

Amelie tiene 36 años, es francesa y llegó a Barcelona hará unos dos años. En el momento que comienza su proceso con las **Flores de Bach**, trabaja en una agencia de publicidad en la cual no se siente realizada ni feliz y acaba de comenzar una relación sentimental, con ciertas dificultades. Padece un insomnio grave, llegando a no dormir absolutamente nada hasta 5 noches seguidas. Tras varios intentos fracasados con tratamientos naturales, ha comenzado a medicarse bajo la supervisión de un médico psiquiatra.

Resumiendo como se siente emocionalmente podríamos decir: enfadada y resentida, angustiada y sobrepasada, miedosa y obsesionada.

En este momento, 7 meses después de la primera sesión, Amelie ya no trabaja en la agencia, se encuentra desarrollando su propio proyecto personal/profesional y se ha asociado a su pareja para este desarrollo. Ha cambiado de casa y ha iniciado la convivencia con su compañero. Ya no toma medicación, de acuerdo con la prescripción de su médico.

A nivel interno ella se siente y yo la percibo: con un camino iniciado en el acercamiento y perdón hacia sus padres, más tranquila y sosegada, con menos auto exigencia y exigencia, más consciente, más presente, más viva.

No todos los procesos son así, ni oso en afirmar que un florecimiento tal sea “sólo” cuestión del preparado con las esencias de **Flores de Bach** o de alguna intervención más o menos acertada por mi parte. Evidentemente, sus ganas de aprender sobre ella misma, su inquietud y sabiduría interna más allá de lo racional, y unas ganas de vivir y sentirse bien, han hecho la mayor parte del trabajo.

Pero intentando aportar lo que ha ocurrido en estos 7 meses, en los que hemos hecho 8 sesiones (una cada 3 semanas) voy a explicaros como ha ido y sigue yendo este bonito proceso.

1ª sesión

Me encuentro a una persona completamente desbordada y sobrepasada.

Uso estas Flores: **Elm+Impatiens**

Me cuenta que el insomnio comenzó hará unos cuatro meses y que coincidió con la ruptura de una relación que le resultó complicada de terminar. La cosa se agrava en el momento de comenzar una nueva relación. La primera noche que pasa con el chico no duerme nada. Cuando él no está, si puede dormir algunas horas.

Barajo la posibilidad de que haya un bloqueo o trauma en su relación con los hombres y por tanto en su relación con papá. Al comentárselo, me explica que tiene una relación muy complicada con su padre, y que está muy enfadada con él.

Uso estas flores: **Star of bethlehem + Holly**

Tiene mucho miedo a no dormir, piensa en ello todo el día. Confiesa sentirse obsesionada y durante el día todos sus pensamientos rondan la posibilidad o no de dormir. También comenta sentir una inmensa tristeza que se le ha ido instalando poco a poco en su interior. No puede sentir nada positivo ni por sus amigos ni por un importante proyecto personal/profesional que tiene en mente. Se siente gris.

Uso estas flores: **White chesnut + Mustard**

Me transmite algunas dudas sobre la relación que acaba de comenzar, ya que no es del todo como ella quisiera. Considera que el chico no tiene suficiente cuidado con algunas cuestiones estéticas, que no tiene en cuenta pequeñas cosas que para ella son importantes. Por ello se confiesa muy autoexigente con ella misma. Tiene una jueza interior que continuamente le dice lo que tiene que ser y lo que no, tanto para ella como para los demás.

Uso las Flores: **Beech+ Crab appel**

2ª sesión

Sigue con problemas para dormir, sobretodo cuando está con su pareja. La medicación no funciona del todo, la Doctora decide cambiarla, sigue nerviosa. Su relación sentimental va bien, y vuelve a tener ilusión y ganas de tirar su proyecto adelante. Aunque se da cuenta de la cantidad de exigencia que se impone al desarrollar éste, y comienza a dudar de sus profundas motivaciones.

Se siente más animada, aunque me explica que el problema lo tiene con “sus altibajos”. Pasa de un intenso estado emocional a otro, con mucha facilidad. Es algo que ya conoce y que le complica mucho la vida.

Sigo usando las Flores del preparado anterior: *Star of bethlehem + Holly +Beech+ Crab appel+ Impatiens + White chesnut*

Y cambio *Elm* por *Walnut* y *Mustard* por *Gentian*

3ª sesión:

Duerme bastante mejor, incluso acompañada de su pareja. La relación va viento en popa y está muy contenta. Se emociona cuando habla de lo que está viviendo. Comienza a ocupar más tiempo de la sesión a hablarme de su proyecto, y se deja escuchar sus miedos, parálisis, tristeza... se da cuenta de que mucha parte de su planteamiento no era genuino, sino que tenía que ver con lo que se suponía que tenía que hacer, con lo que se suponía se espera de ella.

