



Hambre, amor y flores de Bach

Por Carmen Almansa

“Las necesidades básicas del ser humano son sólo dos: el hambre y el amor”

Sigmund Freud



En este trabajo se describen algunas de las esencias florales del sistema Bach que pueden servirnos de ayuda cuando no tenemos una relación “sana” con la comida. Cabe señalar como advertencia importante que problemas severos como anorexia, bulimia y obesidad grave, entre otros, requieren un tratamiento especializado, aunque la terapia floral pueda colateralmente servir de ayuda.

Centrando la temática de este artículo, ¿a qué tipo de problemas con la alimentación está dirigido este trabajo?. Como es conocido las esencias florales de Bach tratan principalmente los “padeceres” emocionales de la persona frente a un asunto, no el asunto en sí (el “cómo lo vive” y no el “qué”). Esto es, si la persona tiene “unos kilos de más” y lo vive estupendamente, no se requiere de ninguna esencia floral; en todo caso puede ser un síntoma de salud emocional en un mundo tan influido por la imagen. Tampoco es una cuestión objetiva, ya que por ejemplo una bella mujer con un cuerpo espléndido puede tener una relación de “dolor” con la alimentación y con su imagen.

Alimentación e historia emocional

La forma en que nos relacionamos con la comida está muy conectada con nuestro mundo emocional. Aunque existen otros factores importantes (genéticos, educacionales, culturales, entre otros), una relación inadecuada con la comida –en mi opinión- ha de enfocarse como un síntoma o consecuencia de conflictos emocionales de la persona. Es por ello que las dietas fracasan una y otra vez (a menudo



empeorando el problema) o, como mucho, producen mejoras temporales, porque están dirigidas al síntoma y no a la causa.

Como señala Menéndez (2006) **la alimentación va asociada a toda nuestra historia emocional**. *Nuestro cuerpo es un organismo que se pone en marcha gracias al alimento físico, la comida, y al alimento emocional, el amor, el afecto. Si éste último falla, la mente busca canales para expresar su malestar. La compulsión ante la comida, la inapetencia, la necesidad de perder peso, la incapacidad para ganarlo o cualquier desorden alimentario son algunos de los canales que nuestra psique utiliza para avisarnos de que algo no marcha como debiera. La alimentación, por tanto, no sólo nos sirve como fuente de energía; también puede tener la capacidad de acallar conflictos psicológicos que no podemos expresar.*

La ingesta de alimentos constituye un proceso de comunicación, de significados emocionales. **Confundir la comida con las emociones es algo frecuente**. Las personas, en ocasiones, recurrimos a la comida para sentirnos mejor cuando nos encontramos, por ejemplo, frustrados, ansiosos o solos. La tristeza o la rabia son emociones que nos pueden llevar a comer sin tener hambre o a no comer cuando deberíamos hacerlo.

Durante el primer año de vida, los niños aprenden a conocer el mundo utilizando su boca. **La primera relación de afecto es la que se desarrolla entre el bebé y quienes le alimentan**. Así pues, se genera una relación básica que perdurará durante toda nuestra vida: el afecto y la nutrición.

Cuando el niño no recibe una adecuada atención, ya sea por exceso (ofreciendo comida ante cualquier malestar), o por defecto (negligencia), probablemente crecerá en la perplejidad y la confusión, sintiéndose incapaz de distinguir cuándo tiene hambre de cuando está satisfecho y, en el futuro, tendrá dificultad para diferenciar entre la necesidad de alimento y otras necesidades o emociones. También en el ámbito familiar se crean diferentes patrones de interacción en los que se utiliza la comida con fines distintos a la nutrición, puede ser usada como arma ofensiva o defensiva, como castigo o recompensa.

A partir del momento en que un padre da a su hijo una galleta o un caramelo para consolarlo y que se tranquilice, la comida se transforma en algo emotivo y no sólo físico. Desde la infancia, la comida se utiliza para celebrar algo, calmarse, aliviar el aburrimiento o la depresión y consolarse en momentos de tristeza o angustia. Aceptar un trozo de tarta de cumpleaños porque rechazarlo sería antisocial, premiarse con un poco de chocolate al concluir una ardua tarea, o beber sin ganas una cerveza o una copa de vino cuando hacemos vida social son prácticas de la vida cotidiana.

