

La imagen: Un recurso de entrevista para obtener información, atinar en la fórmula floral y ayudar al cliente a encontrar una solución

Carmen Hernández Rosety
carmerosety@yahoo.es

¿Cómo llega a nosotros el cliente?

Generalmente el cliente llega a la consulta de Terapia Floral y cuenta lo que le sucede y lo que necesita, focalizándose exclusivamente en el pensamiento -hablando desde el cabeza-, prácticamente desconectado de lo que le sucede a nivel emocional o a nivel corporal. Incluso cuando explica cómo se siente lo hace sin sentir su cuerpo realmente y, en todo caso, enumera síntomas que ha ido notando. Es como si cabeza y cuerpo fueran cosas totalmente separadas, independientes o incluso contrarias.

Me contaron de un cliente que, tras una época de esforzarse mucho en el trabajo para conseguir una promoción interna, empezó a sentirse mal y pasó por unas cuantas pruebas médicas sin que le encontrasen explicación a su malestar. Entonces decidió acudir al terapeuta, allí se dio la siguiente escena:

Terapeuta: ... ¿Y cómo te sientes corporalmente?

Cliente: ¡¡Siento que mi cuerpo es mi mayor enemigo!!

¿No sería que su cuerpo estaba agotado y le estaba expresando la necesidad que tenía de descanso?

Al cliente le costó un tiempo ver la conexión entre sus actuaciones en la vida y su estado físico y emocional, hasta que por fin pudo responsabilizarse de su cuerpo y tenerlo más presente en su vida diaria. A partir de ahí su cuerpo mejoró y su estado mental, también.

Y es que somos cuerpo físico, emoción y cognición, pero la mayoría de nosotros estamos todo el tiempo conectados a nuestra cabeza, sin sentir las experiencias que nos pasan. Vivimos principalmente desde nuestro hemisferio izquierdo gobernados por ideas del tipo “debería hacer, debería decir o debería ir...”

Esto es realmente sorprendente ya que generalmente, si tomamos consciencia, las cosas más bonitas e importantes de la vida no pueden ser nombradas, solo son sentidas o experimentadas desde el cuerpo o desde el corazón.

¿Qué hay en nuestra cabeza?

Entre otras cosas el hemisferio cerebral, consta de dos partes bien diferenciadas: el hemisferio izquierdo y el hemisferio derecho.

- El hemisferio izquierdo es lógico, racional, analítico, lineal, secuencial, temporal, minucioso y controlador. Y en él se halla lo más consciente.
- El hemisferio derecho es creativo, intuitivo, emotivo, artístico, global, holístico, imaginativo y atemporal. En él se halla la información más inconsciente. Este hemisferio es no verbal, su lenguaje son las imágenes. Y de imágenes trataremos en esta ponencia.



Cuenta la historia que cuando Albert Einstein no podía encontrar una solución a un problema matemático se dedicaba a tocar el violín hasta que la alcanzaba. Lo bueno de los hemisferios es que se complementan y se ayudan mutuamente, porque están fuertemente entrelazados y tienen influencia uno con el otro. Si nos abrimos a los dos, las soluciones llegan solas.

Para tener una vida más plena lo mejor que podemos hacer es usar el cerebro en su máxima potencialidad, es decir, incorporar en la vida diaria a nuestros dos hemisferios.

Y es que al vivir conectados al hemisferio izquierdo, no sentimos lo que nos sucede en el cuerpo a nivel físico y a nivel emocional, hecho principal que impide que nos demos cuenta de lo que nos está pasando, de lo que nos está doliendo y de lo que estamos necesitando. Y así vivimos en conflicto continuo.

¿Cómo es que estamos más conectados al hemisferio izquierdo?

El porqué es así para la mayoría de nosotros tiene que ver con que formamos parte de una sociedad que premia mucho las funciones del hemisferio izquierdo, como la competitividad, la precisión o la frialdad a la hora de tomar decisiones. Mientras que mira con ojos juiciosos o dudosos, al artista, al músico, al acto de dejarse guiar por la intuición o por lo que nuestras emociones, sabiamente, nos están diciendo.

Después a nivel de individuos, hay mayor o menor presencia del hemisferio izquierdo, dependiendo básicamente de:

1. Algunos hechos dolorosos, vividos especialmente en la infancia.
2. Algunas creencias de personas cercanas interiorizadas como propias.

