

Programación Neurolingüística (PNL) y Flores de Bach. Sumando miradas

Rosa Legarra
arrosal@hotmail.com

1. Introducción
2. ¿Qué es la Programación Neurolingüística?
3. Bach, la Terapia Floral y paradigmas de PNL.
4. Análisis de esencias desde los Niveles Neurológicos.
5. Relación de técnicas y esencias.
6. Análisis de los grupos florales desde los metaprogramas.
7. Bibliografía.

1.- Introducción

Bienvenidos, bienvenidas y gracias por estar aquí.

Hace 3 años hice un Máster de Programación Neurolingüística (PNL), y sin darme cuenta, iba traduciendo los conceptos y herramientas al lenguaje floral, lenguaje con el que estaba mucho más familiarizada.

Además de observar las similitudes de los axiomas en los que se fundamenta la PNL con la filosofía de Edward Bach, observé que se podían desglosar las flores de Bach en los diferentes niveles neurológicos con los que trabaja este modelo.

Me iba interesando cada vez más por los paralelismos de los dos enfoques terapéuticos.

Para terminar mi formación, realicé un trabajo final donde uní los conceptos más destacados.

En aquel momento, mi objetivo fue acercar las Flores de Bach y la Terapia Floral a personas formadas en PNL, sin conocimientos de flores.

Esta vez, el proceso es inverso, mi objetivo es acercar la PNL a la Terapia Floral, y aportar herramientas que nos sirvan para mejorar nuestro trabajo diario como terapeutas.

Con este trabajo me gustaría hacer un recorrido, dar unas pinceladas de las similitudes entre las dos. Debido a la limitación de tiempo, me voy a dejar muchas cosas en el tintero, y quienes estéis familiarizados con la PNL veréis que hay muchas cosas interesantes que dejo fuera, pero espero poder aportar mi punto de vista al respecto, mi granito de arena para que como Terapeutas Florales podamos profundizar un poco más en el conocimiento de nosotros mismos, y de aquellos que acuden a nosotros para poder acompañar en el cambio deseado.

2.- ¿Qué es la Programación Neurolingüística?

Desde hace unos años, la Programación Neurolingüística está teniendo un gran auge. Cada vez hay más cursos y formaciones, tanto para aplicarla como crecimiento personal, como herramienta complementaria a otras terapias.

Como objetivos principales podemos decir que están, mejorar nuestra capacidad de comunicación con los demás y promover el cambio.

La Programación Neurolingüística (en adelante PNL) es un modelo teórico – práctico que nos dota de unas técnicas y herramientas con el objetivo de incrementar las posibilidades personales de crecimiento, autoconocimiento y evolución personal. Es un conjunto de métodos y técnicas destinadas a ser aplicadas en la vida cotidiana, para que la persona consiga los objetivos que desea en diferentes campos de la actividad humana, y mejore así su calidad de vida.

Es un modelo de comunicación humana que analiza, estructura y describe los patrones repetidos, que como seres humanos utilizamos para comunicarnos con los demás y con nosotros mismos.

La PNL es un modelo que utiliza unas técnicas concretas para modificar aquellos pensamientos y conductas que en su día nos fueron útiles, y que en el momento presente ya no lo son.

Nos ayuda a conectar y a descubrir nuestros propios recursos que están latentes en nosotros.

Un poco de historia

La PNL nace en la década de 1970 cuando un informático, Richard Bandler, y un lingüista y psicólogo, Jon Grinder, estudian a los psicoterapeutas de mayor éxito de la actualidad: Milton Erickson (terapia de hipnosis), Fritz Perls (terapia Gestalt), Virginia Satir (terapia familiar) y Gregory Bateson (teoría de la comunicación y sistemas), con la intención de conseguir un modelo teórico - práctico lo más eficaz posible para modelar el comportamiento humano.

Tras varios años de investigación, Bandler y Grinder configuraron y crearon una estructura terapéutica utilizada como sistema genérico de aprendizaje, entrenamiento o marco terapéutico que denominaron: Programación Neurolingüística (PNL). Este estudio tenía como meta obtener un modelo eficaz asentado sobre los patrones con los que los terapeutas operaban, relacionados con el lenguaje y metalenguaje para que cualquier terapeuta pudiera obtener buenos resultados en la terapia, un patrón de comunicación preciso y particular.

La PNL nace de la teoría constructivista en la que se define la realidad como una invención y no como un descubrimiento, basada en la tesis de que el ser humano no opera directamente sobre el mundo real en que vive, sino que lo hace a través de representaciones mentales del mismo, que determinan la forma en que cada individuo percibe el mundo.

Describe cómo la mente trabaja y se estructura, la manera en que las personas piensan, aprenden, se motivan, interactúan, se comunican, evolucionan y cambian.

Este modelo proporciona herramientas y habilidades para el desarrollo en la comunicación y reprogramación de actitudes. Promueve la flexibilidad del comportamiento, la creatividad y la comunicación, el pensamiento trascendental y una comprensión de los procesos mentales, tanto para el desarrollo individual como para la optimización de cada grupo humano.

La PNL define tres elementos como constituyentes claves de la conducta humana:

- Programación: los programas mentales y de comportamiento, por medio de los cuales organizamos nuestra experiencia para conseguir los objetivos que deseamos. La conducta se puede aprender y restablecer.

- Neuro: el sistema nervioso, fuente e instrumento de nuestras percepciones y de nuestra experiencia de vivir y actuar en el mundo. Analiza la forma en la que utilizamos nuestros 5 sentidos para percibir la realidad. Podemos crear nuevos caminos neurológicos.

- Lingüística: Es el modo en el que utilizamos nuestro lenguaje para darle sentido a nuestra experiencia. El lenguaje nos permite codificar y expresar simbólicamente nuestras experiencias, la comunicación externa e interna (con uno mismo) de forma verbal y no verbal. Podemos reorganizar nuestras estrategias operativas a través del lenguaje.

Existen, por lo menos, dos puntos comunes entre ambas:

- El trabajo desde el “Aquí y Ahora”.

- El trabajo en el nivel donde está el problema. En los distintos estados emocionales dispuestos como “capas de cebolla”. Para ello, la PNL utiliza la pirámide de niveles neurológicos. Desde la base, el entorno, hasta nuestra parte más espiritual, incidiendo también en nuestras capacidades, creencias e identidad.

Un cambio a más profundidad, produce una transformación más profunda y duradera, que se refleja en el autoconocimiento personal, en el reconocimiento de lo que somos sin juzgarnos y en la aceptación de la responsabilidad de todo lo que nos sucede, así como la toma de conciencia de lo que es nuestro y lo que es del otro.

En el primer curso del máster, durante el seminario donde trabajamos las creencias limitantes, pedí a mis compañeros que me prestaran su creencia limitante. Me sorprendió ver que de 18 personas, cuando profundizamos en nuestros bloqueos, 15 teníamos creencias limitantes que coincidían claramente con una flor concreta. (Larch).

Me sorprendió que, aún teniendo casi todos, la misma flor en ese nivel, cada uno de nosotros nos comportamos de manera distinta, somos diferentes.

Así que, se podía hacer un análisis de cuáles eran las flores que aparecían en cada uno de nosotros en los distintos niveles, hasta llegar al más evidente, el de las conductas.

3.- Bach, la Terapia Floral y los axiomas de la PNL.

En PNL hay una serie de presuposiciones, unos postulados básicos en los cuales se cimienta todo el entramado teórico. Estas presuposiciones conforman el modelo que permite practicar la PNL, su comprensión e interacción.

No se pretende demostrar si estas presuposiciones son verdaderas, sino que, reconociéndolas como ciertas, éstas aporten la estructura para la construcción de los objetivos deseados.

El grado de competencia de una persona para provocar cambios rápidos y positivos, dependerá en gran medida de cómo integre dichas premisas en su conducta.

La base desde la que Bach sustentaba la Terapia Floral y su forma de entender la enfermedad, y las premisas de la PNL, comparten un mismo objetivo: ahondar en el ser humano, que cada uno conecte con sus recursos personales, el proceso como búsqueda de lo que somos y alcanzar la armonía entre cuerpo y alma, como un todo.

Axiomas de la PNL: Principios y Presuposiciones básicas.

Paso a relacionar los paradigmas de la PNL con la visión que tenía Bach sobre la sanación, su concepto de curación y salud, y su sistema floral.

El mapa no es el territorio.

Es uno de los axiomas fundamentales de la PNL. Integrar como individuos y como terapeutas esta premisa, nos acerca a la realidad del otro.

Partimos de la base de que la otra persona actúa, piensa y siente de una determinada manera en función de su mapa de la realidad. Que nuestro mapa no es mejor ni peor que el del otro, sino diferente.

Aunque el mundo sea real, no operamos directamente sobre esa realidad. Cada uno construye su visión del mundo y todas difieren de un individuo a otro.

De la misma manera, Bach dijo: <<No existe la enfermedad sino el enfermo>>. Y es a la forma de vivir y sentir la enfermedad donde aplicamos las flores.

