

LOS REMEDIOS FLORALES EN LA ADOLESCENCIA

Entrar en el mundo de los adultos -deseado y temido- significa para el adolescente la pérdida definitiva de su condición de niño. Es un momento crucial en la vida del hombre y constituye la etapa decisiva de un proceso de desprendimiento que comenzó con el nacimiento.

Los cambios psicológicos que se producen en este período y que son el correlato de cambios corporales, llevan a una nueva relación con los padres y con el mundo. Ello sólo es posible si se elabora lenta y dolorosamente el duelo por el cuerpo de niño, por la identidad infantil y por la relación con los padres de la infancia.

Al principio se moverá entre el impulso al desprendimiento y la defensa que impone el temor a la pérdida de lo conocido. Es un período de contradicciones, confuso, ambivalente, doloroso, caracterizado por fricciones con el medio familiar y social. Este cuadro es frecuentemente confundido con crisis y estados patológicos, sin serlos en realidad.

La capacidad y los logros crecientes de los hijos obligan a los padres a enfrentarse con sus propias capacidades y a evaluar sus logros y fracasos. En este balance, en esta rendición de cuentas, los hijos son los testigos más implacables de lo realizado y de lo frustrado. Sólo si los progenitores pueden identificarse con la fuerza creativa de sus hijos, podrán comprenderlos y recuperar dentro de sí su propia adolescencia. La ambivalencia no se encuentra sólo en los adolescentes, también junto con ésta surge resistencia en los padres respecto a aceptar ese proceso de crecimiento (y su propio envejecimiento).

El desprecio que el adolescente muestra frente al adulto es, en parte, una defensa para eludir la depresión que le impone el desprendimiento de sus partes infantiles, pero es también un juicio de valor que debe respetarse. La desidealización de las figuras parentales lo sume, por otro lado, en el más profundo desamparo.

Sin embargo, este dolor es poco percibido por los progenitores que suelen encerrarse en una actitud de resentimiento y refuerzo de la autoridad, actitud que hace aun más difícil este proceso.

El camino habitual es que el (o la) joven sabe lo que no quiere mucho más que lo que quiere ser y hacer de sí mismo; por eso los movimientos estudiantiles carecen a veces de bases ideológicas sólidas. Con frecuencia el adolescente se somete a un líder que lo politiza, reemplazando así a las figuras paternas de las que está buscando separarse.

Casi todos sabemos ya, que la libertad sexual no es promiscuidad, pero para que puedan vivir sus experiencias tienen que hallar cierta aprobación, aunque sea tácita, en sus padres para no sentir culpa. Esta aprobación, no debe tener por precio la exigencia de que informen sobre sus actos ya que necesitan vivir sus experiencias para ellos mismos. Por lo tanto exigir información es tan patológico como prohibir, y es muy diferente a escuchar.

Escuchar es el camino para entender lo que está pasando en sus hijos. Los adolescentes no quieren consejos, necesitan hacer sus experiencias y comunicarlas, pero no aceptan ni les gustan que sean criticadas, calificadas, clasificadas ni confrontadas con las de los padres. El adolescente percibe muy bien que cuando los padres comienzan a controlar el

tiempo y los horarios están controlando algo más: su mundo interno, su crecimiento y su desprendimiento. El joven sano de hoy está de vuelta de muchas de las problemáticas del adulto, diría que es más posible que el adulto aprenda del adolescente y no tanto que el adulto pueda darle su experiencia, que por otro lado es intransmisible.

En su búsqueda de la identidad adolescente, el individuo, en esa etapa de la vida, recurre como comportamiento defensivo a la búsqueda de uniformidad, que puede brindar seguridad y estima personal. Hay un proceso de sobreidentificación masiva, en donde todos se identifican con cada uno. Allí surge el espíritu de grupo al que tan afecto se muestra el adolescente.

Este inevitablemente tiende a comparar su propio desarrollo corporal con el de sus contemporáneos. También el grupo y sus integrantes representan la oposición a las figuras parentales y una manera activa de determinar una identidad distinta de la del medio familiar. Se transfiere al grupo gran parte de la dependencia que anteriormente se mantenía con la estructura familiar y con los padres en especial.

En la actualidad existe una tendencia a prolongar la adolescencia, debido a las complejidades de la vida moderna. El proceso de la pubertad afecta el desarrollo de sus intereses, su conducta social y la cualidad de su vida afectiva.

La individuación adolescente se acompaña de sentimientos de aislamiento, soledad y confusión. Este es un proceso -que si no es exagerado- es normal y natural, y culmina junto con esta etapa evolutiva.

Es difícil conducir el tratamiento de un adolescente, especialmente si es a requerimiento o por cuenta de los padres ya que éste está en desafío permanente con el adulto, quien se encuentra de continuo cuestionado en su autoridad y en sus valores morales.

