



## Terapia Floral

### **¿Qué es la terapia floral?**

Fue creada por el Dr. Edward Bach; reconocido médico, bacteriólogo y homeópata, entre los años 1930 y 1936. Su investigación estuvo dirigida a encontrar un método suave y benigno de curación, que fuera accesible para todas las personas. Así fue como descubrió las propiedades curativas de 38 flores. Su método terapéutico fue reconocido en 1976 por la organización mundial de la salud por restaurar la salud mediante un método no convencional.

### **¿En qué consiste?**

Las esencias florales se extraen al sumergir las flores en agua exponiéndolas al sol o a la cocción, la preparación obtenida es diluida y conservada en brandy dentro de frascos gotarios de vidrio.

La Terapia Floral trata a la persona y no a la enfermedad, el estado emocional y no la sintomatología. Considera a la enfermedad como el producto de un desequilibrio o un conflicto interno y por lo tanto como una oportunidad de aprender lecciones de vida, desarrollar potencialidades y evolucionar.

En cuanto al diagnóstico, éste se orienta según el estado emocional y mental de la persona, el cual se identifica como guía para elegir las flores.

### **¿Cómo actúa?**

La Terapia Floral puede enmarcarse dentro del Paradigma Vibracional que opera bajo la premisa de que somos seres de energía y buscamos el equilibrio. Cuando este equilibrio se rompe, sobreviene la enfermedad, ya que cada bloqueo o ruptura en los circuitos de energía se convierte en un desequilibrio emocional y, si perdura, da lugar a manifestaciones patológicas orgánicas.

Cada flor porta un patrón energético, una cualidad vibratoria propia, que actúa por resonancia sobre las vibraciones del campo energético del ser vivo. Al incorporar la

vibración de la flor, esta es integrada y adaptada como propia, produciéndose una armonización energética.

### **¿En qué casos se recomienda?**

Es recomendable tanto para enfermedades físicas o psicosomáticas como para trastornos psicológicos o emocionales. También se utiliza como una herramienta de desarrollo personal, ya que nos ayuda a profundizar en nuestro interior permitiendo el autoconocimiento y la integración de diversos aspectos de la personalidad.

Dentro de los beneficios de este sistema se destaca lo natural, por lo que puede ser administrado en personas con intolerancia a la medicación alópata, embarazadas, alérgicos, niños y lactantes.

### **¿Tiene Contraindicaciones?**

Las esencias florales no actúan por acción bioquímica como los de la medicina alópata tradicional. Los efectos de las flores no derivan rigurosamente de éstas, sino de la estructura de la persona. Si se prescribe un remedio floral erróneamente este no daña.

Sólo actuará la esencia floral que encuentre receptividad Vibracional, entonces, si se utilizan esencias “equivocadas”, no producirán efectos.

### **¿Cuál es y como notamos su efecto?**

Los remedios florales actúan entre las 3 horas y las 8 semanas de haber sido administrados. Su efecto esta dado principalmente por un cambio progresivo en el estado emocional, las actitudes y patrones de pensamiento y conducta de la persona que las toma.

Al producir una movilización de energía, los preparados florales pueden remover información o emociones que han estado bloqueadas y su paso a la conciencia puede ser vivido con incomodidad o dolor. Por esto se recomienda estar acompañado por un terapeuta que pueda sostener y acompañar este proceso y que sepa cuál es el momento indicado para prescribir una u otra esencia.

Las esencias florales, al enmarcarse dentro de un proceso terapéutico, tienen como objetivo “ayudar al paciente a alcanzar un mayor conocimiento de sí mismo” (Bach, E., 1931).

### **¿Cuándo consultar?**

El mejor momento para iniciar una acción terapéutica es al inicio de un estado de desequilibrio ya sea mental, conductual y/o emocional, así podemos evitar el endurecimiento de un estado mental que podría llegar a la patología orgánica. Así, este sistema terapéutico puede prevenir la enfermedad.

### **¿Cuánto dura un tratamiento con Flores de Bach?**

Una vez estabilizada la emoción, se suspende la toma del preparado. El tratamiento finaliza cuando se ha restablecido el equilibrio. La acción de las flores se evalúa a través del reporte que hace la persona acerca de la evolución de su sintomatología y de la mejora en su estado de ánimo y en relación al cumplimiento de los objetivos planteados al inicio de la terapia.



## Psicoterapia

La psicoterapia es un proceso de encuentro y comunicación profunda entre consultante y terapeuta, con el objetivo de encontrar alivio, apoyo y orientación, ampliando y fortaleciendo los recursos emocionales, relacionales y espirituales, accediendo de esta manera a un mayor conocimiento de sí mismo y al mismo tiempo potenciando la capacidad de enfrentar y resolver las variadas situaciones que pueden afectar el bienestar personal y la relación con nuestro entorno.

Está indicada para niños, jóvenes y adultos. El terapeuta utiliza sus conocimientos y técnicas para el logro de los objetivos planteados al inicio del proceso, respondiendo a los distintos motivos de consulta.

Las motivaciones para consultar son variadas; en adultos incluyen el tratamiento de depresiones, crisis de pánico, duelos, estrés, crisis familiares, entre otras problemáticas de salud mental. En niños los motivos de consulta más comunes están relacionados con la integración al contexto escolar, rendimiento académico, interacción con grupo de pares y entre hermanos, adaptación a cambios familiares, etc.

La psicoterapia entonces está dirigida a cualquier persona que sienta la necesidad de mejorar o potenciar algún área de su vida. Los cambios se logran al establecer un vínculo de confidencialidad y confianza con el terapeuta, que facilita y permite que se den a luz aspectos desconocidos hasta ahora para la persona y que imprimen una renovada fuerza creativa y sanadora que permite la construcción de nuevos caminos de vida, en armonía y conexión con la totalidad de nuestro ser.