Cada uno de nosotros recibimos una información del mundo externo y le damos nuestro propio significado. Por ejemplo, frente a un problema (o enfermedad), una persona puede vivirlo como una oportunidad de aprendizaje, y otra como un nuevo problema en su vida que le impide vivirla con satisfacción.

Cada persona tiene su propio mapa de la realidad y responde según su mapa. Cada uno de nosotros hemos construido nuestro mapa del territorio, en función de nuestro carácter, creencias, vivencias, nuestros cinco sentidos, nuestra herencia familiar, factores genéticos e historia personal. Y vive de forma diferente y particular una misma enfermedad. No existe la enfermedad sino el enfermo. Ante una misma realidad (enfermedad), tenemos un mapa diferente, somos un enfermo diferente, y es ahí donde debemos observar, la manera que tiene una persona de vivir esa enfermedad.

Ningún mapa es más real o verdadero que otro. Puede ser más funcional o menos, los estados emocionales pueden estar en mayor o menor desequilibrio.

Vida y mente son sistemas en proceso continuo de transformación. Mente y Cuerpo constituyen un sistema integrado.

Todo lo que hacemos, nuestra mente y nuestro cuerpo están íntimamente relacionados. Durante siglos, el devenir del conocimiento humano supuso erróneamente que la mente (y el espíritu) iban por un camino, y el cuerpo y las acciones por él ejecutadas, por otro, y nada los vinculaba. Ahora sabemos que no es así: nuestros estados mentales y anímicos influyen en el cuerpo y los diferentes estados del cuerpo también tienen su incidencia en nuestros psiquismos y nuestras emociones.

Este sistema mente-cuerpo se caracteriza por interactuar como un circuito abierto de comunicación: ambos interactúan e influyen entre sí. Esto se ve confirmado por el hecho de que un cambio en uno afecta de algún modo al otro: ambos son parte de la ecología del ser humano.

Es por ello que un buen estado de ánimo es fundamental para recuperarnos de una dolencia física, de la misma forma en que los estados mentales negativos pueden devenir en síntomas físicos, y hasta enfermedades concretas.

La PNL entiende al ser humano como un sistema integrado y opera en función de esa concepción.

Bach postuló al hombre como Unidad, en la que Alma, Cuerpo y Mente eran partes de uno, y desde la cual la cura se orienta a restablecer la armonía entre alma y mente: <<... la disociación entre nuestra alma y nuestra personalidad y el mal o

crueledad frente a los demás... cualquiera de estas dos cosas da lugar a un conflicto que desemboca en la enfermedad>>>.

El sistema floral de Bach no es estático sino que va evolucionando con el individuo, cubriendo sus necesidades presentes, y acompañándole en su proceso de vida y sanación. Las esencias florales se adecuan a las capacidades y recursos con los que estamos en contacto, abriendo el espectro al ritmo que necesitamos.

Todo comportamiento como ser humano se orienta hacia la adaptación. El marco en el que se percibe una situación determina el sentido que se otorga.

No podemos juzgar las actitudes y conductas del pasado con lo que sabemos en el presente, pues en el momento en el que las cosas ocurrieron y optamos por actuar, lo hacemos de la mejor manera posible. Todos nuestros comportamientos se orientan hacia la adaptación y como capas de cebolla, vamos readaptando nuestras conductas y pensamientos en función de los avatares y las circunstancias del momento. En Terapia Floral, vamos trabajando sobre esas “capas de cebolla”, para descubrir quienes somos realmente.

Todo comportamiento es útil en determinado contexto: es necesario analizarlo a la luz del contexto o ambiente donde se desarrolla, ya que de otro modo, podría parecer ilógico, irracional o fuera de lugar.

Cualquier comportamiento representa la mejor opción disponible en ese momento.

Ya en el propio proceso individual, reconocernos en una flor, nos aporta información de dónde estamos, desde dónde hacemos las cosas, desde donde nos movemos. Muchas veces, al tomar una esencia, tengo la sensación de que se abren delante de mí otras perspectivas que antes no veía, me da flexibilidad, siento que puedo ver y analizar un conflicto desde distintas posiciones, en definitiva, me ayudan a reconocer el marco, el contexto desde dónde actúo y me permite modificarlo para conseguir el cambio. Me permite relativizar lo que me sucede, me da información más amplia y abierta de quién soy y de lo que quiero. Y aplicado a terapia, observo lo mismo, la flexibilidad, la posibilidad de cambiar de marco, de posición y la apertura a otras opciones que antes estaban, pero que no vemos.

Siempre hay una intención positiva en todo lo que hacemos.

Todo comportamiento tiene una intención positiva: toda conducta tiene como objetivo conseguir algún beneficio. La PNL distingue entre la intención o propósito de una conducta y la conducta en sí. De igual modo, una persona no es su conducta, ésta sólo nos parece negativa debido a que no conocemos su propósito. La PNL se encarga de darnos medios de alcanzar esos objetivos, medios alternativos más eficaces que expandan nuestras opciones como seres humanos, sustituyendo así las conductas o respuestas limitadoras.

La enfermedad y el sufrimiento que provoca, a pesar de su crueldad, tienen siempre una intención positiva, nos hace abrir los ojos y nos da la posibilidad de volver a un estado de equilibrio, es decir, de abandonar una actitud con la que perjudicamos tanto a los demás, como a nosotros mismos.

Para Bach la enfermedad y su manifestación, es decir, el órgano o función afectada es obra de la causalidad, y no de la casualidad. Son las señales y la oportunidad que nos permiten profundizar en la causa y origen que nos provoca este estado y así poder corregirlo.

Partir de esta premisa, además, nos aporta información de dónde está cada persona, y combinada con la Terapia Floral y con la esencia floral que observamos, podemos reconocer más fácilmente qué es aquello que a pesar del malestar, motiva a alguien para mantenerse dónde está sin producirse el cambio.

Los recursos están en la persona

Las personas tienen los recursos necesarios para realizar los cambios deseados en sus vidas (dentro de sus posibilidades físicas su grado de conocimiento, y el modelo del mundo de que dispongan).

A lo largo de nuestra historia personal hemos acumulado experiencias, de las cuales podemos extraer los recursos necesarios para desarrollarnos como personas y afrontar con elegancia y flexibilidad, cualquier circunstancia que se nos presente.

Cada persona puede hacer cualquier cosa, y es posible modelar su conducta para ello.

Las esencias florales nos aportan el acceso a la potencialidad para hacer y cambiar lo que no nos gusta. Al Terapeuta Floral le da la oportunidad de observar la fuerza de las polaridades y el darse cuenta de que las características que aparecen en negativo, están en la misma intensidad en positivo dentro de nosotros.

Cuando hablamos de las flores, esencias florales o estados emocionales, estamos hablando de un continuo, con dos polaridades. Un estado emocional puede estar en equilibrio o en desequilibrio, puede estar en positivo o en negativo, en cada uno de nosotros. Es decir, que, estemos como estemos, sabemos que esas características que aparecen en negativo, las tenemos y con la misma intensidad en cualidades positivas. Si una persona está en el odio más absoluto, sabemos que, en la misma proporción puede estar en el amor más absoluto. Solo si sentimos miedo podemos ser valientes.

Partimos de la base de que los recursos están en la persona y que todos y cada uno disponemos de ellos.

Desde el punto de vista terapéutico, nos dota de una herramienta muy potente para acompañar a quien acude a nosotros. Cuando observo su estado en desequilibrio, creo sinceramente que esas cualidades las tiene en positivo, que esos recursos están en él/ella y puedo transmitírselo.

Una persona realiza la mejor elección entre aquellas que le parecen posibles y cuántas más posibilidades de elección, mejor.

Tanto la PNL como la Terapia Floral tienen como objetivo el conocimiento de uno mismo. Cuánto más nos conozcamos, más vamos a conectar con nuestros recursos, más opciones tendremos ante un conflicto.

Conocernos, significa tomar conciencia, de quiénes somos, de cómo y para qué hacemos una determinada cosa. Conocernos significa empezar a ser más sinceros y coherentes con lo que queremos, y la Terapia Floral nos acompaña y nos da luz a esa parte de sombra, donde a su vez están todos nuestros recursos y capacidades.

Conectar con la persona desde su modelo del mundo.

Tengo claro que como personas, no nos limitamos a ser o estar sólo en una determinada flor, o estado emocional. Parto de la base de que cada uno somos mucho

más que eso, que ya sólo a lo largo de un día, podemos y de hecho pasamos, de un estado a otro con increíble facilidad. Sin embargo, observar desde una mirada floral nos puede dar, de un solo golpe de vista, mucha información de quien tenemos delante. Intuir, sentir o ver a alguien en un estado o en una flor concreta, nos aporta elementos, que luego tendremos que matizar, analizar y concretar. Nos ayuda a hacernos una idea más clara de su mapa y por tanto, nos ayuda a sintonizar con ella, en su propio terreno, conectar y empatizar desde su modelo del mundo.