1. Algunos hechos dolorosos vividos especialmente en la infancia:

Nuestra madre y nuestro padre, a pesar del gran amor con el que nos traen al mundo, no son capaces de cubrir todas nuestras necesidades afectivas por varias razones. Hay motivos laborales, asuntos que les preocupan y que les impiden darse

cuenta de algo que estamos necesitando. También por que de vez en cuando enferman y no tienen paciencia o energía para asistirnos con calidez, o por falta de consciencia, en ocasiones intervienen generando dolor, o no saben sostenernos en aquel dolor que estamos atravesando.

Recuerdo a un adolescente que vino a mi consulta, porque según sus padres, últimamente tenía un comportamiento arisco. Su abuelo había muerto unas semanas atrás y cuando el chico se enteró se puso a llorar. Su padre rápidamente le dijo que dejara de hacerlo porque sino su hermana pequeña también lloraría. Al adolescente se le cortó de golpe el llanto, el duelo y la tristeza. Su padre, con todo el amor que sentía por su hijo, no supo acompañarlo y su madre tampoco. Y es que ellos mismos no sabían transitar ese dolor que acaba de producirse en el seno familiar.

La emoción es un fenómeno biológico natural que como tal, necesita fluir. Al interrumpir su fluido, el adolescente estaba moviendo esa energía de otra forma: a través del enfado y del reto, y sus padres veían que se había vuelto arisco.

La consecuencia de una interrupción de este tipo es que el chico se desconecta de su sentir y lo incluye como método válido para transitar los dolores. De esta forma, se sientan las bases de una manera de estar en la vida, más relacionada con el control y lo racional que deja de lado lo emocional, el cuerpo sensorial y todo lo propio del hemisferio derecho: la creatividad, la intuición... Es lo que se llama entre terapeutas “estar desconectado”.

En pequeñas sociedades de tipo comunitario, esto no es tan habitual, debido a que se respetan los procesos naturales de la vida, “abrazándolos” cuando acontecen. Y al no priorizar objetivos materialistas y productivos, están más presentes en todo lo que les sucede ya que no hay una meta loca que alcanzar, y sienten su cuerpo físico, emocional e incluso espiritual.

También las relaciones entre los miembros son diferentes, un pequeño puede encontrar buen apoyo en varias mujeres de la comunidad. Y por ejemplo, los duelos, son vividos por la comunidad en conjunto, siendo el dolor sostenido entre todos los miembros, por tanto, mucho más llevadero.

2. Creencias de personas cercanas interiorizadas como propias:

Les contaré una historia, hace mucho tiempo una mujer quedó embarazada de un hombre y éste hombre decidió no quedarse con ella y se marchó a vivir otro lugar. La mujer, a pesar del dolor y del enfado, decidió tirar adelante con su embarazo. Dio a luz una niña preciosa, que crió lo mejor que pudo, hasta que fue mayor. Esta hija preciosa siempre oyó decir a su madre “de los hombres no te puedes fiar”, y sin pretenderlo y sin consciencia de ello, también lo traspasó a sus hijas.

Hoy en día tengo una clienta, nieta de aquella abuela abandonada. Tiene 35 años y muchísimas ganas de tener pareja y de crear una familia, pero por algún motivo todas sus relaciones resultan infructuosas.

Trabajando con este asunto, un día me cuenta que ella cree que “de los hombres no se puede fiar” e indagando sobre esta creencia, nos encontramos con la historia de la abuela abandonada.

La abuela acuñó esta frase para evitar volver a ser herida por un hombre. Hizo una cápsula alrededor de la herida del abandono de su pareja y decidió no volver a confiar en varón alguno. Así fue, permaneció sola de por vida.

La nieta no tenía nada que ver con este asunto, pero llevaba en las venas esa creencia que le impedía llegar a la intimidad con un hombre, confiar y construir una relación estable con un bonito proyecto.

La creencia le había desconectado de su sentir y al poco de empezar a salir con un hombre, aunque le gustase mucho, comenzaba a bloquearse, a tener dudas y a salir huyendo con diferentes argumentos.