No es frecuente que de niños se nos ayude a identificar las emociones. Es habitual en nuestra sociedad experimentar dificultad para identificar lo que está sintiendo y expresarlo. En un mundo de tanto conocimiento y cultura, la mayor parte de nosotros somos grandes “analfabetos emocionales”. **Las personas que sufren trastorno del comportamiento alimentario tienen una gran confusión sobre sus estados emocionales internos**, incluidas las sensaciones de hambre o saciedad. **Quienes recurren a la comida o la rechazan como forma de compensar sus emociones probablemente hayan aprendido desde niños a minimizar, negar o no mostrar ante otras personas lo que están sintiendo**.

Es por ello que, cuando una cliente en el espacio de la consulta floral solicita ayuda para su “incómoda o dolorosa” relación con la comida, entiendo que es apropiado indicarle “que este es un tema que irá mejorando a lo largo de su proceso”, evitando



tratarlo como un objetivo en sí mismo, ya que es un síntoma de asuntos habitualmente profundos y arraigados, que habrá que ir descubriendo. Citando de nuevo a Menéndez (2006):

*“Es inútil, perder tiempo y energías controlando obsesivamente la dieta cuando el peso del conflicto se desarrolla en el mundo de los afectos. (...) La boca que se cierra y se abre a la comida es la misma boca que quiere hablar. Desamor, abandono, culpa, rabia, celos, rivalidad, angustia o tristeza son algunos de los sentimientos que pueden estar intentando expresarse a través de los conflictos con la alimentación (...). **Cuando nuestra boca no pronuncia lo que sentimos, traga para aliviar la tensión emocional.** (...) En ocasiones, las dietas intentan controlar algo que no podemos controlar por dentro como el sentir que no somos quienes queremos ser. Por ello, **sólo cuando uno comienza a quererse realmente puede afrontar una dieta saludable.** De lo contrario, se puede llegar a pensar que se está intentando controlar algo que va más allá de los kilos (...). Los trastornos alimentarios aparecen cuando **intentamos tapar con la comida conflictos que no podemos resolver de otra forma (...)** cuando un abismo separa lo que somos de lo que nos gustaría ser”*

Flores de Bach y nuestra relación con la comida

Cualquier emoción puede expresarse a través de un conflicto con la comida. Por tanto, cualquiera de las 38 esencias florales de Bach pueden servirnos de ayuda. He aquí una selección personal:

La comida como auto-castigo y auto-exigencia:

Las esencias florales relacionadas con la auto-condena, auto-castigo o auto-destrucción son, en mi opinión, muy importantes en el tema que nos ocupa. Aunque la persona, en la mayor parte de los casos, dependiendo de su grado de auto-conocimiento, no sea consciente de esta relación:

“El exceso de comida me daña, así expío mis culpas”.

Pine, cuando la persona se siente culpable (consciente o no) y se castiga “poniéndose a rebosar”. Coincido con Menéndez (2006) en que *cualquier emoción puede expresarse a través de un conflicto con la comida, pero el más espectacular es la culpa: “Es un sentimiento inconsciente que se calma comiendo”.*

“Me aborrezco, me doy asco” (por los kilos de más)

Crab Apple, a la persona le desagradaba enormemente su aspecto (hasta darse “asco”). Esta esencia nos hace retornar a un estado de proporción. Ayuda amar el propio cuerpo, nos devuelve a un estado de dignidad.

“Sólo el orden y auto-control interno pueden salvarme” (al menos tengo control sobre lo que como)

Rock Water se pondrá muy estricto con la dieta (que será rigidísima), y claro, vivirá mucha angustia a través de estados **Cherry Plum**.

Estas cuatro esencias (Pine, Crab Apple, Rock Water y Cherry Plum) constituyen un núcleo que pueden actuar a modo de mapa emocional (unas llevan a otras y se retro-alimentan).