Reconocer a la persona en una flor me dice cuándo y dónde actúa de una determinada manera y con quien. Me puedo hacer una primera idea de sus capacidades, recursos, de sus creencias limitantes, de cómo se ve, quién cree que es, etc. Me facilita información sobre desde dónde o para qué hace algo, cuáles pueden ser sus miedos, sus carencias... Cuál es su visión del mundo, la intención positiva de su estado, sus intentos de solución frustrados, sus recursos conscientes o inconscientes, e incluso el balanceo de una flor a otra me pueden indicar hacia dónde puede dirigirse en el cambio, qué obstáculos y actitudes cronificados presenta.

Siempre desde la perspectiva de que cada uno somos diferentes, desde la sorpresa y no dar nada por hecho, porque la combinación floral es infinita y también la interacción de estados emocionales de cada ser humano.

El individuo con más alternativas tiene el control. Cuántas más posibilidades de elección, mejor.

En una situación determinada, la persona que tiene el mayor margen de maniobra, más alternativas, es la que tiene el control. Cuenta con muchos recursos.

Tanto la PNL como la Terapia Floral tienen como función, como meta, el conocimiento de uno mismo; cuánto más nos conozcamos, más vamos a conectar con nuestros recursos, más opciones tendremos ante un conflicto. Conocernos, significa tomar conciencia de qué hacemos, de cómo y para qué hacemos una determinada cosa, de darnos cuenta de qué mecanismos utilizamos en cada situación de nuestra vida; significa empezar a ser más sinceros y coherentes con lo que hacemos y queremos, y es aquí donde la Terapia Floral nos acompaña y nos da luz en esta parte de sombra, donde están todos nuestros recursos y capacidades.

Retroalimentación vs. Fracaso. Todos los resultados y comportamientos son logros, ya sea que se trate o no de los resultados deseados.

Esta presuposición nos dice que no existe el fracaso, sólo existen los resultados y que si buscamos un resultado determinado y no lo conseguimos, entonces tendremos que aprender de ese ejemplo, de cómo no hacer las cosas para la próxima ocasión, en lugar de sentirnos fracasados, y menciona que cuando Tomás Alba Edison buscaba afanosamente desarrollar la bombilla, un periodista se le acercó a entrevistarle y le preguntó, <<¿No se desanima usted por haber intentado sin éxito descubrir como generar luz artificial unas 6.000 veces? ¿No le desanima tanto fracaso?>>. A lo que Edison respondió, <<Yo no he fracasado 6.000 veces. No he fracasado ninguna de hecho. Lo que sí le puedo decir es que he encontrado 6.000 maneras en que el foco no funciona>>. En la mente de Edison, una nueva forma de que el foco no funcionase era estar un paso más cerca del éxito. En su libro “*Poder sin límites*”, el famoso autor y conferencista Anthony Robbins, escribe lo siguiente acerca de esta presuposición: << toda persona obtiene siempre un resultado de un género u otro. Los grandes

triunfadores de nuestra cultura no son infalibles, sino únicamente personas que saben que, si intentan algo y no obtienen lo que esperaban, al menos han tenido una experiencia de la que aprender. Entonces, se ponen a aplicar lo aprendido e intentan otra cosa. Emprenden nuevas acciones y producen tal o cual resultado nuevo.>>

4.- Análisis de las esencias florales a través de los niveles neurológicos

Si Bach dijo, que la enfermedad es el resultado de la desarmonía entre el cuerpo y el alma, desde la PNL, se ayuda a identificar estados de incongruencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos, y de la misma forma, el objetivo es alcanzar la armonía en todos los aspectos de nuestro ser, para sanar.

Hay muchos momentos en nuestra vida cotidiana, en los que sentimos que existe un conflicto interno que hace que no estemos en paz, no hay coherencia entre lo que sentimos, pensamos y hacemos. Desde la PNL, podemos trabajar analizando ese conflicto desde los diferentes niveles neurológicos.

De esta forma podemos profundizar un poco más en las características individuales de cada persona y trabajar el cambio en el nivel adecuado en cada momento.

Todos estos niveles están relacionados y se influyen unos a otros, es decir, mi comportamiento con el entorno está influenciado por mis capacidades y mis creencias, éstas por mi sentido de identidad y todo lo anterior por mi concepción espiritual de la vida y de mi papel en el mundo.

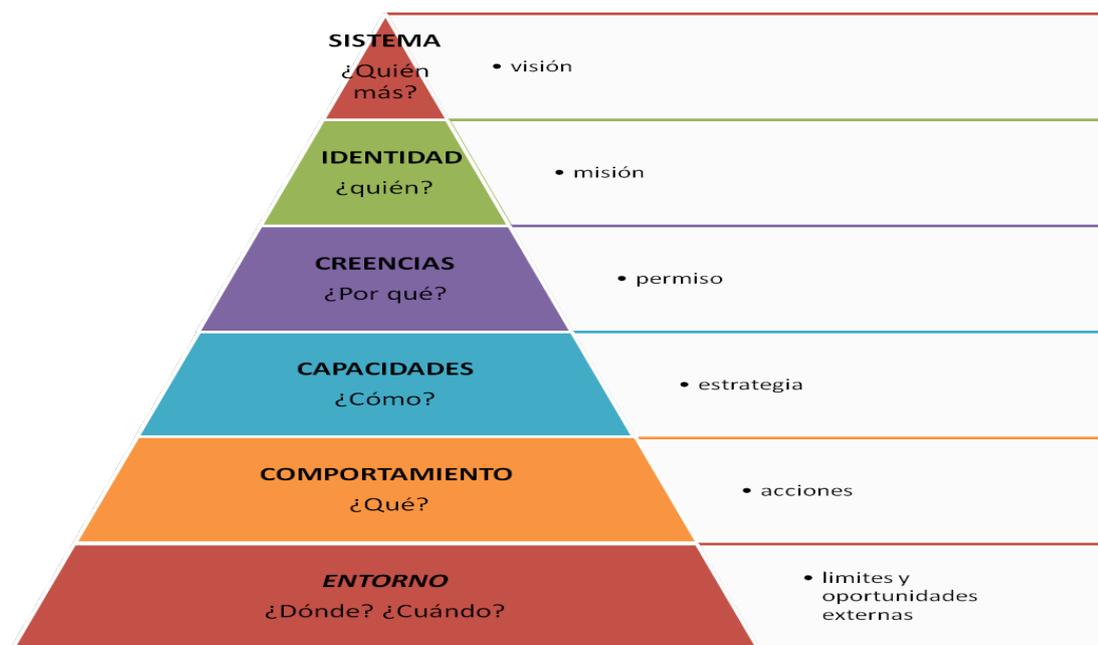
Desde la PNL el conflicto se analiza de abajo arriba y se introducen cambios desde la base a la cúspide de la pirámide. Cuanto más arriba se produzcan dichos cambios, más profundos, duraderos y evolutivos serán.

De la misma manera, en Terapia Floral, si lo que sana es el proceso, vamos a ir produciendo el cambio desde nuestros comportamientos, pensamientos y conductas, hasta nuestra parte más espiritual, la de tomar conciencia de nuestra misión en la vida, de nuestra virtud a desarrollar y a conectar con lo que hemos venido a aprender en este día de escuela.

Desde la Terapia Floral, cuando una persona se encuentra en un determinado estado emocional o necesita una determinada flor, este estado emocional puede analizarse desde todos y cada uno de los niveles neurológicos.

Como herramienta terapéutica, describimos cada esencia desde cada nivel.

Hay 6 niveles neurológicos, y comenzando desde la base de la pirámide serían los siguientes:



Nivel 1, El Entorno: Es todo lo que nos rodea, aquello a lo que reaccionamos, y todas aquellas personas con las que nos relacionamos. Cada persona tiene un determinado entorno al que adaptarse, con condiciones que le limitan y oportunidades que le hacen crecer y evolucionar. Hay veces que sólo es necesario trabajar a este nivel modificando las condiciones del entorno, sin embargo, si esto no es así, necesitamos pasar a analizar el siguiente nivel.

Nivel 2, Comportamiento o Conducta: Se refiere a las acciones y/o comportamientos puntuales que llevamos a cabo en dicho entorno. Muchas veces, al tomar una esencia, lo primero que notamos es que, sin saber muy bien por qué, dejamos de hacer algo que veníamos haciendo. O al revés, que empezamos a hacer cosas que no hacíamos. (No sé si serán las flores, pero he empezado a decir que NO en algunas ocasiones...). Pero, nuestras conductas tienen una base, unas creencias y una intención positiva, así que, observamos qué sucede a otros niveles.

