

Sedibac

Revista
59

INVIERNO 2010-2011



Societat per a l'Estudi i la Difusió de la Teràpia del Dr. Bach de Catalunya



Viernes Activos

Sumario

- ENERO**
- 14 ▶ Inmersión en RED CHESTNUT.
 - 21 ▶ Técnicas de entrevista con **Cinefórum Floral**.
Enric HOMEDES.
 - 28 ▶ **Presentación del libro: Las Flores de Bach. Una terapia vibracional**, por **Artur José LOPES**.
- FEBRERO**
- 04 ▶ Inmersión en WILLOW.
 - 11 ▶ Técnicas de entrevista con **Cinefórum Floral**.
Enric HOMEDES.
 - 18 ▶ **Conferencia: Problemas de conducta en animales, Flores y pautas de educación canina**. Impartida por **Tony TORÁN** y **Enric HOMEDES**.
 - 25 ▶ Inmersión en HOLLY.
- MARZO**
- 04 ▶ **Conferencia: Gestación, Nacimiento, Crianza y Flores de Bach**. Impartida por **Enrique BLAY**.
 - 11 ▶ Inmersión en AGRIMONY.
 - 18 ▶ **Conferencia: Algunos diagnósticos florales de interés II**. Impartida por **Ricardo OROZCO**.
 - 25 ▶ Inmersión en CHESTNUT BUD.

Estas actividades son gratuitas y abiertas al público, tienen lugar en la C. Valencia, 459-461, entlo. 1ª, 08013 Barcelona, los viernes a las 19 h. A 2 minutos de la Plaza Gaudí. Metro: L2, L5 Sagrada Familia. Para más información, contactar con SEDIBAC: info@sedibac.org - www.sedibac.org

Sedibac

- ◀ Calendario Viernes Activos
- 3 Editorial: Resumen muy resumido de la asamblea
■ **Antonio Pereiro**

Temas y flores

- 4 Adolescentes y Flores de Bach. Una "propuesta creativa"
■ **Neus Esmel**
- 9 Wild Oat, ¿duda vocacional o miedo al compromiso?
■ **Rosa Legarra García**
- 11 El experimento Milgram: un estudio sobre la falta de ética de los Cerato
■ **Ricardo Orozco**

Bach dice

- 13 Autoestima y Flores de Bach
■ **Artur José Lopes**
- 14 Los cuentos de las Flores de Bach en estilo naïf
■ **Neus Esmel**

Sedibac Profesional

- 20 La acreditación profesional
■ **Mercè Gil**

Voluntariado

- 23 Reflexiones sobre la importancia de la gestión de la culpa en la evolución de enfermedades graves
■ **Olga Mussons**

Libros

■ **Pilar Vidal Clavería**

- 30 Leyendo acerca de las Flores de Bach en: *Flores de Bach. Conocerse y ser feliz*, de Aurelia Vigil

Casos

- 32 ¿Una experiencia más?
■ **Lidia Buñuel**
- 34 Pedagoga en crisis
■ **Carmen García Reina**
- 35 Caso de mujer dolorida
■ **Antonio Giráldez**
- 37 Caso Boxer
■ **Enric Homedes**
- 39 **Correo de Sedibac**

NOTA: Los artículos de esta revista sólo representan la opinión de los autores y no la de SEDIBAC como colectivo. El mismo criterio rige para los casos expuestos y las flores con que han sido tratados. Las colaboraciones se publican sin reducciones de ningún tipo y son seleccionadas por la redacción de la revista.



Editorial

Resumen muy resumido de la asamblea

Antonio Pereiro

Apreciados Socios:

El pasado día 22 de Octubre celebramos la **Asamblea General Ordinaria** en la sede de nuestra asociación C/. València, 459, en la que una vez más se puso de manifiesto la buena marcha de la Asociación. Todo ello gracias a los 674 socios actuales que cada trimestre colaboramos con nuestras cuotas para que Sedibac siga siendo lo que es, una asociación sin ánimo de lucro para la cual, a pesar de la crisis que a todos en mayor o menor medida nos afecta, siempre tenemos dispuestos esos 32 euritos con los que nos es posible financiar trabajos como son el voluntariado, formación, congresos, etc., etc.

Se hizo balance de las actividades realizadas durante el pasado año, entre las cuales cabe destacar la gran acogida que tuvo la consulta de terapia floral impartida por miembros de Sedibac Profesional a los asistentes a la feria anual de Biocultura que así lo solicitaron. Fue un éxito de asistencia que esperamos repetir el año que viene.

También tuvimos un año repleto de formación con seminarios impartidos por expertos profesionales

en el campo de la aplicación de la terapia floral, sin olvidar el taller-excursión al Jardí de les Essències que nos brindó Jordi Cañellas, en el cual pudimos ver una gran variedad de flores y disfrutar de un bonito día de sol.

Los retos para el próximo año son ambiciosos y deseamos incrementar la formación con la realización de talleres y seminarios, nuevos voluntariados donde poder ayudar a colectivos que lo precisen y como no, el Congreso de Sedibac, que se celebrará los días 28 y 29 de Mayo de 2011, en el Col·legi Major Sant Jordi de Barcelona. Esperamos, una vez más, superar las ediciones anteriores, tanto en ponentes como en asistentes y para que ello sea posible, necesitaremos de todos vosotros mucha energía para que sea el mejor congreso de terapia floral que se haya realizado nunca. Solo recordaros que los socios podremos beneficiarnos de unos precios especiales tanto para el congreso como para los talleres pre y post-congreso, descuentos muy importantes que hay que aprovechar.



» Adolescentes y Flores de Bach. Una “propuesta creativa”

■ Neus Esmel
◆ neus@neusesmel.com



Las posibilidades creativas que permiten las Flores son amplias e infinitas. La función del terapeuta es clave para proporcionar herramientas para que el adolescente exprese sus emociones a través del camino creativo que más le convenga. Los resultados son sorprendentes.

He pasado la tarde junto al ordenador entre historias de adolescentes y de Flores de **BACH**, al llegar a **WILD OAT** (WOA) mis manos se han detenido y la reflexión me ha llevado al recuerdo o más bien a la presencia... Adolescentes y Flores de **BACH**... ¿Quién soy? ¿Adónde voy? ¿Qué hago?... y en esos momentos WOA ha echado sus raíces, me ha orientado, me ha guiado hacia un camino y con los pies en la tierra he dejado fluir la emoción, el sentimiento y, me atrevería a decir que la pasión que me mueve en este mundo floral. De pronto cariñosamente he recordado a “mis adolescentes” como yo les llamo en el diálogo interno personal y así es que en estos momentos recordando todo

lo que me ha enseñado WOA me atrevo a compartir con vosotros.

Una de las maravillas de la terapia floral es que nos implica a todos, nos ofrece la oportunidad de interactuar en el camino de la vida, interactuamos de modo que flores-terapeutas-pacientes/clientes y por resonancia familias y... nos convertimos en socios de un proyecto mediatizado por las Flores de **BACH** y con objetivos comunes.

En los últimos tiempos las nuevas tecnologías han dado un giro importante a todo el desarrollo de la economía mundial y consecuentemente a todo lo relacionado con ella y como no, a la vida. En este reajuste todos hemos tenido que adaptarnos rápidamente a circunstancias nuevas que a su vez han generado y siguen generando modificaciones importantes, sobre todo en lo referente a valores, roles, educación, etc.

De un lado en cuanto al rol de padres es posible que se haya pa-

sado de unos años de excesivo control y excesiva rigidez a una polaridad opuesta que deja a los padres inseguros, indecisos, desorientados y en muchas ocasiones adoptando una actitud muy sobreprotectora con el adolescente. De otro lado el mundo de la comunicación con la estrella internet y el móvil han disparado como nunca el rápido acceso a todo tipo de información que ha modificado la vida de relación y que es fuente de muchos reajustes necesarios entre padres e hijos.

Los adolescentes inician su camino hacia la adultez en un mundo complejo y cambiante que no entienden fácilmente; el adolescente actual es como el de antes pero con una peculiaridad que le hace muy singular en comparación a otros tiempos, tiene acceso a un mundo de información infinito y en ocasiones poco fiable en el que la mayoría de padres se pierden y cuando no se pierden tienen dificultad para manejar con la soltura que lo hacen ellos. Esta realidad abre una brecha en

las relaciones y coloca a los padres en una difícil situación que no saben muy bien cómo manejar. Poder observar de cerca estos hechos y las conversaciones con todos ellos me lleva a afirmar que en este proceso adolescente tal vez quien se sienta más adolescente que nadie sean los propios padres, en el sentido de la desorientación y de no saber discernir muy claro donde se encuentran los límites y a donde quieren llegar con sus hijos.

La experiencia me ha enseñado que la sutileza de las Flores y su inteligencia es tan grande que muchas veces resuelven más allá de nosotros y de lo que podemos esperar, aún así, creo de vital importancia que todos nos impliquemos en el proceso terapéutico floral. En el caso que nos ocupa yo trato de implicar a cuantos más mejor, de este modo algunas veces estamos en la consulta me atrevería a decir que casi toda la familia, en otras, las más, el/la adolescente y su madre o padre. Es decir que cada vez son más los padres que les acompañan y no porque no confíen en ellos o no quieran dejarles solos; lo hacen porque quieren implicarse ellos también, porque sienten la necesidad de armonizar la relación con los hijos, de saber qué les pasa, de saber cómo comunicarse con ellos, de saber quizás cómo actuar. Luego, si es necesario que el terapeuta se quede a solas con el adolescente todos respetamos la necesidad, en mi caso es bastante habitual que la consulta se llene de hermanos, también abuelas, en ocasiones el profesor/a...

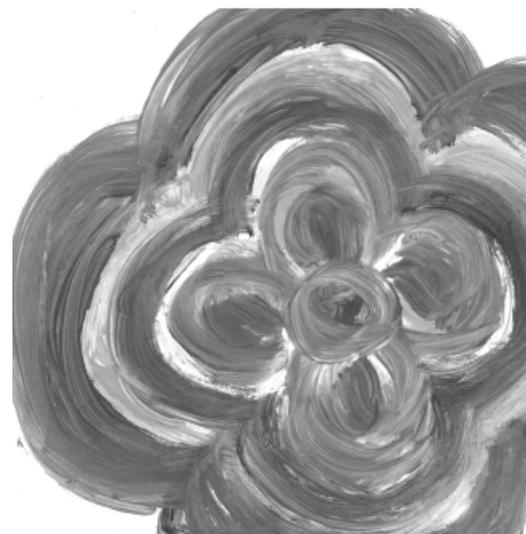
Flores de Bach y propuesta creativa con adolescentes

En el caso de los adolescentes nos encontramos con una persona camino de afianzar su personalidad, muy impaciente, muy explosiva, muy habladora, muy activa, a veces vulnerable, a veces desbordada; con necesidad de delimitar su espacio, predispuesta a la relación grupal o a la identificación y sumisión con el líder del grupo y que vive momentos con mucha información nueva para asimilar. También nos podemos encontrar con una persona totalmente diferente, callada, a la que le cuesta expresarse, que se aísla en un mundo propio. La adolescencia tiene sus diferentes etapas, es como un rito de paso, la importancia del origen, de lo que hemos sido, de lo que somos, de lo que queremos ser, de lo que seremos; es una etapa que propone una transición entre la niñez y la adultez y en ese proceso elaboramos el valor de ser, el valor de saber dónde estar, cómo estar, el valor de la responsabilidad, difícil cuestión en estos tiempos. Ahora me gustaría compartir con vosotros una propuesta creativa que vengo utilizando en los últimos años en el trabajo floral con los adolescentes y sus familias.

En este trabajo el objetivo principal además de encontrar las Flores que están identificando sus conflictos y su proceso personal se centra en dos puntos, el primero en descubrir aquellas actividades que generan en ellos motivaciones que les muevan a actuar, en algunos es la pintura, en otros

la música, en otros las narraciones, en otros el baile, en otros el teatro, etc. El segundo punto consiste en invitar a los padres a que se impliquen activamente en el proceso de su hijo/a, y quiero subrayar que se sienten aliviados con esta invitación, los padres de los adolescentes actuales necesitan opciones y herramientas para entender a sus hijos y las Flores de **BACH** responden ampliamente a esa necesidad. Está de más decir que esta propuesta no deja de lado la toma de esencias florales, sino que además de tomarlas o aplicarlas de algún modo esta opción la complementa al poner en la práctica toda la filosofía de **BACH** así, aprender con las Flores resulta creativo, divertido, motivador y sanador, cosa importante en un adolescente y en sus padres.

Una vez tenemos las Flores y lo que podríamos llamar su "life motive" preparamos un plan conjunto para crear, evidentemente las Flores van a ser las protagonistas del "plan personal" y las que van a guiar y a orientar todo el proceso, así que el primer paso





expresión de sentimientos de manera no verbal a través de la creación espontánea y libre. Supone un medio efectivo para tomar contacto con nuestras emociones y sentimientos potenciando la creatividad y la autoestima a la vez que nos permite evaluar y facilita nuestra propia capacidad de crear, aportando una experiencia de auto-conocimiento que favorece el bienestar. Así el proceso se convierte también en una investigación-acción participativa, hecha desde la necesidad de actuar y desde la creatividad, una investigación en la que el propio proceso marca la dinámica a seguir.

Siguiendo los pasos de la inteligencia emocional y mirando también hacia la espiritual sabemos que: "saber quién soy" y "saber cómo me van a mí las cosas" es vital para el desarrollo de la personalidad. Si aprendo a gestionar los sentimientos desde el campo de la acción me va a permitir organizar mi vida "para seguir actuando". Nuestras historias están llenas de sentimientos, de emociones.

Con las Flores como protagonistas el adolescente entra en un espacio anímico en el que además de tomarlas o aplicarlas, va a utilizarlas como medio para expresarse, va a dibujar sus vivencias, bailarlas, cantarlas, tocarlas, escribirlas; con ellas descubrirá su propia historia proyectando su mundo a través del inconsciente y la creatividad. Aprende así a identificar, entender, sentir, saber.

Vivenciando las Flores consigue aprender a saber qué le está pasando, qué siente, qué ocurre den-

tro de él y en el proceso, aprende a modificar expresiones, canalizar impulsos, buscar otros modos de convivir consigo mismo y con la sociedad; encuentra una capacidad de motivación que le proporciona autonomía y seguridad, mejorando con ello su autoestima, encuentra una herramienta de auto-conocimiento que a la vez le ayuda a liberar tensiones.

Somos capaces de crear a partir de nosotros mismos y aprendemos con ello.

