



La atención en el presente en el Sistema Bach

Por Susana Veilati

El Dr. Bach fue un hombre preocupado por el esquivo fenómeno de la atención. Dedicó 7 esencias a siete modos de perder el interés por las presentes circunstancias, siete respuestas evitadoras del contacto con el sí mismo y con lo otro: Clemátide, Honeysuckle, Wild Rose, Olive, White Chestnut, Mustard y Chestnut Bud. Hablaremos de tres: Clemátide, Olivo y Castaño Blanco.

La atención es necesaria para aprender, relacionarse, trabajar, disfrutar, pensar, tomar conciencia de lo que se piensa, se dice, se hace y se quiere. Sin atención el prójimo no se distingue ni pueden notarse sus particularidades... el mundo se transforma en un espacio que el despistado llena, por completo, de sí mismo. El español recoge muy bien este tipo de abstracciones: está en la luna, hace caso omiso, pierde de vista, hace oídos de mercader, no se entera, como quien oye llover, se hace el sordo... o el sueco.

El presente es el tiempo del que se quita la atención y esto tiene sus consecuencias: no se aprende, no se recoge lo que sucede, no se toma nota, la información interna y externa cae en saco roto (otro dicho popular), las circunstancias se descuidan, se olvidan y, claro está, el sujeto queda sin la memoria de su historia y repite similares errores.

Cuando se pierde el interés lo que sufre es el contacto: se pierde, se reduce, se retira, se desensibiliza o anestesia; el sujeto se empobrece y tala sus vínculos y posibilidades. Veamos entonces tres modos en que ello tiene lugar y algunas de las esencias formuladas por Bach para reorientar la atención desplazada.

CLEMÁTIDE

Clemátide lleva su atención selectivamente a lo que le entusiasma, generalmente a aquello que lo deja pasmado por su novedad, grandeza, imprevisibilidad, peligro o belleza. Necesita de fuertes estímulos para hacerse presente: personas o circunstancias que susciten su admiración, arrobamiento, fascinación o embelesamiento. Precisa ser raptado y sucumbir a la cautivación.

Es el enamoramiento, la idealización, el estado de ilusión, la divagación por futuros mejores, el adormecimiento, el embobamiento y la edad del pavo. El presente, en general modesto y menos rutilante, no es lo suficientemente interesante como para posar la atención en él, no queda otra que evitarlo. El individuo soslaya su actualidad hasta que cae con todo su peso sobre él, generalmente bajo la forma de la **decepción**, algo no resulta tan bien o tan relevante como se esperaba; o las más tristes **desencanto** y **desilusión**, en la primera sale de un encantamiento, en la segunda de un espejismo. A veces resulta en **desengaño**, y como una ducha de agua fría cae la fantasía halagüeña que tenía sobre alguna circunstancia o persona. Las cuatro se dan con frecuencia en asuntos amorosos, negocios y mudanzas.

Un cierto tono melancólico hay en este tipo de retirada de la atención, sino veamos qué dice Bach acerca de quien la sufre: "...sin gran interés por la vida, vive de esperanzas de tiempos mejores en los que sus ideales se hagan realidad... se esfuerzan poco o nada por ponerse bien..."¹. Clemátide es un remedio floral para el despliegue de la energía necesaria que materializa lo viable; un cable a tierra para la imaginación desbordada, es decir, una suave conexión con el momento en curso. Es una de las esencias energéticas del sistema floral de Bach (junto a Centaury, Hornbeam, Olivo, Gentian). Se necesita energía para prestar atención.

Por último, hay tres actividades en las que es preferible sujetar la atención al presente: el **estudio**, la **atención terapéutica** y la **meditación**. En el primero hacemos referencia a cuando alguien se distrae con una mosca; en la segunda, cuando el terapeuta pierde el contacto con

¹ Todas las citas de Edward Bach son de su libro "Cúrese a usted mismo", Editorial Edaf, 1983



su paciente y deriva hacia sus propias fantasías. Respecto a la tercera: el meditador reconocerá esos momentos de adormilamiento y de huida hacia una trama verdaderamente fantástica que lo secuestra de la atención en la vela, el mantram, la respiración, etcétera.