La adolescencia no es una enfermedad, es una etapa entre los sueños de la niñez y las realizaciones del adulto, etapa durante la cual el adolescente descubre lo que hubo de fracasado en la generación que lo precedió.

Si el adulto no soporta que lo cuestione y trata de imponerse autoritariamente, la respuesta del joven será una incomprensión y una violencia redobladas.

Debemos tener en cuenta que si hay una crisis de la adolescencia, también hay una crisis parental y ambas son correlativas ya que a la crisis del adolescente corresponde como reflejada en un espejo la crisis parental.

En chino la palabra *crisis* se escribe con un signo que significa a la vez *cambio* y *oportunidad*.

El adolescente no puede salir de su crisis sino a costa del difícil camino que deben recorrer los padres para llegar progresivamente de una relación padre-hijo a una de adulto-adulto.

En esta etapa sucede una regresión al servicio del desarrollo, igual que cuando el niño aprende a caminar, a separarse de la mamá, y tienen que tolerar ambos las ansiedades concomitantes.

Los procesos regresivos de la adolescencia permiten la reconstrucción de desarrollos tempranos defectuosos o incompletos; nuevas identificaciones juegan un papel importante en esto. Sabemos que la adolescencia es una segunda edición de la infancia.

Considerando lo antedicho, es muy difícil decir anticipadamente qué flores van a ser necesarias para este período de la vida, ya que el tránsito por esta etapa va a ser más o menos armonioso según cada caso personal.

En términos generales, algunos de estos remedios florales serán interesantes a tener en cuenta para el adolescente.

Alpine Lily permite que el período menstrual sea libre de conflictos y acompaña a la joven en su desarrollo físico, por ejemplo, frente a la aparición de los senos, a los cambios en su cuerpo al surgir las formas femeninas, equilibrando los sentimientos que todo esto genera.

Angélica protege a los jóvenes en períodos de cambios tan intensos.

California Wild Rose si piensa que nada vale la pena, inclusive si aparece ideación suicida.

Chamomile como tranquilizante frente a cambios de ánimo e inestabilidad.

Cayenne ayuda a encontrar fuerzas para no temer los cambios y llegar a nuevas metas rompiendo con bloqueos en la creatividad y en la capacidad de aprender. Permite superar la lentitud, la inercia y la falta de entusiasmo.

Indian Paintbrush genera fuerzas inspiradoras al servicio de la creatividad eliminando la frustración, la insatisfacción y la falta de iniciativa para ponerse en acción.

Mariposa Lily y **Sunflower** suelen estar presentes toda vez que se trate de cuidar las emociones vinculadas a las figuras femenina y masculina, dando protección y sensación de ser amados, además de facilitar la resolución de los conflictos típicos de esta etapa de la vida. Son esencias que confieren seguridad y equilibran a los que ingresan en la pubertad.

Madia para los adolescentes dispersos, distraídos y que no se organizan para concretizar sus proyectos. Esta esencia aumenta la capacidad de concentración y mejora el rendimiento a nivel de estudios. Para ser productivo a la hora de trabajar o estudiar y mantener el foco sin dispersarse.

Manzanita equilibra emocionalmente a aquellos que oscilan entre la excesiva timidez y la agresividad, a los que tienen dificultades en aceptar los cambios en el cuerpo y problemas para expresar sus sentimientos. Disminuye el asco, la vergüenza y la repulsión típicos en quienes se sienten impuros y ven a todos a su alrededor de la misma manera.

Morning Glory cuando el adolescente es autodestructivo, irritable y tiene hábitos o un estilo de vida irregular, trasnochado, adictivo.

Nasturtium logra integrar emociones y pensamientos, ayudando en el bajo rendimiento escolar. También para aquellos que se refugian en un intelectualismo o racionalismo exagerado y se agotan físicamente.

Penstemon frente a situaciones en que hay que demostrar que uno es tan bueno como lo son los otros.

Peppermint cuando hay lentitud mental, apatía, letargo que no permiten pensar o comprender la situación. Especialmente después de comer.

Pink Monkeyflower trabaja sobre el miedo en aquellos que temen mostrar sus sentimientos y ser incomprendidos, censurados o rechazados. Ayuda a la persona a no necesitar protegerse con una máscara, a sentirse en paz consigo mismo, expresándose afectivamente y con autenticidad. Equilibra el sentimiento de culpa, el miedo a la intimidad, la vergüenza excesiva, la inseguridad y el conflicto entre dependencia-independencia común en esta etapa.

Devuelve la confianza después de experiencias sexuales traumáticas, permitiendo naturalidad en las relaciones.

Pomegranate funciona como una poción mágica de amor, integrando las fuerzas femeninas de creación, nutrición e intuición, equilibrando los polos masculino y femenino, permitiendo a la joven asumir su femineidad, proyectando ese potencial hacia otros los aspectos de su vida.

