

Terapia Florais de Bach

Prof. Esp. Ana Laux

Sumário

U	NIDADE 1	6
1.	BREVE HISTÓRIA DO DR. EDWARD BACH	7
2.	COMO SURGIRAM OS PRIMEIROS FLORAIS DE BACH	8
3.	PRINCÍPIOS DO TRATAMENTO COM FLORAIS DE BACH	9
	a. Filosofia de Cura e Autoconsciência	9
	b. Papel das Emoções no Processo de Adoecimento e Cura	10
	c. Causas e estágios das doenças segundo a perspectiva de Edward Ba	ch10
	3.1 Os Três Estágios do Desalinhamento	12
	3.2 A Doença Como Oportunidade de Crescimento	13
	3.3 O Papel das Essências Florais	13
4.	CURA-TE A TI MESMO	13
	4.1 Os erros que originam os defeitos causadores das doenças	15
U	NIDADE 2	19
1.	AS 38 ESSÊNCIAS FLORAIS DE BACH	20
2.	OS GRUPOS DE FLORAIS DE ACORDO COM AS EMOÇÕES	26
	2.1 GRUPO 1 – MEDO	26
	2.2 GRUPO 2 – INSEGURANÇA	30
	2.3 GRUPO 3 – PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA PELOS OUTROS	35
	2.4 GRUPO 4 – DESINTERESSE NO PRESENTE	40
	2.5 GRUPO 5 – SOLIDÃO	45
	2.6 GRUPO 6 – DESESPERO	48
	2.7 GRUPO 7 – HIPERSSENSSIBILIDADE A INFLUÊNCIAS E IDEIAS	54
U	NIDADE 3	59
1.	PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MTC APLICADOS À TERAPIA FLORAL	60
	1.1 Qi e os Florais de Bach	60
	1.2 Yin, Yang e os Florais de Bach	60
	1.3 Teoria dos Cinco Elementos	61
	1.4 Teoria Zang Fu	64
	1.5 Teoria dos Meridianos	65
2.	COMO OS FLORAIS DE BACH PODEM COMPLEMENTAR PRÁTICAS BAS	EADAS
N	A MTC	65
	2.1 Interação Prática na Terapia	65





3 ANAMNESE INTE		
Justificativa Integrativa (MTC e Terapia Floral de Bach)		
UNIDADE 4	68	
1. OS DOIS MÉTODOS DE BACH PARA PRODUÇÃO DA ESSÊNCIA FLORAL	69	
A. Método Solar	69	
B. Método de Fervura	69	
2. O PROCESSO DE ANAMNESE NA TERAPIA FLORAL	70	
2.1 Técnicas de escuta ativa e empática para identificação de padrões emocionais do cliente	71	
2.2 Benefícios da Escuta Ativa e Empática na Terapia Floral	73	
3. MÉTODO PARA ESOLHA DOS FLORAIS	73	
3.1 Combinando Florais de Maneira Eficaz	74	
A. Alguns Protocolos Muito utilizados	74	
B. Rescue – Gotas de "Primeiros Socorros"	76	
3.2 Orientação Terapêutica para Adultos e Crianças	77	

UNIDADE 1

Objetivos de Aprendizagem

- Apresentar a história de Edward Bach e o desenvolvimento do sistema floral.
- Compreender os princípios básicos da Terapia Floral de Bach.
- Introduzir as causas e estágios das doenças segundo Bach.

Plano de Estudo

A seguir, apresentam-se os tópicos que você estudará nesta unidade:

- 1. Breve história do Dr. Edward Bach.
- 2. Como surgiram os primeiros florais de Bach.
- 3. Princípios do tratamento com florais de Bach:
 - a. Filosofia de cura e autoconsciência.
 - b. Papel das emoções no processo de adoecimento e cura.
 - c. Causas e estágios das doenças segundo a perspectiva de Edward Bach.
 - 3.10s Três Estágios do Desalinhamento
 - 3.2 A Doença Como Oportunidade de Crescimento
 - 3.3 O Papel das Essências Florais
 - 3.4 Um Modelo de Medicina Preventiva

Atividades

 Discussão sobre alguns conceitos fundamentais para a compreensão da Terapia Floral de Bach

Material de Apoio

- o Livro-Apoio
- Artigos acadêmicos
 - O modelo estrutural de Freud e o cérebro: uma proposta de integração entre a psicanálise e a neurofisiologia.



1. BREVE HISTÓRIA DO DR. EDWARD BACH

Edward Bach (1886-1936) foi um médico britânico cuja trajetória se destacou pela busca incessante de formas mais holísticas e humanizadas de tratamento. Formado pela Universidade de Birmingham em 1912, especializou-se em Bacteriologia, Imunologia e saúde Pública.

Durante a Primeira Guerra Mundial, ele foi rejeitado para servir fora do país por sua saúde frágil, mas assumiu responsabilidades no "University College Hospital", onde trabalhou intensamente até



sofrer uma grave hemorragia em 1917. Apesar do prognóstico de poucos meses de vida, recuperou- se e voltou ao trabalho com dedicação à pesquisa. Tornou-se renomado no campo da bacteriologia, atuando no "London Homeopathic Hospital" até 1922, onde conheceu e foi influenciado pela doutrina homeopática de Hahnemann¹, e seu livro básico: o "Organon da Arte de Curar", escrito mais de cem anos antes do seu tempo. Descobriu a genialidade de Hahnemann, que orientava o tratamento mais pelos sintomas mentais que pelos físicos (Wikipedia.org).

Inicialmente, sua carreira focou na medicina tradicional, com importantes contribuições, como o desenvolvimento de vacinas que posteriormente foram denominadas "Nosódios de Bach". Contudo, insatisfeito com as abordagens mecanicistas da medicina de sua época, ele começou a buscar métodos que considerassem o indivíduo como um todo, unificando corpo, mente e espírito. Em 1926 ele escreveu A Enfermidade Crônica (*Cronic Disease*).

A partir de 1928, ele passou a substituir seus nosódios intestinais por medicamentos derivados de plantas, utilizando o método homeopático de diluição e potencialização. Ainda em 1928, começou com as flores *Impatiens, Mimulus* e *Clematis*, obtendo resultados promissores. Nesse período, desenvolveu-se a ideia de separar indivíduos em grupos com comportamentos semelhantes e buscar medicamentos para tratar esses padrões.



Figura 2 residência de Bach, em Sotwell, Inglaterra.

Em 1930, renunciou à sua carreira de sucesso em Londres para se dedicar à criação de um sistema de cura baseado na natureza. Em Gales, mesmo sem os materiais de laboratório, avançou no desenvolvimento de essências florais,

¹ Há cerca de 200 anos, Hahnemann criou a homeopatia, terapêutica baseada na lei de semelhança, utilizando inicialmente medicamentos em tintura.



afastando-se da homeopatia tradicional. Contou com o apoio do Dr. John Clark, que disponibilizou a revista Homeopathic

World para divulgar suas descobertas. Em 1935, concluiu o sistema com a descoberta de *Mostard*, a última das 38 essências florais. Bach faleceu em 1936, aos 50 anos, em Mount Vernon, onde hoje funciona o Bach Centre, dedicado à produção de suas essências florais (Wikipedia.org).

2. COMO SURGIRAM OS PRIMEIROS FLORAIS DE BACH

Em 1928, durante uma viagem ao País de Gales, o Dr. Bach experimentou preparar medicamentos a partir de flores locais utilizando o método homeopático de diluição e potencialização. Ele começou com duas espécies: *Impatiens*, destinado a aliviar a impaciência e a irritabilidade, e *Mimulus*, para tratar medos conhecidos. Pouco tempo depois, adicionou *Clematis*, voltado para indivíduos distraídos ou sonhadores. Os resultados foram encorajadores, e ele descobriu que as plantas possuíam um potencial terapêutico profundo e simples.

Neste período, o Dr. Bach teve um insight marcante: ao observar as pessoas em uma festa, padrões de comportamento e emoções semelhantes em diferentes indivíduos. Isso levou à ideia de que doenças emocionais poderiam ser tratadas com essências florais específicas, que harmonizassem esses estados mentais.

Em 1930, decidido a se dedicar exclusivamente à sua visão de um sistema de cura baseado na natureza, o Dr.

Bach abandonou sua carreira de sucesso em Londres, incluindo o consultório na rua Harley e seus laboratórios. Em 1934, já em Gales, fixou residência em Sotivell na Casa Mount Vernon. Mesmo enfrentando contratempos, como a falta de equipamentos de laboratório, continuou sua pesquisa com plantas e desenvolveu um método inovador de extração das essências medicinais: a solarização e a fervura das flores em água.

Em 1936, o Dr. Bach completou seu sistema com 38 essências florais, cada uma destinada a tratar um estado emocional específico, como medo, tristeza, indecisão ou desespero. Ele específicou essas essências em <u>sete</u>



O Dr, Bach viveu nessa casa de 1930, quando se mudou para Gales, até sua morte, em 1936. O Dr. Bach morreu dormindo, em 27 de novembro de 1936, de parada cardíaca. aos 50 anos de idade, em sua casa, denominada Mount Vernon, na vila de Brighwell-cum-Sotwell, em Oxfordshire. Lá funciona hoje o Bach Centre, onde são cultivadas, plantadas e colhidas as plantas para o preparo das essências florais de Bach.



<u>categorias emocionais principais</u>, relacionando-as com os desafios comuns da humanidade. Ele usou metodologia científica para codificar o seu sistema.

Até o fim de sua vida, Dr. Bach permaneceu fiel à sua missão de criar um método de cura que conecte as pessoas às forças curativas da natureza. Seu legado continua vivo no Bach Centre, onde suas essências são produzidas até hoje, perpetuando sua contribuição à medicina natural.

Seu método de pesquisa foi inovador: ele observou o impacto que certas flores tinham sobre seu próprio estado emocional e físico. Para extrair as essências, desenvolveu dois métodos principais — o método solar, que utilizou a exposição ao sol, e o método de fervura. Esses métodos permitem capturar a energia vibracional líquida das plantas, transferindo-a para um meio preservado com conhaque.

Em 1976, a terapia floral foi aprovada pela Organização Mundial de Saúde como uma terapia complementar.

3. PRINCÍPIOS DO TRATAMENTO COM FLORAIS DE BACH

a. Filosofia de Cura e Autoconsciência

O sistema de cura desenvolvido por Edward Bach fundamenta-se em uma visão holística da saúde, na qual o bem-estar físico depende do equilíbrio entre a alma, a mente e o corpo. Ele acreditava que a verdadeira origem das doenças físicas residia em conflitos internos e emoções negativas não resolvidas, que criam um estado de desalinhamento e vulnerabilidade. Para Bach, a cura retrospectiva deveria ir além do transtorno dos sintomas físicos, alcançando a causa emocional ou espiritual subjacente.

A terapia floral de Bach tem como objetivo principal restaurar o equilíbrio emocional e promover a reconexão do indivíduo com seu propósito de vida. Segundo essa filosofia, as emoções como medo, insegurança, raiva, desesperança ou desânimo podem bloquear o fluxo natural de energia vital e predispor o corpo ao adoecimento. As essências florais são projetadas para atuar como estratégias nesse processo, auxiliando na transformação dessas emoções negativas em estados positivos, como coragem, confiança, serenidade e otimismo.

Um aspecto central da abordagem de Bach é a ênfase na autoconsciência. Ele acreditava que o processo de cura começa com o reconhecimento de nossas emoções próprias e a disposição de enfrentar nossos conflitos internos. Assim, o uso das essências florais não apenas alivia o sofrimento emocional, mas também estimula o crescimento pessoal, permitindo que cada indivíduo compreenda e supere os desafios que encontra na sua jornada de vida.



b. Papel das Emoções no Processo de Adoecimento e Cura

Seu lema, "Cure a causa, não o efeito", sintetiza sua visão revolucionária: ao tratar a origem emocional dos problemas, é possível alcançar uma cura rigorosa, prevenindo o reaparecimento de sintomas físicos. Para Bach, a cura não era algo imposto externamente, mas um processo interno, em que cada indivíduo possui um potencial inato para a autocura. As essências florais, nesse contexto, funcionam como ferramentas para facilitar esse potencial, permitindo que o corpo e a mente trabalhem em harmonia.

A cura, na visão de Bach, ocorre quando essas emoções negativas são transformadas em seus polos opostos:

- Medo em coragem (floral: Mimulus).
- Indecisão em determinação (floral: Scleranthus).
- Desespero em esperança (floral: Gorse).

As flores não atuam diretamente no corpo físico, mas sim no campo energético e emocional, promovendo um estado de harmonia que reflete na saúde como um todo.

Essa filosofia valoriza a simplicidade e a conexão com a natureza, limitando que as soluções para o equilíbrio emocional e espiritual estejam disponíveis no mundo natural. Assim, o sistema de Bach não é apenas uma terapia, mas uma abordagem de vida que encoraja as pessoas a se reconectarem com sua essência, buscando viver em alinhamento com sua verdadeira identidade e propósito.

c. Causas e estágios das doenças segundo a perspectiva de Edward Bach

Bach propôs que as doenças são causadas por um desalinhamento entre a *personalidade*² (mente) e *a alma* (propósito de vida).

Este desalinhamento, segundo Bach, surge quando uma pessoa se distancia de sua essência ou dos valores que guiam sua jornada, e quando não resolvidos, podem se manifestar como sintomas físicos.

² Aprofunde seu conhecimento – Leia o artigo *O modelo estrutural de Freud e o cérebro: uma proposta de integração entre a psicanálise e a neurofisiologia*, na pasta de matérias da disciplina, no AVA.



O Conceito Dinâmico de Personalidade em Freud

A teoria da personalidade desenvolvida por Sigmund Freud exerceu uma influência profunda na psicologia, contribuindo para a compreensão do aprendizado e do desenvolvimento humano. Fundamentada na ideia de que nossa personalidade é formada por desejos inconscientes e experiências vívidas na infância, esta teoria será comprovada neste ensaio, que abordará seus princípios básicos, suas implicações no desenvolvimento humano e na aprendizagem, bem como suas limitações e críticas.

Freud sugeriu que a psique humana é composta por três elementos principais: Id, Ego e Superego. O Id representa a parte instintiva e impulsiva da mente, operando com base em desejos inconscientes. O Ego atua como o mediador racional, equilibrando as demandas do Id com os critérios do mundo exterior. Já o Superego incorpora os valores morais e éticos internalizados.

De acordo com Freud, as vivências da infância, aliadas aos impulsos inconscientes, desempenham um papel determinante na formação da personalidade. Ele também estabeleceu os mecanismos de defesa, como repressão, projeção e negação, como estratégias utilizadas pelos indivíduos para lidar com conflitos internos e ansiedade.