Sigo con el mismo preparado, y tan sólo cambio *Impatiens* por *Vervain*

Por tanto el preparado queda así: *Star of bethlehem + Holly +Beech+ Crab appel+ Vervain+ Gentian+Walnut+ White chesnut*

4ª sesión

Está comenzando a bajar la dosis de ansiolítico para dormir. Todavía tiene el sueño interrumpido (mente que se enturbia con pensamientos o sueños), pero va durmiendo algo más. Respecto a su vida me comenta que todo sigue igual, que no hay cambios importantes. Aunque ha decidido irse a vivir con su pareja. Aunque su pareja se incorpora a su proyecto empresarial, que ya va cogiendo forma. Aunque algunos de sus amigos le dicen que ha cambiado mucho y que añoran a “la Amelie de antes”.

No decías que no habían cambios importantes? Le pregunto. Es verdad!! Se da cuenta...

Siempre me parece precioso el proceso y los cambios que las Flores de Bach producen en la vida de una persona. A veces, como en este caso, de forma tan clara y tan sutil a la vez, tan amorosa...que la persona no lo percibe.

Me confiesa que aunque le entristece que algunos de sus amigos no entiendan los cambios que está haciendo, algo profundo en ella la mantiene convencida de que este cambio es para mejor, y le interesa mucho el crecimiento como persona que le está brindando este proceso.

Seguimos con el mismo preparado: *Star of bethlehem + Holly +Beech+ Crab appel+ Vervain+ Gentian+Walnut+ White chesnut*

5ª sesión

Recaída. Vuelve a no dormir. De nuevo aumento de la medicación. Su pareja la apoya, la cuida. Se siente cansada, desesperanzada, triste, enfadada. Mi familia no confía en que me cure!! dice...Y tú?pregunto... Ahora tampoco...

Introduzco un cambio en el preparado, cambio *Gentian* por *Vine*. Añado de nuevo *Elm*. Aunque el mensaje de desesperanza podrían hacer pensar en *Gorse*, por lo que la llevo conociendo y la vitalidad que tiene dentro, priorizo otras Flores por considerar que se trata de algo pasajero.

El preparado queda así: *Star of bethlehem + Holly +Beech+ Crab appel+ Vervain+ Vine+Walnut+ White chesnut+ Elm*

En este período de tiempo, superviso el caso. Después de comentarlo y revisarlo, decidimos que podemos prescindir ya de *White chesnut* (la actividad mental ya no es tan intensa, ni obsesiva) y incorporar *RockWater*, una buena esencia para procesos en los que nos encontramos con resistencias muy fuertes y que puede ayudar a que la energía fluya mejor y no se encalle. Esta supervisión me abre una nueva dimensión sobre esta esencia. Algo me dice que ello puede funcionar bien con Amelie.

6ª sesión

Después de nuestro último encuentro, 3 días seguidos sin dormir. Ahora (han pasado 3 semanas) bastante mejor. Conflictos con la directora donde trabaja: la odio!!! Lo relaciona con su recaída.

El resto de sus proyectos y vida, van bien, evolucionando y creciendo.

Cambio *Elm* por *Rockwater*. El preparado queda así: *Star of bethlehem + Holly + Beech + Crab appel + Vervain + Vine + Walnut + Rockwater*

7ª sesión

Ha dejado completamente los ansiolíticos para dormir. Duerme bien desde hace 10 días!! Me dice que la han despedido del trabajo con una enorme sonrisa en la cara. Está de mudanzas y llevando adelante su proyecto. Me habla de sus padres y de la relación con ellos desde otro sitio, con más compasión y acercamiento. Se hace consciente del miedo antiguo que reside en su interior, y de lo mucho que tiene que ver éste con la enorme auto-exigencia. Bien, vamos muy bien, anoto en el historial.

Elimino *Holly* del preparado. Me interesa que la acción de las Flores se vaya concretando. El preparado queda así: *Star of bethlehem + Beech + Crab appel + Vervain + Vine + Walnut + Rockwater*

Le comento la creación de este artículo y le pido su consentimiento para publicarlo. Lo lee y me responde que le ha gustado mucho. Le propongo aporte ella a éste lo que le apetezca, para incluirlo. Se queda con una frase que me dice en la 8ª sesión que hemos tenido hace poco: ME GUSTA MI VIDA AHORA.

Con eso me quedo yo también. Espero que os haya gustado y servido este caso. Un abrazo a tod@s.