En el transcurso de la consulta floral accedemos a registros que nos facilitan una valiosa información, con la que podemos profundizar de una forma diferente y creativa en nuestro proceso. Con los datos obtenidos propongo al paciente/cliente, en este caso al adolescente, participar activamente en el diseño de su propia vida, utilizando los datos obtenidos en la consulta, documentando una creación de narraciones nuevas y liberadoras que se convierten en un proceso para explicar y entender sus experiencias en la vida.

En este proceso creativo el paciente /cliente tiene libertad para crear desde su opción personal, puede utilizar cualquier recurso, tanto en positivo como en negativo y puede girar en torno a él mismo, a su entorno familiar, escolar, relaciones, etc.

Crear es una manera de transformar y hacerlo sobre nuestra vida y aquellas cosas que nos preocupan y que nos producen incertidumbre, ansiedad, miedo... pue-

es ponerles a todos (adolescente y padres) al día sobre qué significa cada Flor, cual es el defecto asociado y cual la virtud que vamos a trabajar, de este modo creamos un compromiso común con unos objetivos. De repente las Flores de **BACH** se convierten en la estrategia que transforma el conflicto en un proceso de aprendizaje activo y divertido en el que cada adolescente construye su propio aprendizaje desde un diseño propio y singular, ¿habló **BACH** de la singularidad en los remedios florales? Creo que sí, es de lo que se trata.

Utilizo la expresión artística en los adolescentes como un medio de comunicación que favorece la

de transformar en positivo todas las inquietudes que se generan, liberando aquellos sucesos que nos impiden avanzar, o que nos impiden sentirnos bien, tener confianza, seguridad, autoestima.

En ocasiones puede servir para darnos cuenta de que estamos saturados de problemas, tristezas, odios, intolerancias y también de la necesidad de liberarnos de ellas. En esos momentos tener al lado las Flores de **BACH**, que pueden transformar estas experiencias, nos abre un mundo de posibilidades para crecer desde una base sólida, clara, inteligible... Todo lo que sabemos de la vida es aquello que experimentamos con nuestras propias vivencias. ¿Qué hacemos con nuestras experiencias? ¿Qué hacemos con ellas para explicarlas y darles un significado? ¿Cómo las expresamos?

Expresar nuestro momento con las Flores de **BACH** a través de la creatividad, supone organizar los acontecimientos y obtener una coherencia que nos acerca a los significados de nuestra propia experiencia. Esto nos ayuda a entender qué nos está pasando y también a saber cómo queremos vivir.

En cuanto a la implicación activa de los padres actúo de la siguiente forma: en primer lugar participan de la consulta y si están abiertos a ello, que en su mayoría lo están, inician su propio proceso floral que complementa el trabajo iniciado con el adolescente y que puede ayudar a mejorar las relaciones con su hijo/a. También les explico el significado de las Flores que preparamos para ellos y

las que acompañan el proceso de su hijo/a adolescente. En segundo lugar ellos mismos van siguiendo en casa el desarrollo de la actividad artística participando de algún modo, entablando conversación o simplemente observando siempre desde el respeto mutuo si se lo permiten. Los padres, en la interpretación de las Flores que el adolescente va elaborando en su proceso creativo, se sienten orientados y acompañados comprendiendo mejor las Flores/los hijos, encontrando en ello un medio de conexión y comunicación que se genera al dialogar sobre las peculiaridades de cada una de las Flores, que a fin de cuentas se trata de dialogar sobre ellos mismos. Finalmente, si reflexiono sobre la valoración, en la mayoría de casos he observado que, después de materializar de algún modo sus preocupaciones, miedos y conflictos con las Flores como protagonistas y guías del camino elegido, se han minimizado los conflictos, se ha recuperado la seguridad, ha mejorado el estado de ánimo, han mejorado las relaciones con la familia, con la escuela, así como el rendimiento escolar; también con el grupo de amigos, en ocasiones han decidido por propia iniciativa qué amigos les convenían y cuáles no.

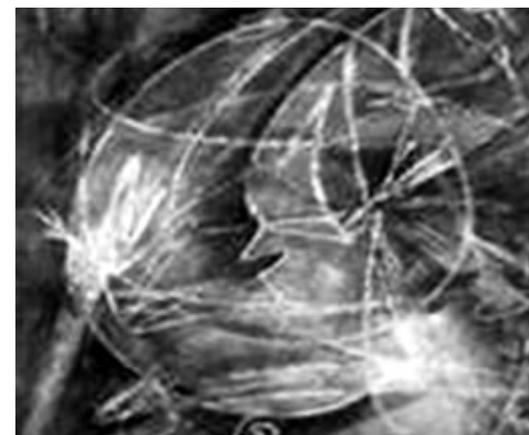
Flores de Bach y adolescentes creativos

HISTORIA DE JAUME, 14 años. PINTANDO LAS FLORES

Acude a la consulta por primera vez a finales de 2006, el problema motivo de consulta son dolores de cabeza muy fuertes y mi-

grañas que aparecen todos los lunes por la mañana desde hace algunos años y que durante ese día anulan cualquier posibilidad de ir a la escuela. El rendimiento escolar es bajo, de 9 asignaturas, 5 son insuficientes, 3 suficientes y educación física, bien. Observamos que su postura corporal es totalmente cerrada, los hombros caídos cierran totalmente la zona torácica con gran rigidez. La madre acompaña al adolescente y se muestra muy preocupada por él. Después de la entrevista floral y del test kinesiológico que combino con la entrevista, observo que a pesar de las apariencias despuntan claramente tres Flores: **ELM**, **CHERRY PLUM** y **WALNUT**. Cuando hablamos de las cosas que le gustan, J.N. me cuenta que su pasión es dibujar graffitis y que se pasaría el tiempo dibujando, lo demás le importa poco.

Le explico de modo que pueda entender quien fue **BACH**, un poco de su filosofía y de cuál fue su legado, le hablo de las Flores y le propongo preparar un remedio floral a la vez que le invito a dibujar en grafiti el nombre de las Flores que va a utilizar; la opción de crear es libre, puede hacerlo



en una pared, en un bloc de dibujo o donde quiera y como quiera, también si lo desea puede escribir o representar gráficamente todo lo que siente o le transmiten las Flores durante el proceso creativo. La madre está presente, observa, escucha, le parece bien y se compromete a ayudarlo si es necesario.

En la siguiente consulta ha mejorado bastante, me cuenta que está mucho mejor y que las migrañas no son tan intensas ni tan frecuentes, pero que aún no ha dibujado el nombre de las flores, literalmente me dice: *"no estoy inspirado para hacer el dibujo, he estado muy resfriado"* (dato importante).

Seguimos con las Flores y con la opción abierta del grafitti. En la próxima consulta entra sonriente con un folio en la mano, es un dibujo... Expectante, espero... me cuenta: *"estoy mejor, las migrañas están desapareciendo, he mejorado las notas, estudio mejor, me concentro más..."* me da el dibujo, pienso ¿será ELM? ¿quizás WALNUT?, ¿CHERRY PLUM?. Sonriente me pone en la mano "la primera entrega", no alcanzo a identificar las letras, no es fácil esto del grafitti, ¿qué Flor ha dibujado? Finalmente caigo y no me lo puedo creer, su primer grafitti fue "NEUS".

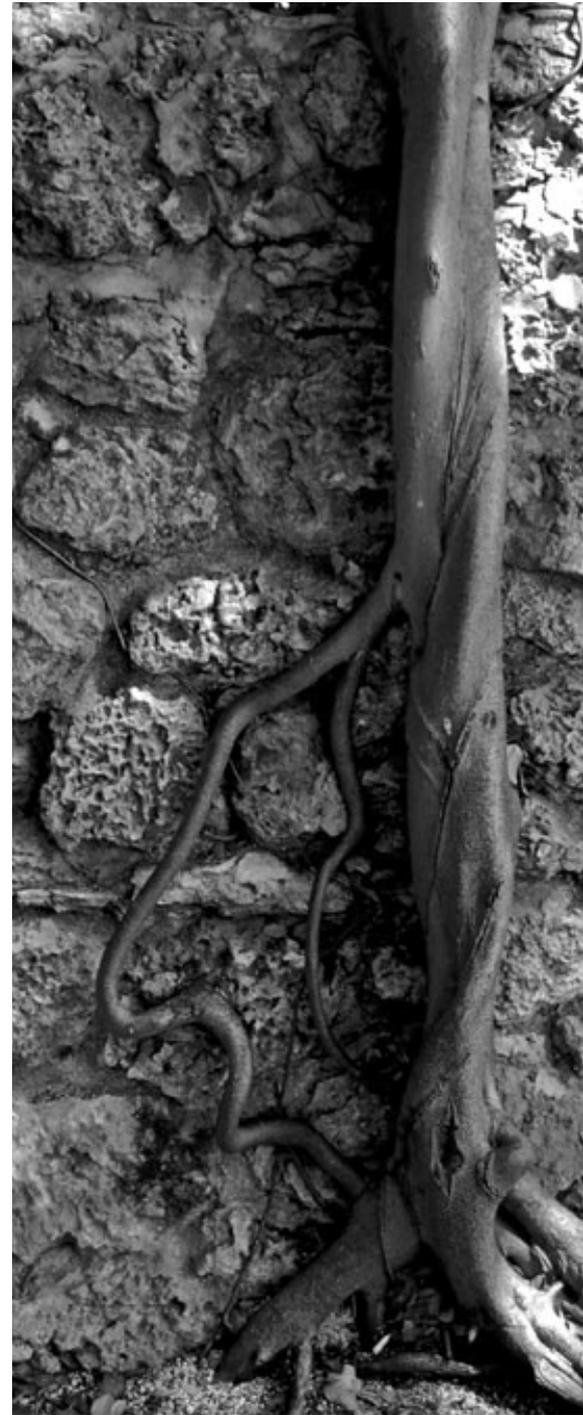
Se implicó activamente en su proceso a través de la expresión. Poco a poco fue mejorando y fue pintando muchas Flores, las migrañas desaparecieron, la relación en la escuela mejoró. Con

sus padres valoraban el trabajo creativo y en casa siempre encontraban algún momento para hablar de Flores con las que intentaban buscar sus significados personales. Un día del mes de junio vino con una expresión radiante y me dijo "he aprobado todo, paso de curso".

HISTORIA DE JORDI, 13 años. "BAILANDO TECTONIC CON LAS FLORES"

Acude a la consulta con su madre, vive con ella y un hermano de 18 años, sus padres se separaron hace unos años. El problema principal es la relación con el hermano, comparten habitación y no paran de discutir, comparten también ordenador pero nunca están de acuerdo. Jordi está muy dolido, enfadado, siente que su hermano no le respeta y que tiene la culpa de todo; su enojo llega al punto de contarme que está ahorrando para construirse una pared en medio de la habitación, es la única solución que le queda.

Finalmente llegamos también a un remedio con 4 Flores: HOLLY-WILLOW-VINE-PINE; cuando buscamos un "life motive" que nos ayude, me cuenta que su pasión es un tipo de baile muy de moda entre los adolescentes que se llama tectonic, ha llegado a grabar un videoclip junto a unos amigos y lo han colgado en 'facebook'. El objetivo que nos proponemos es encontrar cada día un espacio para tomar las Flores y con el tectonic transformar las emociones que le hacen sentir enfadado.



Al cabo de pocas semanas le pregunté por la pared, me contestó: *"No hace falta, han cambiado las cosas, ahora estoy ahorrando para la moto."*

Gracias Edward BACH, seguiremos... ●

» Wild Oat, ¿duda vocacional o miedo al compromiso?

■ Rosa Legarra García
◆ arrosal@hotmail.com



BACH escribió sobre esta esencia y sobre quienes están en este estado emocional:

“Es el remedio indicado para quienes ambicionan hacer algo importante en la vida, que desean adquirir experiencia, disfrutar todo lo que les sea posible y vivir intensamente la vida. Su dificultad consiste en llegar a determinar a qué ocupación se van a dedicar, pues si bien sus ambiciones son fuertes, no tienen una vocación definida, hecho que suele ocasionarles demoras e insatisfacciones”.

Muchas veces nos encontramos con personas que no saben a qué dedicarse, que no tienen claro qué quieren “ser en la vida”. Al margen de esta duda vocacional muy patente en los adolescentes, vemos a personas que comienzan diferentes formaciones, cursos, a veces sin ningún nexo común entre ellos. Son per-

sonas que dan sensación de dispersión, “picotean” de aquí y de allá, y casi nunca se centran en un tema concreto.

Sienten que tienen mucho que ofrecer pero no saben cómo hacerlo.

Se respaldan en su necesidad de aprender, en su intensa curiosidad por aquellos temas que les llaman la atención. **WILD OAT** es una esencia que pertenece al Grupo de la Incertidumbre, sin embargo, la actitud de quienes están en este estado es la de espera de algo futuro más interesante que lo que tienen en el presente.

Aquí observo, en realidad, un miedo al compromiso material y emocional. Viven esperando aquello que pueda ser más interesante, más apasionante que lo que tienen ahora y el hecho de “comprometerse” en una forma-

ción, un trabajo, una relación, les coloca en la disyuntiva del miedo a tener que rechazar lo nuevo.

Tienen la sensación de estar cerrando puertas a oportunidades futuras, si se apuntan a un curso determinado, les asalta la duda y el miedo a no poder hacer otras cosas. ¿Y si eso nuevo me gusta más y ya no puedo dedicarle mi tiempo y mi energía?

De esta forma, la mirada hacia un futuro mejor, les impide vivir el presente, disfrutar del aquí y del ahora. Sienten frustración y desánimo, no sólo por la sensación de dispersión, sino por la eterna sensación de pérdida de oportunidades.

¿Y qué sucede con las relaciones afectivas?

No podemos olvidarnos de que **WILD OAT** ayuda a centrarnos, a valorar lo que tenemos ahora. Y el

miedo al compromiso de quien está en Avena Silvestre puede ampliarse a aquellos que no se atreven a comprometerse afectivamente con alguien porque sienten que de esa forma cierran puertas y oportunidades a otras posibles personas interesantes que entren en su vida. Buscan, esperan siempre que aparezca alguien que les atraiga más. ¿Y qué sucede si aparece alguien y yo ya estoy comprometida/do? De nuevo la sensación de pérdida de oportunidades.

Para mí, aquí hay dos cosas importantes a tener en cuenta: por un lado el estado **WILD OAT** es una trampa que nos impide vivir el presente, disfrutar del aquí y el ahora, disfrazado de inseguridad, de necesidad de saber, de miedo a la pérdida de libertad y por otro, lo que está en el trasfondo y es, la creencia de que las cosas y las decisiones son para siempre y son irrevocables. La convicción de que, una vez que tomamos una decisión, esa decisión nos compromete eternamente.