“Por no comerme al otro me como lo que pillo”

Comer o dejar de hacerlo por estar enfadado es algo que ocurre más en mujeres que en varones, ya que tradicionalmente a éstas se les ha reprimido mostrar rabia. Las personas que creen que no tienen derecho a enfadarse, o las que se asustan mucho ante sus propias reacciones de enfado, son más propensas a usar la comida inadecuadamente. Sucede que la persona se siente rabiosa pero no lo ve o lo ve pero no se lo permite (soy “niña buena” o “tengo miedo a las consecuencias de expresar mi enfado”), entonces el estado **Holly** (puede que sano¹) inicial se vuelve contra la persona, y se transforma en **Willow**. Desde ahí sólo la comida me calma “esa ansiedad que me provoca esta situación”, que tienen como base ese enfado o resentimiento. Por no hacer daño al otro me lo hago a mi, de diferentes formas, una de ellas puede ser atiborrándome de comida.

“Comer calma mi vacío”...“un estómago sin fondo”



Compulsión a gratificarse alimentándose como revancha ante la falta de nutrición afectiva y la insatisfacción de sentimientos de rechazo anteriores. **Heather**, es así una de las flores principales en la relación disfuncional con la comida. Es un estado emocional que se sustenta en un sentimiento de vacío (fijación oral: “no hubo bastante teta de mamá”), aunque la persona no sea consciente de ello, sino de una necesidad de llenar un agujero... por ejemplo, con comida.

En momentos de mayor soledad afectiva puede “arramblar” con el frigorífico. Heather relaciona “inconscientemente” la comida con la falta de compañía, atención y afecto. Por otra parte, aunque puede carecer objetivamente de este afecto también tiene dificultad de nutrirse, es así un “pozo sin fondo” o un “estómago sin fondo”.

“Comer calma mi ansiedad”

De entre las emociones que pueden conducir a un uso inadecuado de la comida destaca la ansiedad. **Generalmente la ansiedad es más intensa cuanto menos se conoce la causa que lo provoca.** En general podrían incluirse aquí las esencias florales relacionadas con estados de ansiedad y angustia (Orozco, 2004), destacando por la frecuencia en el tema que nos ocupa:

Agrimony que calma su ansiedad con la comida. Puede sentir que “algo le pasa y no sabe lo que es”, está desconectado de sus emociones y actúa compulsivamente. O puede saber qué le pasa, pero trata de auto-engañarse, o minimizar el asunto, calmar su hipersensibilidad al dolor con “comida” (o “comida como analgésico emocional”).

¹ Miedo, tristeza y rabia son emociones básicas desagradables pero funcionales.



Aspen, es un estado de mucha angustia y ansiedad que precede a “atracones” como forma de calmar esa preocupación inespecífica.

“Mi problema con el peso es genético”

Cuando el problema del sobrepeso o la obesidad es genético y/o la persona lo vive así la esencia **Walnut**, como en otros síntomas físicos relacionados con la herencia, ayuda a romper el lazo, patrón o vínculo de la constelación familiar.

“¿Qué puedo hacer? Cada uno es como es”

Si la persona vive con resignación (que no con aceptación) sus “kilos de más”, sintiendo que no hay posibilidad de cambio porque “soy así”, la esencia **Wild Rose** puede ser de ayuda.

“La comida me puede”

Centaury, dificultad de límites, de “limitar” la ingesta en este caso, esencia que como Patrón Transpersonal (Orozco, 1996 y 2003) ayuda a cortar con las adicciones, porque “nos somenten”, en este caso “adicción” a la comida.

Cherry Plum ayuda en el mantenimiento de la voluntad cuando existe una presión “me lo como – no me lo como” (y “me lo comí” y me siento culpable (Pine) y despreciable (Crab Apple)).

¿Otras posibilidades? (para pensar más)

Chicory - Willow, ayudaría en la necesidad de estar siempre acumulando y en la dificultad de soltar, en este caso kilos. Recordemos que en Patrones Transpersonales (R. Orozco) Willow y Chicory son dos estados de retención. Y en el Sistema Bach (Juan Bautista, 2007) constituyen una pareja flor de personalidad-flor espiritualizada.

La pareja Agrimony – **Walnut** también estaría indicada para quienes necesitan de la obesidad como escudo protector. Constituyen también una pareja floral en el Sistema Bach anteriormente mencionado.