Nivel 3, Capacidades: Tiene que ver con nuestras capacidades y aptitudes, aquellas que empleamos en nuestra vida y que involucra a nuestros comportamientos. Son las estrategias que ponemos en funcionamiento para adaptarnos. Los recursos que creemos tener o no tener. En el caso anterior, la persona, diríamos que, según quien se lo pida, siente que no tiene capacidad para decir que no o negarse a hacerle el favor. Generalmente, solemos obviar o distorsionar nuestras capacidades o recursos personales y lo vemos desde un enfoque de carencia. Es interesante empezar a poner nuestra vista en nuestras potencialidades. Tanto en Terapia Floral como en PNL, trabajamos desde la parte negativa, desde el estado emocional en desequilibrio, pues cuando alguien acude a terapia, normalmente tiene distorsionado su concepto de capacidades y se centra en sus carencias. Nuestro acompañamiento, consistirá entre otras cosas en mostrar a la persona que dentro de ella hay infinitas potencialidades y recursos que puede descubrir.

Nivel 4, Creencias: Son las afirmaciones personales que consideramos verdaderas. Afectan a la percepción que tenemos de nosotros mismos, de la gente, del mundo y del

universo que nos rodea. Son generalmente convicciones invariables, verdades absolutas que se mantienen a lo largo de nuestra vida y que tienen que ver con los valores (amor, honestidad, libertad...). Si seguimos profundizando en el ejemplo anterior, esa persona tiene dificultad para decir que no, porque no se siente capaz de ello. Detrás de todo esto, está la creencia limitante de <<si me niego, me rechazan, dejarán de quererme>>. Las creencias se han ido asentando en nosotros a lo largo de nuestra vida, a través de la familia, el entorno, las características personales y los sucesos y experiencias que han ido marcando nuestro devenir.

Nivel 5, Identidad: Es el sentido de sí mismo, ¿quién soy? ¿Cuáles son mis valores principales? ¿Cuál es la misión de mi vida? Desde aquí, podemos asentar el cambio. Un proceso de conocimiento personal, profundo y sincero con uno mismo, nos permite asumir desde dónde y para qué tenemos un determinado comportamiento. Si nos conocemos a nosotros mismos, tenemos la posibilidad de cambiar y trabajar aquello que no nos gusta.

Nivel 6, Espiritual: Es el nivel más profundo y se refiere al sentido de nuestra vida, al propósito, al por qué estamos aquí, cual es nuestra lección o lecciones a aprender, nuestra virtud a desarrollar y nuestro defecto o defectos a superar. Es lo que da sentido a todo lo que somos y a todo lo que nos sucede.

En este nivel, es ir más allá de la toma de preparado floral, este nivel engloba el entramado filosófico del trabajo de Bach, la parte del Alma, la parte que unifica cuerpo y alma como un todo, parte del universo del que formamos parte.

El nivel 6, espiritual, lo analizo aparte, porque es aquella lección a aprender, la virtud a desarrollar y la enfermedad a superar, va más allá de nuestras conductas, en un plano más elevado de conciencia y de comprensión. Entiendo que este nivel más espiritual engloba la característica común que cada flor tiene para pertenecer a uno de los 7 grupos que dejó Bach.

Por motivos de tiempo, en esta ponencia expongo el análisis desde los niveles neurológicos de algunas flores solamente.

1.- Mimulus

Definición original del Dr. Bach: <<Para los miedos a las cosas terrenales, como enfermedades, dolor, accidentes, pobreza, oscuridad, soledad, desgracias; en resumen, los temores de la vida cotidiana. Estas personas soportan silenciosa y secretamente sus temores y no hablan libremente de ellos con quienes le rodean.>>

Concepto clave: Miedos de la vida cotidiana.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional de Mímulus en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: El miedo de Mimulus es un miedo a cosas conocidas, aquello a lo que podemos poner nombre. Analizándolo desde este nivel, observamos que una persona en estado Mimulus siente miedo en un determinado contexto o entorno, delante de público en una charla, a los perros, etc.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? ¿Cómo se comporta una persona que necesita Mimulus? ¿Cuáles son sus conductas más habituales? A una persona Mimulus, una conducta que le caracteriza es la evitación. Procuran evitar la situación, persona, animal u objeto que les produce temor. Como comportamiento o respuesta física pueden presentar tartamudeo, tensión corporal, nerviosismo, lloro, risa o sonrisa

forzada, huída, tics nerviosos, sudor, temblores, aceleración del ritmo cardiaco. Propensión a las infecciones.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<No puedo controlar el miedo>>, <<No puedo hablar sin ponerme colorado y tartamudear>>. El miedo bloquea y es un círculo vicioso, donde el no enfrentamiento nos mantiene aún más en la incapacidad de afrontar lo que nos asusta. <<Sólo viajo en avión, si me tomo un valium, si no, no puedo>>.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: La persona Mimulus tiene creencias variopintas, generalizan aspectos puntuales, como por ejemplo <<Todos los perros son agresivos por naturaleza>> <<No sé expresarme en público>>, <<Si opino, los demás me van a juzgar negativamente>>. Podemos incluir aquellas creencias que tienen que ver con el desconocimiento o la desinformación. Hay una creencia generalizada en el trasfondo del estado Mimulus, el hecho de no asumir la propia agresividad, aumenta la necesidad de sentirla como proveniente del exterior bajo la forma de posible ataque o agresión por parte de animales, enfermedades o circunstancias que nos puedan dañar. Anticipar consecuencias catastróficas nos coloca en la posición de evitación y de no involucrarnos con la vida. <<Me cuesta hablar con fluidez y relajadamente porque tengo miedo a exponerme>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién? <<Soy una persona miedosa>>, <<Soy una persona tímida>>. <<Soy una persona vulnerable, fácil de herir>>.

2.- Red Chesnut – Castaño Rojo

Definición original del Dr. Bach: <<El remedio ideal para aquellos que encuentran difícil dejar de angustiarse o inquietarse por otras personas; en muchos casos llegan incluso a dejar de preocuparse por ellos mismos, pero sufren mucho por quienes sienten afecto, augurando constantemente que algo desafortunado o desgraciado puede sucederles.>>

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Red Chestnut en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Son personas que se preocupan por lo que les pueda suceder a sus seres queridos en situaciones de enfermedad, viajes, etc., o en cualquier situación cotidiana. Es decir, nos podemos preguntar: ¿Por quién se preocupan? ¿En qué momento o en qué contexto? Una madre preocupada excesivamente por la seguridad de su hijo pequeño, por ejemplo en el parque y al que coarta su libertad de movimiento y de juego por miedo a que le suceda algo.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Si pueden, intentarán impedir que esa persona haga algo que crea que es peligroso, salir por la noche, viajar. Son personas que están nerviosas, con niveles altos de angustia y ansiedad. Pueden llegar a agobiar al otro en su afán de protección. Tienden también, por otro lado, a no hacer determinadas cosas por no herir a los otros, en detrimento suyo.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<Les pido a mis hijos que me llamen varias veces al día para tranquilizarme>>. <<No dejo a mis seres queridos que se expongan a situaciones peligrosas>>. <<En el parque no dejo a mi hijo ni a sol ni a sombra>>.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<El mundo es peligroso, si hay algo malo que puede pasar, pasará>>. <<Si protejo a los míos, no les puede suceder nada>>. <<Preocuparme por los míos es signo de mi amor por ellos>>. <<Es de buen padre o buena madre proteger a los hijos>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy una persona realista y precavida>>. <<Soy un buen padre o una buena madre, responsable>>.

3.- Cerato – Ceratostigma

Definición original del Dr. Bach: <<Para aquellos que no tienen suficiente confianza en sí mismos como para tomar sus propias decisiones; constantemente piden consejo a los demás y con frecuencia son mal orientados.>>

Concepto clave: Falta de confianza en el propio juicio. Afanosa búsqueda de consejo.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional de Cerato en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Duda de su propio criterio ante una decisión que vaya a tomar. En situaciones donde tienen que decidir algo, preguntan a varias personas sobre qué hacer y cuál es la mejor opción (o valoran opiniones de medios de información o de personas que consideran con más criterio). Por ejemplo, a la hora de decidirse a comprar algo, hacer un viaje, apuntarse algún curso. A la hora de dar su opinión ante un tema.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Hacen preguntas continuamente, dudan y cambian de opinión en función de la respuesta que reciben. Como no están seguras de su opinión e intuición, buscan consejo, lo que sucede es que, si cada persona les dice una cosa diferente al final suelen decidir y hacer algo que realmente no quieren.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? Son personas muy intuitivas, con sus propias buenas ideas pero no creen en ellas. No están nunca seguros de qué decisión tomar. Necesitan consejo. No conectan con sus propios recursos ni se consideran personas preparadas y con intuición.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<No sé lo suficiente sobre el tema y lo que me dicen los otros tiene más validez que lo mío>>. <<El criterio de alguien con más conocimientos que yo, tiene más valor que mi propia opinión>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: Soy una persona flexible capaz de cambiar de opinión si me argumentan algo. <<Soy una persona insegura>>.