Y aquí perdemos nuestro poder de cambiar y transformar nuestro camino.

La vida es un camino que está lleno de cruces, de dobles direcciones, de opciones; el seguir una u otra no hace que renunciemos a lo que dejamos atrás, sino que hace que nos sintamos con la capacidad de pintar nuestro propio lienzo, que podamos usar los colores de nuestra propia paleta, que disfrutemos del día a día con la seguridad de haber podido elegir, responsabilizándonos de nuestra decisión, sin tirar balones fuera, sin esperar siempre un futuro mejor, que no existe, ni añorar un pasado que ya no está y que fue el que nos trajo hasta aquí.

Vamos a soñar, soñar que podemos hacer grandes cosas para el mundo, desde donde estamos, aquí, ahora, vamos a vivir el presente disfrutando de las pequeñas cosas, de las oportunidades

que día a día nos da la vida, vamos a forjar nuestro futuro desde este presente que es nuestro.

Podemos disfrutar de quienes nos aman, aquí y ahora, sin esperar a otros mejores, más interesantes, más atractivos, porque así no disfrutamos del regalo de tenerles cerca.

Olvidémonos de la frase “para siempre”, de lo irrevocable, porque todos tenemos el poder y la capacidad de seguir decidiendo hacia dónde nos llevan nuestros pasos. ●



» El experimento Milgram: un estudio sobre la falta de ética de los Cerato

■ Ricardo Orozco
◆ ro@ricardoorozco.com



Stanley Milgram fue un psicólogo estadounidense que realizó una serie de experimentos de psicología social en la Universidad de Yale. Dichos experimentos comenzaron en 1961, fueron publicados en un artículo en 1963 y resumidos en 1974 en un libro aunque las secuelas perdurarían hasta nuestros días, dando pie a otras pruebas diferentes pero en la misma dirección.

Meses antes del experimento, el jerarca nazi Adolf Eichmann había sido condenado a muerte por crímenes contra la humanidad.

La prueba intentaba medir la voluntad del participante a obedecer las órdenes de una autori-

dad, aunque éstas entraran en conflicto con la conciencia personal, lo que intentaba responder a la siguiente pregunta: ¿Podría ser que Eichmann y su millón de cómplices en el Holocausto sólo estuvieran siguiendo órdenes? ¿Podríamos considerarlos a todos cómplices?

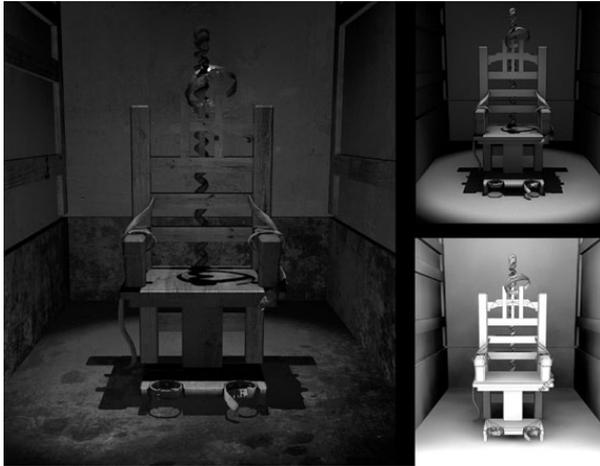
El método del experimento fue el siguiente: a través de anuncios en un periódico de Connecticut, se solicitaban voluntarios para un ensayo referente al estudio de la memoria y el aprendizaje. Se ofrecía una pequeña compensación económica. A los voluntarios se les ocultó que en realidad iban a participar en una investigación sobre obediencia a la autoridad. Los participantes estaban comprendidos entre los 20 y 50 años de edad, eran hombres, y su nivel de instrucción iba desde la escuela primaria a universitarios con doctorados.

El experimento requería 3 niveles de participación: el experimentador (el investigador de la universidad), el "maestro" (el voluntario que leyó el anuncio en la prensa) y el "alumno" (un actor cómplice del experimentador). Se fingió un sorteo amañado, en el cual el voluntario obtenía el papel de "maestro".



1 Revista *Journal of Abnormal and Social Psychology* bajo el título *Behavioral study of obedience* (Estudio del comportamiento de la obediencia).

2 *Obedience to authority. An experimental view* (Obediencia a la autoridad. Un punto de vista experimental.)



Por lo general, cuando los maestros alcanzaban los 75 voltios, se ponían nerviosos ante las quejas de dolor de sus “alumnos” y deseaban parar el experimento, pero la férrea autoridad del investigador les hacía continuar. Al llegar a los 135 voltios, muchos de los

el mundo paró en cierto punto y cuestionó el experimento, algunos incluso dijeron que devolverían el dinero que les habían pagado. Ningún participante se negó rotundamente a aplicar más descargas antes de alcanzar los 300 voltios.

El estudio posterior de los resultados y el análisis de los múltiples tests realizados a los participantes, demostraron que los maestros de un contexto social más parecido al de su alumno paraban el experimento antes.

Otro dato desasosegante es que ninguno de los participantes que se negaron a administrar las descargas eléctricas finales solicitaron que terminara el experimento, ni acudieron al otro cuarto para revisar el estado de salud de la víctima, sin antes solicitar permiso para ello.

Antes del experimento, el equipo de Milgram previó que el promedio de descarga se situaría en 130 voltios y que la obediencia al investigador sería más allá de este voltaje del 0%. Sólo algunos sádicos aplicarían el voltaje máximo. Los resultados fueron sumamente desconcertantes.

El experimento se repitió por psicólogos de diferentes países durante varias décadas con resultados equivalentes. Incluso, el propio Milgram, que en el experimento inicial seleccionó sólo hombres, repitió el ensayo con mujeres con resultados similares, con la única diferencia de que estas últimas manifestaron haber sufrido mayores niveles de estrés.

Separado por un módulo de vidrio del maestro, el alumno se sienta en una especie de “silla eléctrica” y se le ata. Se le colocan una serie de falsos electrodos y se informa de que las descargas pueden llegar a ser muy dolorosas pero que no provocarán daños irreversibles. Se comienza dando a maestro y alumno una descarga de 45 voltios con el fin de que el maestro compruebe el dolor del castigo que recibirá el alumno.

El maestro debe leer una serie de preguntas a contestar por el alumno. El experimentador, sentado al lado del maestro, es quien las suministra y supervisa el proceso. A cada respuesta errónea, el maestro administrará una descarga eléctrica falsa aunque él lo ignore. Cada una de ellas es 15 voltios mayor que la anterior, hasta llegar a los 450 voltios. El alumno, debidamente aleccionado, comienza a golpear el vidrio que lo separa del maestro y a simular contorsiones. Gritará, pedirá el fin del experimento, alegará problemas cardiacos y, al alcanzarse los 270 voltios, simulará la agonía y dejará de responder a las preguntas.

maestros se detenían y se preguntaban el propósito del experimento. Cierta número continuaba asegurando que ellos no se hacían responsables de las posibles consecuencias. Algunos participantes incluso comenzaban a reír nerviosos al oír los gritos de dolor provenientes del alumno.

Si el maestro expresaba al investigador su deseo de no continuar, éste le indicaba imperativamente, y según el grado:

- “Continúe, por favor.”
- “El experimento requiere que usted continúe.”
- “Es absolutamente esencial que usted continúe.”
- “Usted no tiene opción alguna. Debe continuar.”

Si después de esta última frase el maestro se negaba a continuar, se paraba el experimento. Si no, se detenía después de que hubiera administrado el máximo de 450 voltios tres veces seguidas.

En el experimento original, el 65% de los participantes (26 de 40) aplicaron la descarga de 450 voltios, aunque muchos se sentían incómodos al hacerlo. Todo

Conclusión

Como puede suponerse, los resultados del experimento resultan muy desalentadores y manifiestan las carencias éticas de gran parte de la población y, sobre todo, alertan acerca de un nivel de inconsciencia alarmante; si pensamos además que las figuras de autoridad no eran militares, no había un clima bélico ni prebélico, nada insinuaba la posibilidad de represalias para quien no cumpliera las indicaciones, etc.

Aunque los investigadores no lo supiesen, el experimento sirvió para evidenciar el patrón CERATO en estado puro. Y es notorio que no explora el MIMULUS, por no haber ningún indicador de castigo que pudiera inducir temor en los "maestros".

Desde un punto de vista histórico, parece más fácil explicar la conducta de la sociedad alemana hacia los judíos durante la II Guerra Mundial en términos de "locura" y similares, pero seguramente somos muchos los que pensamos que ni siquiera es necesario recurrir a un clima bélico ni de coacción para justificar la actitud amorala y negligente de una gran capa de la población. Seguramente podemos hablar, desde el prisma de la inteligencia emocional, de un escaso nivel de autoconciencia que impide la empatía. Pero lo que queda claro, es que la falta de empatía lleva a graves carencias en el aspecto ético. Y, en este sentido, podemos entender el porqué CERATO puede ser manipulado fácilmente y llevado a hacer cosas de las que ni siquiera se arrepentirá.



Otra cosa "curiosa" acerca de los participantes del experimento Milgram, es que al ser informados los maestros de que habían sido objeto de una simulación, una especie de "cámara oculta", en lugar de avergonzarse de su actitud, la enorme mayoría reaccionó de forma divertida. Sin comentarios. ●



Bach dice

en "CÚRESE USTED MISMO"
(Publicado en febrero de 1931)

“Ningún pensamiento sobre errores pasados debe deprimarnos nunca; están pasados y terminados, y el conocimiento así obtenido nos ayudará a evitar repetirlos. Constantemente debemos avanzar de frente y hacia delante, no lamentándonos y nunca volviendo la vista atrás, porque el pasado de incluso hace una hora esta detrás de nosotros, y el futuro glorioso con su abrasadora luz está ante nosotros. ”

■ Cita seleccionada por Carmen García Reina.
olesa3@hotmail.com

» Autoestima y Flores de Bach

■ Artur José Lopes
◆ arturjoselopes@gmail.com



Cuando hablamos de Autoestima, casi siempre aludimos a la valoración que hacemos de nosotros mismos. Tenemos muy presente su definición, su significado, y es una palabra que está muy de moda. A veces, cuando se habla de Autoestima, se hace una valoración positiva o negativa sentenciada, como si fuera algo que no se pudiera cambiar. Sí, la Autoestima es nuestra autovaloración, el resultado de todo lo que pensamos y sentimos sobre nosotros mismos. Es el resultado de nuestros pensamientos, conscientes e inconscientes, de nuestro sistema de creencias y de la forma cómo nos relacionamos con nuestro propio ser. Sin embargo, es mucho más que eso.

La Autoestima no se limita a una visión estática y sentenciada de cómo nos valoramos. Tiene que ver también con nuestra actitud hacia nosotros mismos, la forma

con la que nos seguimos tratando y cuidando. Obviamente ambas cosas están relacionadas, pues cuanto más valoración se tenga de uno mismo mejor será la forma en cómo uno se trate. Pero, ¿es eso realmente así? No, no lo es porque no es algo estático. De forma que pueden existir algunas áreas de nuestra vida en las cuales nos hacemos una valoración muy positiva mientras en otras esta valoración es muy negativa y, aún así, pueden variar de grado en el tiempo. El nivel de nuestra Autoestima no es igual en áreas distintas debido a las creencias que conforman su base. Una persona que sea muy afortunada en las relaciones de pareja puede tener serias dificultades a nivel profesional. De la misma forma se puede ser muy exitoso profesionalmente y tener una salud debilitada. Los factores que intervienen en ello son: nuestras creencias, proyecciones, sentimientos de culpa, etc.

¿Alta o baja autoestima?

Nuestra Autoestima no siempre se encuentra en un mismo nivel. Interviene en ello el factor tiempo, las circunstancias y las experiencias de la vida. Cuando entendamos eso, será quizás un paso importante en nuestra auto-aceptación. Son muchos los factores que determinan nuestra Autoestima, la valoración que hacemos de nosotros mismos, así, muchas veces está condicionada por las experiencias, el entorno, las creencias y pensamientos, que también van cambiando a lo largo del tiempo. La Autoestima es algo más dinámico y debería ser enfocada a partir de esa premisa.

Por otra parte, la Autoestima no se trata de una cuestión solamente psicológica; también se le puede dar un enfoque holístico,

pues en ella influye nuestra condición emocional, mental, espiritual y física. No podemos separar estas condiciones. Están interconectadas y son interdependientes. Antiguamente hablar de Autoestima implicaba posiblemente una visita al psicólogo, el cual supuestamente sería el único que tendría las herramientas o las respuestas para solucionar los problemas que derivan de una baja Autoestima. Hoy en día sabemos que ya no es así. Existen varios métodos, disciplinas y terapias para tratar las cuestiones relacionadas con la Autoestima, siendo una de ellas el tratamiento con las Flores de **BACH**.

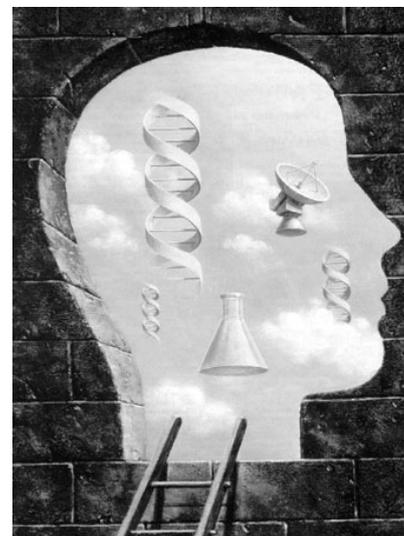
Son numerosos los autores que defienden que la Autoestima es una cuestión vibracional. Esther & Jerry Hicks son autores de muchísimos libros relacionados con la Ley de la Atracción y hacen referencia a que la forma en cómo nos sentimos se traduce, según ellos, en una determinada frecuencia vibratoria. Según estos autores cada emoción corresponde a un punto distinto en una escala vibratoria. Pensar de esta forma y establecer una escala donde las emociones se puedan clasificar de alta o baja frecuencia vibratoria es sin duda una forma muy nueva e innovadora para enfocar el tema de la Autoestima, sobre todo porque no es algo que se pueda “medir”. Incluso para muchos puede parecer descabellado, no obstante y, desde mi punto de vista, no me parece desacertado. De ser así, podríamos afirmar que la terapia floral del Dr. **BACH** es más efectiva y adecuada para tratar la Autoes-

tima. Lo que me hace establecer un *link* entre las afirmaciones de estos autores y la Terapia Floral es, precisamente, cuando entra en juego la palabra vibracional. Aunque nadie mejor que un físico cuántico para detallarnos ese concepto, lo cierto es que las Flores de **BACH** son una terapia vibracional y muchas de las esencias sirven precisamente para tratar cuestiones relacionadas con la Autoestima. Quizás más de 20 esencias pueden ser utilizadas para tratar muchas variantes del miedo y, ¿qué es el miedo sino lo contrario al Amor? El Amor es lo contrario al temor y es igual a Confianza. La Confianza y el Amor hacia uno mismo es precisamente lo que denominamos Autoestima. Si las esencias florales equilibran nuestras emociones, transformando el miedo y sus variantes en Confianza y Amor, entonces ¿podemos considerar la Autoestima como una cuestión vibracional?