La amenaza era muy grande: si se abría a sentir, de alguna manera dejaba de pertenecer a su sistema familiar, ya que hacía algo que transgredía los valores del sistema. Así que por amor a su familia y de forma totalmente inconsciente, boicoteaba sus relaciones.

La importancia de habitar nuestro cuerpo y la relación con la lección de vida

Varias creencias como “de los hombres no te puedes fiar”, “llorar es de débiles” o “el trabajo es lo importante” evitan que sintamos a nivel físico y emocional, dejándonos en el campo del hemisferio racional.

La única manera de que esta mujer de 35 años deje de boicotarse la vida, es acompañarla a que pueda sentir su cuerpo y ofrecerle unas esencias que le ayuden en esta reconexión, como pueden ser: White Chestnut, Mimulus, Clematis, Larch, Pine, Walnut, Olive o Wild Rose.

Para poder estar con un hombre ha de sentir en su cuerpo si ese hombre le gusta o no, ya que el impulso sexual es imprescindible para el funcionamiento de una relación y la creación de una familia.

Y también ha de dejarse sentir las emociones que le provoca, lo que necesita del hombre, lo que quiere y puede darle... Sin el cuerpo no podrá construir una relación sana y duradera con nadie.

De ahí que en esta ponencia, se hable de la importancia de que nuestros clientes se abran al sentir físico y emocional, incorporando su hemisferio derecho, y proponga un recurso para hacerlo durante la entrevista floral: La imagen con papeles.

Sin el cuerpo no hay sanación posible, de hecho, si durante mucho tiempo vivimos de espaldas a él, enfermamos. Nuestro cuerpo es el vehículo que tenemos en esta vida para aprender nuestra lección, y si lo ignoramos, negamos nuestras experiencias y no podemos extraer las lecciones que de ellas emanan.

La imagen con papeles

Hablamos de una herramienta de tipo simbólico. Mediante la imagen con papeles podemos representar de manera metafórica y visual nuestro mundo interno. Se trata de una proyección externa, de poner fuera de mí, lo que me está sucediendo.

Veámoslo en el ejemplo de una clienta joven que no sabe si el curso que viene quiere estudiar Homeopatía o Medicina, y esta duda inquietante ahora ya es angustiosa.

Le explico de qué trata una imagen con papeles y le invito a hacer una imagen con este asunto, ella accede.

Cojo 3 papeles:
Uno para ella, uno para la opción de Medicina y otro para la de Homeopatía. Pongo los nombres en cada papel y pongo una flecha que indica hacia donde mira cada papel. Se lo muestro.



Le pido que los coloque en el suelo, delante suyo y de la manera que tenga sentido para ella. La clienta duda un poco, y finalmente los sitúa:

De esta forma su dilema es representado y puede verlo desde fuera.

Ve rápidamente que ella mira a la Homeopatía, y la Homeopatía a ella. Y que la Medicina mira hacia otro lado y ella no mira a la Medicina.

Al ver esta imagen respira aliviada, obtiene una distancia que le permite aclararse y manejarse más holgadamente con el asunto.

En la segunda parte de esta dinámica le pido que se coloque encima de su papel, y que desde ahí mire las opciones escritas. Le pido que lo haga lentamente y que preste mucha atención a lo que sucede en su cuerpo cada vez que mira una opción.



Enseguida comienzan a pasar cosas, se da cuenta de que cuando mira al papel de Medicina le pesa el cuerpo, le entra somnolencia y le viene su padre a la cabeza, que es médico y quiere que ella también lo sea. Además la flecha de Medicina no mira hacia ella, mira hacia otro lado.

Cuando mira la opción de Homeopatía siente ligereza, no sabe porqué, sonrío. Y claramente ha colocado el papel con la flecha mirando hacia ella.

La clienta se da cuenta de que si hace Medicina es por obtener la bendición del padre. Y si hace Homeopatía atiende a su verdadera necesidad. Lo verbaliza en voz alta mirando a cada papel. Le sienta bien expresarlo. Es un alivio.

Le pido un último paso, colocarse encima de cada una de las opciones. La clienta accede. Cuando se pone encima de Medicina comienza a bostezar y su cuerpo se va hacia atrás. Cuando se pone encima de Homeopatía adquiere fuerza en las piernas y experimenta alegría, un cosquilleo agradable.