As ideias de Freud trazem reflexões importantes para a compreensão do aprendizado e do desenvolvimento humano. Ele argumentou que as experiências vivenciadas nos primeiros anos de vida influenciaram o comportamento adulto e que desejos e conflitos inconscientes podem impactar o aprendizado e a tomada de decisões. Por exemplo, crianças que enfrentam situações traumáticas ou abusivas podem desenvolver mecanismos de enfrentamento que, se não adaptados, podem persistir na vida adulta.

Além disso, Freud acreditava que conflitos internos não resolvidos poderiam dificultar a aquisição de conhecimento e a tomada de decisões, já que emoções e ansiedades inconscientes poderiam interferir no raciocínio lógico. Ele também destacou que a personalidade individual afeta as interações sociais, influenciando a maneira como cada pessoa lida com relacionamentos e situações do cotidiano.

Embora a teoria da personalidade de Freud tenha suas limitações e tenha sido alvo de críticas, sua relevância para o campo da psicologia é inegável. Ao destacar a importância das experiências infantis e dos desejos inconscientes, Freud inaugurou novas perspectivas para entender o comportamento humano. Mesmo com as controvérsias em torno de sua obra, seus conceitos permanecem fundamentais para a psicologia e continuam a influenciar e estudos na área.



d. Como funciona o Remédio Floral?

O Remédio Floral tem a mesma frequência de energia harmoniosa da qualidade correspondente da alma humana, mas, nesse caso, sem deformação e em ritmo normal. Tem, portanto, *afinidade* com a qualidade da *alma humana*, pode estabelecer contato com ela, e, com suas próprias ondas harmoniosas de frequência, restabelecer a harmonia da alma.

O Remédio Floral, segundo o Dr. Bach, atua como uma forma de catalisador, restabelecendo o contato entre a Alma e a Personalidade no ponto em que este se interrompeu. A Alma é de novo capaz de comunicar suas intenções à Personalidade.

3.1 Os Três Estágios do Desalinhamento

I. Desconexão da Alma

O primeiro estágio da doença ocorre quando o indivíduo perde a conexão com sua alma, ou seja, com seu propósito de vida e seus valores mais profundos. Essa desconexão pode ser desencadeada por escolhas que contrariam a verdadeira natureza da pessoa, influências externas que reprimem suas lesões ou um estilo de vida que desconsidera suas necessidades emocionais e espirituais. Nesse estágio, o indivíduo pode sentir insatisfação, vazio, ou um sentimento de alienação em relação à vida.

II. Emoções Negativas Persistentes

À medida que a desconexão persiste, o campo emocional começa a ser dominado por sentimentos negativos como medo, insegurança, raiva, ressentimento, ciúmes e desesperança. Essas emoções, quando não reconhecidas ou resolvidas, tornam-se um terreno fértil para conflitos internos, criando barreiras ao fluxo natural de energia vital. Bach acreditava que essas emoções funcionavam como "sinais de alerta" da alma, diminuindo que algo está fora de alinhamento. No entanto, se ignoradas, essas emoções tornam-se crônicas e mais difíceis de superar.

III. Manifestação no Corpo Físico

O último estágio do desequilíbrio é uma manifestação física. Através de sintomas e doenças, o corpo expressa aquilo que a mente e as emoções não conseguem resolver. Para Bach, os sintomas físicos são a linguagem do corpo para



comunicar que o alinhamento precisa ser restaurado. No entanto, tratar apenas os sintomas físicos, sem abordar as causas e emocionais subjacentes, é como podar os galhos de uma árvore doente sem cuidar das raízes que a alimentam.

3.2 A Doença Como Oportunidade de Crescimento

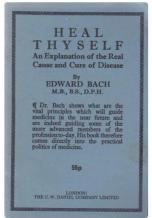
Bach não via a doença como um inimigo, mas como uma oportunidade para a autoconsciência e a transformação. Ela seria um chamado para que o indivíduo revisse seus valores, atitudes e emoções, retomando a harmonia perdida entre sua alma e sua personalidade. Esse ponto de vista revolucionário ampliou a compreensão da medicina ao incluir aspectos emocionais e espirituais no tratamento.

3.3 O Papel das Essências Florais

O sistema floral de Bach foi projetado para atuar diretamente nas causas e emocionais das doenças. Cada essência floral foi desenvolvida para ajudar a transformar um estado emocional negativo em sua contrapartida positiva. Por exemplo, uma pessoa dominada pelo medo pode encontrar coragem; quem sofre de insegurança pode alcançar confiança; e aqueles que se sentem desanimados podem redescobrir a esperança.

As essências florais promovem o equilíbrio emocional e ajudam a restaurar a conexão com a alma. Ao alinhar a personalidade com o propósito de vida, as essências não apenas aliviam o sofrimento emocional, mas também previnem o avanço das doenças no corpo físico. Para Bach, o verdadeiro tratamento era aquele que cuidava das raízes do problema, restaurando a harmonia interior e permitindo que o corpo, naturalmente, voltasse ao seu estado de saúde.

4. CURA-TE A TI MESMO



Capa do livro "Cure-se a si mesmo", de Edward Bac

Bach (2007), explica que a doença é o estágio final de um distúrbio muito mais profundo, portanto, para obter a cura, não adianta apenas cuidar dos sintomas. Antes, é preciso tratar a origem.

Note, que essa ideia, é a base filosófica das principais medicinas Tradicionais Orientais, em especial, a *Medicina Tradicional Chinesa (MTC)*.

Bach afirmava que a doença, ainda que parecesse cruel, quando interpretada de maneira correta, serviria para nos guiar em direção à correção dos nossos defeitos principais, que nos fazem adoecer. A doença serve como "GPS" para apontar o que precisamos modificar para nos reconectarmos.



Em uma passagem do seu livro Os Remédios Florais de Dr. Bach, (1970)³, ele descreve:

Programação Neuroliguística - PNL -

Robert Dilts, um

dos principais

desenvolvedores da PNL, aborda esses temas em suas obras sobre **Níveis** Neurológicos e a aplicação da PNL para o desenvolvimento da identidade e espiritualidade. Ele explica que, no nível mais alto dos Níveis Neurológicos. estão os valores transcendentes, a missão e o propósito de vida, que representam os desígnios mais profundos da alma.

Dilts, R. From Coach to Awakener, 1990. "[...] Quinhentos anos antes de Cristo, alguns médicos da antiga Índia, trabalhando sob a influência de Buda, levaram a arte de curar a um estágio tão perfeito, que conseguiram abolir a cirurgia, ainda que, na sua época, ela fosse tão eficiente, ou até mais, que a dos dias atuais. [...] todos eles sabiam muito sobre a verdadeira natureza do sofrimento e sobre o remédio para ele

Assim, para Edward Bach, assim como para Buda⁴, Paracelso⁵ ou Hahneman, a real natureza de uma doença serviria como um poderoso guia para identificar o tipo de ação que estamos praticando contra a Lei Divina do Amor e da Unidade e que nos leva ao adoecimento.

Portanto, essa abordagem nos oferece um poderoso modelo de medicina preventiva, pois ela busca a reconexão da Unidade entre o orgânico, o mental, o emocional e o espiritual. Ao identificar e tratar os conflitos antes que eles se manifestem fisicamente, é possível evitar o adoecimento.

Portanto, essa abordagem nos oferece um poderoso modelo de medicina preventiva, pois ela busca a reconexão da Unidade entre o orgânico, o mental, o emocional e o espiritual. Ao identificar e tratar os conflitos antes que eles se manifestem fisicamente, é possível evitar o adoecimento.

O sistema de Bach transcende a ideia de cura ao promover o equilíbrio e a *reUNIÃO* entre corpo, mente e espírito. Pois enquanto a medicina, através de sua visão cartesiana, postula a razão, a objetividade e a ciência como os únicos meios de compreender a doença.

O paradigma da visão holística da saúde surge da necessidade de ampliar a essa compreensão reducionista, abordando o processo doença-saúde de maneira multidisciplinar e sistêmica, compreendendo a pessoa como um todo, assim como suas interações e experiências vividas como parte inseparável de seu ser, ao que Bach chamava de Unidade.

³ Bach, E. **Os Remédios Florais de Dr. Bach.** São Paulo, SP: Pensamento, 1970, p. 17.

⁴ **Siddhartha Gautama** (550 a. C) também conhecido como Buda Shakyamuni. Era Príncipe do Reino de Kapilavastu (atual fronteira entre o Nepal e a Índia) que, ao buscar uma solução para o sofrimento humano, alcançou a iluminação espiritual e fundou a filosofia do Budismo. Seu ensinamento central é o Caminho Óctuplo, destinado a superar o sofrimento e atingir o Nirvana, um estado de libertação e paz plena.

⁵ **Paracelso** (1493–1541 d. C)), médico e alquimista suíço-alemão, revolucionou a medicina ao defender que as doenças têm causas específicas tratáveis com soluções baseadas na química, sintetizando a frase: "A diferença entre o veneno e o antídoto está na dose" (*"Sola dosis facit venenum"*)".



4.1 Os erros que originam os defeitos causadores das doenças

Bach acreditava que as doenças reais e básicas do homem eram frutos de certos "defeitos" contrários ao que chamava de Unidade⁶.

Já naquela época, Bach entendia que a doença tinha uma raiz muito mais profunda que os meros sintomas. Elas eram, em grande parte, geradas pelo sofrimento que os nossos sentimentos (desencadeados por nossas emoções) produziam em nós, como a frustração, a raiva e a solidão dentre tantos. Esses sentimentos, seriam o que Bach definia como "defeitos".

Afenção! Você sabe a diferença entre Emoções e Sentimentos?

<u>Emoções</u>	Sentimentos
Respostas orgânicas intensas e de curta	São um processo mental avaliativo
duração	duradouro
Podem ser observadas pelos outros	Acessíveis apenas à própria pessoa
Reação imediata a um estímulo e	São independentes
dependem da relação com o mundo	
exterior para existirem.	

De acordo com Bach (2007), tais defeitos só existiam porque cometemos dois grandes erros:

- **1º.** Não respeitar os *desígnios da nossa alma*, pois isso nos impede desenvolver as qualidades necessárias à evolução;
- 2°. Agir contra a Unidade, pois nos desconecta de nós memos e do universo.

A continuidade desses defeitos, mesmo quando sabemos que são nocivos, origina as doenças. Faço aqui uma breve ressalva: Não há saúde física, saúde emocional ou saúde mental, pois corpo, emoções e mente são áreas integrantes e inseparáveis de nosso ser.

Por ser a mente a parte mais delicada e sensível do corpo, nela aparecem mais claramente a gênese e o curso da doença do que no resto do corpo, ainda que a doença seja física.

E é por isso que sua observação era, para o Dr. Bach, um poderoso guia para conhecer qual o remédio ou agrupamento de remédios necessários para cada situação enfermidade:

⁶ Para Bach, a Unidade significava princípio universal: o entendimento de que todas as formas de vida estão conectadas e que o sofrimento ou a desarmonia em um aspecto afeta o todo. Essa perspectiva holística foi a base de seu sistema terapêutico, que buscava restaurar o equilíbrio emocional para facilitar a reconexão do indivíduo consigo mesmo e com o universo.

⁷ Para Bach, a Unidade significava princípio universal: o entendimento de que todas as formas de vida estão conectadas e que o sofrimento ou a desarmonia em um aspecto afeta o todo. Essa perspectiva holística foi a base de seu sistema terapêutico, que buscava restaurar o equilíbrio emocional para facilitar a reconexão do indivíduo consigo mesmo e com o universo.





Figura 2. O cérebro cansado. Gerado por designermicrosof/IA.

"[...] Na enfermidade dá-se uma mudança no estado de espírito que se tem normalmente, e as pessoas observadoras podem notar essa mudança até mesmo antes e, vez por outra, muito antes do aparecimento da enfermidade: com um tratamento adequado, podem conseguir preveni-la. Quando a doença se manifesta durante algum tempo, é o humor do paciente que pode nos indicar o remédio correto." (Bach, E. Cura-te a ti mesmo, 1930)

Como *defeitos* (sentimentos), Bach (2007) elenca o orgulho, a crueldade, o ódio, o

egoísmo, a ignorância, a instabilidade e a ambição, discorrendo sobre cada um:

- Orgulho Incapacidade de reconhecer a pequenez da personalidade humana e sua absoluta dependência da Alma, e que todas as vitórias obtidas, são apenas bençãos. <u>Arrogância e rigidez mental</u>. Doenças de rigidez (articulações).
- Crueldade Negação incapacidade de compreender que toda ação adversa para o outro está em oposição ao todo. Doenças que geram muita dor. Dor.
- Ódio Contrário ao amor, é uma negação ao Criador e ao próximo.
 <u>Isolamento e temperamento violento</u>. Perturbações mentais: Neurose, histeria.
- Egoísmo Incapacidade de colocar o bem-estar da humanidade, do próximo, antes do nosso. <u>Tristeza e apatia</u>. Doenças introspectivas: Neurose, neurastenia e semelhantes.
- Ignorância É o fracasso em aprender, é a recusa em ver a verdade, quando se tem essa oportunidade. **Doenças de rigidez (articulações).**
- Instabilidade É a indecisão e a falta de determinação que ocorre quando a personalidade se recusa a ser governada pelo Eu Superior. <u>Instabilidade</u> <u>mental</u>. Disfunções motoras.
- Ambição Conduz ao desejo e poder. É uma negação à liberdade e à individualidade de toda Alma. <u>Ambição em excesso e desejo de dominar os outros</u>, <u>acaba por tornar-se escravo de si próprios</u>. Distúrbios ocasionados pela vaidade excessiva com o corpo e pela ambição excessiva.



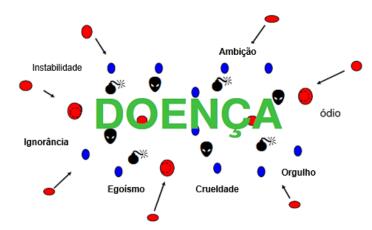


Figura 3 Defeitos que originam as doenças.

De acordo com Cravo (2000⁸), a Terapia Floral do Dr. Bach propunha um estado mental capaz de permitir ao indivíduo o autoconhecimento e as correções desses *defeitos* (sentimentos), permitindo-lhes superar as dificuldades através da incorporação de elementos espirituais como o amor, compaixão, paz, firmeza, força, colaboração, tolerância, fé, sabedoria, perdão, coragem e alegria.

_____ & _____

⁸ CRAVO, A. B. Os Florais do Dr. Bach: As flores e os remédios. Curitiba, PR: Hemus, 2000, p.15.



Na Prática, como se aplica?