Autoconocimiento y conciencia

Para cambiar o elevar nuestra Autoestima es necesario antes que nada adquirir un profundo conocimiento de nosotros mismos. Sin ese autoconocimiento no hay lugar al cambio, pues solamente podemos cambiar aquello que conocemos, aquello de lo que hemos tomado conciencia. La razón por la cual la mayoría de las personas no mejora la forma en cómo se tratan a sí mismas, es precisamente porque todavía no han adquirido conciencia de ello. No disponen aún de

la perspectiva suficiente para definir las pautas mentales y emocionales de las cuales están formadas; no son conscientes de sus proyecciones, de sus miedos, de sus sentimientos de culpabilidad y otras variantes del miedo que no hacen más que auto-sabotear su comportamiento y perpetuar con ello el sufrimiento de fondo que padecen. Tampoco es una tarea fácil la de empezar un proceso de exploración interna, pues algunas de esas pautas tienen sus orígenes en nuestra tierra infancia donde, en realidad, la mayoría de creencias tienen su cuna. Muchas de esas pautas fueron adoptadas como nuestras hace tanto tiempo, que ya no nos damos cuenta de ello. Por otro lado, ese proceso de indagación interna lleva a que, mientras vayamos removiendo los “baúles” de nuestro inconsciente, nos encontremos con emociones con las que no tengamos la más mínima idea de cómo manejar. No lo sabemos simplemente porque las desconocemos, no estamos familiarizados con ellas. No sabemos identificarlas ni definir las y, me-



nos aún, comprender el por qué están ahí. Eso es la falta de Conciencia del Ser. Es falta de Autoconocimiento. Para empezar a "arreglar" la situación habría que dedicarse a pasar algún tiempo a solas con uno mismo. La introspección y el tiempo con uno mismo es básico, esencial y vital para que empecemos un proceso de Autoconocimiento y saber qué es lo que ocurre en nuestro interior. Una vez que nos conozcamos más no nos tienen que gustar todas nuestras características, sino solamente tenemos que reconocerlas y aceptarlas como nuestras. Además nuestras características de personalidad no pueden ser consideradas negativas desde un punto de vista estático. Son positivas o negativas según el grado, el contexto y el momento en que nos encontremos. Han de ser vistas desde una perspectiva más dinámica. Las Flores de **BACH** precisamente nos ayudan a tomar

conciencia de nuestro ser y a adquirir la perspectiva necesaria para poder identificar de dónde provienen nuestras pautas mentales y emocionales contribuyendo así a cambiarlas. Pero no solamente en eso nos ayudan las esencias del Dr. **BACH**.

La génesis del problema

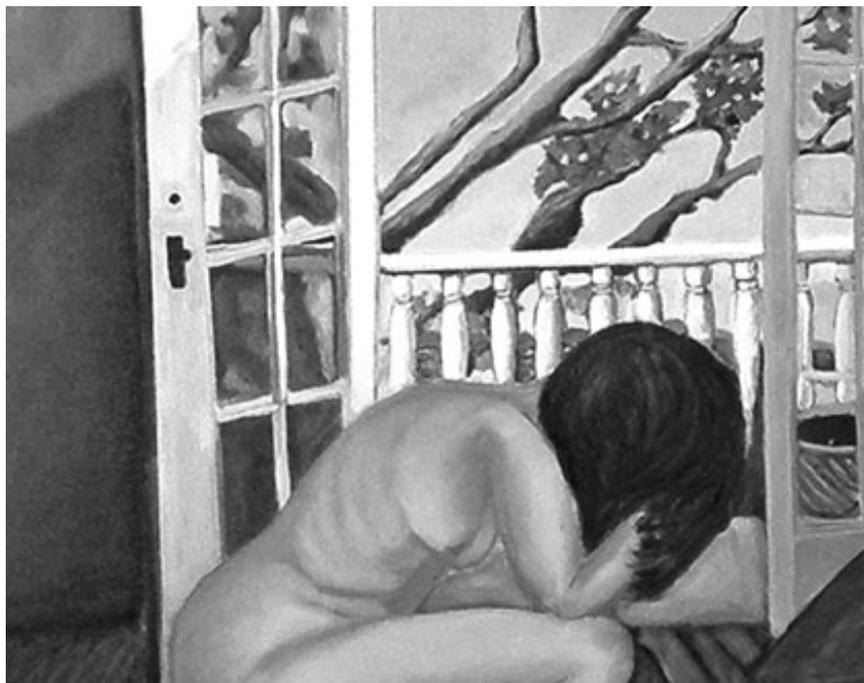
Son varios los patrones mentales y emocionales que determinan una baja Autoestima. La mayor parte de ellos nacen y se desarrollan en nuestra más temprana edad: la infancia. Cuando éramos niños, nuestros padres y otros adultos de referencia, nos fueron educando y condicionando en base a sus propios sistemas de creencias y pensamientos, dejándonos bastante claras las diferencias entre lo que eran el bien y el mal, lo correcto y lo incorrecto y lo hacían tanto a través de su lenguaje verbal como no verbal, a través de sus miradas, gestos, expresiones, etc. De niños no sabemos distinguir la realidad objetiva de la realidad subjetiva, de forma que todo lo aprendido lo adoptamos como algo "nuestro". Nuestra forma de ver el mundo es condicionada y definida por sus formas. A veces la forma en cómo nos comportábamos, aquello que realmente apreciábamos o lo que queríamos, no recibía aprobación. Entonces nuestra reacción era algo como: "yo no puedo decir esto", "yo no puedo pensar así", "yo no puedo ser así", "yo no debo hacer esto ni pensar en lo otro".

Estos hechos ocurren desde que nacemos hasta aproximadamen-

te los 7 años de edad, nos marcan y nos definen y es cuando empiezan a nacer algunos de los estados tipológicos más conocidos en términos florales:

- **AGRIMONY** - Desde mi punto de vista sería una de las principales esencias a tener en consideración para temas relacionados con la Autoestima. El Autoconocimiento y la Auto-aceptación son la base para una buena Autoestima así como el reconocer y expresar nuestras emociones. **AGRIMONY** nos da mucha Conciencia. La génesis de esta tipología se habrá originado en una familia en que los padres no permitían la expresión emocional del niño, reprimiéndole constantemente. Esto puede llevar a que en la edad adulta la persona siga esa pauta "amordazando" a su niño interior (su parte emocional), no permitiendo la expresión emocional, trasladando los conflictos entre sí mismo y los demás únicamente para consigo mismo (conflicto interno). **AGRIMONY** tiene miedo de ser él mismo.
- **CENTAURY** - Esta esencia corresponde a un estado de personalidad donde la Autoestima alcanza puntos bajo cero. El grado de sumisión ante los demás es muy elevado, y la capacidad de decir que no e imponer límites prácticamente es inexistente. El hecho de negarse a sí mismo su espacio, su existencia en el mundo, anulándose casi por completo, demuestra la tan baja Autoestima que puede padecer una persona en este estado. La personalidad **CENTAURY** no tiene la capacidad de atender sus propias necesidades. ¿Existe peor forma de tratarse a uno mis-





mo? Este estado se corresponde a las variantes del miedo: al rechazo y al abandono.

- **LARCH** también es una esencia que tiene su génesis en edades muy tempranas. Es muy probable que el patrón mental de los padres sea similar y por lo tanto deja grabado en el inconsciente del niño lo equivalente a horas y horas de cintas grabadas con afirmaciones negativas del tipo: "tú no puedes", "tú no sirves", "tú no eres capaz" o "no eres lo suficientemente bueno"; afirmaciones que se habrán quedado grabadas a hierro y fuego en su inconsciente, convenciéndole de su inutilidad. El resultado es una terrible falta de confianza en sí mismo y una muy baja Autoestima.
- La situación se agrava cuando lo que se fomenta son sentimientos de culpabilidad, los cuales son muy difíciles de erradicar. Para estos estados existe la esencia de **PINE**. Un esque-

ma mental que puede tener sus orígenes en una educación altamente castradora y rígida, donde de niño habrá sido el culpable de todo cuanto pasaba en la familia y siendo el castigo el resultado final. El niño aprendió entonces que al recibir el castigo, el problema dejaba de existir. De forma que de adulto puede seguir repitiendo esta pauta, auto-castigándose continuamente, pues es la forma que conoce para sentirse bien, por lo que seguirá haciéndolo, aunque de una forma inconsciente, ya que toda culpa busca castigo y el castigo crea dolor.

Existen otras esencias que son muy importantes para fomentar el amor propio y aumentar nuestra Autoestima, y son las siguientes: **GENTIAN**, **MIMULUS**, **IMPATIENS**, **WHITE CHESTNUT**, **HEATHER**, **CRAB APPLE**, **CERATO**, **CHICORY**, **SCLERANTHUS**, **ROCK WATER**, **BEECH**, **CLEMATIS**, **HORNBEAM**. Todas las emociones que tienen relación con una

baja Autoestima pueden ser reequilibradas a través de las esencias florales. Patrones como la crítica y la auto-crítica, el miedo, la culpa, la rabia, el resentimiento, los celos y la envidia, la falta de autoconfianza, los pensamientos negativos reiterados, las preocupaciones, la rigidez mental y el estrés, la intolerancia y la impaciencia, son sólo algunos ejemplos. Queda aquí la invitación a un conocimiento más profundo de las esencias florales mencionadas y su relación con la Autoestima.

Aprendizaje y cambio

Las esencias florales contribuyen enormemente a que las personas empiecen a cuidarse más a sí mismas ofreciéndoles lo más esencial: cuidado, aceptación y valoración. A través de la toma de las Flores de **BACH** podremos empezar a vernos tal y como somos en realidad. Nos ayudan a superar nuestros traumas, a cuestionar nuestras creencias, a relativizar y erradicar nuestros miedos que nos impiden acceder a nuestra esencia, de ver nuestro verdadero "yo", de amarnos, valorarnos y respetarnos más como seres humanos merecedores de una vida llena de alegría, felicidad y salud.

La Autoestima es también la capacidad de aprender, de buscar herramientas y desarrollar capacidades que permitan un trato más amoroso con nosotros mismos el cual posiblemente no nos fue dado en la infancia. No somos exactamente aquello que creemos ser. Somos más que eso. Tan sólo hay que descubrirlo. ●

» Los cuentos de las Flores de Bach en estilo naïf

■ Neus Esmel Esmel
◆ neus@neusesmel.com

En mi actividad profesional utilizo las Flores de **BACH** en sus diferentes presentaciones, ellas me facilitan el acceso al mundo emocional de los más pequeños de una manera sencilla y divertida. En algunas ocasiones, cuando los niños plantean preguntas difíciles, invento algún cuento para explicar la respuesta. Así nacieron los cuentos que poco a poco os iré contando.

Estos cuentos forman parte de la asignatura *Flores de Bach y educación emocional en la escuela*, proyecto que se consolidó en el Ceip Centelles de Constantí (Tarragona) en el año 2004. Inicialmente se propuso para escolares de ciclo medio, en una segunda etapa se amplió al ciclo inicial y en este curso escolar se imparte también en primaria, llegando así a todos los ciclos formativos.



El objetivo principal se formula desde una educación en valores que utiliza las flores de Bach como material básico de referencia, orientación, guía y consulta.

Para esta asignatura hemos creado varios recursos, entre ellos dos series de cuentos basados en las Flores de **BACH**. En una de las series, los personajes que le dan vida surgen del libro *Las*



Flores de Bach en estilo Naïf, de Neus Esmel y Crispin Sarra, editado en año 2008, el cual nos presenta sentimientos en color para descubrir el mundo afectivo.

A principios del año 2011 se publicarán los cuentos en una nueva edición.



El señor Pim

El señor PIM tenía mucha prisa, siempre quería llegar el primero a todas partes y ser el primero en hacer todas las cosas. Un día decidió fabricarse un traje con alas, y que de él salieran muchas piernas y muchos pies y muchos brazos y muchas manos. Cuando vestía su traje podía ir más rápido y llegar más lejos en menos tiempo, podía ir tan rápido que se propuso llegar al sol.

Al principio PIM tenía muchas amigas y amigos, jugaba y se divertía mucho, pero poco a poco se fue quedando solo porque siempre corría, y hacía todo tan deprisa que no le podían alcanzar y preferían dejarle que lo hiciera todo solo; además el señor PIM se enfadaba fácilmente con todos porque decía que eran muy lentos y hacían todo muy despacio como las tortugas.

Y PIM cada día que pasaba corría más y más, tanto, que ya no se daba cuenta de lo que sucedía a su alrededor ni a sus amigos. PIM era el más rápido pero se convirtió en un señor triste y solitario, y por andar tanto y tan rápido sentía mucho dolor en los pies.

Un día el señor PIM estaba muy enfadado, vistió su traje y comenzó a correr hacia el sol, estaba tan enfadado que soplaba sin parar. En un momento sopló tan fuerte que se cayó y fue a parar justo encima de unas flores que cuidadosamente le acogieron entre sus pétalos para que no se hiciera daño. ¡Oh! Qué flores tan bonitas dijo el señor PIM, que color tan delicado y que suave movimiento, sois como unas bailarinas danzando, ¿qué hacéis aquí? ¿cuándo habéis llegado? Siempre voy por este camino y nunca antes os había visto. Las flores le contestaron: Señor PIM nuestro nombre es **IMPATIENS**, siempre estamos aquí, tú no nos ves porque corres mucho, nosotras sí que te vemos pasar y te llamamos para que vengas a jugar, pero vas tan rápido que no nos oyes.

El señor PIM dejó su traje de alas con muchos pies y muchas manos y se sentó a jugar con **IMPATIENS**. Jugaron durante muchas horas, tantas horas que el señor PIM se olvidó de sus prisas y ya no le dolían los pies y se sentía feliz, ahora ya no quería su traje de correr.

» Sedibac Profesional



La acreditación profesional

■ Mercè Gil
◆ gil.merce@gmail.com



Un poco de historia...

