secuelas como fobias, enfermedades muy diversas y problemas de relación, entre muchas otras cosas.

Tras experimentar el aspecto negativo de la casa Star of Bethlehem – Rock Rose, se conecta con el aprendizaje, la adaptación, la comprensión, el renacimiento y la evolución personal que hay detrás de cada experiencia.

El aspecto positivo de la casa Star of Bethlehem desarrolla el valor para cicatrizar las viejas heridas y evolucionar a partir del trauma, a aprender, a renacer a una nueva vida.

4. La casa Willow – Holly. (Resentimiento y Odio)

En la casa Willow – Holly se reviven situaciones de la vida han dejado huella y avinagrado el carácter. Pueden haber vivido carencias, frustraciones o injusticias, se pueden haber sufrido humillaciones, traiciones, agresiones o abusos; cualquier situación que haya generado resentimiento, odio, rabia, frustración, amargura, situaciones que hayan desencadenado el victimismo, la negatividad, el aislamiento, la desconfianza, el deseo de venganza, de envidia y de celos o incluso el deseo de socializar el infortunio.

Tras conectar con estas vivencias y experimentar el aspecto negativo de la casa Willow – Holly se activa el optimismo, la confianza y la armonía; energías que ayudan a perdonar y a mejorar la empatía, comprendiendo a los demás desde su marco de referencia y dando pie a la armonía y a la conexión con los demás, características, todas ellas, del aspecto positivo de la casa Willow – Holly.

5. La casa Chicory – Heather. (Carencia afectiva y Miedo a la soledad)

En la casa Chicory – Heather se experimenta el sentimiento de abandono, la soledad, el rechazo, el sentimiento de no sentirse querido que se creó en los primeros años de vida, entre otras cosas, por la poca dedicación por parte de los padres, por tiempos difíciles, por problemas familiares, por situaciones laborales, por ausencias, etc.

El resultado de esto puede ser una excesiva dependencia afectiva, ansiedad, angustia, miedo al abandono y a la soledad, inseguridad e inestabilidad; en definitiva, una sensación de impago que lleva a vivir el amor de una forma demasiado neurótica y congestiva.

Cada uno vive a su manera el círculo vicioso de dependencia – rechazo – soledad que se experimenta en la casa Chicory – Heather en su patrón negativo. Tras esta angustia cíclica y repetitiva se conecta con la confianza y la autosuficiencia.

Emerge la independencia que transita con el respeto y la tolerancia hacia uno mismo y hacia los demás, la empatía y la confianza en la vida y en los otros, para así poder realizar la gran lección a aprender de la casa Chicory – Heather, el amor interpersonal desapegado.

6. La casa Mustard – Gentian. (Tristeza y Desánimo)

En la Casa Mustard – Gentian se vive una gran tristeza y un desánimo pesimista, una especie de pena interior profunda, densa y oscura. Se transita por la soledad, tal vez al haberse cansado de esperar un amor que nunca llegó y que llevó a apagar la chispa de la vida; a vivirla con una resignación frustrante, con una pena gris, fría y aislada, depresiva, llena de desesperanza.

El aislamiento, la frustración, la densa y triste losa de sentirse muerto en vida son fieles compañeros del camino, donde conceptos como felicidad, amor o alegría son términos lejanos y ajenos.

Tras experimentar la oscura realidad del patrón negativo de la casa Mustard – Gentian se conecta con la luz que hay detrás de toda oscuridad. Se conecta con la confianza en uno mismo, en la vida y en todas sus posibilidades. Se activa el optimismo y la alegría, la autoestima y la visión positiva de la vida.

Con ello se transita al patrón positivo de la casa Mustard – Gentian y se realiza la lección de aprender a vivir entre los dos polos que conforman la existencia.

7. La casa Wild Oat. (Vacío existencial, Falta de motivación)

En la casa Wild Oat se siente el desarraigo, la falta de orientación, la insatisfacción y la falta de alicientes. Cuando la personalidad se aparta del propósito del alma se siente perdida y vacía. El tiempo pasa y uno se pregunta ¿Qué me gusta? ¿Qué he de hacer? Esta insatisfacción, este vacío, a menudo empuja a adoptar caminos equivocados o directamente a la aparición de enfermedades o al desarrollo de patrones de conducta negativos. Es un conflicto espiritual no resuelto.

Tras vivir la angustia y la duda generada por el patrón negativo de la casa Wild Oat uno activa la vitalidad y el optimismo, el arraigo y la capacidad de auto motivación.

Se activan la armonía interior y la coherencia que permiten enfocar la vida con sentido, como una maravillosa oportunidad de experimentar y aprender, de crecer hasta encontrarse y convertirse realmente en quien se es, realizando el aspecto positivo de la casa Wild Oat.

Visualización guiada práctica: LA CASA (MIMULUS – LARCH)

Caminando por una calle observas en un cristal tu propia imagen. Te observas al tiempo que te conviertes en un niño o una niña pequeños. Con tu nueva edad caminas por la calle hasta llegar a la fachada de una casa, es la casa Mimulus-Larch, mírala. (Pause)

Entras lentamente en la casa observando con detenimiento todo lo que te rodea. Mientras caminas por la casa observándolo todo, ves, desde la distancia, a niños jugar y a adultos charlar.

Desearías jugar o hacer alguna actividad, pero no te atreves. Sientes el impulso una y otra vez, pero no te atreves, y al final, terminas retraído en un rincón, sin hacer nada salvo mirar. (Pause)

Observas que los adultos te miran serios. Los niños se burlan y ríen de ti, te marginan.

Te preguntas, ¿porqué estos adultos están tan serios?, ¿qué estoy haciendo mal?, ¿qué puedo hacer para que no me rechacen? Intentas jugar con los niños, pendiente de la reacción de todos los que te rodean. Intentas salir de tu rincón con mucho miedo a hacer el ridículo, paralizado.

Sientes para tus adentros:

- *soy patético.*
- *no valgo para nada.*
- *todos son mejores que yo.*
- *mejor me escondo y me callo.*

Siente profundo esta sensación, este es el patrón negativo de la casa Mimulus-Larch. Con esta sensación sales de la casa.

Caminando por la calle observas el reflejo de tu imagen nuevamente. Esta vez, al mirarte reconoces que la imagen que tienes de ti mismo no es cierta, sientes que no es justo ni real tratarte así. Al tomar conciencia de esto sientes como una energía creativa surge de tus profundidades y te expresas:

- *Soy bueno y válido.*
- *Me valoro, me quiero y me acepto.*
- *Siento mi gran valía.*
- *Reconozco mis cualidades positivas.*
- *Tengo confianza y seguridad*

Con esta energía nueva, activada en tu interior decides entrar de nuevo en la casa Mimulus - Larch. Al encontrarte con los adultos les saludas, a lo que ellos te sonríen y te devuelven el saludo. Ves a los niños jugar pero esta vez te acercas y juegas con ellos. Te sientes integrado y te diviertes. (Pause) Lo pasas muy bien mientras compartes este rato de juego y actividad.

Mientras te diviertes, ves a un niño retraído y asustado, y empatizas con su situación y movido por tu compasión le ayudas a integrarse con el grupo, le ayudas a hacerle sentir que es parte de todos. Sientes tu poder creativo, tu compasión y tu capacidad de ayudar. Sientes confianza, seguridad y tranquilidad dentro de ti al relacionarte.

Tu gran creatividad, tu potencial y tu gran compasión. Siente el aspecto positivo de la casa Mimulus-Larch. (Pause)

Desde esta energía sales de la casa y creces convirtiéndote en el adulto que eres hoy con el aspecto MIM-LAR positivizado.