Abaixo, temo um exemplo de caso clínico, onde faço uma pequena análise dos aspectos emocionais e comportamentais que estão incidindo fisicamente no paciente.

ANÁLISE DE UM CASO CLÍNICO

Paciente C., homem, 50 anos, traz como queixa principal questões relacionadas ao trabalho, o que tem trazido repercussões para sua vida pessoal. Relata se sentir paralisado, impossibilitado de pôr em prática um plano de vida e até mesmo de fazer tarefas rotineiras do dia a dia. Relata sentir-se "tal qual uma engrenagem que parou de funcionar". Relata desânimo, cansaço e uma certa apatia.

Análise

Além da paralisia e sensação de estagnação já identificadas, há um componente emocional adicional de desânimo, cansaço e apatia. Pela ótica da terapia floral do Dr. Edward Bach, a abordagem incluiria essências específicas para abordar esses estados emocionais/comportamentais.

Proposta do Tratamento

O tratamento floral proposto aborda tanto o cansaço físico e emocional quanto a falta de direção e apatia. As essências trabalham em conjunto para restaurar a energia vital, clarear o propósito e trazer motivação para retomar as atividades diárias e perseguir os objetivos de vida. Este processo promove não apenas o alívio dos sintomas, mas também a transformação das causas subjacentes, alinhando o indivíduo consigo mesmo e com seu propósito.

Formulação Indicada

- **Wild Oat** trazer clareza sobre os objetivos e motiva o indivíduo a dar passos concretos para realizá-los.
- **Hornbeam** Revitaliza a energia mental e física, trazendo ânimo para enfrentar os desafios cotidianos.
- Olive Restaura a energia vital e proporciona uma sensação renovada de vigor e bem-estar.
- Gentian Cultivar resiliência e uma atitude mais positiva em relação aos desafios.
- Mustard Dissipar o estado de tristeza inexplicável, promovendo estabilidade emocional e alegria interior.
- **Clematis** Ajuda o indivíduo a reconectar-se com o presente e a encontrar satisfação nas pequenas tarefas e objetivos diários.

UNIDADE 2

Objetivos de Aprendizagem

- o Estudar em detalhe as 38 Essências Florais do Sistema Bach.
- Classificar os florais por grupos emocionais e compreender suas indicações psicoterápicas na clínica.

Plano de Estudos

- AS 38 Essências Florais de Bach: organização hierárquica dos florais, descrição das flores, indicações, qualidades a serem desenvolvidas com estes florais.
- 2. Grupos Florais de acordo com as Emoções: Relação entre os Florais e os Estados Emocionais: Análise detalhada das essências com indicações em situações clínicas práticas.
 - 2.1 Grupo 1: Medo
 - 2.2 Grupo 2: Insegurança, Incerteza
 - 2.3 Grupo 3: Desinteresse no presente.
 - 2.4 Grupo 4: Solidão.
 - 2.5 Grupo 5: Hipersensibilidade às influências e ideias externas.
 - 2.6 Grupo 6: Desespero, Desalento.
 - 2.7 Grupo 7: Preocupação excessiva com o bem-estar dos demais.

Atividades

- o Identificação de essências em descrições de casos clínicos.
- Dinâmica de aula: Seleção de florais para estados emocionais descritos pelos próprios participantes.
- o Debate sobre como combinar florais de maneira personalizada.

Material de Apoio

- o Diagramas dos grupos emocionais e seus florais correspondentes.
- o Livro-texto: *Terapia Floral do Dr. Bach Teoria e Prática* (Scheffer).



1. AS 38 ESSÊNCIAS FLORAIS DE BACH

"Trate o paciente, não trates a doença."

Edward Bach

Bach baseia o seu diagnóstico na **Lei da Alma**, princípio mais alto de causa, e não, como todas as outras escolas de medicina do mundo ocidental, no aspecto limitado da personalidade e na esfera da ação física.

O Dr. Edward Bach não usava os sintomas físicos para diagnosticar, mas apenas os estados *negativos* da alma, consequências do conflito entre cumprir as *exigências da alma* e *as da personalidade*, que pode, afinal, acarretar a <u>doença física</u>.

Esses estados de alma negativos, entretanto, não devem ser "combatidos", pois isso lhes conservaria a energia, mas inundados, por ondas mais altas de energia harmoniosa, de modo que se derretam qual neve à luz do sol, para usarmos a expressão do próprio Bach.

As flores usadas por Bach são de plantas de uma ordem mais elevada, como ele dizia. Cada qual encarna uma qualidade da alma, ou, em termos energéticos, tem um comprimento determinado de ondas de energia. Cada uma dessas qualidades da alma "com sede na planta", está em harmonia com certa qualidade da alma da pessoa, ou seja, com certa frequência no seu campo humano de energia. A alma humana contém todas as 38 qualidades da alma das flores de Bach, como potencialidades de energia, virtudes, ou centelhas divinas.

Quando existe um conflito entre as exigências da alma e as da personalidade, dentro de certa qualidade de alma ou potencial de energia, o comprimento de onda no campo de energia, deformado, se desarmoniza e desacelera. Essa deformação terá efeito negativo sobre toda a psique da pessoa, e, como diz Edward Bach, a partir daí, desenvolve-se um estado negativo da mente e da alma (Scheffer, 2008)⁹.

Dentro dessa visão, cabem muitas teorias postuladas na Psicanálise de Freud, como já mencionamos na unidade anterior, ou na Psicologia Analítica de Jung ou na Psicologia Comportamental de Cloninger¹⁰. Todas, entretanto, são complementares para a nossa compreensão dos estados emocionais, que afetam a psique e deflagram as doenças.

Nesse sentido, Di Piazza at al (2000) ¹¹ propõe uma abordagem psicoterápica para o entendimento e aplicação dos florais ao caracterizar e relacionar as flores selecionadas por Bach com os diversos tipos de personalidades. Assim, as autoras "redividem" os Florais de Bach em quatro "Estados" emocionais:

⁹ Scheffer, M. Terapia floral original do Dr. Bach para autoajuda: o livro básico compacto. São Paulo, SP: Pensamento, 2008.

¹⁰ Cloninger, S. C. Teorias da Personalidade. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

¹¹ Di Piazza et al. **Florais de Bach e Abordagens Psicoterápicas. Vol. I.** São Paulo, SP: Movimento, 1995.



- Medo
- Insegurança
- Hipersensibilidade às influências
- Desespero

1.1 As Classes de Florais do Sistema de Bach

Os Florais de Bach representam ferramentas psicológicas de notável simplicidade e eficácia, conforme evidenciado em experiências práticas ao longo da vida. Esses remédios naturais oferecem uma abordagem única para acessar e compreender as complexidades da psicologia humana em sua profundidade.

Segundo a autora Jessica Bear¹², nenhum outro sistema de terapia floral estudou tão profundamente a personalidade quanto os Florais de Bach.

Bach baseou seu sistema de terapia floral nas características emocionais gerais, identificando sete grupos de emoções para cada um dos sete nosódios de Bach. Os nosódios de Bach eram remédios homeopáticos feitos de bactérias, nos quais Bach trabalhou entre 1919 e 1928.

Inicialmente ele definiu os primeiros 12 florais, classificando-os como os **Doze Curadores**, que representam traços de personalidade fundamentais, aqueles mais "fixos" e associados ao temperamento e à essência de cada pessoa. Mais tarde, à medida que ele foi descobrindo mais essências florais, ele foi reorganizando a classificação.

Bach acreditava que esses florais ajudam a corrigir aspectos da personalidade que dificultam a expressão de nossas virtudes naturais. Aos Doze Curadores, adicionou outras essências, denominadas por ele de os **Sete Auxiliares e os Dezenove Complementares.**

Os **Sete Auxiliares**, voltados para estados emocionais mais persistentes ou crônicos que podem se desenvolver ao longo da vida, frequentemente relacionados a padrões que surgem em resposta a desequilíbrios na personalidade básica.

Os **Dezenove Complementares**, tratam estados emocionais mais transitórios ou superficiais, como os sentimentos e reações imediatas diante de situações de vida, crises ou desafios específicos. Emoções originadas por uma personalidade fora de equilíbrio durante um longo tempo.

Após a reorganização final do sistema, Bach fez as seguintes observações em relação ao papel dos Doze Curadores:

_

¹² Bear, J. **Bach Flower Power**. São Paulo: Editora Gente, 1996.



- Base da Personalidade: Bach manteve os doze curadores como o ponto de partida no tratamento floral, pois acreditava que corrigir os traços fundamentais de personalidade era essencial para harmonizar o indivíduo como um todo.
- 2. **Harmonização Profunda**: Enquanto os outros florais tratam estados emocionais reativos ou temporários, os curadores trabalham em um nível mais profundo, ajudando a pessoa a alinhar-se com suas virtudes essenciais.
- 3. Conexão com a Essência da Saúde: Bach entendia que as doenças não são apenas resultado de fatores físicos, mas frequentemente refletem conflitos emocionais e a desconexão com nossa verdadeira natureza. Os doze curadores ajudam a restabelecer esse alinhamento interno.

O sistema floral do Dr. Bach pode ser organizado de acordo com uma categoria maior, referente aos grupos de emoções que refletem a alma do indivíduo:

A. As sete emoções

- Medo
- Solidão
- Preocupação excessiva com o bem-estar dos outros
- Falta de interesse nas circunstâncias presentes
- Incerteza
- Hipersensibilidade a ideias e influências
- Desânimo e desespero

B. Os Doze Curadores - Tipos de Personalidade

Os Doze Curadores podem ser divididos em três grupos maiores, que exprimem a essência da personalidade dos indivíduos:

- Dominadores Aqueles com caráter autoritário, controladores, importunadores.
- **Mediadores** Aqueles que ficam no meio; relações-públicas por natureza; os pacificadores, capazes de ver os dois lados.
- Facilitadores frequentemente tidos como "vítimas", aparentando ser indivíduos fracos que acham difícil protegerse das influências da vida; demonstram fragilidade, e deste modo são incapazes de enfrentar as exigências do mundo.



Facilitadores	Mediadores	Dominadores
Mimulus*	Clematis*	Impatiens*
Gentian*	Agrimony*	Vervain*
Cerato*	Scleranthus*	Rock Rose*
Centaury*	Water Violet*	Chicory*

Figura 4 As Doze Personalidades (Bear, 1996)

C. Os Sete Auxiliares

Representam estados emocionais mais persistentes ou crônicos que podem se desenvolver ao longo da vida.

- Gorse
- Heather
- Oak
- Olive
- Rock Water
- Wild Oat
- Vine

D. Os Dezenove Complementares

Representam estados transitórios ou superficiais, como os sentimentos e reações imediatas diante de situações de vida, crises ou desafios específicos.

FLORAIS					
Aspen	White Chestnut	Larch			
Cherry plum	Wild Rose	Star of bethlehem			
Red Chestnut	Hornbeam	Pine			
Beech	Sweet Chestnut	Mustard			
Elm	Holly	ChestnutbBud			
Honeysuckle	Walnut				
Willow	Crab Apple				



1.2 Roda das Emoções

Baseada nos Doze Curadores, a roda das emoções representa, de acordo com o Dr. Bach, as personalidades encontradas na natureza humana, e serve como uma ferramenta visual destinada a revelar, rapidamente, a verdadeira personalidade, "quem realmente sou", e não uma pseudopersonalidade criada pela genética, pelas influências paternas ou por uma inadequada autoprogramação (Bear, 1996).

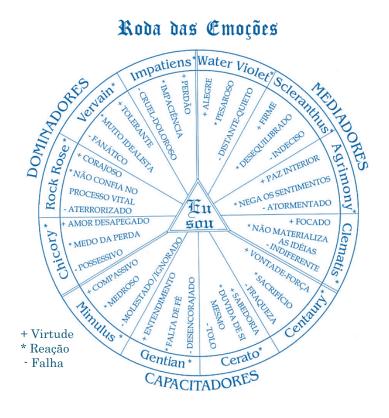


Figura 5. Roda das Emoções (Bear, 1996)

Segundo Bear (1996), a roda das emoções expõe as características emocionais, negativas e positivas, utilizando três (03) palavras-chaves para descrever cada estado da subpersonalidade: a Virtude (+), a Reação (*) e a Falha (-). Essas palavras-chaves traduzem o processo destrutivo em "andamento". Significa dizer, que essas palavras-chaves ajudam a identificar quando a verdadeira personalidade está sendo usurpada, dando suporte no reconhecimento dos ciclos destrutivos da vida do indivíduo.

De acordo com Bach, os remédios florais ajudam a manter a verdadeira personalidade. E o segredo da vida é permanecermos fiéis a ela e não sofrendo a interferência de influências externas de todos os tipos.



Na Prática

Como podemos aplicar a Roda das Emoções para compreender um caso específico?

Sally trabalha como gerente. Ela é muito incisiva; acredita que as coisas "deveriam ser" de uma certa maneira. Fanática por trabalho, intolerante com os outros, não os achando suficientemente produtivos. Em casa, corre freneticamente, para manter a casa em ordem e para atender a demanda dos filhos e marido, que a solicita constantemente, sem ajudá-la. É filha dedicada e assume o papel de pacificadora nos assuntos de família. Em situações de enfrentamento, retira-se em silêncio. Sente-se cansada e pouco valorizada dentro de casa. Relata que quando criança, era muito sonhadora. Gosta de escrever poesias.

Análise da Personalidade de Sally e o Ciclo Destrutivo em que se encontra

No trabalho – Sally assume o tipo Dominador.

Em casa – Sally assume o tipo Facilitador.

Na família – Sally assume o tipo Mediador.

De acordo com o Sistema Flora e os Doze Curadores

Dominador - Chicory, Rock Rose, Vervain e Impatiens

➤ Incisiva, fanática por trabalho, intolerante

Facilitadores – Mimulus, Gentian, Cerato e Centaury.

Tenta agradar, submete-se às exigências alheias e não sabe dizer "não".

Mediadores - Clematis, Agrimony, Scleranthus e Water Violet

Gosta de manter a casa em ordem, evitava confronto e discussões. Retirase em silêncio sempre que pode. Criativa, sonhadora.

A verdadeira personalidade de Carolina poderia ser Vervain, Centaury ou Clematis. Como descobrir?

Para Bach, a verdadeira personalidade está complementada pela alma, que engloba os propósitos mais elevados para a pessoa. Portanto, neste ponto, é necessário perguntar a Carolina onde ela se sente mais feliz e à vontade.

1) Ama o seu trabalho?

Resp: Trabalho nessa função porque preciso dessa renda. Mas não é o que mais gosto ou o que faria se pudesse.

2) Ama ser mãe?

Resp: Gosto de ser mãe e amo meus filhos, mas a família me desgasta muito.