La clienta vive un proceso de integración personal, ha accedido a información corporal e inconsciente y se da cuenta de lo que quiere y de lo que necesita.

Vive también un proceso de asumir responsabilidad en sus asuntos: Se da cuenta de que tiene miedo de defraudar a su padre, pero que la Homeopatía vibra con fuerza y

alegría en ella. Esto le da coraje para ir a contarle a su padre lo que está viviendo y lo que ella desea hacer realmente.

Cuando llegó a la consulta no podía tomar ninguna decisión porque estaba únicamente en contacto con lo racional. Al trabajar con los dos hemisferios obtiene una solución satisfactoria. Ha ordenado una información que tenía desordenada. Ha accedido a la solución que ya estaba en ella cuando llegó.

Le preparo una fórmula: Mimulus para hablar con el padre, Walnut para transitar la situación, Agrimony porque tiene miedo al conflicto, Scleranthus para que la decisión correcta termine de cuajar en ella y White Chestnut para ayudarle a soltar los pensamientos y estar más presente en su cuerpo.

Para mí como terapeuta, la experiencia ha sido muy rica, al ver los matices de lo que está viviendo puedo acompañarla mejor y afinar más en la fórmula.

Bases del trabajo de la imagen con papeles

El trabajo con papeles viene de la Programación Neuro Lingüística (PNL), de la Gestalt y de las Constelaciones Familiares, entre otras disciplinas. No es necesario estar formado en dichas disciplinas para llevarlo a cabo y sí que hay que respetar unas pautas.

Se trata de un trabajo fenomenológico, que es un enfoque de la psicología que propicia el punto de vista empírico, el de la experiencia. Se caracteriza por focalizarse en lo que aparece, en lo que se muestra tal cual es, sin enjuiciarlo ni valorarlo. Y este método es contrario al método clínico.

El método clínico actúa siguiendo un protocolo pautado. Primero se formula un diagnóstico y después, en base a este diagnóstico, se realiza un pronóstico basado en la mayor o menor probabilidad de que el problema sea resuelto. Por último, establece un tratamiento, una serie de medidas correctoras que permitan solucionar o paliar el problema. Este método es el característico de la medicina o de un taller de reparaciones de coches.

La imagen con papeles no sigue el método clínico sino el fenomenológico, como todas las terapias de corte humanista. Consiste en trabajar con lo que hay, evitando interpretaciones, juicios, etiquetas y prejuicios. Se trata de un método paso a paso, que permite mirar más de cerca al cliente. Observarlo, en lugar de hacer interpretaciones y diagnósticos generalistas. Por lo tanto, cuando trabajamos con imágenes con papeles, el terapeuta no interpreta nada, no hace hipótesis sobre la manera en que el cliente ha colocado los papeles, le pide que se sitúe en cada papel, observa cómo se siente, lo registra y le devuelve. Trabaja con la información genuina que el cliente muestra y por tanto permite acceder a la solución genuina que cada persona necesita.

¿Para qué puede usarse la imagen con papeles?

Hacemos una imagen con papeles en Terapia Floral cuando sentimos que puede aportar información al cliente o a nosotros mismos como terapeutas. Podemos hacerla por ejemplo, para:

- Entender mejor algo que el cliente nos está explicando
- Obtener información nueva de un asunto que cuenta
- Facilitar la toma de una decisión
- Darle más claridad a un conflicto del cliente con otra persona
- Mirar un asunto difícil desde diferentes perspectivas nuevas

Otro ejemplo de imagen con papeles en consulta floral: clienta con dificultades para expresarse.

Esta clienta no tiene ningún problema de dicción, su asunto tiene que ver con que cree, que lo que ella dice, no es importante para nadie. Y lo que le sucede en la vida real es que, muchas veces, no dice lo que piensa o desea porque teme ser rechazada y la mayoría de veces acaba callando sus opiniones.

Elaborando este asunto, cuenta que su madre nunca la ha escuchado. Que cuando era pequeña y le contaba algo a su madre y ella nunca se sentaba a escucharla, o lo hacía mientras se ocupaba de varias cosas a la vez, interrumpiéndola con preguntas que nada tenían que ver con lo que mi clienta le contaba.