SEDIBAC ha estado presente y ha tenido un papel activo en los intentos de regulación oficial que han ido surgiendo. Pero hasta la fecha ninguna de las iniciativas desarrolladas han dado como resultado la legitimación de las terapias naturales.

Todos ya conocéis la propuesta que llegó a concretarse en el decreto de la Generalitat del 1 de febrero del 2007 y que ha quedado suspendida cautelarmente por el Tribunal de Justicia de Cataluña con fecha 25 de julio del 2007. A nivel estatal tampoco las cosas han avanzado, se han establecido contactos y se está negociando a través de distintos estamentos, pero por el momento no hay nada en firme que haga pensar en una regulación en breve plazo.

Al iniciarse todo este proceso en el 2005 se constituyó una federación, TENACAT, que engloba a distintas asociaciones y entidades profesionales. Era preciso contar con una plataforma representativa para poder dialogar con la administración y defender a los profesionales. SEDIBAC se adhirió a esta federación, reivindicando y luchando para que la Terapia Floral fuera considerada como especialidad profesional diferenciada y autónoma de cualquier otra.

Formar parte de TENACAT implicaba la necesidad de constituirnos como asociación profesional y con este fin se creó en el año 2007 **SEDIBAC Profesional**, que agrupa a los socios de SEDIBAC que se dedican o tienen intención de ejercer profesionalmente como Terapeutas Flora-

les. Os recordamos que una parte de la cuota de 10 euros, que se abona por separado, es para pagar las cuotas de TENACAT. Actualmente un 35% de los socios de SEDIBAC pertenece también a SEDIBAC Profesional. Dentro de TENACAT somos un colectivo numeroso y nuestra intención es seguir defendiendo nuestros intereses como Terapeutas de Flores de **BACH** y poder tener voz y voto en todo lo que vaya surgiendo referente a la regularización, que tarde o temprano se volverá a poner en marcha.

SEDIBAC, viendo que el tema de la legalización iba para largo y ante el vacío existente se planteó realizar algún tipo de autorregulación para los socios de SEDIBAC Profesional que reunieran unos requisitos mínimos. Con esta idea surgió:

La acreditación

Es un reconocimiento que SEDIBAC otorga a aquellos profesionales, socios de SEDIBAC Profesional que lo soliciten y que puedan demostrar una base mínima de formación y práctica en Flores de **BACH**, según la normativa interna.

No pretendemos con esto sustituir la regulación legal, ya que evidentemente no tiene la misma validez, pero sí dotar nuestra profesión como Terapeutas Florales, de seriedad, prestigio y responsabilidad.

No podemos garantizar la atención que cada uno de los terapeutas ofrece en su consulta, pero sí queremos ser un distintivo de calidad y de diferenciación, porque constatamos que hay una formación completa y adecuada en el conocimiento de Flores de **BACH**, en aspectos, técnicas y recursos que puedan mejorar el desarrollo de la terapia. Que se cuenta con experiencia en el ejercicio profesional como Terapeuta Floral, además de otras prácticas como impartir cursos, seminarios, haber realizado ponencias, publicaciones, etc.

Asimismo, los terapeutas que reúnan las condiciones y superen los mínimos establecidos, antes de recibir la acreditación deberán adscribirse y firmar la "Declaración colectiva de Principios" de SEDIBAC Profesional, en la cual se comprometen a respetar los principios éticos descritos.

Entre ellos está que la base de su ejercicio profesional sea la prescripción de las esencias a través de la entrevista personal hablada con el cliente en un marco terapéutico.

Un proceso abierto...

Todas aquellas personas que deseen obtener la acreditación pero aún no reúnan los mínimos exigidos, no deben preocuparse, siempre tendrán la oportunidad, pueden llegar a obtenerla ampliando su formación y conocimientos. Bien participando en las actividades propuestas por SEDIBAC como por cualquier otra vía que elijan. En todas las profesiones es imprescindible ampliar día a día los conocimientos y tener la motivación y el entusiasmo para seguir aprendiendo. Tanto en SEDIBAC, como en SEDIBAC Profesional se considera la formación continuada uno de sus pilares básicos y se promueven muchas actividades con esa finalidad: supervisión de casos, conferencias, cursos, seminarios, talleres, congresos...



Algunos beneficios...

- La acreditación posibilita el estar reconocido por una entidad profesional prestigiosa y seria. Además, el formar parte de este colectivo cada vez más numeroso, con unos intereses comunes, nos permite tener una representatividad importante y nos da fuerza para defender y fomentar nuestra profesión ante cualquier estamento, foro y la sociedad en general.
- Tener la acreditación, además de las ventajas que ya se obtienen por pertenecer a SEDIBAC Profesional, da derecho, si se desea, a ser incluidos en la lista de terapeutas florales que se publica en el apartado SEDIBAC Profesional de la web de SEDIBAC; se facilita a los establecimientos y/o particulares que la soliciten y se difunde en todos los eventos y ferias en las que se participa.
- También como novedad y experiencia de este año, y que pretendemos continuar en ediciones futuras, el poder participar en **BIOCULTURA**, ofreciendo

consultas de Terapia Floral y tener la oportunidad de promocionarse profesionalmente.

- Acceso al voluntariado de SEDIBAC y a las nuevas propuestas que se generen en este ámbito.
- Además, ser tenido en cuenta en todas las iniciativas que SEDIBAC Profesional lleve a cabo para fomentar el empleo.

Seguimos trabajando...

Desde SEDIBAC Profesional seguimos y seguiremos trabajando para incrementar las ventajas y los servicios que ofrecemos a los Terapeutas Florales, tanto en aspectos formativos, informativos, de promoción, de reconocimiento, de valoración..., es decir, realizando actividades para los profesionales asociados así como llevando a cabo acciones de difusión y promoción de la figura del Terapeuta Floral en la sociedad.

Os invitamos a hacernos llegar todas vuestras propuestas e iniciativas para entre todos seguir avanzando.



Solicitar la acreditación, cuestiones prácticas...

Os recordamos que para poder ser reconocidos como Terapeutas Florales acreditados, el primer paso es ser socio de SEDIBAC; el segundo ser socio de SEDIBAC Profesional (la cuota es 32 euros + 10 euros= total 42 euros/trimes-

trales); el tercer paso es solicitar la acreditación presentando el currículum junto con toda la documentación referente a la formación y experiencia profesional.

Lo encontraréis explicado más detalladamente en www.sedibac.org, en el apartado de SEDIBAC profesional: ACREDITACIÓN.

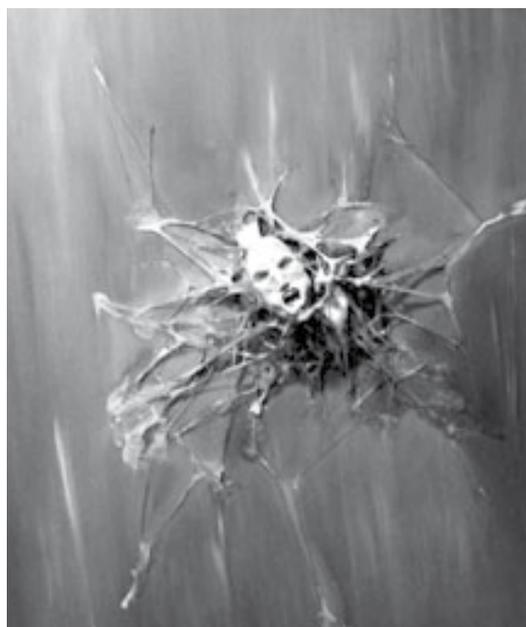


» Voluntariado



Reflexiones sobre la importancia de la gestión de la culpa en la evolución de enfermedades graves

■ Olga Mussons
 ◆ info@alethea.es



Con estas líneas quisiera compartir algunas reflexiones sobre procesos comunes que he observado en las personas que he atendido en los dos voluntariados que he realizado para Sedibac. Creo que pueden ser de utilidad y extrapolables a muchos casos de la vida cotidiana, espero que aporten algo a vuestra experiencia personal.

He tenido la posibilidad de tratar a personas en una situación muy crítica de salud, tanto cuando he tratado infectadas por el VIH en Actúa o afectadas por cáncer en el FAR. Estas personas tienen en común que se encuentran en situaciones muy críticas, en las que gran parte de ellas realizan una profunda revisión de su vida y de sí mismas. Entonces las esencias florales actúan de forma espectacular y profunda, ayudando a que se produzcan tomas de conciencia; les permiten dar un giro

respecto a su trayectoria vital, a ellos mismos, a sus valores, relaciones, trabajo, tiempo, etc.

Pero no siempre es así, tampoco el proceso es a veces rápido, aparecen sucesivamente resistencias y miedos a las necesidades de cambio que producen auto-boicots y estancamientos en posturas evitativas o de abandono.

Estas resistencias al cambio están, de un modo u otro, relacionadas casi siempre con actitudes referentes a la culpa, injusticias, castigo y perdón. Estos sentimientos, sus creencias y conductas asociadas, acaban siendo factores determinantes que influyen en la génesis, evolución, recaídas y desenlace de enfermedades graves y las crisis vitales asociadas.

He comprobado repetidamente que para tratar esas resistencias,

es crucial abordar en la terapia los criterios y creencias conscientes e inconscientes referentes a la forma particular de cada uno de juzgar o juzgarse, culpar o culparse. Es conveniente que se cuestionen cómo sienten y viven el perdón y el castigo. Tanto en las situaciones cuando son ellos quienes los imparten como cuando los reciben. También es necesario tratar cómo afrontan el fracaso, la injusticia y la decepción. Por supuesto intervienen otros factores, pero me centraré en desarrollar los primeros, porque influyen en la forma de resolver el resto y conforman actitudes internas y externas ante los acontecimientos que pueden producir actos de crueldad, con uno mismo o los otros, y generar sufrimiento.

Si estas resistencias se tratan en terapia y su toma de conciencia se acompaña con esencias,

aparecen paulatinamente niveles de comprensión sobre las causas que produjeron los síntomas, las creencias asociadas, los errores al afrontarlos, el estancamiento en mandatos o posturas inconscientes; haciéndose visibles verdaderos puntos ciegos que aportan significado y sentido al desarrollo de los acontecimientos, y por último las personas descubren para qué les sirve la enfermedad. Recobran posteriormente la paz interna, la esperanza de recuperación y la confianza en ellos y en la vida.

La manera en que juzgamos, culpamos o perdonamos y castigamos afecta directamente al grado de sufrimiento y desarmonía que creamos a nuestro alrededor y a nosotros mismos. Recordemos que **BACH** tenía en cuenta esto cuando afirmaba que el dolor era consecuencia de la crueldad, que éramos culpables de nuestro sufrimiento, y que la enfermedad se producía por una desarmonía entre la personalidad y los dictados del alma.

Si nos planteamos preguntas sobre ello, por ejemplo ¿Cómo juzgamos nuestros errores y fracasos? ¿Los negamos? ¿Somos duros o excesivamente permisivos? Y ¿en qué casos o circunstancias? ¿Cómo vivimos la culpa? ¿Pensamos que es necesario el castigo o la penitencia? ¿Cómo reaccionamos ante las injusticias o agresiones? ¿Cómo reconocemos cuando somos la víctima o nos la hacemos? Y, lo más difícil ¿Sabemos cuándo somos agresores, injustos o crueles?

Nos damos cuenta que no es fácil hallar respuestas sinceras y claras, con respecto a estos temas todos tenemos puntos ciegos sobre aspectos que rechazamos de nosotros o la realidad, que no vemos con claridad; la memoria y la visión sobre ellos se distorsiona. Suele haber gran diferencia entre lo que pensamos teóricamente y lo que sucede cuando nos encontramos en una situación real.

La respuesta se complica porque además muchos de los criterios que utilizamos para juzgarnos, culparnos y castigarnos son automáticos e inconscientes; se forjaron en nuestra primera infancia, han cambiado en la forma con los años pero no en el fondo. En muchas situaciones dirigen e impulsan nuestras conductas antes de que decidamos qué queremos hacer, repitiendo patrones de respuesta, que justificamos luego para reducir el miedo al descontrol o desconcierto que nos producen y disminuir la ansiedad ante nuestras incoherencias. Generalmente para reconocerlos necesitamos ayuda, que las circunstancias de la vida, los otros o nuestras dolencias nos hagan de espejo y mensajeros.

En una de sus cartas, **BACH** nos habla de cómo nuestros miedos producen situaciones que nos obligan a mirarnos en el espejo y a enfrentarnos a ellas, y nos aconseja cómo superarlos.

“...El miedo, en alguna forma atrae precisamente el motivo de nuestros miedos; lo provoca. SABER significa eliminar el miedo, o citan-



do otras palabras: “Debes conocer la VERDAD, y la VERDAD te hará libre”.

Por lo tanto, el problema siguiente, para todos nosotros es SABER. Y todos y cada uno de nosotros, a su propia manera, puede ser el que encuentre la solución...

... El gran secreto parece ser: temer y no tener miedo de temer, hasta que llegue el momento en que asumamos que estamos en el camino correcto, y que estamos haciendo lo que debemos hacer”.¹ (Edward Bach. 25 de septiembre de 1935. Wellspring, Sotwell, Wallingford, Berkshire).

BACH parece indicarnos que la vida nos presenta las circunstancias necesarias para afrontar nuestros miedos. Pero hace hincapié en que para ello necesitamos saber. Si aplicamos sus consejos a este caso concreto de la culpa, podríamos referirlo a saber o conocer esas creencias y

¹ Extraído, como todas las citas utilizadas, de “Obras completas del doctor Edward Bach” Julian Barnard. Ed. Océano. Barcelona, 2004

mandatos ocultos relacionados con su gestión y al miedo que nos dan el error y la crueldad del castigo que le asociamos.

Y **BACH** afirma que eso nos liberará... pero ¿cómo lo hacemos? ¿Cómo los conocemos?

Para ello es necesario aprender a ser sinceros con nosotros mismos, parte de esas creencias racionalmente las podemos rechazar y también las conductas que producen. Necesitamos atrevernos a reconocer sus efectos reales, en el día a día, no teóricamente, observando el sufrimiento y consecuencias que provocan nuestras acciones en nosotros y en los demás. Así, nuestras experiencias nos pueden servir de espejo de nuestro mundo interno. Somos lo que hacemos, somos mucho más, pero también lo que hacemos. Nuestra conducta es observable y debería ser lo más objetivo de nosotros, curiosamente todos tenemos mecanismos psicológicos, de percepción y memoria que deforman esa realidad cuando se trata de aspectos que rechazamos de nosotros mismos o de otros. Hechos que amenazan nuestra propia imagen, ese papel o idea de nosotros mismos que nos ofrece seguridad, también respecto a los otros y al mundo. Si eso ocurre con las acciones, os podéis imaginar las dificultades que pueden aparecer para descubrir las emociones o pensamientos que tampoco aceptamos. Las esencias nos ayudan en la toma de conciencia.