3) Fica feliz sendo contemplativa com seus pensamentos ou quando pode ser criativa?

Resp: Entusiasticamente, ela respondeu que adorava ser criativa; que voava com as águias e se sentia em casa ao mergulhar em seus pensamentos, escrevendo suas poesias.

Provavelmente a personalidade verdadeira de Carolina é o tipo **Mediador, Clematis**. Detectado o Curador Clematis, a verdadeira personalidade de carolina, como mantê-la? **Fórmula Proposta -** Clematis, Wild Oat, Chestnut Bud e Walnut

Clematis* — para manter sua Verdadeira Personalidade e para que ela concretize suas ideias criativas no mundo material.

Wild Oat — para estimular o propósito da alma em sua vida, assim como abrir as portas da oportunidade para que seus dons criativos sejam canalizados em seu trabalho.

Chestnut Bud— para ajudá-la a mudar velhos hábitos padronizados, libertando-a da rotina viciosa em que se encontra no trabalho e na vida caseira.

Walnut — para criar um isolamento que a proteja das influências de sua família.

LEIA PARA MAIOR COMPREENSÃO DO CASO:

<u>PASTA DE MATERIAIS COMPLEMENTARES</u>: O Caso Sally - Roda das Emoções



2. OS GRUPOS DE FLORAIS DE ACORDO COM AS EMOÇÕES

A seguir, serão apresentados as 38 Essências ou Florais de Bach. As informações sobre cada floral serão trabalhadas de acordo a concepção de Bach, representada pelos sete grupos de emoções sobre as quais, os 38 Florais irão atuar e complementadas por alguns conceitos psicoterápicos apresentados por Del Piazza, em sua obra, *Florais de Bach e Abordagens Psicoterápicas*, composta por uma coleção de quatro volumes: Florais de Bach e Abordagens Psicoterápicas.

A partir da visão psicanalítica, fiz uma breve inclusão do funcionamento psíquico de cada floral, apresentando uma breve ideia da ação do floral, sob o enfoque da visão de Freud e Jung.

Portanto, as informações sobre cada floral serão apresentadas, a partir dos seguintes aspectos:

- Princípio Qualidade espiritual fundamental da Flor, com uma referência especial aos "mal-entendidos" no desenvolvimento da alma e do espírito da pessoa.
- Funcionamento Psíquico- Breve percepção a partir d psicanálise de Freud e Jung.
- **Sintoma-Chave** O mais característico quando a energia está bloqueada sendo necessária a energia floral.

Tais aspectos destinam-se a facilitar o primeiro diagnóstico. A lista de Sintomas provenientes do Bloqueio da Energia deve ajudar a confirmar o diagnóstico.

2.1 **GRUPO 1 – MEDO**



Princípio - Potenciais da alma ligados ao destemor, ao domínio e à ressureição. No <u>estado negativo</u> a pessoa se vê presa a ansiedades e medos indefinidos. A distinção entre a sua consciência da realidade física e os outros planos, particularmente o plano emocional e o astral, são primorosamente sintonizadas. Esses planos abrigam não só experiências pessoais emocionais, mas também conceitos coletivos, como contos de fadas e ideias simbólicas, arquétipos, superstições, nossas noções de céu e inferno, e muitos mais.

Aspectos Psicanalíticos

Freud: Representa ansiedades inconscientes manifestadas no plano psíquico. **Jung:** Demonstra conexão com o inconsciente ou o coletivo, especialmente arquétipos sombrios e supersticiosos.



Sintoma-chave - Medos vagos, inexplicáveis, apreensões, medo secreto de algum mal iminente.

Indicação

- Traumas profundos;
- Experiências de medo relacionadas a ideias obsessivas, violências ou abusos:
- Maus tratos com crianças;
- Pessoas expostas a meditações grupais exclusivas;
- Drogas.

Esse floral pode auxiliar na superação de memórias traumáticas e no equilíbrio emocional, especialmente em casos associados a influências inconscientes do plano astral.

* CHERRY PLUM

Princípio - Relaciona-se com o princípio da franqueza e da compostura.

No <u>estado negativo</u>, possuem medo extremo de perder o controle. Sua percepção pode ocorrer num nível plenamente consciente ou num nível semiconsciente. As pessoas têm medo de estar se encaminhando para um colapso, perdendo o domínio de si mesmas ou até da mente. O medo dos próprios conflitos subconscientes é guardado no interior, tanto quanto possível.

Aspectos Psicanalíticos

Freud: Conflito entre o Id e o Superego, onde o Ego não consegue confiar na própria capacidade de julgamento, dependendo de validação externa.

Jung: Negação da voz interior como um afastamento da sabedoria do Self.

Sintoma-chave - Medo de desfazer-se por dentro; medo de perder a cabeça; medo de perder o controle; explosões descontroladas de mau gênio.

- Tratamento de crianças que molham a cama. Essas crianças controlam-se tanto durante o dia, que só podem deixar as ansiedades internas expressarem-se com liberdade urinando espontaneamente à noite, quando não existe o controle consciente do corpo;
- Pessoas tentadas ao suicídio;
- Reabilitação de viciados em drogas.





Princípio - Qualidades da alma ligadas à coragem e à confiança.

No estado negativo, precisamos aprender a superar nossos medos. São hipersensíveis a muitas coisas no meio ambiente

São medos tangíveis, que surgem na vida cotidiana, como medo de adoecer, de morrer, de escada rolante, enfim, medos intermináveis que colocam a pessoa em um estado permanente de ansiedade. Toda nova ansiedade reforçará a primeira, atando novas energias e fazendo a pessoa enredar-se cada vez mais em suas ansiedades.

Sentem a vida como um fardo.

Funcionamento Psíquico

Freud: Os medos concretos podem ser aplicados como deslocamentos de ansiedades inconscientes para objetos ou situações específicas.

Jung: Reflete um arquétipo de fragilidade que precisa ser integrado ao Self para fortalecer a coragem e a conexão com a vida.

Sintoma-chave - Medos específicos que podem ser nomeados; acanhamento; timidez; medo do mundo.

- Acanhado, tímido, reservado, muito sensível fisicamente;
- Ansiedades e fobias específicas;
- Hipocondrismo;
- Todas as espécies de hipersensibilidade: ao frio; ao ruído; à rudeza; às palavras pronunciadas em voz alta; ao conflito; às contradições; à agressão; a pessoa não quer que lhe dirijam a palavra etc.;
- Inseguro em virtude do nervosismo, tem dificuldades ocasionais para falar ou gagueja; riso nervoso.
- Medo de ficar sozinho, mas mostra-se acanhado e nervoso na companhia de outros.
- Irritação e/ou ansiedade ao ser contrariado ou quando as coisas não saem como o esperado.



* REDCHESTNUT

Princípio - Relaciona-se com os potenciais da alma ligados à solicitude e ao amor do próximo. Capacidade de se conectar profundamente com os outros.

No estado negativo, o conceito de amor ao próximo é egoisticamente mal interpretado. Tendem a sufocar o outro e "sugar-lhes a energia". Relacionamentos simbióticos.

É uma "conexão no nível errado", nível subjetivo, emocional, oprimido por ansiedades da personalidade, mais que num nível espiritual, entre os Eu Superiores das duas pessoas.

Funcionamento Psíquico

Freud: A preocupação obsessiva com os outros pode ser uma projeção de ansiedades pessoais reprimidas.

Jung: Red Chestnut simboliza um vínculo excessivo com o outro, dificultando a individuação¹³. A cura reside na construção de limites e na integração do Self.

Sintoma-chave - Excessiva solicitude e preocupação pelos outros.

Indicações

- Preocupa-se demais com os problemas alheios.
- Pessoas superprotetoras;
- Sacrifica-se a si próprio;

* ROCK ROSE

Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à coragem e à firmeza. É um dos componentes mais importantes do Remédio *Rescue*.

No <u>estado negativo</u> vive debaixo de uma ameaça crítica, mental e, não raro, física também. São momentos de crise, situações excepcionais, como acidentes, moléstia repentina, desastres naturais, quando o ser humano é impotente para enfrentar a investida das energias elementais. Tudo acontece depressa demais, e segue a direção errada. Pânico extremo, terror e sensação de desamparo em emergências.

-

¹³ De acordo com Gustav Carl Jung, é o processo que ocorre a partir da aceitação, por parte do ego, das orientações de uma dimensão da personalidade que denomina "si-mesmo", que, por sua vez, traz informações simbólicas acerca do caminho da realização plena da personalidade.



Funcionamento Psíquico

Freud: O pânico pode ser uma resposta do id a estímulos percebidos como incontroláveis, sinalizando uma falha momentânea no ego para conter impulsos e ansiedades.

Jung: Rock Rose simboliza o confronto com o arquétipo do Herói. Sua integração permite transformar o terror paralisante em coragem e superação.

Sintoma-chave - Estado acutíssimo de medo, terror e pânico.

Indicações

- Súbitas, ansiedades que aumentam progressivamente em situações físicas ou mentais de emergência;
- O coração quase para de bater de tanto medo;
- Pânico oriundo de pesadelos (especialmente crianças);
- Fora de si pelo pânico.

2.2 GRUPO 2 - INSEGURANÇA

* CERATO

Princípio

Relaciona-se com o princípio da certeza íntima, a "voz interior", a intuição.

No estado negativo, surgem problemas na aceitação dos nossos juízos corretos, sem que, na verdade, nos demos conta disso. Falta de confiança na própria intuição, busca constante de validação externa e indecisão crônica. Não respeita a intuição, e cobre-a rapidamente com todos os tipos de argumentos racionais e padrões comportamentais repetitivos. Disso decorre um conflito inconsciente quanto às próprias decisões. Muitas pessoas no estado de *Cerato* não se conscientizam de maneira alguma, de que, na verdade, sabem muita coisa.

Funcionamento Psíquico

Freud: Conflito entre o id e o superego, onde o ego não consegue confiar na própria capacidade de julgamento, dependendo da validação externa.

Jung: Negação da voz interior como um afastamento da sabedoria do Self. O floral facilita a reconexão com essa fonte interior de conhecimento, promovendo clareza e segurança.

Sintoma-chave - Falta de confiança nas próprias decisões.



Indicações

- · Pede constantemente conselhos aos outros.
- Fala muito, dando nos nervos de outras pessoas, ao meter-se na conversa fazendo perguntas.
- Tem sede excessiva de informações.
- Os conhecimentos são acumulados, mas não usados.
- Deixa que as decisões dos outros o tornem inseguro.
- Permite a si mesmo ser desencaminhado, contra a sua própria maneira de pensar e para sua desvantagem.
- Precisa da aprovação dos outros.

* GENTIAN

Princípio

Relacionado à fé. Fé em Deus, fé no Eu Superior, fé no sentido da vida.

Desânimo e pessimismo frente a contratempos. Acha que precisa apreender tudo, inteiramente, com os pensamentos. Analisa, pondera, indaga, e o resultado dessa atividade mental incessante geralmente parece deprimente. No <u>estado negativo</u>, o ceticismo e questionamento extremo, beirando o pessimismo, tomam conta.

Funcionamento Psíquico

Freud: A dúvida e o ceticismo podem ser sintomas de resistência inconsciente, dificultando a superação de desafios.

Jung: Gentian reflete uma desconexão da fé no processo maior da vida, representando a necessidade de integrar a confiança no fluxo natural do inconsciente coletivo.

Sintoma-chave - Cético, hesitante, pessimista, facilmente desalentado.

- Sente-se deprimido e sabe por quê;
- Às vezes parece até gostar do seu pessimismo;
- · Ceticismo;
- As dúvidas são proclamadas, seja qual for a situação;
- Incerteza devida à falta de fé e de confiança;
- Esmorece e decepciona-se facilmente ao surgirem dificuldades inesperadas;
- Sente-se facilmente desanimado;



 Útil para crianças, nervosas e desanimadas em razão de problemas insignificantes surgidos na escola, que não querem retornar à escola.

* GORSE

Princípio

Representa a qualidade da alma ligada à esperança.

No <u>estado negativo</u>, instala-se a desesperança extrema e resistência, muitas vezes associada a doenças crônicas. "Parece haver uma chapa grossa de vidro entre a alma e a personalidade; elas ainda podem ver-se, mas já não podem ouvir-se."

Funcionamento Psíquico

Freud: A desesperança pode ser interpretada como uma forma de resignação aprendida, onde o id e o superego deixam o ego sem recursos para lutar.

Jung: Reflete uma desconexão do Self, onde a tolerância do sofrimento como parte do crescimento permite restabelecer a energia vital.

Sintoma-chave - Desesperança, completo desespero.

Indicações

- Desesperado, porque lhe disseram que nada mais pode ser feito;
- Deprimido, resignado, desistiu;
- Já não tem energia bastante para fazer outra tentativa;
- Desistiu intimamente, e espera que alguma coisa lhe venha de fora;
- Pálido, tem anéis escuros em torno dos olhos.

* HORNBEAM

Princípio

Associa-se ao potencial da alma ligado à vitalidade interior e ao vigor da mente. No estado negativo, sentimos grande cansaço e exaustão, muito embora isso ocorra sobretudo na mente. Exaustão mental e sensação de falta de força para as responsabilidades diárias. Dificuldade de organizar a vida interior, como os pensamentos e a força de viver. Passa a duvidar da sua capacidade para suportar a rotina cotidiana e quando o faz, gasta muita energia psíquica. Desequilíbrio



energético em razão da demanda afetiva e física. Vida conduzida apenas pelo racional. Depressão e aborrecimento. Evolução para quadros de estresse.

Funcionamento Psíquico

Freud: A lassidão pode ser entendida como uma expressão de resistência inconsciente, onde o ego evita enfrentar responsabilidades vistas como opressoras.

Jung: Reflete um desequilíbrio no Self, com o ego desconectado de sua energia vital interna. A integração permite uma atualização psicológica e maior conexão com a essência interior.

Sintoma-chave - Cansaço; exaustão mental, passageira ou prolongada, procrastinação.

Indicações

- Dor de cabeça depois de assistir à televisão por muito tempo, depois de ler muito, estudar muito, e outras exigências feitas aos sentidos;
- Sensações privadas de vigor; bloqueio mental;
- Desânimo ao acordar, dúvidas de que as tarefas do dia poderão ser levadas a bom termo; mas isso melhora depois que começa a enfrentá-las.
- Exaustão ao pensar que tem de enfrentar outra semana cinzenta;
- Dificuldade de retornar ao trabalho após uma doença prolongada.

* SCLERANTHUS

Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados ao aprumo e ao equilíbrio.

No <u>estado negativo</u>, vacila entre dois extremos. Ocorre indecisão constante e oscilação entre opções, gerando desequilíbrio interno.