4.- Scleranthus

Definición original del Dr. Bach: <<Para aquellos que son incapaces de decidir entre dos cosas, inclinándose primero por una y luego por la otra. Suelen ser personas tranquilas, calladas que sobrellevan solas su dificultad, pues no se tienen inclinadas a dialogar.>>

Concepto clave: Indecisión. Oscilación afectiva y mental. Alternancia. Falta de estabilidad psicofísica.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Scleranthus en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: La vida y el entorno le colocan continuamente entre dos opciones a elegir. La persona en Scleranthus, está en duda entre dos opciones, cuando tiene que decidir entre comprar una cosa u otra, viajar a un sitio u otro, decidir entre dos cursos, etc. Su energía está continuamente puesta en hacer un listado mental entre los pros y los contras de las dos opciones a decidir.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Un Scleranthus, no pregunta a otros cual es la mejor opción. Un Scleranthus hace una lista, mental o incluso escrita de los pros y los contras. No se mueve, pierde oportunidades. Duda tanto que si por ejemplo se va a apuntar a un curso, puede que se le pase la fecha de inscripción por no

decidirse. Si se decide, tiene la sensación de no haber acertado y sobretodo, que ha rechazado la otra opción, con lo cual, no puede disfrutar de la elegida. En un restaurante, repasa los platos a elegir, y seguramente no elegirá el que realmente quiere. Presenta conductas nerviosas, movimientos continuos, cambios de humor repentinos, inestabilidad, empiezan una cosa y no la acaban...

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? La persona quiere las dos cosas, no se decide porque le gusta alguna parte de cada una. <<las dos cosas me interesan>>. <<Si hubiera ido a la playa en vez de al monte...>>. <<Sólo hay dos opciones>>. Un Scleranthus, utilizará todos sus recursos para decidirse, hará un listado de pros y contras, pito pito gorgorito... sin embargo, su sensación interna es que no conecta con su capacidad de elegir acertadamente.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: Alguien en este estado emocional cree que siempre, al decidirse por una opción está renunciando a la otra. <<Si elijo esto estoy perdiendo lo otro>>. <<Si elijo una opción renuncio, rechazo la otra que también me gusta>>. <<Elija lo que elija, siempre voy a echar de menos lo no elegido>>. <<No soy capaz de elegir con seguridad>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy una persona indecisa e inestable>>.

5.- Honeysuckle – Madreselva

Definición original del Dr. Bach: <<Para los que viven demasiado en el pasado – añorando quizás épocas de gran felicidad- recordando a un amigo perdido o ciertas ambiciones que no llegaron a concretarse. No esperan que ninguna felicidad futura pueda parecerse a aquella que tuvieron>>

Concepto Clave: Añoranza.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Honeysuckle en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: En su vida cotidiana, quienes están en este estado emocional echan de menos tiempos mejores, cuando estaban en pareja o no, cuando vivía su cónyuge, en otro trabajo, etc. En la situación actual continuamente comparan con el pasado y este siempre fue mejor, más feliz, etc.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Quejas, conductas retroactivas como enuresis, comportamientos infantiles, rituales, conductas ancladas en el pasado, lloros, suspiros, mirada baja. Depresión, melancolía, tristeza, falta de energía y de ilusión.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? No puedo seguir viviendo si me falta esta persona. Sin ella no soy nada. Ya no soy capaz de ser feliz.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Nadie me puede cuidar ni querer como me quería>>. <<Nunca lo que venga va a ser cómo el pasado>>. <<Nada puede ser como antes>>. <<Quiero que vuelva el pasado porque sólo así voy a ser feliz>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Sin ella ya no soy nada>>. <<Ya no soy importante para nadie>>.

6.- White Chesnut – Castaño Blanco

Definición original del Dr. Bach: <<Ideal para aquellos que no pueden evitar que su mente se vea invadida por pensamientos, ideas y argumentos que no desean, sobre todo en esos momentos en que el interés por las circunstancias coyunturales no es lo suficientemente fuerte como para mantener la mente a pleno. El remedio suele aliviar

esos pensamientos que les preocupan e interfieren con su capacidad de pensar solamente en su trabajo y los placeres cotidianos>>

Concepto Clave: Pensamiento obsesivo. Monólogo interno compulsivo, recurrente y torturante.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional White Chestnut en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Es un estado transitorio, donde la persona, ante una situación concreta no puede dejar de dar vueltas a lo que le preocupa. Ante algo que le dicen, ante una decisión que quiere tomar y no lo hace, ante un problema. La base es el no poder desconectar de ese pensamiento repetitivo.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Problemas de sueño, falta de concentración y sensación de pérdida de memoria. Preocupación, ceño fruncido. Tensión, nerviosismo. Agobio, agotamiento. Intenso diálogo interno. Hablan insistentemente de un tema concreto. Con mirada perdida y sensación de despiste y de no estar escuchando.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? La persona se siente incapaz de parar el pensamiento, de buscar solución porque no se abre a otras perspectivas. <<Soy incapaz de olvidarme del tema.>>

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Pensando en esto puedo encontrar la solución>>. <<Hasta que no encuentre la solución, no me tranquilizo.>>

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy una agonías.>>

7.- Water Violet – Violeta de agua

Definición original del Dr. Bach: <<Para quienes gustan de estar solos, tanto cuando están sanos como cuando están enfermos. Son por lo general personas tranquilas y serenas, que se mueven sin hacer ruido y que hablan poco y con amabilidad. Son muy independientes, capaces y seguras de sí mismas; casi indiferentes a las opiniones de los demás, se mantienen distantes y se apartan de los que los rodean eligiendo su propio camino. Con frecuencia son inteligentes y talentosos, y su paz y serenidad son una bendición para sus allegados.>>

Concepto clave: Reserva. Orgullo y distancia afectiva.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Water Violet en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Un Water Violet, desea estar solo/a. Disfruta de la soledad, de hacer las cosas sola /o. Ante un grupo nuevo se mantiene distante, no habla y observa. Le gusta la soledad. Cuando están enfermos no piden ayuda, prefieren resolver sus propios problemas. No enjuician a los otros y tampoco les gusta que les enjuicien a ellos. Son estupendos maestro y guías.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Su actitud es distante, su conducta parece arrogante, su postura parece decir que miran al resto por encima del hombro. Se aburren con facilidad. Se expresan suavemente y con educación. Muy reservados, no lloran y tienen dificultad para expresar los sentimientos. Son buenos consejeros si se lo piden, porque si no es así no se meten en la vida de los otros.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<No necesito a nadie, puedo resolver mis problemas yo solo>>. <<Cada uno que haga lo que tenga que hacer.>>

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<No me expongo ni doy confianza porque sino invaden mi espacio.>> <<No me comprometo porque quiero

sentirme libre en todo momento>>. <<No pido ayuda porque nadie puede ayudarme>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy autónomo, libre e independiente y no necesito al resto del mundo.>>

8.- Impatiens - Impaciencia

Definición original del Dr. Bach: <<El remedio indicado para las personas rápidas para pensar y actuar, o que desean que todas las cosas se hagan sin vacilación ni demora; por ejemplo, los que se sienten ansiosos de una pronta recuperación de una enfermedad. Por lo general encuentran muy difícil ser pacientes con las personas más lentas, dado que consideran esto como un defecto y una pérdida de tiempo y se empeñan por todos los medios en lograr que los demás actúen con mayor diligencia. Con frecuencia prefieren trabajar y pensar solos ya que así pueden hacer todo a su propio ritmo.>>

Concepto clave: Impaciencia.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Impatiens en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: No soportan el ritmo de los demás, son rápidos, todo lo quieren ya. El resto siempre va muy despacio, en el trabajo, en clase, no se dan cuenta de que muchas veces son ellos los acelerados. Son intolerantes con el resto.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué?: Son personas muy inquietas, siempre están haciendo algo y de forma rápida. Son personas que se enfurecen rápidamente y que también se desenfadan pronto. Hacen las cosas rápidamente y no se detienen a hacerlas bien. Niños que acaban pronto las tareas y que cometen muchos fallos, gente que come muy rápido y está pensando en lo siguiente que va a hacer. En consulta, quieren resultados ya. Con fuerte tensión interna y frustración por la lentitud del mundo que les rodea. Cortan al otro en una conversación o acaban las frases. Recurren a los remedios y soluciones instantáneas. Hiperactividad, personas competitivas.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<Puedo hacer las cosas rápidamente>> <<El resto es demasiado lento>>. <<No soy capaz de tolerar a alguien lento o demasiado tranquilo.>>

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Hago yo las cosas porque los demás lo hacen demasiado lento>>. <<Hay que tener más sangre en las venas>>. <<Me enfado porque el resto no valora mi tiempo>>. <<Ir despacio es perder el tiempo>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy rápido y eficiente.>>

9.- Agrimony- Agrimonia

Definición original del Dr. Bach: <<Para personas joviales, alegres, bromistas, que aman la paz y se angustian con las discusiones o disputas, para evitar las cuales consentirán en renunciar a muchas cosas. Aunque generalmente tienen problemas y se sienten atormentados, inquietos y preocupados, tanto física como mentalmente, lo ocultan detrás de sus chistes y sus bromas, por lo que son muy apreciados en sus círculos de amistades. Con frecuencia, tienden a los excesos en el alcohol o las drogas para estimularse y ayudarse a sobrellevar con alegría sus preocupaciones.>>

Concepto clave: Ansiedad que se esconde tras una máscara de alegría y entusiasmo.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Agrimony en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: En la familia, en los círculos de amistad, en el trabajo, rehúyen los conflictos, las confrontaciones, las discusiones. Son mediadores.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Agrimony es la alegría de cualquier fiesta, siempre con actitud positiva, no conecta con sus emociones, no discute, y media entre quienes sí lo hacen. Siempre alegres y risueños. La tortura la llevan por dentro. Ante un contratiempo o una dificultad responden que todo está bien. Siempre están listos para agrandar y adaptarse. Se tragan sus emociones por miedo a ser rechazados. Gran tensión interior que muchas veces resuelven con consumo de tranquilizantes, alcohol, drogas, comida, etc. Ataques de ansiedad, angustia, taquicardias.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<Sé conciliar y conseguir que a mi alrededor no haya conflictos>>. <<Tengo que mostrarme alegre ante los demás>>. <<Soy capaz de sonreír aunque las cosas me vayan mal>>.