BACH nos indica también que ese descubrimiento interno es perso-

nal, según nuestras circunstancias y forma de ser.

En este proceso sería, por lo tanto, recomendable que el terapeuta se quedase al margen de ofrecer soluciones, explicaciones, normas o modelos a seguir. Su papel se centra sólo en propiciar la reflexión e introspección y, si es necesario recursos para afrontarlas.

Según mi experiencia, aunque enfoco la terapia floral de manera personalizada, he podido constatar que aparecen resistencias y bloqueos con rasgos comunes, que tienen que ver con cómo afectan las creencias referentes a los juicios y la necesidad de castigo para encontrar satisfacción. Aunque las resistencias son únicas e individuales, es natural que se den semejanzas, porque estamos inmersos en una cultura con unos valores determinados, sobre la culpabilidad de las personas y los castigos que se merecen. Esos criterios no siempre son aceptados por todos, pero todos los hemos



sufrido y vivido en alguna manera desde pequeños, han dejado su huella y tiñen nuestras reacciones emocionales.

Los usuarios que atiendo que presentan resistencias en la terapia, generalmente han pasado por situaciones traumáticas que consideran como errores propios o injusticias de la vida, siendo la enfermedad que padecen solo una de ellas. Ante todas reaccionan con diversos grados o mezclas de actitudes extremas que van desde hiper-culpabilidad a la negación de toda culpa.

Algunos aceptan que “se lo merecen”, se enfadan con ellos mismos, lo cual no les deja opción a la redención, liberación o curación si no saben perdonarse; otros lo niegan totalmente y se enfadan con la vida, lo cual no les deja opción al cambio interno, con lo que repiten patrones y no pueden aceptar ni perdonar.

Las creencias referentes a “me lo merezco”, “yo soy siempre el problema” o “todo lo hago mal”, decantan la balanza de la culpa hacia el juicio severo, sin tener en cuenta que no somos infalibles y que hacemos lo que podemos con nuestras emociones e información.

Este proceso demuestra, entre otras cosas, un desconocimiento de nuestro mundo y neurofisiología emocional que es útil en estos casos. No hace falta ser un especialista en la materia, hay nociones muy sencillas que nos pueden ayudar. Por ejemplo:

nuestro sistema cerebral emocional está formado en parte por el denominado sistema límbico, que guarda la memoria de las reacciones emocionales desde el comienzo de nuestra vida. Este sistema tiene un circuito de respuesta ante los estímulos más rápido que el circuito que llega a la corteza cerebral, por ello no es conveniente dejarse llevar impulsivamente por la primeras emociones que nos asaltan ante una situación, ya que pertenecen a nuestro pasado, responden a algún elemento en común o parecido a circunstancias anteriores que evoca automáticamente respuestas emocionales, que son diferentes a la intuición.

Si aprendemos a reconocer, detener y filtrar esos impulsos emocionales podremos adecuar mejor nuestras respuestas al presente y a nuestras ideas. Y no repetir errores, como decía **BACH**, no mirar atrás y centrar nuestra atención en la virtud a desarrollar, aplicado en este caso en la respuesta que queremos dar. Si la persona se atribuye la culpa muy severamente, tal vez repitiendo el patrón de cómo aprendió a juzgar y fue juzgado de niño, pueden aparecer procesos autolesivos por falta de comprensión y perdón (**ROCK WATER** y **PINE**).

Por el contrario, como respuesta puede aparecer el victimismo ante la injusticia (**WILLOW**), que no acepta la situación ni permita asumir responsabilidad para evitar o reparar las consecuencias. La persona entonces se siente impotente con una actitud pasiva llena de amargura.

Otra reacción en esta línea, es sentir rabia y enfado contra el mundo (**HOLLY, VERVAIN**) y se exigen responsabilidades a otros, a instituciones, a la vida o a Dios.

En todos los casos detrás de estas reacciones está la creencia, no siempre reconocida, de que lo que le ha pasado "no puede quedar impune" necesitan resarcirse o castigar a algo, a alguien o a ellos.

Esta necesidad de castigo otras veces es muy difícil de reconocer, porque suele rechazarse, no se acepta como sentimiento propio y queda oculto, evitando la recuperación. Recuerdo un caso que ilustra lo que quiero decir con esto. Una mujer adulta, culpaba a su madre de haber permitido los abusos sufridos en su infancia, con los años había llegado a entenderla, explicaba la tristeza que sentía por las carencias que la madre había vivido y que la habían llevado a no saber, poder o querer defenderla. Pero observaba que, cuando la visitaba, seguía enfadada con ella y, ahora que estaba enferma, no podía soportar tener que cuidarla y atenderla. Sentía rabia. Además de otras esencias que ya había o estaba tomando, entre otras **ROCK WATER, STAR OF BETHLEHEM, PINE, WILLOW, HONEYSUCKLE, WALNUT** y **CHESTNUT BUD**; añadimos a la fórmula del momento **HOLLY** para esa rabia. Esto produjo una toma de conciencia, se dio cuenta de que la sentía porque veía que la vida de su madre había sido placentera y fácil, no había sido castigada por lo que había permitido, ni había aprendido de sus errores. Sa-



bía que no le correspondía a ella castigarla, pero esperaba que lo hubiera hecho la vida y al no suceder, estaba llena de rabia. Esa necesidad oculta también marcaba su recuperación. Cuestionando el castigo como solución mejoró su sentimiento.

Volviendo a las creencias culturales sobre la culpa y el castigo, si analizamos el efecto de las creencias religiosas sobre el miedo, la culpa o la rabia que los enfermos pueden llegar a sentir en estos casos, en numerosas ocasiones no aportan una ayuda profunda ni alivian la angustia, por el contrario aparecen cuestionamientos profundos de sus valores.

Por ejemplo, las creencias que provienen de las religiones occidentales judeo-cristianas se les desmontan, ya que muchos consideran que no se cumple con ellos el esperado perdón y misericordia que prometen, puesto que sufren la enfermedad y no ven su culpa o la proporción del castigo no les parece adecuada. Algunos se refugian en aceptar la voluntad de Dios, pero otros sufren crisis de fe, al dudar de su justicia y del sentido del sufrimiento que padecen, que no pueden ver como prueba para fortalecer su devoción.

Respecto a la interpretación de la ley del karma de la que hace eco la Nueva Era, tampoco suele servir de consuelo consistente a todos los enfermos, ya que está popularmente deformada y desviada de su sentido original profundo y la enfermedad supone una consecuencia de actos de ésta o de otras vidas, y es entendida como castigo correctivo.

Hay que puntualizar que la ley del karma en su contexto se refiere a un aprendizaje pero no obligatoriamente tiene que ser mediante el castigo, éste deja de ser necesario si aprendemos sin utilizarlo, si escapamos de esa creencia y condición. Cuando se observan los efectos continuados de la ley en la vida de las personas, se puede entrever que actúa de forma que la ley universal nos juzga como nosotros juzgamos. Es curioso que este aspecto también queda recogido en el Padre Nuestro, pero suele pasar desapercibido "...y perdónanos *nuestras deudas, así como*

nosotros perdonamos a nuestro deudores".

He podido observar que esta reflexión aporta, en ocasiones, una nueva perspectiva de la necesidad de revisar nuestros criterios a la hora de juzgar o castigar y, con la introspección puede promover cambios personales extraídos del aprendizaje de la vida de cada uno. Aunque en otras personas puede cargar una responsabilidad añadida, si no saben perdonarse los errores. Cuando se aportan recursos para eso, suele aparecer un sentimiento de paz y de responsabilidad, la enfermedad es vivida como algo que en parte depende de nosotros.

En esta línea de creencias también se puede entender la enfermedad como desequilibrios, que al mantenerse se agudizan y crean sufrimiento como señal de alerta. Pero cuando el sufrimiento es excesivo, acaba perdiéndose el sentido que se le concedía y parece estéril. Solo queda la esperanza de que, aunque no se pueda entender, siga teniendo un sentido y una utilidad. Esa esperanza también es necesaria para la recuperación. Se pueden considerar otras posibles explicaciones, como que la enfermedad y el sufrimiento pueden ser una experiencia aceptada por el alma, necesaria para el individuo o su familia y, en casos excepcionales para su comunidad o la humanidad en general. Pero también pueden aparecer dudas sobre su "para qué".

No es inusual que bajo la influencia de estas referencias religio-

sas, en las primeras fases, generalmente si el enfermo llega a asumir su responsabilidad, tienda a culparse de algún delito o error. Pensar que la causa la generó o la aceptó él no le produce consuelo, en todo caso puede generarle sentimiento de inseguridad, inadecuación, y si la desconoce o no sabe como resolverla, da sensación de incapacidad o indefensión. De este modo, muchas personas enfermas pueden sentirse muy culpables y desorientadas, aunque no lo manifesten, intentando descubrir un error, tara o falta en su manera de ser o en su vida.

Tampoco les ayudan las afirmaciones que nos ofrece **BACH** respecto al tema si se toman de forma literal. El propio **BACH**, por ejemplo, en "Somos los culpables de nuestro sufrimiento", utiliza las palabras culpa y castigo. Incluso se refiere al dolor como castigo por la crueldad que ejercemos. Es necesario relativizar y contextualizar para que sea entendible. No olvidemos que no se guiaba por criterios comunes.





Cuando **BACH** se refiere a la culpa de nuestro sufrimiento, es muy posible que no haga uso del criterio cultural condenatorio, sino que se refiera al proceso de aceptar, responsabilizarse, descubrir las causas, la forma de evitar la repetición, la extracción del aprendizaje. Estos conceptos los deja entrever en sus escritos:

"...No nos detengamos ni un solo instante a lamentarnos por las caídas que podamos sufrir por el camino, ningún gran ascenso ha sido llevado a cabo sin caídas ni tropezos, y éstos deben ser considerados como experiencias que nos ayudarán a dar menos traspiés en el futuro.

Ningún recuerdo de errores pasados debe deprimirnos jamás, ya pasaron y terminaron, y el conocimiento así adquirido nos ayudará a no repetirlos. Debemos apresurarnos y avanzar constantemente, sin lamentarnos ni mirar atrás, porque el pasado – incluso el de solo una hora atrás – ya ha quedado atrás, y un glorioso futuro de resplandeciente luz brilla siempre delante de nosotros".

Para **BACH**, asumir el error implica aprender la lección sin lamentarse, su escrito apunta que

la resolución de los errores y sus consecuencias, pasa por dirigir toda la energía hacia el cambio, no contempla como necesario el castigo. Parece que respecto a la culpa que puede sentirse, invita al proceso de aceptar la responsabilidad, observar por qué ha pasado y en qué circunstancias, observar las consecuencias y proponerse evitar que vuelva a ocurrir. Eso entraría en sus parámetros de "aprender la lección" correspondiente.

En el caso que nos ocupa, aprender la lección sería conseguir el cambio de creencias y conductas respecto a la culpa que favorezca la recuperación de la salud. Yo añadiría a título personal que, para que el proceso fuera completo, si es posible, faltaría reparar el sufrimiento o daño causado. Para muchas personas la desesperación aparece cuando no pueden reparar el daño que causaron con sus errores.

Habitualmente se nos remueven muchas resistencias con respecto a la palabra culpabilidad. Continuará sucediendo mientras no sepamos separar la palabra culpa de conceptos como merecedor de castigo o maldad intrínseca. Es difícil que la asociemos simplemente a causa y responsabilidad, y por tanto no podremos manejarnos bien con nuestros sufrimientos. ¿Por qué nos juzgamos tan mal y vivimos tan mal el error y la culpa? Es evidente que no podemos saberlo todo, no lo tenemos todo superado, no podemos vivirlo todo.

¿Por qué nos exigimos infalibilidad? Recordemos que solo so-

mos causantes y responsables de nuestros errores generalmente por ignorancia, por miedo o falsas expectativas, por falta de experiencia, de comprensión, de control, de interés, de atención, de falta de amor... no podemos ser infalibles, todos estos condicionamientos nos lo impiden. Nos hace falta humildad a la hora de considerarnos, para relativizar nuestras capacidades. A título personal os diré que considero que el llamado "libre albedrío" del que dicen que disponemos, generalmente es albedrío pero no es libre, ya que ni disponemos de todas las opciones de elección, ni de toda la información y experiencia necesarias para elegir en la mayoría de nuestras decisiones. Generalmente disfrutamos de un albedrío parcial muy condicionado por nuestras experiencias anteriores. Y desde luego nunca es sólo racional ya que intervienen en él respuestas condicionadas por emociones inconscientes. No tenemos más que recordar cómo en numerosas ocasiones decidimos racionalmente hacer una cosa e incoherentemente acabamos haciendo lo contrario, no tenemos el control, la sabiduría o el equilibrio necesarios. El libre albedrío lo vamos consiguiendo poco a poco.

Como terapeutas es muy conveniente trabajar con otros profesionales o en supervisión acerca de las creencias sobre el juicio, el perdón. Cuestionarlas, reformularlas, nos ayudará en nuestra vida y en nuestro trabajo.

Por ejemplo, a veces asociamos la culpa y castigo a creencias como "las necesito para

aprender". ¿Seguro? Parece que la gente aprende más cuando se la motiva y anima. Por supuesto es necesario aprender a ser responsables de nuestros actos y entender los límites, pero para eso también funcionan mejor los ejemplos de firmeza, respeto y comprensión. El miedo al castigo favorece la transgresión de límites cuando uno cree que está libre de la posibilidad de sufrirlo. Los límites son mejor respetados si sus guardianes son el amor y la comprensión que si lo son el miedo y la culpa.

Según mi experiencia las explicaciones teóricas no suelen servir a los pacientes, solo sirven como puntos de reflexión, ellos necesitan encontrar su propio sentido de la experiencia. Para algunos, ciertos sistemas de creencias pueden presentar algún consuelo. Pero solo encuentran paz cuando consiguen, a su manera, la comprensión de que necesitan salir de la rueda sin fin de dolor y sufrimiento en que están inmersos; cada vez que condenan, castigan, son crueles con ellos mismos y con otros.

Os he ofrecido las reflexiones que, repito, según mi experiencia, más han ayudado en los procesos te-

rapéuticos que giran en torno a la enfermedad. Hemos tratado algunas resistencias a la toma de conciencia de actitudes internas y externas que generan sufrimiento y enfermedad. No se agotan todas las posibilidades por supuesto, quedan muchas otras consideraciones y factores en el tintero, pero he preferido centrarme en este aspecto complejo que no siempre es hablado o considerado.