É como uma balança em constante movimento, oscilando de um extremo a outro, no sétimo céu ou miserável como o inferno, extremamente ativo ou completamente apático; num dia entusiasmado por uma ideia nova, no dia seguinte completamente desinteressado. Precisa fazer todo o possível para alcançar o próprio centro, na mente e no corpo, e encontrar seu verdadeiro ritmo interno.

A personalidade é como uma lente desfocada que já não consegue focalizar a luz, ou seja, outros pensamentos e impulsos, reuni-los num ponto focal e condensálos numa decisão premeditada e sem ambiguidades.



Funcionamento Psíquico

Freud: A indecisão pode estar ligada a um conflito inconsciente entre desejos opostos do Id, enquanto o Ego luta para mediar.

Jung: Reflete o arquétipo da Balança, onde a integração do inconsciente e do consciente restaura o equilíbrio interno.

Sintoma-chave - Indeciso; excêntrico; carente de equilíbrio interno. As opiniões e estados de espírito modificam-se de um momento para outro.

Indicações

- Transtorno bipolar;
- Indecisão extrema entre dois polos ou duas decisões;
- Para a ansiedade gerada pela indecisão;
- Colapsos nervosos pela falta de equilíbrio interior e exterior.

* WILD OAT

Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à vocação e ao propósito.

No estado negativo apresentam grande indecisão sobre o propósito de vida e insatisfação com os caminhos escolhidos. Sentem a vida passar por elas, a despeito dos seus talentos e atividades, fazendo sentirem-se frequentemente pesarosas por nunca terem sido capazes de ser inteiramente afirmativas, e de gozar os frutos dos seus labores. Começam muitas coisas, não raro, possuem mais de uma profissão, em que são bem-sucedidas, mas sempre lhes falta a certeza interior real, de que estão cumprindo a agenda de suas almas e vocações, o que lhes dificulta uma decisão final e definitiva.

Funcionamento Psíquico

Freud: A indecisão pode ser vista como um sintoma de resistência inconsciente para assumir responsabilidades definitivas.

Jung: Simboliza o arquétipo do Buscador, onde a individuação requer conexão com o propósito do Self.

Sintoma-chave - Indefinido quanto às ambições, insatisfação por não ter encontrado sua missão na vida.

- Pessoas com altas habilidades;
- TDHA;



- Dificuldade de comprometer-se em várias áreas da vida;
- Desconexão do seu Eu Interior;
- Dificuldade de se ajustar à vida social, privada/afetiva.

2.3 GRUPO 3 – PREOCUPAÇÃO EXCESSIVA PELOS OUTROS

* BEECH

Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à simpatia e à tolerância.

No <u>estado negativo</u> terá a mente estreita e será dura e intolerante em suas reações. Tendência a projetar demasiado para fora, e extrema dificuldade em focalizar experiências interiores, que precisam ser "digeridas". Intolerância e crítica excessiva aos outros, com dificuldade de acessibilidade da diversidade e julgamento constante.

Funcionamento Psíquico

Freud: Projeção como mecanismo de defesa, onde os conflitos internos são deslocados para o ambiente externo na forma de julgamentos.

Jung: Reflete o arquétipo da Sombra, que simboliza a incapacidade de integrar aspectos internos rejeitados. O floral promove a acessibilidade e a reintegração desses aspectos no Self.

Sintoma-chave - Atitude crítica, arrogante, intolerante. Criticar sem ter a menor ideia dos pontos de vista e da situação dos outros.

- Para pessoas intolerantes, de vontade forte e opiniões fixas, arrogantes, que criticam, julgam e reprimem os demais;
- Só enxerga o que os outros fazem de errado; não enxergam as coisas boas;
- Irritadas com pequenas coisas, ainda que veladamente;
- Para pessoas solitárias, que se mantêm distantes interiormente, com hipersensibilidade para com o social e para com o ambiente físico;
- Para pessoas que exigem ordem, disciplina e eficiência, escravas de horários e normas;
- Pessoas mesquinhas;
- Pessoas rígidas, que tensionam os ambientes.





Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados à maternidade e ao amor desinteressado, altruísta.

No <u>estado negativo</u>, estas qualidades se tornam negativas, concentrando-se egoisticamente no eu. É um estado de alma negativo, que não pode passar despercebido, e esgota as energias de todos à sua volta. Ocorre em ambos os sexos e em todas as idades, e é sempre uma questão de ganhar influência, fazer exigências, não desejando desfazer-se de ideias, coisas e sentimentos.

As pessoas no estado negativo esperam muito dos outros. Está constantemente querendo interferir, organizar, criticar, ordenar e dirigir como disciplinadora rigorosa. Encontra a todo momento alguma coisa para endireitar, sugerir ou criticar. O seu mote: "Só estou dizendo isso porque quero o seu bem."

Funcionamento Psíquico

Freud: O apego possessivo pode ser uma regressão ao estágio oral, onde a dependência emocional é central.

Jung: Destaca-se a projeção de carências internas nos outros, exigindo a integração dessas necessidades pelo Self. No fundo, há uma profunda falta de realização, um vazio interior, não raro o sentimento de ser indesejado e nunca ter sido amado adequadamente. Manipulador. Indicam desequilíbrio no arquétipo da Mãe Universal.

Sintoma-chave - Atitude possessiva, interferindo excessivamente e manipulando secretamente. Exigindo apoio total dos circunstantes, e se vitimando quando não vê satisfeita a sua vontade.

- Egoísmo, desejo constante de dominar;
- Dificuldade de perdoar;
- Sentir-se facilmente desprezado quando não satisfeitas suas exigências;
- Sufocar os outros com exigências ou cobranças;
- Presta atenção às necessidades, desejos e progressos da família e do círculo de amigos, como um disciplinador;
- Sente prazer em fazer comentários constantes sobre coisas, corrigindo, criticando com frequentemente;



- Precisa ter "entes queridos" à sua volta, como uma corte, a fim de lhes monitorar e dirigir discretamente a vida;
- Egoísmo;
- Amor condicionado às suas exigências.

* Rock Water

Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à adaptabilidade e à liberdade interior.

No <u>estado negativo</u>, vê-se enredada em máximas e ideias teóricas rígidas, divorciadas da realidade. Rigidez mental e física, altos padrões pessoais e ascetismo extremo. Negará a si mesma muitas coisas que tornam a vida de cada dia agradável e divertida, na crença de que elas não se coadunam com a sua visão rígida e, muita vez, positivamente ascética, da vida. Têm necessidade de ser um exemplo para os demais; espera tranquilamente induzir os outros a adotarem suas ideias, de modo que estes também encontrem "o caminho certo".

Funcionamento Psíquico

Freud: A autodisciplina pode ser vista como um superego dominante que reprime necessidades naturais e desejos do Id.

Jung: Representa uma desconexão do Self em busca de perfeição idealizada. Rock Water ajuda a integrar o ideal e o humano, trazendo paz interior.

Sintoma-chave - Para os que são duros consigo mesmos, têm opiniões rigorosas e rígidas, necessidades interiores suprimidas.

- Rigidez dogmática;
- Autojulgamento, autocrítica;
- Suprime necessidades físicas e emocionais importantes;
- Para aqueles que estabelecem padrões mais elevados para si mesmo e obriga-se quase a ponto de chegar ao abandono de si mesmo, a viver de acordo com eles.





Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados à autodisciplina e ao comedimento. Entusiasmo excessivo, fanatismo e dificuldade em relaxar, com tendência a importar suas opiniões nos outros.

No estado negativo, a vontade é dirigida para o exterior, e as energias não são usadas economicamente, sendo, portanto, esbanjadas. Ouve o chamado vindo de sua alma e quer segui-lo a qualquer custo. Às vezes, poderá ser inundada por grande quantidade de energia sem que a personalidade e o corpo sejam capazes de aguentar o repuxo. A personalidade fará esforço para utilizar a energia, mas ainda carece do conhecimento de certas leis e experiências no trato com grandes volumes de energia positiva. A personalidade apodera-se da energia e tenta "fazer" alguma coisa dela, na base dos próprios conceitos limitados, em lugar de deixá-la agir a seu bel prazer. Tenta, por assim dizer, fazer passar um jato forte de água por uma mangueira demasiado estreita.

Funcionamento Psíquico

Freud: A paixão exacerbada pode ser analisada como uma manifestação de um ego hiper inflado que reprime dúvidas internas para evitar conflitos psíquicos.

Jung: Representa o arquétipo do Missionário ou do Líder excessivo, necessitando integrar a energia do Self para encontrar harmonia.

Sintoma-chave - Entusiasmo excessivo no apoio a uma boa causa. Leva além do limite as suas energias; altamente sensível e até fanático.

- Impaciência desmedida, diz aos outros como fazer as coisas, age por eles, tenta forçá-los a fazer o que é bom para eles;
- Quer converter os outros, afogando-os em sua própria energia, esfalfandoos;
- Tem princípios firmes, raramente se desvia deles, e está sempre querendo convencer os outros da sua correção;
- Impulsivo e/ou idealista em excesso;
- Fanatismo;
- Irritável e nervoso quando as coisas não acontecem como espera;
- Rígido, enérgico.





Princípio

Relaciona-se com o potencial da alma ligado à autoridade e à capacidade de sustentar convicções.

No <u>estado negativo</u> extremo, é dura, ávida por poder, sem nenhum respeito pela individualidade dos outros. Autoritarismo, rigorosamente o desejo de controle absoluto sobre os outros. Pode tornar-se apático para com as outras pessoas, caindo vítima das próprias ideias poderosas. Possuem forte força de vontade, presença de espírito e capacidade de sobrevivência, o que as faz pensarem ser mais inteligentes, infalíveis e fortes que as demais pessoas.

Funcionamento Psíquico

Freud: O desejo de controle excessivo reflete uma projeção de ansiedades internas e uma tentativa de compensar sentimentos de vulnerabilidade.

Jung: Vine indica um desequilíbrio no arquétipo do Líder, onde o poder não é moderado pela compaixão.

Sintoma-chave - Dominador, inflexível, sede de poder.

Indicações

- Ambicioso e presunçoso.
- Julga saber exatamente o que é certo para os outros; todo o mundo tem de dançar de acordo com a sua música;
- Menospreza as opiniões dos outros, exigindo obediência absoluta.
- Ávido de poder, quer autoridade; agressivo, não tem escrúpulos na escolha dos próprios métodos;
- O tirano doméstico, o pai severo, o ditador;
- Disposição dura, impiedosa, até cruel, sem quaisquer problemas de consciência;
- Governa inspirando conscientemente medo aos outros;
- Recusa-se a discutir as coisas, porque, de qualquer maneira, quem está certo é ele;
- Crianças que praticam Bullyng com outras;
- Dificuldade de ceder.



2.4 GRUPO 4 – DESINTERESSE NO PRESENTE



Princípio

Relaciona-se com o potencial da alma ligado ao idealismo criativo.

No estado negativo, a personalidade procura tomar a menor parte possível da realidade, recolhendo-se ao seu próprio mundo de rica imaginação. Desconexão da realidade, tendência a viver em fantasias, falta de interesse no presente. Vagueiam entre os mundos. A realidade pouco as atrai, e, sempre que possível, elas se retiram do presente doloroso, e vão para os seus castelos construídos no ar. A personalidade, aparentemente, dá pouca importância à realidade física. Tende a ter as mãos e os pés frios, e a sentir a cabeça, às vezes, completamente vazia. A memória pode ser fraca, e os detalhes são recordadas com dificuldade. Atrapalhada, com pouco senso de orientação espacial, esbarra nas coisas com frequência e tende a esquecer as coisas com a mesma frequência.

Funcionamento Psíquico

Freud: A fuga para fantasias é um mecanismo de defesa contra uma realidade percebida como insatisfatória.

Jung: Reflete um desequilíbrio entre o consciente e o inconsciente, com energias criativas não canalizadas de forma prática.

Sintoma-chave - Sonhador; pensamentos sempre em outro lugar; escassa atenção ao que acontece à sua volta.

Indicações

- Perdido nos seus pensamentos, distraído, raro plenamente acordado;
- Desatento, disparatado, fantasioso;
- Nenhum interesse agudo pela situação presente, vive mais em seu próprio mundo de fantasia;
- Parece um tanto confuso, um pouco desorientado;
- Alimenta ideias irreais e ilusórias quando sobrevêm problemas;
- Falta de vitalidade, apático, de quando em quando muito pálido;
- Experimenta facilmente a sensação de mãos e pés frios ou "mortos", ou a sensação de vazio na cabeça;
- Sensação de flutuação, não raro sentindo-se dopado, como anestesiado;
- Precisa de muito sono, pega no sono em qualquer lugar;
- Tendência para desmaiar.



CHESTNUT BUD

Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados à capacidade de aprendizagem e materialização.

No estado negativo, há problemas para encontrar a maneira certa de coordenar o mundo interior do pensamento com a realidade física. Repetição de erros, incapacidade de aprender com experiências passadas, pressa ou distração contínua. Uma pessoa no estado negativo tende a repetir os mesmos erros, e, aos olhos dos que a cercam, nunca aprende com a experiência Dificuldade para fazer avaliações provisórias de uma situação e utilizar realmente as experiências de modo que lhe aproveitem no futuro. Tentam fugir de si mesmas, recusando-se obsessivamente a enfrentar o passado, e a própria vida. Incapazes de se beneficiarem da experiência anterior, se veem, reiteradamente, de mãos vazias.

Funcionamento Psíquico

Freud: Pode ser visto como uma resistência inconsciente à mudança, possivelmente ligada a traumas que dificultam o aprendizado.

Jung: Reflete a falta de consciência sobre os padrões repetitivos do inconsciente, exigindo maior atenção ao processo de individuação.

Sintoma-chave - Repetição dos mesmos erros, uma e muitas vezes, porque as experiências, na realidade, não são assimiladas e com elas não se aprende o suficiente.

Indicações

- Os mesmos erros repetem-se muitas e muitas vezes, os mesmos argumentos, os mesmos acidentes etc.;
- Nunca pensa em aprender com a experiência alheia;
- Ingenuidade, desatenção, atrapalhação;
- Moléstias físicas aparecem regularmente, em intervalos periódicos, sem que se saiba por quê;
- Bloqueios mentais;
- Dificuldade no desenvolvimento cognitivo.

* HONEYSUCKLE

Princípio

Relaciona-se com o princípio da capacidade para mudança e para estabelecer vínculos. No <u>estado negativo</u> de *Honeysuckle*, a conexão com a corrente da vida é fraca. Foco exagerado no passado, melancolia e dificuldade em viver no presente. O problema, neste caso, reside na falta de mobilidade interna. Existe certa inércia; vagamos mentalmente no lugar errado no momento errado, e, por isso mesmo, somos incapazes



de agir. A personalidade recusa-se a ser guiada pelo Eu Superior, de acordo com as leis da alma, ainda que nem sempre as compreenda.

