

Voluntariado de SEDIBAC en ASSADEGAM

Glòria Boix Piñol
floresdebach.gloriaboix@gmail.com

Estamos en una sociedad muy competitiva y excesivamente luchadora, donde <<el hombre es un lobo para el hombre>>, tal como dijo Plauto ya 200 años antes de Cristo. Podemos pensar que en una sociedad así el único sistema que puede dar fruto, es una lucha férrea llena de egoísmo. Sin embargo, desde nuestra posición de terapeutas voluntarios de Sedibac, estamos demostrando justamente lo contrario: que mediante la comprensión, la compasión y el amor, podemos poner nuestro granito de arena en que algunas personas se sientan mejor, lo que redundará en una mejor salud para nuestra sociedad. Una de las colaboraciones de SEDIBAC es con una asociación llamada ASSADEGAM. Es una asociación para la superación de la ansiedad y la depresión, dos términos que seguro que nos son sobradamente conocidos. Tratan también patologías como la agorafobia, la fobia social, el pánico, el trastorno obsesivo-compulsivo (TOC)... La asociación tiene ya establecidos una serie de especialistas para cada caso, ya sean psicólogos, psiquiatras u otro tipo de terapeutas, así como grupos de ayuda mutua. Quiero decir con ello que en el terapeuta floral no recae la única “responsabilidad” (por llamarlo de alguna manera) de que una persona mejore, sino que es un granito de arena más de esa labor gigantesca que intenta mejorar los componentes de nuestra sociedad.

Realizamos visitas de Terapia Floral de una hora aproximadamente, cada quince días, a las personas que lo han solicitado. La mayoría de ellas llevan más de un año asistiendo a la terapia con Flores de Bach, y me llena de orgullo ver cómo poco a poco las flores van haciendo su efecto: la persona-paciente se deja llevar más, se siente mejor (salvo alguna excepción) y la persona-terapeuta siente la satisfacción de haber dado lo mejor de sí misma para contribuir al bienestar. El ingrediente esencial para la Terapia Floral, tal como han dicho incontables veces otros compañeros, reside en una empatía con el paciente, sin llegar a hacer su problema como propio. Quiero decir: empatizar, pero no llevarnos el problema del paciente a casa. Sólo de esta manera podremos dar un enfoque más objetivo y, por tanto, más efectivo. Se trata de ofrecer una compasión empática a la persona que tenemos delante.

Uno de los casos más curiosos es el de una persona que tiene diagnosticado un TOC (Trastorno Obsesivo Compulsivo) y síndrome de fatiga crónica. Según algunos médicos, el síndrome de fatiga crónica no existe, es solamente un síndrome y como tal, viene provocado por otras enfermedades. A pesar de no existir la persona en cuestión tiene que escoger siempre entre tener una mínima vida social (salir un sábado por la noche) y estar fatigado el resto de la semana, o quedarse siempre en casa y estar algo menos cansado. Empezamos a tratar el TOC y los resultados empezaron a notarse al

cabo de unos 4 meses de empezar un tratamiento con White Chestnut, Larch, Sweet Chestnut. Sin embargo, el cambio más espectacular se produjo cuando empezamos a considerar sus dos “problemas” por separado. Debía tomar las flores energéticas (Olive, Hornbeam, Centaury, Elm) durante la primera hora y media posterior a levantarse (3 veces, con intervalos de media hora), y durante el día, continuar con las flores para el TOC. Llevamos casi un año con la Terapia Floral, y tanto paciente como terapeuta podemos afirmar que ha habido un cambio espectacular, para bien, de la persona en cuestión. Se siente con más ánimos para hacer las cosas. No rebosa energía, pero su predisposición es mucho mayor. No le preocupan las cosas que antes incluso le quitaban el sueño. Digamos que ha discernido con mayor facilidad lo realmente importante de lo que no lo es tanto. Continuamos con la Terapia Floral.

Hace poco, solicité a una de las personas de ASSADEGAM que está recibiendo tratamiento de Terapia Floral de Bach si podía explicarme cómo se siente, cómo querría sentirse y cómo pensaba que las Flores de Bach podrían contribuir a su bienestar. Me presentó un relato que me gustaría transcribir íntegramente, porque creo que expone de forma muy clara lo que nuestros pacientes-clientes esperan de nosotros:

<<Realmente, no sé cómo explicar todo el proceso que me ha llevado a decidirme a probar la terapia con Flores de Bach. Todo comenzó hace mucho tiempo, más de ocho años. Un día que salía de la ducha, sencillamente sentí que me moría irremediamente y, a partir de ahí, todo se ha ido complicando con múltiples sensaciones corporales que me hacen estar cada vez más convencido de que tengo algún tipo de enfermedad que los médicos no encuentran, o que no me la han sabido diagnosticar. He realizado muchas pruebas médicas que no sirven para mucho. También me he sometido a diversos tratamientos psicológicos y psiquiátricos que ni han disminuido ni han mejorado mis síntomas. En realidad, y para ser sincero, nunca he creído mucho en las medicinas o terapias alternativas, pero, sumido en la desesperación, me decidí a probar la Terapia Floral de Bach porque conozco gente de mi entorno a quienes le han ido bien. Me han diagnosticado “trastorno somatomorfo”, y la sensación que tengo es que dejaré de existir en cualquier momento, avalado por las múltiples y variadas sensaciones que mi cuerpo me transmite, tales como: opresión torácica, dolor pericardial, visión borrosa y blanquecina, inestabilidad motora, sensación de que no me llega la sangre a la cabeza, ahogos, acúfenos, pérdida de propiocepción de algún miembro (sobre todo el brazo derecho), taquicardias, extrasístoles, sudoración incontrolada y muchas otras sensaciones desagradables. La más dura de todas es una especie de fallo multiorgánico, ya que siento que mi cuerpo deja de funcionar totalmente, lo que me llevará a una muerte inminente. Mi deseo y esperanza era que con la ayuda de las flores de Bach estos síntomas fueran disminuyendo, pero me sabe muy mal comprobar una vez más que no noto ningún tipo de mejoría. Todo eso me ha llevado a sentirme muy vacío, triste, y a la firme creencia de que estoy muerto en vida y que quizás nunca más vuelva a ser el mismo de antes. De momento, todavía no me doy por vencido, porque a pesar de que no encuentro mejoría, quizás es porque tengo que aprender a sentirme de otra

manera y, a pesar de que no note cambios cuando me tomo las flores, el hecho de hablar con mi terapeuta y escuchar lo que me dice y las indicaciones que me da me hace sentir un poco mejor, y creo que eso es parte de la terapia. Para concluir, yo diría que si de momento no obtengo el éxito que esperaba de las flores propiamente dichas, el resultado global es satisfactorio por los comentarios que recibo de mi terapeuta y que me hacen afrontar ciertas situaciones vitales que actualmente rigen mi vida>>.

Con este manifiesto, queda patente lo que siempre se dice de la escucha activa del terapeuta y que, junto con las flores de Bach, con nuestra labor de voluntariado es lo que puede contribuir a que hagamos de esta sociedad un lugar un poco mejor para vivir.