Este proceso de toma de conciencia puede ser difícil y largo, interrumpirse en cualquier momento, porque el paciente así lo decida, y será tan profundo como él desee y sea capaz de afrontar. Como terapeutas no podemos forzar, ni decidir por él o imponer nuestro parecer, tan sólo acompañar, sugerir por medio de preguntas, o como mucho, si nos consulta, exponer los conocimientos, recursos o posibilidades que como profesionales ponemos a su disposición para que utilice.

Cuando los enfermos se reconcilian con ellos mismos se dan cuenta de las señales anteriores que no atendieron o de lo que no entendieron, y de que no son culpables por ello, sienten que no merecen castigo, o incluso que no es necesario, y comienzan a juzgar el mundo de otra manera: recuperan la paz, la confianza y pueden dirigir sus energías con énfasis en el "para qué" y en los objetivos que dan sentido al futuro.

Todo esto constituye solo una fase del proceso, una etapa del camino. El siguiente paso puede ser descubrir cómo gestionar en el día a día, cada vez mejor, la

culpa, los miedos, la incertidumbre, la tristeza o la rabia y conseguir ir superando las dificultades, desarrollando habilidades para nuestras lecciones de vida particulares. Es posible hacerlo, se necesita motivación para que nos aporte determinación y constancia. La vida nos va presentando las experiencias suficientes para aprender y entender. Aprovecho para agradecer a todos los usuarios de mis servicios, por si leen estas líneas, las lecciones tan valiosas que me brindan con sus ejemplos de vida.

Para abordar las fases siguientes, os invito a que reviséis los escritos de **BACH**, donde explica la manera de conseguirlo, por ejemplo en "Cúrense ustedes mismos".

Me despido con uno de sus maravillosos consejos: *"Veamos este ejemplo: un paciente sufre dolores porque en su naturaleza hay crueldad. Puede suprimir esa cualidad por medio de una determinación constante: "No seré cruel", pero eso supone una larga y agotadora batalla, y en el caso de que logre eliminar la crueldad se formará una laguna, un vacío. Lo que debería hacer ese paciente es concentrarse en lado opuesto, desarrollando la compasión, y anegará su naturaleza con esa virtud, así la crueldad será reemplazada sin ulteriores esfuerzos y se convierte en algo imposible."* [Algunas consideraciones fundamentales sobre la enfermedad y la curación. Homeopathic World, 1930]. ●

[Olga Mussons es miembro del equipo de Supervisión de casos, del Voluntariado y de la Plataforma de investigación de Sedibac.]



» Libros



■ Pilar Vidal Claveria
 ◆ www.pilividal.com
 Sentir con Flores de Bach

Leyendo acerca de las Flores de Bach en: *Flores de Bach.* *Conocerse y ser feliz,* de Aurelia Vigil



Los tratamientos con las Flores de Bach están en muchas ocasiones asociados a las preguntas. Los ¿por qué?, ¿cómo?, ¿cuándo?, que aparecen de manera constante o puntual a lo largo de nuestra vida pueden obtener respuesta con la toma de alguno o algunos de los 38 remedios descubiertos por el Dr. Edward **BACH**, que nos ayudan a identificar y a gestionar nuestros estados emocionales de una forma equilibrada y armoniosa.

Con su libro *Flores de Bach. Conocerse y ser feliz*, Aurelia Vigil busca también dar respuesta a esas preguntas. Según ella misma manifiesta, ha escrito un libro dirigido no tanto a los terapeutas florales, que afortunadamente tienen ya muchos textos entre los que escoger, sino a aquellas personas que apenas sí han oído hablar de las Flores de **BACH** y que desconocen tanto sus fundamentos como sus aplicaciones.

La autora consigue su objetivo de mostrar los puntos esenciales de la Terapia floral y da la oportunidad de experimentar personalmente sus beneficios a aquellas personas que las conocen poco, que las han tomado ellas mismas o sus familiares y quieren saber algo más acerca de las Flores de **BACH**.

De forma sutil va introduciendo las obras de Edward **BACH** como recuadros con citas entre las páginas del libro, aproximando al

lector a unos textos escritos en los años veinte y treinta del siglo pasado, con una terminología y conceptos totalmente vigentes que ponen de manifiesto la atemporalidad de sus mensajes.

El libro está dividido en tres partes, la primera, titulada *El abecedario de la terapia floral*, explica la biografía del doctor **BACH**, el porqué sus remedios pueden ser un recurso para la salud, el cómo nos pueden ayudar y los beneficios de tener las esencias florales en el botiquín en nuestro hogar.

La segunda parte, *Una flor, una emoción*, está dedicada a los 12 Sanadores y los 7 Ayudantes y es donde cobra sentido el *conocerse y ser feliz* que acompaña al título del libro.

De los 12 Curadores, tratados como 12 distintos tipos de personalidad, hace primero una descripción de la personalidad en



sus puntos más generales y después, para confirmarlos, la definición y las consideraciones del propio **BACH** en relación a los mismos. Para cuando estos doce estados se cronifican y se confunden con nuestra propia personalidad están los siete ayudantes.

La tercera y última parte del libro, *Las esencias florales en el ajetreo diario*, es la más extensa y en ella relata, a modo de talleres florales, cómo afrontar diversas situaciones que para todos, en un momento dado de nuestras vidas, pueden resultar familiares.

Estos talleres empiezan con los referidos al estrés y la ansiedad,

las situaciones de emergencia, las emociones oscuras, las flores para la mujer y algunas flores en torno a lo masculino.

A continuación se refiere a la familia, tanto en su estructura "clásica" como a otras estructuras familiares de plena actualidad, y a talleres florales para resaltar la importancia vital del descanso, la necesidad de mantener unas relaciones sanas y las dificultades del crecimiento personal.

Y, finalmente, un taller donde encontramos un recorrido floral por el espectro del color de las Flores de **BACH**: blanco, amarillo, rojo,

rosa, azul, verde, púrpura y violeta.

En el capítulo 17 de esta tercera parte del libro, un título sugerente: *Una lección para toda la vida*, donde se detalla en tablas la descripción de los remedios florales tal como los presentó el doctor **BACH**.

Los dos últimos capítulos recogen las dificultades del principiante con preguntas y respuestas basadas en la práctica terapéutica propia y de otros profesionales de la salud, y una guía de consulta práctica para incorporar las esencias florales a nuestra vida cotidiana. ●



» ¿Una experiencia más?

■ Lidia Buñuel
◆ lidia@ecodi.es



A veces creemos que lo que nos ocurre en la vida sólo nos pasa a nosotros, pero la realidad nos demuestra que la vida de unos y otros se parece más de lo que podemos imaginar. Por si le interesa a alguien os voy a explicar mi experiencia de estas últimas ocho semanas.

El pasado jueves 06/05/10, un día como otro cualquiera, a las 15:30 sonó el teléfono, y la vida y su imagen cambió en un momento. Era mi sobrino y me comunicaba que mi padre estaba ingresado en el Hospital de la Vall d'Hebron a causa de un **ictus**. La verdad es que en aquel momento todo mi cuerpo empezó a temblar. Tomé **TETRA-REMEI** (**RESCATE-WALNUT-SWEET CHESTNUT** y **ELM**), para calmarme un poco y poder conducir. No digo que la pena, la angustia y todas las emociones que semejante noticia me provocaron desapare-

cieran, pero sí estaba más serena para poder pasar a buscar a mi sobrino y a mi hermana. Antes de partir hacia el hospital tuve la precaución de preparar otro bote con el **TETRA-REMEI**.

Al llegar al hospital, ya os podéis imaginar la escena, pasamos el rato como pudimos y sobre las 8 de la noche, vimos a mi padre. Al verlo y disponer del **TETRA-REMEI** empecé a ponerle gotas en los labios, la cabeza y en todas las partes visibles, ya que siempre estaba con el miedo de que entrara alguna enfermera o médico y no me dejara.

El martes lo trasladaron al hospital de nuestra ciudad y en casa le preparé una crema con **ROCK ROSE**, **ROCK WATER**, **SCLERANTHUS**, **CRAB APPLE**, **LARCH**, **HORNBEAM**, **STAR OF BETHLEHEM** y **WALNUT**. Fórmula que no he cambiado y que hemos

aplicado, como mínimo, dos veces al día durante estas 8 semanas de enfermedad.

Al principio, preparé una fórmula oral con **RESCATE**, **MUSTARD**, **GORSE**, **CHESTNUT BUD**, **SCLERANTHUS** y **WALNUT**. Esta fórmula ha variado en el transcurso de los días pero **CHESTNUT BUD**, **SCLERANTHUS** y **WALNUT** siempre han estado presentes.

En un primer momento se la poníamos en el chakra del corazón y le mojábamos los labios; después se la mezclábamos con el agua que le dábamos junto con el espesante.

Desde hace una semana la fórmula oral no la quiere tomar, pero la crema no hemos dejado de ponérsela. Espero poder vencerle y continuar con la toma oral.

Por qué os cuento todo esto, os preguntaré. Bien, la doctora nos dijo que el ictus de mi padre, que tiene 74 años, era bastante importante y debido a su edad, de difícil recuperación. Como mucho podríamos esperar que fuera capaz de ayudarse un poco en las transferencias de la cama a la silla de ruedas, y que nos imagináramos que es como si mi padre se hubiera despertado en medio de China... Por lo tanto con incapacidad para entender órdenes largas, discursos complejos o en rama, etc.

Ya han pasado ocho semanas y, si todo va como hasta ahora, la semana próxima marchará para casa. Pide para ir al lavabo y camina con la ayuda de una muleta, siempre que le acompañemos un poco sujetándole del brazo derecho, sin movilidad aún. Entiende y recuerda todo. Sólo tiene al-

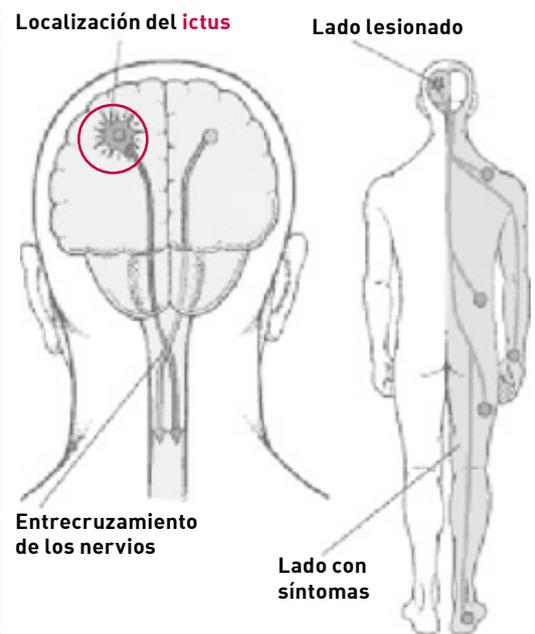
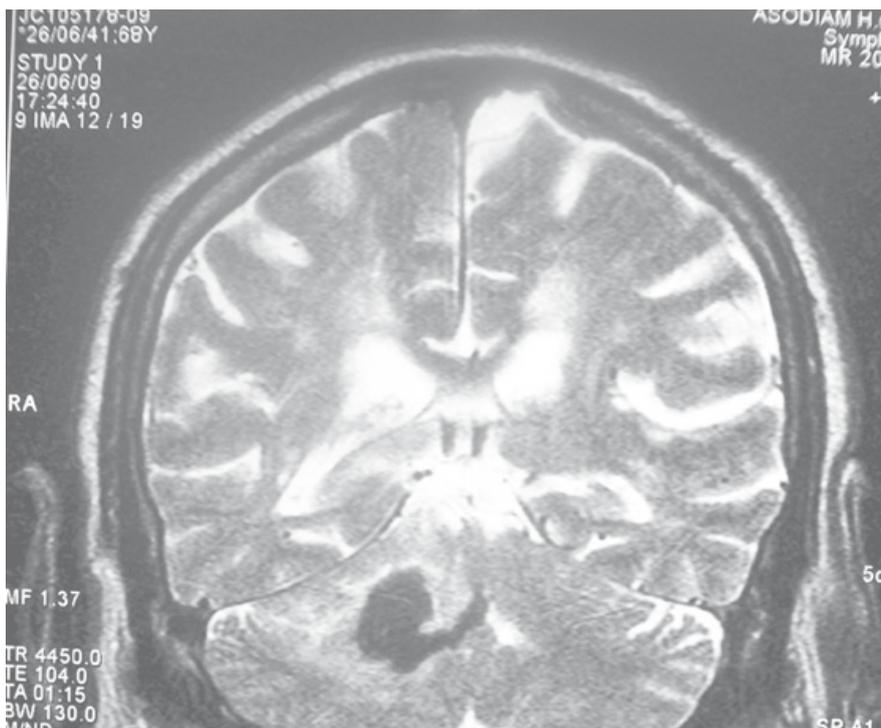
gún problema para hablar, ya que a veces no le salen las palabras. Pero poco a poco todo se va normalizando.

Para mí las Flores han tenido mucho que ver en su recuperación. Algunos pensarán que es su voluntad, pero... Si alguien tiene dudas, además, mi padre tenía un bulto en la cabeza, como un grano con dos puntas, y era maligno. Yo no digo que esté curado del todo, pero ahora, exteriormente, no se ve nada y estamos esperando que lo vea un dermatólogo. ¿Cómo se ha producido este cambio?. Desde el día 17/05/10 hasta hoy 02/07/10, no le hemos dejado de poner 4 veces al día: aceite de almendras dulces, aceite de rosa mosqueta, WALNUT, CHERRY PLUM y ELM.

Personalmente, esta experiencia en el hospital me ha dejado



ver otras utilidades de las Flores de BACH. Siempre las he relacionado con la parte emocional, con la mejora de estados de ánimo como la ansiedad, la culpa, etc.; pero ahora pienso que hay mucho camino por recorrer y que la limitación en la bondad terapéutica de las Flores viene dada más por nuestra incapacidad para valorar su utilización que por las propiedades en sí de mismas.



» Pedagoga en crisis

■ Carmen García Reina
◆ olesa3@hotmail.com



Mujer de 30 años, pedagoga de profesión. Ha trabajado con contratos eventuales y siempre, hasta hace unos meses, con niños de hasta 3 años. Le ofrecieron un nuevo trabajo, con un contrato de 6 meses, para trabajar con niños de 10 a 12 años de conducta problemática.

En su trabajo hay dos tipos de actividades: por las mañanas se reúne con su equipo para planificar el trabajo con los niños. Por la tarde está ella sola con sus alumnos.