- Nivel 4, Creencias y valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<No expreso mi desacuerdo porque me pueden rechazar>>. <<Ríe y se reirán contigo; llora y llorarás sola>>. <<No puedo demostrar que soy infeliz porque me rechazarán>>. <<Mi papel en esta familia es mantener la paz>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy una persona alegre, jovial y conciliadora>>. <<Soy optimista>>.

10.- Centaury- Centáurea

Definición original del Dr. Bach: <<Indicada para gente bondadosa, callada y dócil, que se encuentra ansiosa por servir a los demás, pero sobrevaloran sus fuerzas para esa tarea. A pesar de ello, se sienten involucrados a tal extremo que se convierten más en sirvientes que en ayudantes voluntarios. Su afán de servicio los lleva a realizar más trabajo del que les corresponde, a tal punto que pueden llegar a descuidar su propia misión en la vida>>.

Concepto clave: Sometimiento. Excesiva complacencia.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Centaury en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Son complacientes en la relación de pareja, con los amigos, en el trabajo, etc. Incapaces de decir que no y poner límites. Puede ser generalizado o en situaciones y con personas concretas. Tienden a someterse ante los abusos y se rodean de personas fuertes que se aprovechan de ellos.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué?: Actitud y conductas de servilismo. Hacen favores continuamente sin decir que no, aunque no quieran hacerlo. No ponen límites, son personas calladas y deseosas de agrandar. Lloran con facilidad, tienen episodios de enfado repentino que no tienen que ver con esa situación concreta. Se cargan de tareas que otros no quieren hacer. En el ámbito laboral, se someten al superior y muchas veces son tiranos con otros que están por debajo de la jerarquía de la empresa.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<No soy capaz de decir que no.>> <<Soy capaz de hacer cualquier favor que me pidan.>>

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<No digo que no porque si no, no me querrán>>. <<Prefiero sacrificarme yo porque los demás me necesitan y lo hago porque quiero>>. <<Esa es la forma de demostrar que quieres a alguien>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy bondadoso y generoso.>> <<Soy débil y me dejo manejar.>> <<Soy una buena persona.>>.

11.- LARCH - ALERCE

Definición original del Dr. Bach: <<Para quienes no se consideran a sí mismos tan aptos y capaces como los que los rodean; esperan el fracaso y sienten que nunca tendrán éxito por lo que no se arriesgan ni hacen un esfuerzo suficientemente intenso para lograrlo.>>.

Concepto clave: Sentimientos de inferioridad, ineptitud, incapacidad.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Larch en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Larch es la esencia floral para quienes no se quieren a sí mismos, tienen una baja autoestima. Continuamente se comparan con otros, como hombres y/o mujeres, en el trabajo, en casa, etc. Suele ser generalizado y también en determinadas facetas o situaciones cotidianas.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué?: En Larch, se comparan con otros, verbalizan que no son capaces de hacer determinada cosa. No comienzan proyectos por miedo a fracasar. Están continuamente sacando excusas para no enfrentarse a algo. Postergan.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<No estoy a la altura de...>>. <<No puedo...>> <<No seré capaz...>>

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<No me acerco a una mujer porque sé que me va a rechazar.>>. <<Sigo estudiando porque no sé lo suficiente para montar mi empresa.>>. <<No me quieren porque no me lo merezco.>>. <<Soy incapaz de hacer esto.>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<No sirvo, soy un inútil.>>. <<No soy simpática.>>. <<No soy merecedora de...>>

Esta esencia o estado emocional está en el trasfondo de muchos desequilibrios y malestares. Suele ser habitual que al localizar nuestras creencias limitantes sea la más común.

12.- Crab Apple- Manzano Silvestre

Definición original del Dr. Bach: <<Es el remedio de la purificación y puede aplicarse a todos aquellos que sienten como si en ellos existiese algo que no está del todo limpio. Con frecuencia son cosas que parecen tener poca relevancia, pero en algunos casos pueden desencadenar algunas enfermedades muy graves, al desarrollo de las cuales casi no prestan atención, absorbidos por el tema o el hecho sobre el cual están concentrados. En ambos casos, el paciente buscará ansioso desembarazarse de aquello que lo preocupa esencialmente, ya que lo considera tan importante que ansía librarse de ello, y se siente abatido si el tratamiento fracasa. Por tratarse de un remedio purificador, el Manzano Silvestre limpiará las heridas si el paciente tiene alguna razón para creer que algún veneno ha penetrado en su cuerpo.>>

Concepto clave: Sensación, sentimientos y pensamientos de impureza, repulsión y vergüenza.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Crab Apple en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: En este estado hay un rechazo a la imagen, al cuerpo, complejos, sensación de tener pensamientos “sucios” o

“impuros”. Fijación y exigencia a sí mismo y a los demás de limpieza y orden. Está presente en cualquier ámbito de la persona.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué?: Conductas obsesivas, agresivas y/o morbosas. Conductas obsesivas con la limpieza, en regímenes, dietas, tratamientos corporales. Son detallistas y metódicos. Tienden a ser hipocondríacos. Presente en anorexia y bulimia, en víctimas de agresiones sexuales.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<Tengo que exigirme y disciplinarme para mejorar mi imagen corporal>>. <<No puedo pensar en otra cosa, para mí, mi defecto es enorme y todo el mundo se fija en él>>.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Me avergüenzo de mí mismo porque soy imperfecto>>. <<El contacto con otros me contamina>>. <<El sexo es algo sucio.>>

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy malo e indigno.>>

13.- Oak- Roble

Definición original del Dr. Bach: <<Para aquellos que se esfuerzan y luchan con firmeza, sea por su bienestar o en relación con los asuntos de su vida cotidiana, y continúan intentando una cosa tras otra aunque su caso parezca desesperado. Seguirán luchando, pero se sentirán descontentos consigo mismos si la enfermedad interfiere en sus obligaciones o en su vocación por ayudar a los demás.>>

Concepto clave: Esfuerzo y lucha que no reconoce límites.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Oak en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Trabajan incansablemente en todas las situaciones de la vida más allá de sus límites y de su fuerza. No se rinden ante la enfermedad. Asumen la responsabilidad de los que le rodean. Hijos que asumen la responsabilidad de unos padres débiles, hermanos mayores que cuidan de los pequeños. Siguen actuando aunque tengan una enfermedad o lesión dolorosa que disminuya sus capacidades.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? En este estado emocional, la persona tiende a esconder su cansancio. Son severos con ellos mismos y con los demás. Responsables, y rígidos. Llevan muy mal, y son irritables y furiosos ante una enfermedad que les obligue a estar en cama o inactivos. Autoexigentes y con un alto sentido del deber. Adictos al trabajo muchas veces, Hacen favores desinteresadamente y no se quejan. Cronifican dolencias que apartan a un lado. Son voluntariosos. Tenaces, fuertes y luchadores incansables. Agotamiento, sufren de contracturas en cuello y hombros por el “peso” de sus espaldas.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? <<Puedo con cualquier cosa que me depare la vida>>. <<La enfermedad o el dolor no pueden conmigo>>. <<Soy capaz y debo responsabilizarme de esto>>.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Pase lo que pase, lo importante es no darse nunca por vencida.>>. <<Mi deber y obligación es cuidar de los míos>>. <<Es mi deber darlo todo>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy el responsable y el cabeza de familia.>>

14.- Chicory- Achicoria

Definición original del Dr. Bach: <<Para aquellos que se preocupan demasiado por las necesidades de los demás, y tienden a excederse de sus cuidados a los niños, familiares y amigos, encontrando siempre algo que debe ser corregido. Disfrutan

intentando modificar todo lo que consideran que está mal, y anhelan tener siempre cerca de aquellos por quienes se preocupan.>>

Concepto clave: Posesividad y demanda de atención.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Chicory en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Son exigentes, manipuladores y chantajistas emocionales en las relaciones personales. Con los hijos, parejas, padres, amigos, etc. Son posesivos y hacen cualquier cosa para que el resto les devuelva lo que ha hecho “desinteresadamente”. Crean unos lazos de dependencia con el otro, haciéndolo sentir culpable. Sobre protectores.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué? Acaparadores, sacrificados, utilizan frases como <<lo hago por tu bien>> <<no hace falta que te preocupes por mí>>. <<Iros, si me quedo sola no pasa nada>>. <<Yo todo lo hago incondicionalmente por mis seres queridos...>>. “Con todo lo que yo he hecho por ti y me lo pagas así.>> Son teatrales, dramáticos en su expresividad. Llanto resentido y castiga a los demás pasando por víctima.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo?: <<Soy capaz de sacrificarme por los otros>>. <<Siempre pienso antes en los demás que en mí>>. <<Sólo yo sé lo que he hecho por él>>.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<Si me quisiera, no me haría tal cosa>>. <<No me llama porque no me quiere>>. <<No recibo todo el amor que doy>>. <<Me siento rechazada si me dejan sola>>. <<Los hijos tienen que quedarse en el hogar porque para eso los he criado>>. <<Nadie te va a querer como yo.>>

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Soy una persona generosa que lo hace todo desde el amor incondicional.>> <<Soy generoso>>.

