

Mi opinión personal es que no es conveniente utilizar las esencias más allá de los 10 años de su fecha de fabricación. Es más, como terapeuta, le deseo que su consulta sea próspera y que los sets florales le duren lo menos posible.

Capítulo 60

¿Cuántas gotas? ¿Cuántas veces al día? ¿Solas o acompañadas? ¿Debajo de la lengua? (R)

En un capítulo anterior hablé de la preparación de las esencias florales. Ahora es conveniente comentar un tema bastante polémico: la posología o forma de administración de los preparados.

Según lo expuesto, a estas alturas del libro ya podemos deducir que los preparados florales ofrecen una información cualitativa y no cuantitativa.⁶⁸ Por tanto, no se trata de la cantidad de remedio ingerida, sino del patrón de información que este contiene.

Me ayudó mucho a entender esto el comentario que hizo Julian Barnard en un seminario dictado en Barcelona, creo que en 2008. Comparó la información de cada flor a una letra del abecedario. Podemos imaginar esa letra en distintos formatos y tamaños como vemos en la siguiente ilustración.



a-a-a-a-a
→

Figura 4

68 Resulta muy interesante leer las reflexiones que sobre esto hace Julian Barnard en su libro *Remedios florales de Bach. Forma y Función*, Dellser, México, 2008.

Más cantidad de ingesta en una sola toma, por ejemplo diez gotas en lugar de cuatro; o más concentrado, como tomar directamente del stock; o más aún, hacerlo directamente de la tintura madre, si tenemos acceso a ello, no implica más efecto.

La información que «leemos» es siempre «a», sea esta mayúscula (A); negrita (**A**) o de cualquier color y tamaño. También ayudaría pensar en una nota musical que oímos a menor o mayor volumen: es siempre la misma.

El tema cambia cuando se repite el patrón de información, simbolizado en nuestro ejemplo por una letra: a-a-a-a-a... ¡Exacto!...

Lo que hace aumentar el efecto de la esencia es la frecuencia de la toma y no la cantidad de «producto».

Quienes en algún momento preparamos tinturas madre pudimos experimentar con ellas y deducir que, probablemente, no había más efecto por ingerir dosis equivalentes a millones de tomas convencionales, como ya expuse en mi primer libro.⁶⁹

Como no podemos desprendernos fácilmente del paradigma alopático, donde casi siempre a más producto se produce más efecto, es lógico que muchos piensen que a más gotas más efecto, o que a mayor concentración también. Por eso escuchamos a no pocos que dicen lo siguiente: «Sí, yo me las tomo directamente del stock (o del concentrado) porque así me hacen más efecto».

Y lo más probable es que si les hacemos tomar de la dilución habitual (la del frasco de 30 ml con las dos gotitas de cada flor) afirmen que «les actúa menos». Se trata del efecto placebo (el de la mente), que no debe ser despreciado.

También algunos terapeutas ponen más gotas de una flor que de otra, «porque la necesita más», o en algunos test que efectúan a sus clientes les salen más o menos gotas. Personalmente, estoy convencido de que más allá de una información, la de la «a» del ejemplo, no hay más efecto.

69 OROZCO Ricardo, *Flores de Bach. Manual para terapeutas avanzados*, Indigo, Barcelona, 1996.

Históricamente, y ya en vida de Bach, existieron algunos cambios en cuanto al tema de concentraciones y frecuencia de tomas. Para mí esta es una cuestión apasionante, pero, como entiendo que puede resultar un poco densa para muchos lectores, quien esté interesado puede remitirse a los estudios de Lluís Juan.⁷⁰

Después de la muerte de Bach (1936), el tema del número de tomas llegó a estandarizarse, y aquí topamos con el famoso y fatídico «4 x 4»: cuatro gotas, cuatro veces al día. Y digo fatídico porque son muchos los terapeutas y usuarios que creen que esa es la única forma de administración de las flores. Ni que decir tiene que esta generalización ha hecho que muchos clientes abandonaran la terapia al no notar resultados, y que algunos terapeutas se desalentasen. Sin llegar a casos extremos, resulta obvio que quien llega a visita con un cuadro de angustia no debería salir de la consulta con una pauta de solo cuatro tomas.