Conoce las flores de **BACH** por una amiga que va a un herbolario a que se las den pero ella ha preferido ir a una consulta, le parece más serio.

Motivo de la consulta

Su trabajo de las mañanas le gusta mucho y va con ganas, pero cuando se va acercando la tarde es cuando empiezan los problemas. Empieza a darle vueltas a la cabeza sobre lo que va a pasar, que en palabras de ella es "no puedo de-

jar de pensar en lo que puede pasar por la tarde". Tiene miedo de que los niños la agredan.

Empiezan a brotar las lágrimas y cuenta que "me siento incapaz de tirar para adelante con la situación" y que "tengo arranques de dejarlo pero me freno". Me cuenta que "me exijo mucho a mí misma" y que "no tendría que permitirme tener estos problemas".

También me explica que se despierta muchas veces por la noche pero que se vuelve a dormir enseguida.

En algún momento de la entrevista comenta que a su edad aunque sabe que quiere dedicarse a su profesión, no tiene claro qué quiere hacer.

Le preparo un frasco con las siguientes flores, indicándole que debe tomar cuatro gotas seis veces al día:

- **MIMULUS** por su temor a ser agredida por sus alumnos.

- **CHERRY PLUM** por su impulso de dejarlo todo.
- **WILD OAT** porque no tiene claro lo que va a hacer en un futuro.
- **WHITE CHESTNUT** porque no puede dejar de pensar en la tarde.
- **WALNUT** para estimular su constancia y que esté protegida de las influencias externas.
- **LARCH** por su incapacidad ante la situación.
- **ROCK WATER** por que se exige mucho a sí misma.

Vuelve a las dos semanas y físicamente la veo más erguida que en la primera cita y sonriente. Al preguntarle cómo estaba me contesta que muy bien y dice "yo no sabía que esto funcionara tan rápido". Ya no siente miedo, es capaz de llevar las riendas de la clase con total normalidad y ante mi pregunta de si le apetece ir a trabajar por las tardes me contesta que "sí, sí, claro". Le pregunto que tal duerme ahora y me dice que muy bien, que solamente alguna noche se ha despertado alguna vez. Le doy el alta. ●

» Caso de mujer dolorida

Antonio Giráldez
 ◆ adgiraldezt@terra.es



Sexo: Femenino
 Edad: 49

Motivo: Acude a la consulta por tener dolores por todo el cuerpo. Le ha sido diagnosticada fibromialgia por un facultativo médico.

Fecha: 4 de Noviembre de 2010

Estado Físico

Relata un dolor por todo el cuerpo. Por la mañana se siente peor; se describe como amodorrada. Describe el dolor acompañado de sensación de calor, señalando especialmente la zona de las piernas y las ingles. El dolor es constante pero también se acentúa al esfuerzo. Cansancio. Sin fuerzas en las manos en las que nota además sensación de hinchazón (tumefacción).

Duerme mal. Presenta ansiedad.

Últimamente han comenzado a hacer aparición dolores de cabeza. Hinchazones abdominales de forma esporádica.

Estado Emocional

Se siente incapaz ante el dolor (LARCH) y esto hace que se sienta desanimada (GENTIAN). Se siente irritable y con rabia por el dolor (HOLLY), lo que hace que tenga frecuentes disputas familiares.

Quiere que el dolor desaparezca lo antes posible sintiendo impaciencia con él (IMPATIENS).

Siente cierto resentimiento por lo que le está pasando y piensa que no ha debido pasarle a ella; que porqué a ella sí y a las demás no (WILLOW).

Describe como se siente presa de ese padecimiento (CENTAURY).

Es una persona alegre, con la sonrisa en los labios a pesar de su problema (AGRIMONY).

Recomiendo LARCH, GENTIAN, OLIVE, HOLLY, WILLOW, IMPATIENS, CENTAURY y VERVAIN.

VERVAIN la recomiendo entendiendo el dolor y el calor como una sobreexpresión.

Postergo AGRIMONY ya que aparentemente no es reservada, al contrario, es expresiva, no oculta ninguna emoción y no tiene inconveniente ni reserva a responder con sinceridad a todas las preguntas por personales que sean. Además no relata ningún escapismo al malestar.

Cuatro tomas al día.

Fecha: 11 de Noviembre de 2010

Estado Físico

No tiene cansancio alguno. No tiene dolor de cabeza. Ha cesado la sensación de tumefacción en las manos. Sigue sintiendo el dolor en el cuerpo con las mismas características que en la visita anterior. Se queja de que no duerme bien.

Estado Emocional

Han desaparecido casi totalmente el desánimo, la rabia y el resentimiento.

Acude con prisas a la cita porque después de ésta ha quedado con unas amigas (**IMPATIENS**). Insiste repetidamente durante la entrevista en el dolor.

Entendiendo que su tipo de dolor es una mezcla de dolor continuo (estático) y al esfuerzo (dinámico).

Recomiendo:

- **IMPATIENS** para su estado emocional.
- **IMPATIENS - AGRIMONY** (dolor continuo, estático, torturante), **ELM-CHERRY PLUM** (dolor desbordante, dinámico).
- **VERVAIN** como sobreexpresión (dolor y calor).

Mantengo la díada **OLIVE-CENTAURY** aunque el cansancio haya desaparecido: además de asegurar el estado conseguido, **OLIVE** es un agente que aporta energía y mueve la energía estancada, la hace circular. El dolor no es sino una estasis de energía por lo que desde ese ángulo lo comparo al pun-



to 36 del Meridiano del Estómago (un recuperador del Qi y un movilizador energético).

Añado **ROCK WATER - WATER VIOLET** para la rigidez estática porque entiendo que una rigidez es bloqueante y un bloqueo energético conlleva dolor, ya sea físico o emocional.

Cuatro tomas al día.

Fecha: 18 de Noviembre de 2010

Dice encontrarse muy bien. Sin cansancio alguno. El dolor ha desaparecido casi totalmente (al pedirle a ella que lo cuantifique en un porcentaje me dice que de un 95 a un 97 por ciento). Los demás signos físicos y emocionales negativos han desaparecido.

Recomiendo mantener hasta observar cambios en patrones emocionales ya que entiendo que la eliminación de la rabia, el resentimiento, la sensación de incapacidad, etc. son consecuencia de los signos físicos pero no el patrón emocional (que creo **IMPATIENS**: la llamé por teléfono para retrasar media hora la cita de la segunda semana y me dijo que si no tardábamos mucho estaba de acuerdo, que sino lo pensaría porque estaba muy ocupada...¡a pesar de que el dolor la torturaba! ...y la ocupación posterior a la cita era lúdica) que ha conducido a los signos por los que acudió a la consulta. ●



» Caso Boxer

■ Enric Homedes
◆ www.floresdebach.eu



Neli es un Bulldog Francés de 18 meses que presenta **Agresividad intraespecífica** (se pelea con otros perros por la calle, tanto si son machos como hembras). También presenta conductas propias de su edad y de su condición de raza, pero aquello que más preocupa a sus propietarios es la hiperactividad de Neli y su incapacidad de relajarse. En la entrevista inicial se observa en ella un nivel de **estrés medio**, y cuando la saco a pasear por la calle, después de pelearse con otro perro, no se recupera de los picos de estrés. Lo mismo le sucede cuando vive cualquier otra situación estresante. Al parecer nunca ha pasado por períodos de calma ya que presenta **conducta reactiva**; los propietarios destacan que Neli está en fase de excitación durante todo el día, como si no pudiera ni desconectar ni relajarse. A pesar de ello, no presenta conducta destructiva ni tampoco

estereotipias¹. Investigo qué tipo de juguetes utilizan con ella y son los correctos pero escasos.

Observo también que Neli está muy atenta a todos los movimientos de los propietarios, sobre todo cuando se levantan del sofá o cuando se dirigen hacia la puerta de salida. A mí me observa fijamente y es probable que se mostrara agresiva frente a cualquier movimiento brusco por mi parte.

Antes de contratar mis servicios, los propietarios de Neli habían practicado con ella algunos ejercicios de **obediencia básica**²,

¹ La **estereotipia** es un patrón de comportamiento repetitivo, realizada de forma invariable y carente de función. Las **estereotipias** más usuales en el mundo canino son: la persecución y mutilación de la cola (Tail-Chasing), andar en círculos (Circling), lesión por lamido, normalmente en la zona anterior al carpo (Dermatitis Acral por lamido) y ladridos constantes.

² Elemento esencial en el equilibrio mental de un perro: se realizan ejercicios de para, sienta, suelo y aquí.

y mostró dificultad a la hora de realizarlos. No se centraba mucho, incluso cuando se utilizaba comida como premio principal.

Al realizar con Neli el ejercicio de buscar la comida que yo mismo esparzo por el suelo (**searching**), ella manifiesta una buena conducta, indicativo que su nivel de **estrés no es medio-alto**. Se sacude, bosteza y se estira normalmente. Si bostezara y se sacudiera muchas veces, sería un claro síntoma de **estrés medio-alto**.

Propongo a los propietarios de Neli seguir un protocolo mixto de actuación que contemple ejercicios de **obediencia básica** y de **modificación de conducta**³ y **tratamiento con Flores de BACH**.

³ Como en todos los procesos de modificación de conducta es necesario la participación del propietario en todo momento.



En el programa de obediencia básica decido trabajar varios aspectos de esta área, reforzando principalmente la orden de permanencia y quieto, dado que su comportamiento de saber andar correctamente al lado del dueño es prácticamente nulo. Neli tira mucho de la correa.

En el campo de la modificación de conducta, trabajo varios aspectos, siendo el más destacable el que corresponde a los periodos de calma.

Tratamiento Floral

Neli presenta una sobreexcitación importante tratable con **VERVAIN** y **WHITE CHESTNUT**. Y necesita **IMPATIENS** y **AGRIMONY** para tratar la aceleración y la ansiedad inherentes a su estado. Añado también en su fórmula **RESCUE REMEDY** para conseguir estabilizarla de forma más rápida. En los casos **DIAGNOSTICADOS** de hiperactividad canina es recomendable considerar todas estas esencias.

Como Neli presenta además **conducta agresiva**, le añado también

HOLLY, CHICORY y **HEATHER**, esencias principales para modificar conductas agresivas del tipo **protección de recursos**⁴ y también para tratar su estado de **reactividad**.

Las esencias se administran en aplicación directa a razón de cuatro gotas, seis veces al día.

A los diez días de tratamiento, su propietaria contacta conmigo y me comunica muy angustiada que Neli se queda en un rincón de la casa sin interactuar con el entorno. Participa en la incitación al juego, come y demás, pero según ella, Neli está "demasiado tranquila". A pesar de tranquilizarla e insistir que el comportamiento de Neli es normal y que sencillamente "está haciendo de perro", decide concertar una visita con el veterinario.

Tras una exploración, el veterinario certifica que Neli está perfectamente y así me lo comunica su propietaria, pero dado su tono de voz y sus comentarios intuyo que está contemplando la posibilidad de abandonar el tratamiento de Neli. Decido, por tanto, delante de la casi inminente interrupción de todo el protocolo de actuación que venimos siguiendo hace 15 días, bajar la frecuencia del tratamiento floral, de seis a dos o tres veces al día durante una semana para posteriormente ir aumentando gradualmente la frecuencia. Transcurrida una semana, la propietaria, ya más tranquila, me refiere que Neli empie-

za a interactuar más y a estar un poco más activa. Decido mantener las mismas Flores y aumentar la frecuencia del tratamiento a 4 veces al día, frecuencia que se mantiene durante 2 meses, sin interrumpir los ejercicios de **obediencia básica** y **modificación de conducta**.

Pasado este periodo de tiempo, donde Neli ha ido evolucionando poco a poco pero favorablemente, decido contemplar una segunda línea de actuación para ayudar a la perra y le propongo a su dueña, tratarse con las siguientes esencias florales: **RED CHESTNUT**, **WHITE CHESTNUT** y **MIMULUS**. Ambos tratamientos florales se mantienen durante cuatro meses más y pasado este periodo se observa una gran mejoría en Neli y también en su propietaria, hecho que corrobora la importancia de tener siempre presente qué parte de responsabilidad tiene el propietario en el comportamiento anómalo del animal. Durante los cuatro meses se siguió con las mismas pautas de educación canina junto a correcciones de correa. ●



⁴ Proteger o defender un objeto, persona o comida por el cual el animal obtiene un beneficio.



» Correo de Sedibac



Enviad vuestros anuncios a SEDIBAC
comunicaciones@sedibac.org



Societat per a l'Estudi i la Difusió de la
Teràpia del Dr. Bach de Catalunya

CONGRESO SEDIBAC de Terapia Floral Barcelona / 28-29 Mayo 2011

PONENTES CONFIRMADOS

(por orden alfabético)

Silvia Arika, Enrique Blay, Jordi Cañellas, Neus Esmel, Carmen García, Josep Guarch, Carmen Hernández, Enric Homedes, Artur Lopes, Olga Mussons, Pablo Noriega, Ricardo Orozco, Pepa Padrós, Antonio Paramio, Carmen Risueño, Boris Rodríguez, Claudia Stern, Tony Torán, entre otros.

SEMINARIOS PRE-CONGRESO - VIERNES 27 DE MAYO

- ~ La concepción integral del ser humano y su trascendencia.
Los cinco elementos de la medicina china y las Flores de Bach.
Impartido por Pablo Noriega (10:00 a 14:00 h)
- ~ Inteligencia Emocional y Flores de Bach. Una aproximación dinámica.
Impartido por Boris Rodríguez y Ricardo Orozco (16 a 20:00 h)

SEMINARIOS POST-CONGRESO - LUNES 30 DE MAYO

- ~ Animales, problemas de conducta y Flores de Bach.
Impartido por Enric Homedes, Antonio Paramio y Tony Torán (10:00 a 14:00 h)
- ~ El Círculo de vínculos significativos.
Impartido por Susana Veilati (16:00 a 20:00 h)

PRECIOS

	Hasta el 31-03-2011		Del 01-04 al 22-05-2011	
	Congreso	Seminario (c/u)	Congreso	Seminario (c/u)
Socios*	100€	36€	110€	40€
No socios	135€	45€	150€	50€

* Socios SEDIBAC, SEFLOR, FLOBANA y GALIBACH

CUENTA DE INGRESO: (La Caixa) 2100-3285-19-2100574617

INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES

SEDIBAC

c/Valencia 459- Entlo. 1ª - 08013 - Barcelona
Tel/Fax: 932 478 871
Correo electrónico: info@sedibac.org

Inscripción a través de Internet

www.sedibac.org

www.sedibac.org



Societat per a l'Estudi i la Difusió de la Teràpia del Dr. Bach de Catalunya