Actualmente cuando se encuentran, generalmente es la madre la que habla de sus cosas. Y la hija ya no hace ningún esfuerzo de informarle de su vida, es como si delante de la madre perdiera fuerza para hablar de sus asuntos.

Se hace evidente que el tema de la comunicación tiene mucho que ver con la madre.

Le explico a la clienta qué es una imagen con papeles y la invito a elaborar este asunto a través de una imagen, ella accede.

Primero hacemos un breve “centramiento” para situarnos en el momento presente y desde ahí acceder más fácilmente al cuerpo y al otro hemisferio. Lo hacemos juntas.

Después cojo dos papeles, uno para la madre y otro para ella, en cada papel pongo una flecha y se lo muestro.



Le pido que coloque los papeles en el suelo siguiendo su intuición. Entonces la clienta compone una imagen externa de cómo es la relación con su madre.



Una vez que la clienta ha colocado los papeles, yo me retiro y la acompaño observando lo que sucede. La clienta mira los papeles durante un rato. Y se da cuenta de que cada una mira hacia un lado, como que no hay encuentro posible.

Entonces la clienta me cuenta, que siente que su madre siempre ha estado mirando hacia otro sitio. Y que ella, cansada de esperar que su madre la mirase, un buen día decidió ir a lo suyo y no explicarle nada más.

Le repito sus propias palabras, lentamente, para ver si la he entendido bien y para facilitar que tome más consciencia de lo que me está diciendo.

Las palabras tiene un impacto emocional en ella, los ojos se le humedecen.

Invito a la clienta a ponerse en su papel y lentamente le pregunto: ¿Qué sientes? Me responde que enfado y tristeza. Le devuelvo lentamente sus palabras.

Después le pido que se ponga encima del papel de la madre, se toma un tiempo para cambiar de papel. Cuando se sitúa encima de la madre, me dice que se da cuenta de que su hija está detrás, pero que le cuesta mucho mirarla. Le devuelvo lentamente sus palabras.

Finalmente le pido que se ponga de nuevo en su papel y desde ahí mirando hacia el papel de la madre, le hablé de cómo se siente y de la dificultad que tiene en la vida.

La clienta, mirando a su madre dice:

-Mamá, nunca me he sentido escuchada por ti y me siento triste y enfadada. Y tengo una dificultad, que esté donde esté, me cuesta decir lo que pienso-

Cuando la clienta dice estas palabras rompe a llorar asintiendo. Poco a poco se calma y toma entereza. Dice sentirse aliviada y con comprensión.

La invito a que si se presenta la ocasión, le comente a su madre que se siente poco escuchada por ella y que tiene una dificultad de expresión. La clienta dice que probablemente lo haga más adelante.

A raíz del trabajo, la clienta ha accedido a una información inconsciente. Dice sentir fuerza para hablar. Le preparo una fórmula con Larch, Mímulus, Chicory, Centaury, Walnut y Star of Bethlehem. Quedamos en vernos en 3 semanas.

Cuando vuelve explica que aunque no ha hablado con su madre, se siente mejor en su presencia. Y que fue a comer con gente del trabajo y les explicó algunos asuntos de su vida privada, cosa que hasta ahora no había hecho. Además ha aceptado la proposición de un compañero para salir a cenar.

Pasos a seguir en el trabajo de imágenes con papeles

Para utilizar esta herramienta conviene seguir los siguientes pasos:

1. Preparación o fase previa
2. Nombramiento y configuración de los papeles
3. El proceso: la primera mirada y qué se siente en cada papel
4. Intervención con palabras

1. Preparación o fase previa:

El objetivo de esta fase es por un lado, que el cliente comprenda el trabajo que se va a desarrollar y por otro, centrar su atención para que pueda sentir lo que le va a ir sucediendo en su cuerpo.

Hay que explicarle al cliente que el trabajo consiste en colocar unos papeles en el suelo, con el nombre de las personas o asuntos implicados. Y después ponerse encima y dejarse sentir corporalmente lo que sucede. Dejarle muy claro que esto no es ningún tipo de canalización mágica, sino una manera de acceder a información inconsciente que le permitirá ampliar la mirada sobre ese tema y posiblemente encontrar una orientación o solución. Puede hablarle de los hemisferios. Decirle que aunque le resulte raro este ejercicio, muy probablemente consiga ver algo nuevo.