Ignora o fato de que um dos princípios mais importantes da vida é a mudança constante, de que tudo está num estado de impermanência. Ao invés disso, quer determinar seu próprio destino, particularmente no que concerne à experiência emocional.

Funcionamento Psíquico

Freud: A fixação no passado pode ser vista como uma resistência inconsciente em enfrentar mudanças ou traumas atuais, utilizando o passado como refúgio psíquico. **Jung:** Representa uma desconexão do fluxo do inconsciente coletivo, onde o passado se torna um arquétipo dominante que inicia o processo de individuação.

Sintoma-chave - Saudade do passado; sente pesar pelo passado; não vive no presente.

Indicações

- Viver no passado;
- Saudosismo extremo;
- Melancolia saudosista;
- Não consegue recuperar-se da perda de uma pessoa amada;
- Não consegue esquecer certo acontecimento do passado;
- Saudades do lar;
- Frustração por haver perdido uma oportunidade ou não ter realizado um sonho.



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à jovialidade e à serenidade.

No <u>estado negativo</u> de *Mustard*, uma depressão negra cai sobre a pessoa como nuvem escura. De um momento para outro, desce a melancolia, uma tristeza inesperada. Melancolia que vai e vem, sem nenhuma razão aparente. Depressão profunda e melancolia que surge de maneira súbita e sem causa aparente.

Funcionamento Psíquico

Freud: A melancolia sem motivo aparente pode ser vista como uma manifestação de conteúdos inconscientes reprimidos, levando a uma redução da energia psíquica.

Jung: Reflete uma desconexão com o Self, onde forças do inconsciente coletivo influenciam níveis o estado emocional. A integração restaura a harmonia.

Sintoma-chave - Períodos de melancolia profunda, desalento, aparecem e desaparecem de repente, sem nenhuma razão manifesta.



Indicações

- Sentimentos melancólicos, depressivos chegam de repente, de um momento para outro, envolvendo a personalidade qual nuvem negra.
- A pessoa sente-se excluída da vida normal;
- Não vê nenhuma condição lógica entre essa condição e o resto de sua vida;
- Completamente introvertida, presa nas redes da melancolia, todas as suas energias estão voltadas para dentro;
- Raiva n\u00e3o reconhecida, diante de uma situa\u00e7\u00e3o ou de outra pessoa, pode ser um fator contribuinte;
- Incapaz de vencer esse estado de espírito com argumentos sensatos.



Princípio

Relaciona-se com o princípio da regeneração, da paz e do equilíbrio restaurado.

O <u>estado negativo</u> do tipo *Olive* representa sempre uma reação de "gota d'água". Esgotamento físico, mental e espiritual extremo, levando à falta de energia para realizar tarefas básicas. Você não quer ver mais nada, nem quer ouvir mais nada; quer apenas dormir, ou ter permissão para ficar ali sentado. O menor dos trabalhos, até o asseio diário, transforma-se num obstáculo intransponível. "Estou tão cansado, que seria capaz de chorar." Devem aprender a administrar convenientemente suas energias vitais, reconhecer e respeitar os limites do próprio corpo.

Funcionamento Psíquico

Freud: A exaustão total pode ser entendida como o colapso do ego diante de demandas internas e externas insuportáveis.

Jung: Olive simboliza a reconexão com fontes universais de energia, permitindo a integração do Self e a restauração do equilíbrio psíquico.

Sintoma-chave - Completamente exausto, fadiga física e mental extremas.

Indicações

- Exaustão que se segue a um longo período de tensão ou doença física;
- A pessoa sente-se completamente sem forças, acabada;
- Cansaço interior profundo depois de períodos de grande luta e transformação internas, que gastaram muitas energias psíquicas;
- Exaustão após longo período de dedicados cuidados de enfermagem;
- A pessoa precisa de muito sono.



*** WHITE CHESTNUT**

Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à tranquilidade e ao discernimento.

No <u>estado negativo</u>, é vítima de conceitos mentais mal compreendidos e inadequados. Pensamentos obsessivos, ruminação mental e falta de clareza.

São vítimas de um processo mental presunçoso, que levou a melhor sobre todos os outros níveis da personalidade. Ocorrência de diálogos mentais, beirando a obsessão. Algumas sofrem de uma dor de cabeça frontal crônica, particularmente acima dos olhos. Muitas têm problemas para pegar no sono, ou os seus pensamentos as acordam na madrugada. Dificuldade em priorizar as ideias e pensamentos.

Funcionamento Psíquico

Freud: A ruminação mental reflete um conflito interno não resolvido que o ego não consegue processar deliberadamente.

Jung: White Chestnut reflete o desequilíbrio entre o ego e o inconsciente, onde pensamentos intrusivos sinalizam necessidade de integração.

Sintoma-chave - Pensamentos não desejados continuam girando na cabeça, que não consegue livrar-se deles; discussões e diálogos mentais.

Indicações

- Pensamentos não desejados acodem de contínuo à mente, e não podem ser detidos:
- Uma preocupação ou um acontecimento não o deixa, consumindo-lhe a mente;
- Pensa reiteradamente no "que poderia ter dito" ou no "que deveria ter dito";
- Constante diálogo mental, a cabeça transformada em sala de ecos;
- Repisa mentalmente os mesmos problemas, uma e muitas vezes;
- Hiperatividade mental; em consequência disso, carece de concentração na vida de todos os dias (por exemplo, não ouve quando alguém se dirige a ele);
- Não pode dormir em virtude dos pensamentos que lhe andam à roda na cabeça, particularmente nas primeiras horas da manhã;
- Cansado e deprimido durante o dia, a cabeça dá-lhe impressão de estar cheia;
- Pode ter dor de cabeça frontal, dor nos olhos.

* WILD ROSE

Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados à devoção e à motivação interior. No <u>estado negativo</u>, interpreta mal o princípio da devoção e toma-o negativamente. Apatia, resignação e falta de energia vital. Não segue feliz pela vida afora, voltado à tarefa



dentro do todo maior; ao invés disso, vive cheio de expectativas negativas, extremamente fixas, ligadas à personalidade. A iniciativa pessoal é completamente abandonada, e sobrevêm uma resignação apática em relação à vida interna e externa, desde o nascimento. Pensam que suas circunstâncias não podem ser alteradas — a doença crônica, o casamento comprometido, o emprego insatisfatório. Nunca lhes ocorre que as coisas podem mudar. São uma companhia tediosa, e, portanto, cansativa, e a sua apática falta de interesse deprime toda a atmosfera.

Funcionamento Psíquico

Freud: A apatia reflete uma forma de depressão onde o ego sucumbe à falta de motivação psíquica.

Jung: Representa o arquétipo do Renascer, onde a reconexão com o Self desperta a energia vital.

Sintoma-chave - Apatia; falta de interesse e ambição; resignação; capitulou.

Indicações

- Desistiu no íntimo, embora as circunstâncias não sejam
- tão desesperadas, nem tão negativas;
- Não sente absolutamente nenhuma alegria na vida, e tampouco alguma motivação interior;
- Desistiu de envidar esforços para fazer quaisquer mudanças em sua vida.
- Fatalisticamente resignado a tudo;
- Aceita o próprio destino a vida doméstica infeliz, o emprego insatisfatório, a doença crônica etc.;
- Acredita haver herdado a saúde precária;
- Tristeza desesperançada subjacente;
- Cronicamente entediado, parece exausto, indiferente e vazio.

2.5 GRUPO 5 - SOLIDÃO



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à empatia e à disposição para ajudar.

No <u>estado negativo</u>, só há preocupação consigo mesmo e com os próprios problemas, e a resolução, muitas vezes, é às custas dos outros. Egocentrismo. Podem apresentar características psíquicas marcadas por uma necessidade compulsiva de atenção e validação. Sentem um impulso quase irresistível de



compartilhar suas experiências, problemas e conquistas, sempre direcionando as conversas para si mesma.

Psicologicamente, parecem estar em busca constante de reconhecimento, demonstrando dificuldade em lidar com o silêncio ou a ausência de um ouvinte. Esse comportamento pode refletir insegurança ou uma carência emocional profunda, que a leva a monopolizar interações sociais e insistir em manter a atenção dos outros, mesmo que isso implique ultrapassar limites de espaço pessoal.

Há também uma dificuldade em perceber e respeitar os sinais de desconforto ou recuo dos interlocutores, o que reforça sua persistência em buscar proximidade e diálogo, muitas vezes de forma invasiva.

Funcionamento Psíquico

Freud: A busca incessante pela atenção pode estar ligada a fixações orais ou à tentativa de compensar uma sensação de vazio.

Jung: Reflete uma necessidade de validação externa do Ego. A cura exige a integração do Self e o aprendizado de dar e receber de forma equilibrada.

Sintoma-chave - Centrado em si mesmo, obcecado pelos próprios problemas e assuntos, necessita constantemente de um auditório; é "a criança carente".

Indicações

- Egocentrismo;
- Narcisismo;
- Não sabe ouvir;
- Deseja ser o centro das atenções;
- Toma conta da conversação e imediatamente lhe dirige o assunto para si mesmo;
- Agarra os outros no desejo de demonstrar o seu ponto de vista, segura as mangas do interlocutor, não o deixa escapar;
- Mina a força dos outros com um matraquear incessante, provocando-lhes tensão nos nervos e nos modos;
- Necessita dos seus semelhantes, suga-lhes as energias;
- Não pode ficar só.



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à paciência e à delicadeza.



No <u>estado negativo</u>, impacientes, a tensão interior tende a deixá-los irritadiços para com os demais.

São indivíduos com uma mente altamente ativa e ágil, marcado por uma rapidez de raciocínio e ocorrência de que se manifesta tanto no pensar quanto no agir. São pessoas impulsivas, que tomam decisões instantâneas e frequentemente mudam de opinião com facilidade. Essa melhoria mental e emocional reflete-se fisicamente, com alterações visíveis como rubor ou palidez repentinos. A impetuosidade desse tipo de personalidade os torna propensos a acidentes, mas sua capacidade de resposta rápida frequentemente os salva de consequências graves. No entanto, a intensidade com que vivem pode levá-los ao esgotamento mais rápido do que outras pessoas, evidenciando a sobrecarga que a hiperatividade.

Funcionamento Psicológico

Freud: A impaciência pode ser vista como uma manifestação de impulsividade ligada ao Id, buscando satisfações imediatas e evitando a frustração.

Jung: Impatiens reflete a energia psíquica em desequilíbrio, necessitando integrar o ritmo natural do Self e aceitar os tempos coletivos.

Sintoma-chave - Impaciente, irritadiço, reações excessivas.

Indicações

- Tensão pela rápida atividade mental;
- Intolerância;
- Impaciência;
- Arrogância;
- Decisões precipitadas;



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à humildade e à sabedoria.

No <u>estado negativo</u>, não procede tão sabiamente quanto poderia proceder, recolhendose a uma reserva orgulhosa. Reflete uma combinação de delicadeza e força interior, simbolizando uma personalidade equilibrada e reservada. Essas pessoas possuem alto grau de autocontrole e uma autossuficiência que as torna distintas. Sua superioridade é discreta, marcada por uma postura calma e serena que, para os outros, pode parecer inacessível ou mesmo distante.

Eles exibem um comportamento sofisticado e calculado, movendo-se com dignidade e sem se deixar influenciar por fatores externos, semelhante à personalidade de um gato siamês. Apesar de despertar em admiração e, às vezes, até inveja por sua aparente independência e singularidade, enfrenta desafios únicos. Essa busca por autonomia e



individualidade pode gerar sentimentos de isolamento ou dificuldade em estabelecer conexões mais profundas com os outros. Assim, o equilíbrio entre sua natureza introspectiva e o desejo de se conectar com o mundo ao redor representa um ponto crucial para o bem-estar psicológico.

Funcionamento Psicológico

Freud: O isolamento pode ser uma defesa contra o medo de ser excluído, reforçado pelo Superego.

Jung: Representa a desconexão do Self coletivo, onde o arquétipo do Sábio precisa ser equilibrado com a acessibilidade emocional.

Sintomas-chave

Reserva interior, afastamento orgulhoso, sensação de superioridade no isolamento, escasso envolvimento. Isolamento emocional, reserva excessiva e sensação de superioridade.

Indicações

- Sentimento de superioridade;
- Intolerância;
- Não permite que os outros interfiram em sua vida;
- Orgulho;

2.6 GRUPO 6 - DESESPERO



Princípio

Relaciona-se com a esfera da ordem, da pureza e da perfeição. São pessoas que possuem ideias muito definidas sobre como devem ser o mundo que as rodeia, o seu corpo e a sua vida interior, sem mácula.

No <u>estado negativo</u>, pode se tornar obsessivo em relação à pureza, aversão por si mesmo e perda de perspectiva global. Marcados por uma busca incessante por pureza e perfeição, que muitas vezes se transforma em uma obsessão por detalhes e autocrítica. Essas pessoas tendem a focar desproporcionalmente em pequenas imperfeições, sejam elas físicas, comportamentais ou ambientais, e essa fixação pode gerar um profundo desconforto emocional, tristeza e, em casos extremos, aversão às mesmas.

Há uma sensibilidade exacerbada que torna suscetível a níveis sutis de estresse, resultando em uma sensação de impureza ou inadequação. Incapazes de lidar com essas percepções por meios internos ou espirituais, muitas vezes recorrem a ações físicas exageradas, como lavagens compulsivas ou cuidados extremos com o corpo, numa tentativa de se "purificar". Essa desconexão com o próprio corpo reflete uma



dificuldade de aceitar suas imperfeições, exacerbada por um ideal mal compreendido de perfeição e harmonia.

No entanto, ao ampliar sua perspectiva e conectar-se com princípios mais elevados, essas pessoas podem aprender a relativizar suas preocupações, encontrar paz interior e desenvolver um relacionamento mais equilibrado consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Funcionamento Psíquico

Freud: A obsessão com limpeza pode ser vista como uma manifestação do estágio anal, onde o controle sobre o ambiente é uma forma de lidar com a ansiedade.

Jung: Representa uma dificuldade em integrar a sombra, projetando o desconforto interno no mundo externo.

Sintoma-chave - Sente-se interna ou externamente sujo, infectado. Aversão por si mesmo. Perde-se em pormenores.

Indicações

- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (AG)
- Dismorfia Corporal
- Hipocondria (ou Transtorno de Sintomas Somáticos)
- Perfeccionismo Patológico
- Depressão compressão Autodepreciação
- Fobia Específica (Misofobia)
- Transtorno Alimentar
- Problemas Psicossomáticos
- Comportamento de Controle Excessivo



Princípio

Relaciona-se com o princípio da responsabilidade. Sensação de inadequação e exaustão momentânea diante de responsabilidades excessivas.