Existen indicaciones del propio Bach en las que afirma que los remedios pueden ser tomados en casos urgentes cada pocos minutos; en casos crónicos cada dos o tres horas, lo que significaría entre ocho y cinco tomas al día.

«4 x 4» es para mí la dosis mínima y no la habitual. Si bien tomar cuatro gotas de la mezcla está bien, puesto que contiene el patrón de información suficiente, la frecuencia de cuatro tomas al día puede resultar insuficiente en muchos casos.

70 GRECCO, E., JUAN, L. y JIMÉNEZ, L., *Las prescripciones de Edward Bach*, Continente, Buenos Aires, 2010. Ver capítulo 2.

Por todo esto, las pautas de toma que utilizo son las siguientes:

Valoración de la intensidad de la situación o cuadro	Ejemplos	Pauta de tomas
Muy grave	Muerte de un familiar muy cercano, diagnósticos graves, traumas, ataques de pánico, etc. Dolor insoportable, emocional o físico...	A demanda. Cada 5-10 segundos, por ejemplo.
Grave	Angustia elevada, tristeza muy profunda, rupturas afectivas. También sirven los ejemplos de la celdilla anterior, cuando el sufrimiento ha decrecido algo. Dolores de fuerte intensidad...	Cada hora. No es necesario despertarse para tomar las flores.
Severidad media alta	Angustia, ansiedad, preocupación («disco rayado»). Dolor de tipo medio...	6 a 8 tomas diarias
Crónico o medio	Por ejemplo, un tímido (Mimulus) que viene a tratarse pero que no tiene un nivel de ansiedad demasiado alto...	4 a 6 tomas diarias
Mantenimiento o bajo	Alguien estable que se cita cada mes. En general, niños que no presenten cuadros agudos...	4 tomas diarias

Es posible que existan personas muy sensibles que reaccionen a pautas inferiores a cuatro tomas al día, pero no es lo más habitual.

Naturalmente, cuando hablamos de un proceso terapéutico, damos por sentado que es el terapeuta el que pauta la frecuencia de toma de las flores. Esto es una parte importante del encuadre terapéutico, tan necesario para la buena marcha de la terapia.

Las formas de prescripción demasiado idealizadas, del estilo: «Tómalas cuando sientas que tu cuerpo te lo pide», sumen en la dispersión y en la duda a una proporción importante de la población, por ejemplo, a cualquiera que tenga rasgos obsesivos. Puede también evidenciar una falta de empatía por parte del terapeuta, ya que no logra situarse en el marco de referencia del cliente. En algunos casos, en el momento en que se pronuncia la frase comentada, el cliente decide no volver a terapia porque no encuentra ni fácil ni seria la propuesta. Puede entrar en un bucle obsesivo de tipo *Scleranthus*: «Me las tomo o no me las tomo» o, como mínimo, no sentirse sostenido por el terapeuta. Por otro lado, presupone un ajuste intuitivo muy afinado por parte del que tiene que tomar la decisión, en este caso del cliente. Sin contar, claro, con las resistencias del ego. En más de una ocasión he oído lo siguiente: «Como me olvido de tomarlas, pienso que es porque ya no las necesito»... Y, precisamente, esto se producía en momentos en que quien lo decía las necesitaba más que nunca. En efecto..., se trataba de una resistencia de manual.

No nos engañemos; es el ego el que decide casi siempre. Un ego que puede sentirse amenazado por la nueva información que catalizan las flores y por las responsabilidades y temores que eso implica.

Otro tema muy comentado es el de si las flores se deben alejar de las comidas o pierden efecto si se las combina con según qué sustancias (café, alcohol, tabaco...), como puede ocurrir con algunos productos homeopáticos o determinados fármacos. El propio Bach habla de que pueden ser tomadas «con cualquier líquido que sea de su agrado».

Las Flores de Bach pueden ingerirse antes, durante o después de las comidas, y son compatibles con cualquier alimento o fármaco. No olvidemos que no se trata de homeopatía ni de alopatía.

No es cierto que determinados medicamentos anulen el efecto de las flores, ni que no se puedan tomar con la homeopatía unicista.