15.- Vervain- Verbena

Definición original del Dr. Bach: “Para quienes tienen principios e ideas fijas, y por estar seguros de que son las correctas, rara vez modifican su actitud. Desean fervientemente convertir a quienes los rodean a sus propios puntos de vista con respecto a la vida. Por lo general, son de carácter muy firme y muestran una gran decisión cuando se sienten convencidos de las enseñanzas que desean impartir. Cuando enferman continúan luchando aún cuando otros en su misma situación ya hubieran desistido.”

Concepto clave: Exaltación. Fanatismo.

Desde el enfoque de los niveles neurológicos, las personas que presentan o están en un estado emocional Vervain en negativo se caracterizan por:

- Nivel 1, Entorno: ¿Dónde, cuándo, con quien?: Una persona en este estado es entusiasta en las situaciones que le motivan. Son rápidos y activos y se engrandecen cuando tienen un público a quien convencer. Cuando emprenden un nuevo proyecto arrollan, atosigan e invaden a los otros intentando convencerles de que no hay nada más interesante que eso.

- Nivel 2, Comportamiento y/o Conducta: ¿qué?: Activos, rápidos, embaucadores. Hablan mucho y con gran entusiasmo. Brillo en los ojos, grandes movimientos de brazos para acompañar su discurso. Sobreexcitadas y apasionadas. Necesitan estar en un continuo estado de “subidón”. Practican deportes y actividades de riesgo, son intrépidos sin pensar en las consecuencias de sus acciones. Agotan al interlocutor y así mismos. Niños diagnosticados con hiperactividad o déficit de atención. Normalmente

ponen mucha energía al principio, y les cuesta acabar lo que empiezan porque el entusiasmo se les acaba y se ponen a otra cosa que les resulta más interesante. Estrés e imagen de estado en tensión. Problemas para conciliar el sueño.

- Nivel 3, Capacidades: ¿Cómo? Son personas audaces con múltiples recursos y muy creativos. Con grandes ideas y capaces de llevar a cabo muchas cosas, aunque luego no las terminan.

- Nivel 4, Creencias y Valores: ¿por qué? y ¿para qué?: <<La gente tiene que conocer esto porque no hay nada mejor>>. <<Me aburro con los otros porque mis ideas y proyectos son siempre mucho mejores>>. <<Hay que vivir a tope porque la vida son dos días>>. <<Tengo que combatir la injusticia ante todo>>.

- Nivel 5, Identidad: ¿Quién?: <<Tengo madera de líder>>. Soy interesante e importante para el mundo>>.

Nivel 6, espiritual: ¿Qué más?: Como apuntaba anteriormente, dejo aparte este último nivel, el espiritual, porque lo englobo en las características comunes de cada flor con el grupo al que pertenece. Tiene que ver con, cómo vivimos nuestra experiencia de pertenencia a un sistema más amplio. Es el espacio interno que nos conecta con lo transpersonal, con nuestra esencia o Ser esencial. Cuál es nuestra finalidad última en esta vida, cuál nuestra lección aprender, nuestra virtud a desarrollar y enfermedad a superar. La relación que mantengamos con las fuerzas superiores y la armonía que haya entre alma y cuerpo, va a permitirnos establecer en nosotros mismos, ciertos estados de salud/enfermedad, incluso, nos facilitará la capacidad de sanar o no.

5.- Relación de técnicas y esencias

Otro de los platos fuertes de la PNL son las técnicas que se utilizan para producir el cambio. Combinadas con esencias que buscan o tienen el mismo objetivo y aplicadas conjuntamente pueden potenciar los resultados.

Estos son algunos ejemplos:

1. ANCLAJES = Larch, Crab Apple, Chestnut Bud. Cuando ponemos en práctica una técnica de anclajes lo que buscamos es que la persona conecte de nuevo con sus propios recursos, que se asocie a un momento anterior de su vida donde se sintió capaz, donde comprobó que tenía las habilidades necesarias para llevar algo a cabo que se había propuesto. Estas tres esencias, Larch, Crab Apple y Chestnut Bud, trabajan directamente sobre el concepto que alguien tiene de sí mismo. Larch más desde el punto de las capacidades en general, la persona sólo recuerda, selecciona los fracasos anteriores y olvida los momentos de éxito. Esto produce bloqueo a la hora de pasar a la acción, baja autoestima y sensación de que los demás pueden y él /ella no. Crab Apple está más relacionada con la imagen física, con la capacidad o no, de poder conseguir algo en relación con el físico (alcanzar un objetivo deportivo, tener éxito ligando, etc...). Y Chestnut Bud nos ayuda a asentar el aprendizaje adquirido con las experiencias pasadas de éxito para repetirlos esta vez de forma positiva.

2. LA LÍNEA DEL TIEMPO = Larch, Chestnut Bud. En el mismo enfoque que el anterior, Larch puede acompañar en la aceptación y reconocimiento de momentos y situaciones a lo largo de la vida donde la persona ha tenido éxito en lo que se ha propuesto. A su vez, Chestnut Bud ayuda a aprender de la experiencia, de los éxitos y

de los fracasos. Ayuda a aprender de los errores cometidos o de las acciones repetitivas que ya no sirven. En una técnica dónde repasamos momentos de la vida, asociándonos a ella.

3. TÉCNICA DEL JUNCO = GRUPO DEL ABATIMIENTO O DESESPERACIÓN. Cuando conocí esta técnica, automáticamente me acordé del trabajo de Lluís Juan Bautista en su libro “Bach Esencial” y su explicación del por qué de este grupo floral. Me pareció un ejemplo muy gráfico. Esta técnica consiste en trabajar en pareja. Uno de los miembros tiene que mantenerse de pie sin mover los pies del sitio y el otro miembro tiene que hacer todo lo posible para “abatirlo”. Si la persona pone su cuerpo rígido, es muy fácil que antes o después, el otro consiga tirarlo. Puede tardar más o menos, dependiendo de la fuerza y/o resistencia de cada uno. Sin embargo, si la persona que tiene que ser abatida, se muestra flexible como un contorsionista, es más difícil que el contrario lo consiga. El defecto a superar de las esencias de este grupo es la ignorancia y a lección a aprender la flexibilidad. Mantenernos o estar en una flor concreta de este grupo nos impide ver más allá de lo que nos aqueja, hasta que no resolvamos esta parte, no podemos seguir avanzando en el camino del autoconocimiento. Cuando nos encontramos en una de las flores de este grupo, es interesante trabajar la capacidad de mantenernos en nuestro centro pero sin posturas rígidas, es decir, con estas esencias lo que trabajamos es que la persona sea capaz de abandonar creencias y valores que antes le sirvieron y que ahora ya no y que le impiden ver la situación o problema desde una perspectiva diferente. Obtener la flexibilidad suficiente para no ser “abatido” por las circunstancias de la vida, que no le dejan ver otras opciones de crecimiento.

6.- Análisis de los grupos florales desde los Metaprogramas (MP)

En PNL a los procesos mentales que dirigen la actividad humana se les denomina Programas mentales, Filtros de la mente o Metaprogramas. Son aquellos procedimientos que utilizamos en nuestra mente con el fin de estructurar y organizar los datos e informaciones provenientes del exterior. Se denominan así los procesos que permiten identificar a qué prestamos atención, preferentemente, en un contexto determinado.

Estos metaprogramas, junto con el sistema de creencias y valores, determinan la manera de comportarse de una persona en cualquier ámbito. Además, están tan arraigados en nosotros, que generalmente recurrimos a los mismos programas mentales en contextos similares una y otra vez.

Conocer los metaprogramas (MP) de una persona nos permite comunicarnos mejor con ella.