Representa o estado emocional transitório de exaustão e insegurança em indivíduos geralmente fortes, responsáveis e altruístas, que assumem frequentemente posições de liderança e enfrentam altas demandas. Esses momentos, descritos como "fraqueza na vida dos fortes", surgem quando o peso excessivo de responsabilidades leva à sensação de incapacidade para lidar com



situações que normalmente estariam ao seu alcance. Exemplos incluem líderes, mães ou gestores que, em situações específicas de pressão, perdem a confiança em sua habilidade de tomar decisões ou executar tarefas. Essa fragilidade temporária ocorre devido à sobrecarga e não reflete uma limitação permanente, mas sim uma dificuldade momentânea de adaptação ou enfrentamento diante do excesso de responsabilidades.

Funcionamento Psíquico

Freud: O estado negativo reflete um conflito entre o Ego e o Superego, em que o Ego é temporariamente esmagado pelas exigências internas e externas.

Jung: Elm representa um desequilíbrio entre o ego e o Self, onde o indivíduo perde contato com a força interior. A reconexão com o Self permite restabelecer o senso de propósito.

Sintoma-chave - Sentimento temporário de inadequação. Subjugado pelas responsabilidades.

Indicações

- Síndrome de Burnout
- Episódios Depressivos Temporários
- Ansiedade Generalizada
- Perfeccionismo Disfuncional
- Síndrome do Impostor
- Crise de Identidade em Papéis de Liderança
- Transtorno de Ajustamento
- Fadiga Adrenal (controversa, mas relevante em certos contextos)
- Comportamento de Evitamento



Princípio

Relaciona-se com a qualidade da alma ligada à confiança em si.

No <u>estado negativo</u>, apresentam sentimentos de inferioridade absoluta. Convicção de inferioridade e falta de confiança para enfrentar desafios. Essa crença limita o desenvolvimento pessoal, pois impede que novas experiências sejam vívidas, o que resulta em estagnação, desalento e melancolia inconsciente. O problema surge de um apego excessivo às experiências negativas do passado, reforçando uma autolimitação que invalida o potencial de aprendizado e mudança.

A sensação de fracasso é frequentemente enraizada na infância, quando atitudes negativas dos pais ou experiências precoces moldam uma resposta automática de



resistência. Justificam sua inércia com argumentos aparentemente lógicos, aceitando limites como permanentes e intransponíveis. Assim, formam um ciclo vicioso que perpetua a sensação de incapacidade e bloqueia o pleno desenvolvimento de suas capacidades.

Funcionamento Psíquico

Freud: Os sentimentos de inferioridade podem ser entendidos como introjeções de críticas parentais durante a infância, resultando em um Superego rígido.

Jung: Indica um bloqueio no processo de individuação, onde o ego teme uma falha e evita se arriscar. A transformação reconecta o indivíduo ao arquétipo de potencialidade.

Sintoma-chave - Espera falhar, em razão da falta de confiança em si próprio; complexos de inferioridade.

Indicações

- Transtorno Depressivo (particularmente a distimia)
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Transtorno de Personalidade Evitativa
- Baixa Autoestima Patológica
- Transtorno de Aprendizagem ou Bloqueio Psicológico Relacionado a Experiências Negativas
- Comportamento de Auto-sabotagem
- Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) nível ou histórico de traumas infantis



Princípio

Relaciona-se com o potencial da alma ligado à força e à resistência.

No <u>estado negativo</u>, esses traços do caráter são manejados com excessiva rigidez. Excesso de esforço, teimosia e resistência que levam ao esgotamento crônico. O estresse excessivo e uma busca constante por realizações e altos desempenhos, que resultam em estresse permanente. Esses indivíduos possuem força de vontade e resistência quase sobre-humana, mas frequentemente negligenciam momentos de descanso, lazer e prazer, ou que empobrecem sua vida interior e emocional.

Ao transformar a resistência em um objetivo em si, tornam-se como "motores rígidos de alto desempenho", funcionando automaticamente até o desgaste extremo. Essa falta de equilíbrio pode levar ao esgotamento emocional, aos distúrbios nervosos e, em casos mais graves, à manifestação de sintomas físicos, como desconforto corporal e perda de flexibilidade. Sua dedicação inabalável aos deveres e ideais os impede de valorizar aspectos sutis e criativos da existência, aprofundando a desconexão com suas emoções e necessidades.



Funcionamento Psíquico

Freud: O comportamento persistente pode ser analisado como uma forma de supercompensação por inseguranças inconscientes.

Jung: Representa o arquétipo do Guerreiro que, ao perder flexibilidade, desconecta-se do Self. A cura reside em equilibrar força com descanso

Sintoma-chave - O lutador, exausto e obrigado a ajoelhar-se, mas, que, não obstante, continua a lutar corajosamente, e nunca desiste.

Indicações

- Rigidez Excessiva
- Perfeccionismo e Autoexigência Desproporcional
- Dificuldade em Delegar ou Pedir Ajuda
- Desconexão Emocional
- Vulnerabilidade ao Estresse Crônico
- Tendência ao Colapso Físico ou Mental
- Perda de Flexibilidade e Criatividade
- Negação de Limites Pessoais
- Supervalorização do Trabalho



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas à Tristeza e ao perdão.

No <u>estado negativo</u>, apresenta um profundo sentimento de culpa, muitas vezes desproporcional à situação. Essa culpa pode ser arraigada em experiências passadas, *crenças limitantes* ¹⁴ ou até mesmo em uma visão distorcida de si mesmo. É caracterizada por um padrão de pensamento negativo e autodestrutivo, que impede a pessoa de se amar e de viver uma vida plena e feliz. Sentimentos intensos de culpa, autorrecriminação e dificuldade de se perdoar.

Funcionamento Psíquico

Freud: O sentimento de culpa pode ser comprovado como um conflito entre o Superego e o Ego, resultando em autor reprovação constante.

¹⁴ Ideias fixas e geralmente negativas que a pessoa mantém sobre si mesma, os outros ou o mundo, a partir de experiências da infância, por condicionamento social e/ou experiências pessoais. De acordo com G. Carl Jung, podiam ter sua formação ou manutenção influenciada pelos arquétipos.



Jung: Reflete a necessidade de integrar o arquétipo do perdão, aceitando os aspectos sombrios do Self para avançar no processo de individuação

Sintoma-chave - Autocensura, sentimento de culpa, abatimento.

Indicações

- Transtornos do Humor
 - Transtorno Depressivo Maior
 - Transtorno Bipolar
- Transtornos de Ansiedade
- Transtorno Obsessivo-Compulsivo (TOC)
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Transtornos de Personalidade
 - Transtorno de Personalidade Dependente
 - Transtorno de Personalidade Narcisista

STAR OF BETHLEHEM

Princípio

Relaciona-se com os potenciais da alma ligados ao despertar e à reorientação.

No <u>estado negativo</u>, permanecem num semi-sonho mental e espiritual, uma espécie de entorpecimento interior, desencadeado por experiências traumáticas físicas, mentais e espirituais, independentemente do momento e da razão de terem ocorrido. Choque emocional ou físico, entorpecimento e bloqueios energéticos.

Recusa interna, por parte da sua personalidade, de tomar parte ativa na vida.

Funcionamento Psíquico

Freud: Os traumas reprimidos afetam o sistema psíquico, especialmente o Id.

Jung: Simboliza o arquétipo do Curador, restaurando conexões entre o Ego e o Self e ajudando a processar experiências traumáticas.

Sintoma-chave - Após os efeitos de experiências físicas, mentais ou psíquicas assustadoras, não importando que tenham ocorrido recentemente ou há muito tempo. **Indicações**

- Incapacidade de lidar com as emoções associadas a esses traumas
- Transtornos de ansiedade
- Depressão
- Transtornos dissociativos
- Doenças psicossomáticas
- Problemas de saúde mental mais complexos



* SWEET CHESTNUT

Princípio

Relaciona-se ao princípio da libertação.

No <u>estado negativo</u>, experimenta o desespero profundo e sensação de "noite escura da alma". Sentimento de desamparo, desespero e angústia insuportável, completo sentimento de impotência. Crença de que não há esperança de melhora e de que o sofrimento é eterno.

Funcionamento Psíquico

Freud: O desespero pode ser interpretado como um colapso psíquico diante de desejos frustrados e da incapacidade do ego de mediar conflitos internos.

Jung: Sweet Chestnut é um símbolo de transformação arquetípica, guiando o indivíduo através da crise para a renovação espiritual e emocional.

Sintoma-chave - Sentimentos do mais absoluto abatimento. Acredita haver atingido os limites da resistência.

Indicações

- Síndrome do Pânico
- Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)
- Transtornos de Personalidade
 - Borderline
- Depressão Maior
- Pensamentos Suicidas

2.7 GRUPO 7 – HIPERSSENSSIBILIDADE A INFLUÊNCIAS E IDEIAS



Princípio

Relaciona-se com a capacidade da alma em enfrentar os outros e com sua capacidade de ter alegria.

No <u>estado negativo</u>, esforço para não tomar conhecimento do lado escuro da vida, além dos problemas com a integração dessas experiências na personalidade. Personalidade



que mascara sofrimento interno com jovialidade; evita enfrentar problemas emocionais, escondendo angústias com uma máscara de felicidade. Interiormente perturbadas por ansiedades e medos frequentemente associados a preocupações materiais, prejuízos financeiros, problemas de trabalho ou relativas a doenças.

Funcionamento Psíquico

Freud: Defesa contra a ansiedade através de mecanismos como a repressão. A negação consciente do conflito interno mantém o sofrimento inconsciente ativo.

Jung: Reflete o arquétipo do "Palhaço Triste", onde o indivíduo se desconecta do Self para evitar a sombra. A integração desse lado reprimido promove equilíbrio e individuação.

Sintoma-chave - Fazem-se tentativas de esconder pensamentos torturantes e ansiedade interior por trás de uma fachada de jovialidade e liberação das preocupações.

Indicações

- Ansiedade
- Transtorno Bipolar
- Transtornos alimentares
 - Anorexia
 - Bulemia
- Dependência Química
 - Tabagismo
 - Alcoolismo
 - Drogas
- Tratamento de Crianças (tristeza, choros, falta de alegria)

* CENTAURY

Princípio

Relaciona-se com as qualidades de autodeterminação e autorrealização da alma. No <u>estado negativo</u>, a relação com a própria vontade da pessoa é fraca. Dificuldade em afirmar a própria vontade, submissão às demandas externas, exaustão emocional por agradar os outros.

As virtudes magníficas do desejo de ajudar, servir e devotar-se a uma causa mostram uma deformação negativa, tornando-se subservientes a outra pessoa e às suas fraquezas humanas, como uma criança imatura, quando a alma deveria estar servindo a



princípios mais elevados. São vítimas fáceis das influências espirituais mais poderosas (falsos mestres iluminados), sujeitando-se submissas, a leis e rituais de grupo, aparentemente necessários, correndo o risco de perder de todo a personalidade, e, com isso, dissipar sua própria e única oportunidade de desenvolvimento pessoal.

Funcionamento Psíquico

Freud: Traços de submissão como reflexo de conflitos no Superego, onde as demandas externas suprimem o Ego, resultando em conformidade excessiva.

Jung: Desconexão do Self em prol do outro, impedindo o desenvolvimento pleno do Ego. A transformação ocorre ao integrar a autonomia como parte do processo de individuação.

Sintoma-chave - Vontade enfraquecida, reação exagerada aos desejos dos outros, boa índole facilmente explorada, incapacidade de dizer não.

Indicação

- Depressão
- Síndrome de Bournout
- Transtorno de Ansiedade Social
- Transtorno de Personalidade Dependente
- Vulnerabilidade a Manipulações de Opiniões ou Religiosas(seitas)



Princípio

Representa o princípio do amor divino, onipresente, amor que abrange e mantém este mundo e que é maior do que a razão humana.

No <u>estado negativo</u>, negação, separação e ódio. Ciúme, inveja, ódio e desconfiança, muitas vezes associados a um coração "endurecido".

Esta é a causa mais profunda de todos os outros acontecimentos negativos da vida. Seu lado negativo, sombrio também se expressa em sentimentos poderosíssimos: inveja, vingança, ódio, ciúme, ressentimento, maldade.

Funcionamento Psíquico

Freud: Os sentimentos de ciúme e ódio podem ser vistos como projeções de conflitos internos não resolvidos.



Jung: Holly reflete um bloqueio no chacra do coração, representando a necessidade de abrir-se ao amor e à conexão com o Self coletivo e o arquétipo do amor universal.

Sintoma-chave - Ciúme, desconfiança, sentimentos de ódio e inveja em todos os níveis.

Indicações

- Dificuldade em perdoar
- Sentimento de Frustração, de Infelicidade
- Sentimento de desconfiança
- Ódio
- Transtornos de Personalidade
 - Borderline
 - Narcisismo
- Transtorno Personalidade Antissocial
 - Comportamentos violentos, problemas legais frequentes.
 - Isolamento social
 - Dificuldade de relacionar-se socialmente



Princípio

Relaciona-se com as qualidades da alma ligadas a um novo começo e à singeleza. No <u>estado negativo</u>, acha difícil dar o último passo, pois alguns aspectos negativos da sua personalidade ainda estão presos, consciente ou inconscientemente, a antigas decisões ou aos vínculos do passado. Dificuldade em lidar com as mudanças, tendência a se apegar ao passado.

Funcionamento Psíquico

Freud: Os apegos ao passado podem ser vistos como resistência inconsciente, dificultando o progresso.

Jung: Walnut simboliza o processo de transição e individuação, promovendo a liberdade para seguir o chamado interior.

Sintoma-chave - Dificuldades de ajustamento em períodos de transição da vida. A pessoa quer resistir a influências poderosas e seguir suas próprias e verdadeiras ambições.



Indicações

- Dificuldade de manter suas decisões
- Dificuldade de encerrar um ciclo (Walnut é o floral da ruptura!)
- Ansiedade
- Dificuldade de se adaptar às mudanças
- Transtorno de Personalidade Evitativa
- Dificuldade de estabelecer novos relacionamentos
- Frustração por estagnação profissional
- Cefaleias, insônia ou distúrbios gastrointestinais por estresse crônico

UNIDADE 3

Objetivos da Unidade

- Explorar a relação entre os Florais de Bach, Cinco Elementos e os Meridianos de Energia.
- Desenvolver um olhar integrativo, relacionando padrões emocionais aos sistemas energéticos da MTC.
- Promover a compreensão sobre integração da terapia Floral de Bach com os princípios da Medicina Tradicional Chinesa para promover o equilíbrio energético no tratamento das doenças.

