

La propuesta holística de Bach: coherencia vital e integración interior

LOS ESCRITOS DEL INSTITUTO
Notas para Terapeutas Formadoras

Esta mirada puede comprenderse como holística en su sentido más esencial: considerar a la persona como una totalidad viva, donde el cuerpo, la experiencia mental-emocional y la dimensión espiritual no están separadas, sino que buscan coherencia e integración.

La persona como totalidad viva: cuerpo, experiencia mental-emocional y coherencia espiritual

En la mirada original del Dr. Edward Bach, el ser humano no es un conjunto de partes separadas, sino una **unidad viva** en la que distintos planos de experiencia se interrelacionan de manera constante.

Cuando alguno de estos planos se desarmoniza o queda desconectado de los otros, la fuerza vital disminuye y la personalidad comienza a interferir con la expresión más profunda del ser.

Comprender a la persona como totalidad no implica complejizar la terapia, **sino orientarla con mayor claridad.**

Desde esta perspectiva, podemos reconocer tres grandes dimensiones de la experiencia humana que, lejos de estar separadas, se influyen mutuamente todo el tiempo.

Dimensión física

La dimensión física comprende el cuerpo, los ritmos biológicos y el terreno.

Es el plano donde se evidencian los efectos de la desarmonía en forma de síntomas.

Bach era médico y nunca negó la dimensión física; pero, al mismo tiempo, como homeópata comprendió que este plano por sí solo no alcanza para explicar el origen profundo del desequilibrio ni para restablecer una armonía duradera.

El cuerpo expresa lo que ocurre en niveles más profundos de la experiencia.

Dimensión mental-emocional

La dimensión mental-emocional incluye los estados anímicos, pensamientos y sentimientos, las reacciones conscientes y automáticas, las conductas habituales y los modos vinculares.

Es el plano donde surgen miedos, dudas, rigidez, impulsividad o tendencias de escape y control, y donde las Flores de Bach actúan como un sistema sutil para armonizar la vitalidad y favorecer la expresión de las virtudes positivas.

Sin embargo, esta dimensión no está compuesta solo por emociones: también incluye la **manera en que una persona responde a lo que siente**.

Aquí aparece una función clave, muchas veces poco atendida: la **capacidad de elección y de respuesta consciente**.

No se trata de analizar ni de “pensar demasiado”, sino de poder:

- darse cuenta de lo que se está repitiendo,
- reconocer automatismos heredados,
- y elegir una respuesta más alineada con la vida.

Cuando esta función no está integrada, la persona, aun habiendo trabajado su nivel emocional, tiende a repetir los mismos modos de respuesta, porque aún no ha integrado plenamente la capacidad de elegir su reacción. Trabajando el plano mental-emocional con las Flores de Bach se produce un equilibrio vital que facilita el desarrollo y la expresión de las aptitudes positivas.

En cambio, cuando esta función está integrada, la persona puede responder desde una elección consciente, activando sus estados del yo positivos y desplazando automáticamente las respuestas que antes eran repetitivas o rígidas, favoreciendo así una conducta coherente con su vitalidad y con los mandatos positivos del alma.

Integrar la virtud positiva

Desde la mirada de Bach, la curación ocurre integrando la virtud positiva que reemplaza el conflicto.

- El miedo se transforma en coraje.
- La rigidez se desplaza por flexibilidad.
- La desesperanza se sustituye por fe y sentido.

Este principio es central en la terapia floral: **no se fortalece lo que desequilibra, sino lo que armoniza y eleva la vitalidad**.

Cuando una persona logra integrar una respuesta más vital, más coherente y más alineada con su verdad, la energía deja de dispersarse en el conflicto interno y la fuerza vital aumenta. A esto muchas personas lo llaman ‘elevar la vibración’. Nuestra herramienta de lectura floral permite interpretar ese lenguaje amplio y difuso, proporcionando una guía clara y concreta para armonizar la vitalidad y favorecer la expresión de las aptitudes positivas.

Estados internos positivos y mandatos heredados

En la experiencia terapéutica es frecuente encontrar **mandatos heredados**, familiares o transgeneracionales, que operan de manera inconsciente.

Muchos de ellos fueron útiles en otro contexto, pero hoy limitan la libertad interior y fragmentan la energía.

La integración no consiste en luchar contra esos mandatos, sino en reconocerlos y darles lugar, ejerciendo en la vida cotidiana sus versiones positivas: aquellas que sostienen la vida, fomentan el cuidado, promueven la responsabilidad y facilitan la libertad. Cuando se integran estos aspectos positivos de la personalidad:

- la protección deja de ser control,
- la norma deja de ser rigidez,
- la espontaneidad deja de ser impulsividad,
- la responsabilidad deja de ser culpa.

La dimensión mental-emocional se armoniza, y con ello disminuye la interferencia de la personalidad.

Dimensión espiritual

La dimensión espiritual no se refiere a una creencia particular, sino a la relación íntima de cada persona con su propósito, su sentido y su coherencia interior.

Bach fue claro al señalar que la enfermedad aparece cuando la personalidad se separa de los mandatos del alma.

Cuando esto ocurre, surge el conflicto interno, la pérdida de dirección y el sufrimiento.

La verdadera sanación no consiste en “trabajar lo espiritual” de manera abstracta, sino en **permitir que la personalidad no interfiera** con los mandatos del Alma.

Coherencia, fuerza vital y libertad interior

Cuando las tres dimensiones —física, mental-emocional y espiritual— se alinean, la persona experimenta una sensación profunda de coherencia.

Hay menos lucha interna, menos contradicción y más disponibilidad para vivir con claridad y presencia.

Integrar la virtud positiva, integrar respuestas más conscientes e integrar mandatos vitales no es un proceso mental: es un proceso de **integración, clarificación y armonización interna**.

Cuando esa armonía aparece, la fuerza vital se eleva de manera natural y la personalidad deja de interferir con los mandatos del alma.

Como enseñaba Bach, nunca debemos perder de vista la cualidad positiva que necesitamos cultivar en cada momento.

"Cada sonrisa amistosa, cada pensamiento y acción amables, cada hecho producido por amor o compasión a los demás, demuestra que dentro de nosotros hay algo más grande de lo que podemos ver. Llevamos una chispa de lo divino, y dentro de nosotros reside un principio vital e inmortal.

Y cuanto más brille dentro de nosotros esa chispa de la divinidad, más irradiará nuestra vida ".

- Dr. Edward Bach

"Casi cada uno de nosotros posee algún rasgo de carácter que desvía de la armonía".

- Dr. Edward Bach