OLIVE

Y ya que hemos mencionado a Olive en anterior paréntesis, digamos algo sobre ella. Es una esencia asociada al cansancio, un estado de fuerzas orgánicas y psíquicas disminuidas por la realización de un gran esfuerzo: una temporada de trabajo agotador, el desgaste físico y emocional debido al cuidado de un enfermo grave, un largo parto; en fin, una sucesión de eventos estresantes que no dejan tiempo para reposar entre uno y otro. “Para quienes han sufrido mucho mental o físicamente y se encuentran exhaustos y tan agotados que sienten que les falta fuerzas para hacer lo que sea”, afirma Bach.

Se trata de la postración que impide cualquier sentimiento de vitalidad, de un ánimo mustio extendido por el cuerpo y la mente que quita el interés para actuar. Pero sigamos leyendo a Bach: “La vida cotidiana les supone un gran esfuerzo y no les proporciona ningún placer”. Lo físico y lo psíquico se conjugan configurando un cuadro agotado y decaído.

¿Por qué Olivo está en este grupo? ¿Cuál es la relación de consecuencia entre la debilidad y la falta de atención?

En la anterior esencia, Clemátide, el individuo quita su atención pero su cuerpo continúa allí sentado frente a uno, algún contacto aun es posible, está orgánicamente presente. Olive describe un modo francamente distanciado del contacto: agotamiento y postración apartan al sujeto de la sociedad a la cama. No tiene fuerzas para la relación, o dispone de unas tan mínimas, que tiene que irse con cuidado porque en cualquier momento puede quedar desabastecido y derrumbarse literalmente. Se trata de una esencia importante para la recuperación de la energía necesaria para ir desde el dormitorio al trabajo. Olive se bebe cuando no queda resto.

CASTAÑO BLANCO

Si Olive señala hacia un estado a medio camino entre los sentimientos y la fisiología, es decir, el cansancio -uno globalizado, todo el cuerpo está afectado-; Castaño blanco, apunta hacia la cabeza, es una hartura de uno mismo, de tanta cháchara mental imparables. Monólogos internos que impiden dormir, concentrarse en una lectura, extenderse o profundizar en una conversación, interesarse por lo que otro dice o por lo que se tiene delante del parabrisas. Los pensamientos (fantasías, mejor dicho, porque pensar es elaborar, transformar algo en otra cosa, y aquí solo hay repetición) son imparables, la cabeza comienza o no cesa de doler de ruido, como si sonara una orquesta que no hace más que afinar. Una noria que tortura.

White Chestnut es para sosegar al inquieto mono que es la mente. “Disco rayado”, dice Pastorino, un surco por el que la púa no se desliza ya que tropieza siempre en la misma fisura, y no avanza. Una, y otra, y otra vez... Una serie de fantasías que rondan las mismas temáticas, saltan de una a otra y retornan a la primera; su presentación nunca es aleatoria sino constante; su ritmo es repetitivo y tenaz; el sentimiento que acompaña es el de preocupación “los pensamientos preocupantes se quedan ahí, o si se desechan por un momento, vuelven en seguida... esto es causa de tormento mental”, afirma Bach.

Las consecuencias de todo este cuadro son la demora, pequeños accidentes, agotamiento mental, insomnio, pérdida de la concentración y de la capacidad de disfrutar, y puede ir acompañado de soliloquios que imparablemente hacen referencias a lo mismo. El sujeto camina por la calle o su casa hablando y gesticulando solo. Cuando se está en estas circunstancias no se es una agradable compañía para sí ni para el otro.

Bach dice que tal estado “suele darse en épocas en las que el interés del momento no es lo bastante intenso como para colmar la mente”; esto es porque otra cosa sin tramitar ocupa la



atención de esta persona, así es que se dispara mentalmente hacia lo inconcluso apartándose del momento en curso. Este estado obsedante de la mente indica que hay algo pendiente: una acción, un contacto, no han tenido lugar.

Y por último, es la esencia para aquietar la mente en los primeros momentos de la meditación. Si cabe alguna duda de cual es el estado que reorienta White Chestnut basta con que os sentéis un minuto en un cuarto tranquilo, llevéis vuestra atención a vuestra mente e intentéis aquietarla.

Gracias por tu atención

Susana Veilati
Terapeuta Floral Integrativa
Directora de la Escuela Española de Terapia floral
www.susanaveilati.com