Respecto al centramiento, lo más recomendable es que el terapeuta haga lo mejor que sepa hacer, para que el cliente se centre. Puede invitarle a realizar una breve meditación, fijándose en la respiración, un recorrido corporal o un silencio de unos minutos...

2. Nombramiento y configuración de los papeles:

La imagen se propone para algo concreto, una vez que el cliente está centrado y comprende el trabajo que se va a dar, el terapeuta pone nombre y flecha a cada papel. Después se los da al cliente para que los sitúe en el espacio, según la imagen interna que tenga de esa situación, prestando atención a la flecha de cada papel.

Necesitamos que el cliente se implique para que la imagen tenga fuerza.

Debemos retirarnos un poco y darle al cliente el tiempo necesario para realizar la configuración en silencio. Operar sagradamente nos permitirá acceder a la información inconsciente del hemisferio derecho.

3. El proceso: la primera mirada y qué se siente en cada papel:

Una vez que el cliente ha colocado los papeles, el terapeuta sólo puede hacer algo: mirar y observar lo que sucede. Generalmente la primera mirada de terapeuta y cliente es a todo el conjunto de papeles.

Luego se invita al cliente a ponerse en su papel y desde ahí ver los otros. Lentamente se le va preguntando qué siente cuando mira a cada papel: qué siente en el cuerpo, qué siente a nivel emocional y si le viene alguna idea a la cabeza. En el caso de una elección se le pregunta si hay una opción que mira más que las otras. Después se le pide que se sitúe en cada uno de los papeles para ver qué información aparece.

Hay que cortar cualquier intento del cliente de salirse del aquí y ahora, no debemos permitir una verbalización excesiva porque le aleja de lo experiencia corporal. Recomiendo un tono de voz y un ritmo pausado.

Si un cliente responde a nuestras preguntas relatándonos emociones, sucesos o ideas que no tienen nada que ver con la ubicación de los papeles en la sesión, sino con la idea que tiene de lo que está ocurriendo en la vida real, es necesario atraer la atención hacia los papeles y su disposición. Y pedirle que base sus respuestas en lo que está observando aquí y ahora.

Podemos decirle algo así como “lo que me estás contando es lo que sucede o crees que te sucede con esa persona, o con ese asunto, y sé que es importante para ti, y ahora necesito que te permitas abrirte a una realidad diferente, como si estos papeles pudieran darnos pistas de otras cosas, que están bajo la superficie”.

4. Intervención con palabras

A medida que el cliente va explicando cómo se siente, el terapeuta le hace devoluciones de sus palabras para ver si le ha entendido bien y para producir en éste un impacto. Por ejemplo: “así que te das cuenta que delante de tu padre sientes un nudo en la garganta y ganas de llorar, ¿es eso?”

El cliente va dándose cuenta de lo que siente y lo que el terapeuta le devuelve. Esto amplía su consciencia y favorece la asunción de responsabilidad.

Les animo a experimentar esta herramienta vivencial siguiendo las pautas, en sencillos casos, para que vayan cogiendo soltura. Actualmente, para mí, las imágenes son una gran aliada floral. Sacan a la superficie el origen natural del problema y ponen al cliente en contacto con la solución genuina.

<<La enfermedad no será curada o erradicada jamás por los actuales métodos materialistas, por la simple razón de que su origen no es material>>

E. Bach.

Bibliografía

- Bach, Dr. Edward. (2005). *Obras completas*. Océano Ámbar.
- Colodrón, María. (2010). *Muñecos, metáforas y soluciones. Constelaciones Familiares en sesión individual y otros usos terapéuticos*. Desclée de Brouwer.
- Chopra, Deepak. (2011). *Reinventar tu cuerpo, resucita tu alma*. Punto de lectura.
- Chopra, Deepak. (2010). *Luz en la sombra: descubre el poder de tu lado oscuro*. Urano.
- Lipton, Bruce. (2007). *La biología de la creencia: la liberación del poder de la conciencia, la materia y los milagros*. Palmyra.
- Sánchez, Paco. (2008). *Terapia Gestalt: una guía de trabajo*. Editorial Rigden,
- Sánchez Gavete, Francisco. (2009). *Constelaciones Familiares: una guía de trabajo*. Editorial Rigden,