Por ejemplo, una persona a la hora de resolver una situación problemática puede fijarse un objetivo a alcanzar o por el contrario puede centrarse en alejarse lo máximo posible de aquello que no desea. Del mismo modo, una persona puede estar preocupada por lo que le pueda pasar a lo largo del día o centrarse en lo que pueda suceder dentro de un año. Todo ello ocurrirá en función del metaprograma de la persona.

Hay varios tipos de metaprogramas divididos en 3 bloques principales:

1. Metaprogramas de PERCEPCIÓN de la información.

- Orientado a la relación: Las personas que tienen este metaprograma se caracterizan por el enfoque que dan a la relación con el otro. ¿Qué es lo que valoras más en una relación? ¿Tú? (1ª posición), ¿Cómo se siente el otro? (2ª posición) o ¿lo que pasa entre vosotros dos? (3ª posición).

2. Metaprogramas de TRATAMIENTO de la información.

- Dirección: IR HACIA vs ALEJARSE DE. Las personas con un MP de IR HACIA se mantienen enfocados en sus objetivos o metas. Piensan en términos de metas, propósitos, objetivos e ideales. Se sienten motivados a lograr, obtener, conseguir con sus esfuerzos, alcanzar. En cambio, los que tienen un MP de ALEJARSE DE (los problemas, las dificultades, etc.) son personas que se motivan huyendo de los problemas. Notan cuáles son los problemas que deben ser evitados. Las fechas toques o límites los ponen en acción.
- Marco temporal. Este metaprograma se refiere a si las conductas que llevamos a cabo tienen como referencia al pasado, el presente o el futuro.
- Cuadro de referencia. Hay personas que al tomar decisiones toman como referencia su propio criterio interno o personas que toman como referencia criterios del exterior (opiniones externas).

3. Metaprogramas de ACTITUD ante una situación.

- Asociado/Disociado: Asociado, es el estado que tenemos cuando revivimos una experiencia de nuestra vida como si estuviera ocurriendo en este momento de nuevo, con todas las emociones, sentimientos, pensamientos y sensaciones. Es como si fuéramos el protagonista de la película. Disociado es el estado contrario, revivir una experiencia como público de esa película. De esta manera, las circunstancias del presente nos provocan menos dolor, en la nostalgia o el deseo de algo mejor que se fue o que vendrá. Al estar como espectadores de nuestra propia experiencia, estamos separados de nuestras emociones, sentimientos y sensaciones, así como también de nuestro diálogo interno.
- Semejanzas o Diferencias: Hay personas que tienden a prestar atención a lo que nos diferencia respecto a los demás y otras personas a lo que nos iguala. Por ejemplo, unas personas tienden a acercarse hacia lo que les produce placer, otras tienden a alejarse de lo que les produce sufrimiento. Unas prestan atención a las diferencias mientras que otras lo hacen en las semejanzas. Ninguna es mejor ni peor, solo son diferentes formas de procesar la información.
- Feed-Back: Interno o externo, para saber si he hecho algo bien o mal, necesito la respuesta del otro (externo) o mi propio criterio (interno).
- Jerarquización de criterios por relación de poder: Prestando atención a cual es el objetivo en la comunicación, si lo que interesa es el poder (control), la filiación (relaciones) o la realización (las metas).

Tomar conciencia de nuestros metaprogramas permite que seamos capaces de comprender nuestros propios procesos internos, de entender cómo y porqué funcionamos de determinada manera, en un contexto determinado y, además, identificar los componentes de lo que nos motiva.

Bach dividió los 38 remedios en 7 grupos. En cada uno de los grupos incluyó esencias florales con un denominador común. Es normal que alguien que se caracteriza por tener un estado emocional concreto, se “pasee” por el resto de las flores pertenecientes al mismo grupo floral.

Desde los metaprogramas, observamos que esa característica común de las esencias de cada grupo, se relaciona con un metaprograma concreto, aunque luego cada estado emocional tenga otros matices. Si tenemos en cuenta esto, a la hora de trabajar con la persona, tenemos, de nuevo, más información para propiciar el cambio.

- Grupo de los que sienten temor: Metaprograma: Tendencia a alejarse de lo negativo: Aspen, Cherry Plum, Mímulus, Red Chestnut, Rock Rose. Los estados emocionales que pertenecen a este grupo se caracterizan principalmente por las conductas de evitación. Es decir, al actuar, en vez de acercarse a lo positivo, quienes están en una de estas flores, gastan toda su energía en evitar la situación que les provoca el miedo, muchas veces paralizante. A su vez, a diferencia de Red Chestnut, el resto de las otras tiende a estar asociado. En el caso de Red Chestnut, disociado.
- Grupo de los que sienten incertidumbre: Metaprograma: necesidad de Feed-back externo: Cerato, Gentian, Scleranthus, Gorse, Hornbeam, Wild Oat. Las esencias florales de este grupo se caracterizan porque la persona de una u otra forma siente inseguridad, incertidumbre, duda. Al margen de los matices, este grupo funciona desde la necesidad de una respuesta del entorno para tomar decisiones, para avanzar, no conectan con la verdadera intuición y con el conocimiento interior que les guiaría hacia lo que realmente quieren.
- Grupo de los que sienten escaso interés por las circunstancias del presente: Los metaprogramas que les caracterizan serían los que tienen que ver con la línea del tiempo, la disposición, pasado y futuro: Chestnut Bud, Clematis, Honeysuckle, Mustard, Olive, White Chestnut, Wild Rose. Las personas que se encuentran en este grupo tienen la mirada puesta o bien en el pasado como algo que siempre fue mejor o en el futuro, como algo que vendrá y que aportará cosas más interesantes que el ahora. No están interesados en el presente, en el aquí y ahora. A trabajar lo que el presente puede aportarles. La desconexión con el presente les condiciona para avanzar, para producir cambios, para ser más felices. Otro metaprograma característico es la disociación.
- Grupo de los que tienen hipersensibilidad a las ideas e influencias ajenas: metaprogramas orientados hacia la relación: el Feed-back externo y en gran medida la 3ª posición: Agrimony, Centaury, Holly, Walnut. Las personas de este grupo se mueven con la mirada puesta en lo que dirá el otro, en la relación establecida, pierden la conexión consigo mismo, porque actúan en función del otro.
- Grupo del Abatimiento o Desesperación: el metaprograma que más caracteriza a los estados emocionales de este grupo es la 1ª posición: Crab Apple, Elm, Larch, Oak, Pine, Star of Star of Bethlehem, Sweet Chestnut, Willow. Están tan centrados en su abatimiento y/o su

desesperación, bien porque están centrados en su relación con su cuerpo, con la culpa, con el no quererse, con un trauma nuevo o viejo, con el resentimiento de “sólo me pasa a mí”, etc. que en esos momentos, la relación con el otro pasa a un segundo plano.

- Grupo de la Soledad: El metaprograma que más caracteriza a este grupo es el de 1ª posición: Water Violet, Heather, Impatiens. Cualquiera de los tres estados de este grupo, están centrados en ellos mismos. O bien con la intención de que les dejen en paz, sin tener interés en la relación con los otros, Water Violet, o van tan rápido que prefieren hacerlo todo en soledad, Impatiens, o bien, huyendo de la soledad y buscando desesperadamente atención y compañía, se centran exclusivamente en sí mismos, Heather.
- Grupo de excesivo cuidado por el bienestar de los demás. El metaprograma que más les caracteriza es el de semejanzas y diferencias. En este grupo la tendencia es prestar atención a aquello que nos diferencia de los demás: Chicory, Beech, Rock Water, Vervain, Vine. En un principio, el título de este grupo nos hace pensar que lo importante para ellos es la relación que tienen con los otros. Sin embargo, todo lo que hacen lo hacen para conseguir algo de quienes les rodean. Su intención es la de cambiar al otro. Otro metaprograma que les caracteriza es el de jerarquización de criterios por relación de poder.

Y esto es todo.

Espero haber encendido vuestra curiosidad para continuar indagando y sumando miradas en este trabajo que tanto amo.

Gracias a los que me habéis escuchado.

A SEDIBAC por darme la oportunidad de estar aquí y hablar de lo que me apasiona.

Gracias a Carmen Almansa por tanto.

A tantos terapeutas florales y amantes de las flores de los que cada día aprendo y sumo.

Gracias a mi gente, que sin saber de flores, han hecho posible que superara mi Mímulus y mi Larch para estar aquí.

Y gracias a Edward Bach, por tantas cosas que necesitaría otros cuarenta y cinco minutos para contarla todas.

Bibliografía:

Bach, Edward. (2009). *Bach por Bach*. Ed. Continente.

Centro CPI. Promoción 2008-2010. *Material didáctico. Máster en Programación Neurolingüística* Juan Bautista, Lluís. (2005) *Bach Esencial*. Ed. Índigo

Robbins, Anthony (2001) *Poder Sin Límites*. Ed. Grijalbo Mondadori.

Veilati, Susana. (2000) *Tratado Completo de Terapia Floral*. Ed. Edif