Conviene fraccionar las tomas de forma más o menos equidistante a lo largo del día. Por ejemplo: si es lo primero que uno hace al levantarse y lo último al acostarse, ya hay dos tomas que quedan sistematizadas.

También hay quienes prefieren añadir todas las gotas del día en una botella de agua (por ejemplo, de 1,5 litros) e ir tomando sorbos durante la jornada. Si bien esto resulta muy cómodo, también es cierto que el terapeuta pierde el control sobre el número de tomas. Este método sería más adecuado como pauta abierta de emergencia para momentos puntuales, como por ejemplo un examen.

Contrariamente a lo que recomiendan muchos terapeutas, no es necesario depositar las gotas debajo de la lengua. Es más, la posibilidad de que entre saliva en el bote es bastante alta y puede, dependiendo de la flora bacteriana de cada uno, estropear la mezcla. Tampoco es necesario agitar el frasco antes de la toma.

Es inevitable que usos e indicaciones habituales en la homeopatía y en la alopatía se proyecten sobre la Terapia Floral, pero, definitivamente, no son extrapolables.

Capítulo 61

A menos flores, ¿más efecto? ¿Existe un número máximo de esencias por prescripción? (R)

Pocos temas han dado pie a tantas opiniones diferentes.

Es muy probable que exista un límite más allá del cual la información contenida en las esencias no pueda asimilarse de forma simultánea.

En ocasiones, he imaginado una frontera, o mejor una aduana, en una autopista por la que quieren pasar quince camiones al mismo tiempo, cuando solo hay ocho cabinas. Así como cada aduana tiene más o menos cabinas disponibles, es posible que cada uno de nosotros tenga un punto de saturación donde la información queda retenida o es directamente rechazada, antes siquiera de entrar en nosotros...

Personalmente, intento no rebasar las ocho o nueve flores, pero pocas veces he prescrito menos de cuatro.

No es cierto que más allá de tres o cinco flores —o acaso siete— no se obtengan resultados. Evidentemente, no parece este un tema en el que puedan emitirse sentencias, como ocurre demasiadas veces.

Asimismo, nunca he creído que a menos flores, más efecto. Propongo el siguiente ejemplo: acude a consulta un chico, rematadamente *Mimulus*, alguien diríamos que «de manual». Podríamos tratarlo solo con *Mimulus* y, sin duda, sería acertado. Sin embargo, obtendremos mejor resultado si le prescribimos además *Larch*, *White Chestnut* y *Gentian*. ¿Por qué? Muy simple; porque, si el muchacho es *Mimulus*, seguro que se siente inferior a otros, y esto no es una conjetura, sino algo constatable, porque en el sistema de creencias de todo *Mimulus* existe una certidumbre, claramente distorsionada, de inadecuación e inferioridad. Si esto no ocurriese, significaría que el joven *Mimulus* está bastante positivado... o que el diagnóstico es erróneo.

Otra característica que no falta en un *Mimulus* negativo es la ansiedad. Sabemos que el motor mental de la ansiedad es la preocupación, que en el sistema floral se llama *White Chestnut*.

Sigamos... *Mimulus* cree que los demás lo están evaluando o lo van a evaluar negativamente; anticipa además el rechazo, y cree fehacientemente que las cosas le van a salir mal. Todo esto le hace merecedor de *Gentian*.

En conclusión, nuestro cliente tiene más posibilidades de un mejor resultado si es tratado con *Mimulus*, *Larch*, *White Chestnut* y *Gentian* que si lo es solo con *Mimulus*.

Puede que el lector ya haya llegado a la conclusión de que seguramente no existe una «Terapia Floral unicista»; yo creo lo mismo. Para más datos, hay al menos dos casos documentados del mismísimo Bach, donde prescribe nada menos que nueve flores.⁷¹

A mi modo de ver, lo mejor será que cada terapeuta desarrolle su propio estilo y maneje el número de flores con el que se sienta cómodo y obtenga buenos resultados.

71 Ver *Bach por Bach. Obras completas. Escritos florales*, 8ª Edición, pág. 135 (Srta. Breedon y Srta. Mountford), Continente, Buenos Aires, 2006.