Anti-dieta, cambio de hábitos y flores de Bach

Aunque este escrito tiene un enfoque más “anti-dieta” que de “ayuda en la dieta”, mientras vamos aprendiendo a conocer y respetar nuestras emociones, algunas esencias florales que pueden ayudarnos, si decidimos cortar con hábitos alimenticios dañinos para nuestra salud física y/o emocional, a tener en cuenta pueden ser:

Heather, si sufrimos de “ansiedad oral”. Necesitamos tener algo en la boca (palabras, cigarrillos, comida, etc.). Sensación de insaciabilidad.

Gentian, “el gran facilitador” (Orozco, 2006), también de las dietas, ¡cómo no!. Si nos desanimamos, frustramos o desalentamos antes los retrocesos en nuestros planes de cambio de hábitos alimenticios, que nos puede llevar a abandonar el intento.



Rock Water, si el exceso de rigidez con el que abordamos el tema se convierte en un impedimento más que en una ayuda.

Cherry Plum, si hay dificultad en focalizar la voluntad en nuestro objetivo y disminuir el miedo (y la tentación) “a caer” en hábitos alimenticios dañinos (en cantidad o calidad).

Crab Apple, para ayudarnos a ser más amables con nosotros mismos y más objetivos con nuestro físico. Cuando nos sentimos “que ese alimento en sí o ese exceso de alimento” nos está “ensuciando por dentro”. Cuando el deseo de vernos libres de “esos kilos de más que nos sobran” toma más importancia de la que tiene (desproporción entre lo objetivo y lo subjetivo de la situación).

White Chestnut, para romper el vínculo del pensamiento obsesivo, para dejar de pensar en la dieta, en la comida. Cuando la comida es una obsesión.

Chestnut Bud, para el hábito de caer una y otra vez en eso que no deseamos, para aprender de nuestra conexión emociones-comida y “pillarnos” en el momento en el que la comida sustituye el sostenimiento de la emoción. Para ayudarnos en tener conciencia de que “esa” emoción nos impulsa a la comida.

Centaury, cuando sentimos que la comida “nos puede”, para ayudarnos a romper con la dependencia.

Walnut, ayuda a romper con hábitos adquiridos y que queremos dejar atrás. Cuando las costumbres y reuniones familiares nos desvían de nuestro propósito.

Agrimony, no sólo por ser un gran ansiolítico del sistema Bach, sino para ayudarnos en la conciencia emocional y en sentir que podemos hacernos cargo de nuestras emociones. Aunque no aconsejo tomarla más de 4 veces por día, ya que una toma frecuente en determinadas personas que acusen Agrimony de forma arraigada en su carácter puede provocar un efecto contrario al inicio.

Y “**cualquier otra del total de las 38**” ya que nunca está demás recordar que éstas son sólo ideas, sugerencias... un “ejercicio de pensar floralmente sobre un tema”; y no una fórmula, sino posibilidades cuya lectura puede “hacernos caer en cuenta”.

Recuerden que también pueden usarse las Flores de Bach para cocinar, la cocción, según E. Grecco (2007), potencia su efecto, y sin duda, ¡puede ser todo un disfrute!.

Referencias bibliográficas

Grecco, E. (2007). Trauma, emoción y síntoma. Comentario en el contexto del curso impartido en Arké. Noviembre. Barcelona.

Juan Bautista, L. (2007). Las dos series de flores, sus correspondencias y otras investigaciones. Indigo, Barcelona.

Menéndez, I. (2006). Alimentación emocional. La relación entre nuestras emociones y los conflictos con la comida. Ed. Grijalbo.



Orozco, R. (1996). Flores de Bach: Manual para Terapeutas Avanzados. Indigo. Barcelona.

Orozco, R. (2003). Flores de Bach: Manual de Aplicaciones Locales. Indigo, Barcelona.

Orozco, R. (2004). Abordaje de la ansiedad y la angustia desde la Terapia Floral de Bach. Ponencia presentada al III Congreso Nacional de Terapia Floral, Benalmádena, 27 noviembre.

Orozco, R. (2006). Gentian: el gran facilitador. Revista Sedibac 42, pp: 12-13. Asociación Sedibac, Barcelona.