Esta esencia floral actúa asimismo sobre las emociones que desencadenan alteraciones menstruales y síntomas de tensión premenstrual, como dolores, angustia y nerviosismo. Facilita el orgasmo.

Rabbitbrush permite eliminar el exceso de detallismo, la falta de concentración y la dificultad de realizar varias tareas al mismo tiempo.

Sticky Monkeyflower da coraje para mostrar los sentimientos, sin miedos y conflictos. Trabaja la auto-censura, la inseguridad y la torpeza. Confiere claridad, adecuación y alegría a las relaciones afectivas, integrando sexo y emoción. Elimina el miedo a la impotencia, equilibra la falta o el exceso de deseo sexual, estimula el orgasmo masculino y actúa sobre las emociones que pueden desencadenar la eyaculación precoz. Ligado al arquetipo masculino, este floral estimula en los hombres, el descubrimiento de un sentido más amplio de su sexualidad, disminuyendo los bloqueos emocionales debidos a desilusiones o rechazos amorosos previos no elaborados.

Sage estimula a no repetir siempre los mismos errores y sacar provecho de las experiencias vividas.

Shasta Daisy ayuda a sintetizar las ideas e invita a la introspección.

En forma más específica, frente a los siguientes temas, habrá que tener en cuenta estas esencias florales de los sistemas Bach, California y Bush:

Para combatir el acné u otros trastornos en la piel:

Billy Goat Plum, Five Corners, Spinfex, Crab Apple y/o Holly para la autocritica, la culpa, el desagrado y la vergüenza del propio cuerpo, la atenuación de erupciones en la piel y el refuerzo de la autoestima.

Self Heal, California Poppy y Pretty Face eliminan las toxinas emocionales, promoviendo una mejoría en la piel y fortaleciendo la autoestima. Este compuesto floral puede ser aplicado también en la cara, en forma de crema.

Para poder resistir a la presión del grupo:

Para que el adolescente pueda mantener una relación saludable con los amigos, sin temor a no ser aceptado y sin necesitar manejar a alta velocidad, fumar, beber, drogarse o tener sexo en contra de su voluntad:

Cerato enseña a confiar en sí mismo y respetar su propia voluntad.

Centauray ayuda a los sumisos a entender que no necesitan agradar a los otros siempre.

Walnut, Sturt Desert Rose o Goldenrod dan coraje para ser fiel a sus propias convicciones, aún siendo presionado por el grupo.

Venciendo la timidez:

Walnut fortalece la capacidad de tomar decisiones.

Garlic ayuda a vencer los miedos.

Pink Monkeyflower para el exceso de vulnerabilidad.

Mallow frente a las presiones e inseguridad en el grupo de pertenencia o dificultades en hacer y/o conservar amistades.

Pretty Face ayuda a reconocer el propio valor, en vez de considerarse “horrible”, “impresentable”, etc..

Para liberar emociones inútilmente controladas:

Holly equilibra el espíritu de competencia y rivalidad o de celos que interfieren en la relación familiar o escolar.

Mustard alivia la desesperación y la depresión que pesa silenciosamente sobre un alma joven.

Bleeding Heart cura los dolores de amores de las pasiones desenfrenadas o los “corazones destrozados”.

Saguaro trabaja la rebeldía inútil y la relación con la autoridad.

Larch para la autoestima y la minusvalía, promueve la confianza en las propias capacidades.

Para reducir la insatisfacción, irritabilidad o mal humor y agresividad:

Corn, Tiger Lily y Zinnia.

Al elegir una profesión:

Tansy estimula el poder de decisión y la iniciativa de los que pareciera que estuvieran sin objetivo en la vida y **Wild Oat** ayuda a descubrir lo que realmente le gusta.

Blackberry ayuda a despertar talentos ignorados o escondidos, concretizar proyectos integrando voluntad y recursos. Combate la inercia, la indecisión y los pensamientos improductivos.

Illawara Flame Tree impulsa la capacidad de asumir compromisos y responsabilidades.

¿Y por qué no alguna fórmula para los padres?:

Quince equilibra las oscilaciones entre el amor y el autoritarismo.

Sunflower facilita la relación del padre con los hijos varones.



Mariposa Lily permite resolver los malos entendidos entre madre e hijos/hijas.
Vervain para prevenir a aquellos padres que quieren que sus hijos sean como ellos.
Oak y **Centaury** enseñan a decir que no cuando es necesario.
Chicory permite disminuir la necesidad de control y el chantaje emocional.
Beech atenúa las críticas excesivas que desvalorizan a los hijos.
Rock Rose y **Water Violet** ayudan a los padres a transmitir sus experiencias con afectividad, a ser amigables y a que la adolescencia de sus hijos no se convierta en una pesadilla para ellos.

Lic. Claudia Stern
Psicóloga-Especialista en Terapias Florales
Directora del
Centro de Estudios Florales y Naturales