Plano de Aula

- 1. Princípios básicos da MTC aplicados e a Terapia Floral de Bach
 - 1.1 Qi e os Florais de Bach
 - 1.2 Yin, Yang e os Florais de Bach
 - 1.3 Teoria dos Cinco Elementos
 - 1.4 Teoria dos Zang Fu
 - 1.5 Teoria dos Meridianos
- 2. Como os florais de Bach podem complementar práticas baseadas na MTC.
- 3. Anamnese Integrada

Atividades

 Estudo de caso integrativo: Relacionar padrões emocionais aos Cinco Elementos e selecionar florais apropriados.

Material de Apoio

o Diagrama dos Cinco Elementos e suas associações emocionais.



1. PRINCÍPIOS BÁSICOS DA MTC APLICADOS À TERAPIA FLORAL

1.1 Qi e os Florais de Bach

cura, é essencial abordar os desequilíbrios internos.

Qi (energia vital) – É o fluxo que sustenta a vida e percorre os meridianos para nutrir os órgãos e manter o equilíbrio físico e emocional. Um Qi harmonioso reflete saúde e estabilidade, enquanto bloqueios, deficiências ou excessos de Qi resultam em desequilíbrios emocionais e físicos. Os florais de Bach atuam diretamente no Qi ao tratar os estados emocionais que podem perturbar seu fluxo.



Figura 6 Qi (Energia Vital)

- Florais para deficiência de Qi Quando há fadiga, falta de estimulação e sensação de incapacidade, florais como Olive (exaustão extrema) e Elm (sobrecarga) podem ajudar a restaurar a energia emocional e mental.
- Florais para bloqueio ou estagnação de Qi Sentimento de frustração e raiva, que indicam estagnação do Qi (frequente no Fígado), podem ser trabalhados com florais como Impatiens e Holly, que promovem o relaxamento e a pacificação das emoções.

1.2 Yin, Yang e os Florais de Bach

O Yin e o Yang representam forças opostas e complementares que sustentam a dinâmica da vida. Um desequilíbrio entre essas forças pode se



manifestar como excessos ou deficiências emocionais, e os Florais de Bach ajudam a reequilibrar esses estados.

A. Florais para estados de Excesso de Yang:

o Desequilíbrios de Yang podem gerar impaciência, raiva ou ansiedade excessiva. Florais como **Vervain** (excesso de excitação), **Rock Rose** (pânico) e **Impatiens** (impaciência) ajudam a reduzir a hiperatividade emocional e a restaurar a calma.

 Esses estados frequentemente envolvem o elemento Fogo e Madeira, cuja hiperatividade é tratada pela MTC como um Excesso de Yang que precisa ser reduzido.



B. Florais para estados de Excesso de Yin:

- O Excesso de Yin manifesta-se em apatia, melancolia, isolamento e sensação de paralisia emocional, normalmente acomete o elemento Metal, e os Florais como Mostarda (tristeza inexplicável), Genciana (desânimo) e Castanha Doce (angústia profunda) ajudam a estimular o movimento emocional e a reconectar o indivíduo à vitalidade.
- Esses estados estão associados ao elemento Água, especialmente ao Rim, cujo desequilíbrio pode gerar medo e introspecção excessiva.

C. Florais para equilíbrio Yin-Yang:

 Quando o Yin e o Yang estão em desequilíbrio, o indivíduo pode alternar entre extremos emocionais, como <u>euforia e depressão</u>. Florais como **Scleranthus** (indecisão e oscilação emocional) auxiliam na estabilização e no alinhamento dessas forças.

1.2.1 Interação Prática na Terapia

• **Diagnóstico Energético e Emocional:** A identificação de padrões emocionais associados ao Qi, Yin e Yang pode orientar a escolha dos florais mais adequados.

1.3 Teoria dos Cinco Elementos

A teoria dos Cinco Elementos da MTC é uma ferramenta para entender as interações entre os elementos Madeira, Fogo, Terra, Metal e Água, que estão associados a órgãos, emoções e aspectos da personalidade. Em paralelo, os Florais de Bach tratam estados emocionais específicos, como medo, raiva, tristeza ou excesso de controle, que também se relacionam aos elementos. Por exemplo, o floral *Mimulus*, usado para medos

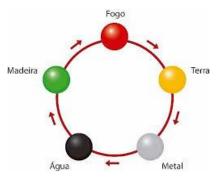


Figura 7 Cinco Elementos

conhecidos, pode ser associado ao elemento Água, que rege os rins e está ligado ao medo na MTC. Similarmente, *Holly*, indicado para sentimentos de ciúmes ou rebeldia, pode ser relacionado ao Fogo, que governa o coração e as emoções intensas. No contexto do Metal, que rege os pulmões e está associado à emoção de tristeza e ao desapego, florais como *Mustard* podem ser úteis para estados de melancolia profunda e inexplicável. *Crab Apple*, que trabalha a aceitação e a purificação interior, também pode ser relacionado a este elemento, ajudando a equilibrar sentimentos de autocrítica excessiva, frequentemente associados ao Metal.



No caso da **Terra**, ligada ao baço e estômago, bem como à emoção de preocupação e excesso de pensamento, florais como *White Chestnut*, que ajuda a aliviar pensamentos repetitivos, e *Centaury*, para pessoas que tendem a se sacrificar excessivamente pelos outros, podem ser apropriados. Para o elemento **Madeira**, que rege o fígado e está relacionado à <u>raiva</u>, frustração e necessidade de expansão, florais como *Impatiens*, que trabalha a <u>impaciência e tensão</u>, e *Cherry Plum*, indicado para perda de <u>controle emocional</u>, são particularmente úteis. Essa correspondência permite que os florais sejam escolhidos com base nos desequilíbrios dos elementos, harmonizando os estados emocionais.

Essa correspondência permite que os florais sejam escolhidos com base nos desequilíbrios dos elementos, harmonizando os estados emocionais.

1.3.1 Classificação dos 38 Florais de Bach de acordo com os Cinco Elementos

Elemento Madeira (Fígado)

- Emoção Principal: Raiva, frustração, ressentimento.
- Florais Relacionados
 - o Holly: Para raiva, inveja e ciúme.
 - o Cherry Plum: Para perda de controle emocional.
 - o **Beech**: Para intolerância e crítica excessiva.
 - Vervain: Para excitação excessiva e severa.
 - o **Impatiens**: Para impaciência e tensão acumulada.

Elemento Fogo (Coração e Intestino Delgado)

- **Emoção Principal:** Ansiedade, excitação excessiva, pânico.
- Florais Relacionados
 - o Rock Rose: Para terror e pânico.
 - o **Heather**: Para egocentrismo e necessidade de atenção constante.
 - Agrimony: Para pessoas que se escondem a dor por trás de uma máscara de alegria.
 - o Honeysuckle: Para nostalgia e apego ao passado.
 - o Water Violet: Para isolamento emocional e orgulho.
 - o Clematis: Para devaneios e desconexão com a realidade.







Elemento Terra (Baço e Estômago)

- Emoção Principal: Preocupação, excesso de pensamento, desânimo.
- Florais Relacionados
 - White Chestnut: Para pensamentos repetitivos e preocupação constante.
 - o Centaury: Para submissão e dificuldade em dizer "não".
 - o **Gentian**: Para pessimismo e desânimo diante de dificuldades.
 - o **Elm:** Para sensação de sobrecarga e incapacidade de cumprimento de responsabilidades.
 - o Crab Apple: Para insatisfação consigo mesmo e obsessão com a limpeza.
 - Cerato: Para insegurança e busca constante de validação externa.

Elemento Metal (Pulmão e Intestino Grosso)

- Emoção Principal: Tristeza, melancolia, autocrítica.
- Florais Relacionados
 - o **Mustard**: Para tristeza profunda sem causa aparente.
 - o **Pine**: Para culpa e autodepreciação.
 - o Gorse: Para desespero e desesperança.
 - Willow: Para ressentimento e vitimização.
 - o Chestnut Bud: Para reprodução de erros e falta de aprendizado com as experiências.
 - o Star of Bethlehem: Para traumas e choques emocionais.

Elemento Água (Rins e Bexiga)

- Emoção Principal: Medo, insegurança, falta de confiança.
- Florais Relacionados:
 - o Mimulus: Para medos conhecidos e específicos.
 - Aspen: Para medos vagos e inexplicáveis.
 - o **Red Chestnut**: Para preocupação excessiva com os outros.
 - o **Oak**: Para exaustão por excesso de responsabilidade.
 - o Rock Water: Para sofrimento interno e autocobrança extrema.
 - Sweet Chestnut: Para angústia profunda e sensação de desespero extremo.







QUADRO INTEGRATIVO - CINCO ELEMENTOS E FLORAIS DE BACH

ELEMENTO	Madeira	Fogo	Terra	Metal	Água
EMOÇÃO (Excesso)	Raiva	Alegria	Preocupação	Tristeza	Medo
FLORAL	Holly Cherry Plum Beech Vervain Impatiens	Rock rose Heather Agrimony Honeysuckle Water Violet Clematis	White Chestnut Centaury Gentian Elm Crab Apple Cerato	Mustard Pine Gorse Willow Chestnut Bud Star of Bethlehem	Mimulus Aspen Red Chestnut Oak Rock Water Sweet Chestnut

Figura 8 Os Cinco Elementos e seus Florais (Prof. Ana laux)

1.4 Teoria Zang Fu

O modelo Zang Fu, que descreve os Órgãos Internos Energéticos e suas relações funcionais e emocionais, também é aplicável à Terapia Floral. Os órgãos Zang, como Coração, Fígado, Rim, Baço e Pulmão, são considerados sede das emoções, o que pode guiar a seleção de florais. Por exemplo, o desequilíbrio no Pulmão, associado à tristeza, pode ser tratado com o floral Mustard, que alivia estados melancólicos profundos. O Coração, considerado o "Imperador" dos órgãos na MTC, rege as <u>emoções e a clareza mental</u>; seu desequilíbrio pode manifestar-se como ansiedade ou agitação, sendo White Chestnut, para pensamentos repetitivos, e *Rock Rose*, para <u>pânico, escolhas relevantes</u>. Para o Baço, associado à preocupação excessiva e ao sentimento de incapacidade, florais como *Elm*, que auxilia em momentos de <u>sobrecarga,</u> e *Gentian*, para o desânimo diante de dificuldades, podem ser indicados. No caso do Rim, sede do medo e da vontade, o floral Aspen, para medos vagos e inexplicáveis, é útil, enquanto **Oak** pode ajudar aqueles que, embora resilientes, <u>sentem-se exaustos</u> diante de suas obrigações. Da mesma forma, desequilíbrios do Fígado, relacionados à frustração e raiva, podem ser equilibrados com Cherry Plum, indicado para perda de controle emocional. Essa integração permite que os florais sejam vistos como uma extensão do cuidado energético e emocional descrito pela MTC.



1.6 Teoria dos Meridianos

Por fim, os Meridianos, que são canais energéticos que conectam órgãos e sistemas na MTC, também oferecem insights à terapia floral. Estados emocionais tratados pelos florais frequentemente correspondem a <u>bloqueios ou estagnações</u> nesses <u>meridianos</u>. Por exemplo, a estagnação do meridiano do **Fígado**, frequentemente associada ao estresse e à raiva, pode ser abordada com florais como *Impatiens*, que promove paciência e suavidade. Assim, a Terapia Floral de

Bach, quando usada em relação aos meridianos, pode complementar as práticas de harmonização dos Cinco Elementos e Zang Fu, já que de acordo com a MTC, os Meridianos são os "Rios" por onde acessamos e fortalecemos a circulação da energia vital (Qi) e promovemos o equilíbrio emocional e físico.

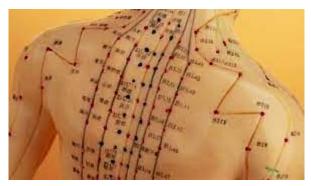


Figura 9. Meridianos de Acupuntura

Ao traçar um paralelo entre a

Medicina Tradicional Chinesa e a Terapia Floral de Bach, percebe-se uma complementaridade que enriquece ambas as práticas. A compreensão dos estados emocionais através dos Cinco Elementos, Zang Fu e Meridianos amplia a perspectiva sobre o uso dos florais, permitindo que sejam integrados de forma mais eficaz em abordagens terapêuticas. Essa integração destaca o potencial das práticas holísticas no cuidado integral da saúde.

2. COMO OS FLORAIS DE BACH PODEM COMPLEMENTAR PRÁTICAS BASEADAS NA MTC.

2.1 Interação Prática na Terapia

- A. Diagnóstico Energético e Emocional: A identificação de padrões emocionais associados ao Qi, Yin e Yang pode orientar a escolha dos florais mais adequados. Por exemplo, a estagnação de Qi no fígado pode ser tratada com Impatiens, enquanto a deficiência de Yin nos Rins, que causa medo, pode ser trabalhada com Aspen.
- **B.** Prevenção e Promoção de Saúde: Assim como a MTC busca harmonizar Qi, Yin e Yang antes que surjam doenças físicas, os florais de Bach ajudam a prevenir desequilíbrios emocionais que podem impactar o corpo.
- **C.** Integração Terapêutica: O uso simultâneo de técnicas da MTC, como acupuntura ou massagem nos meridianos, e florais de Bach pode



D. potencializar o equilíbrio energético e emocional, acelerando o processo de cura.

O conceito de Qi, Yin e Yang oferecem à Terapia Floral de Bach uma estrutura para compreender o impacto das emoções na saúde energética e física. Ao alinhar os florais com os princípios da MTC, é possível criar uma abordagem terapêutica ainda mais *integrada* e eficaz, promovendo o equilíbrio holístico do ser humano.

3. ANAMNESE INTEGRADA

A anamnese integrada propõe uma abrangência mais completa dos aspectos energéticos e emocionais. Se por um lado temos o desequilíbrio da energia, por outro, esse desequilíbrio se reflete, de acordo com a integração dos conceitos de ambas as terapias, no estado negativo da qualidade da alma, que nessa condição está em desequilíbrio com a personalidade do indivíduo.

A avaliação integrada propõe entrevista e questionário que avaliam os desequilíbrios das energias sutis que desencadeiam a doença ou transtorno no indivíduo, bem como permite ao terapeuta, a proposta de um tratamento mais potente e abrangente.

Na 4ª unidade, abordaremos especificamente a consulta, bem como os questionários utilizados na entrevista. Os modelos de anamnese/questionários, estão disponíveis na Pasta de Materiais Complementares da disciplina, no AVA.



Na Prática

Lúcia, sexo feminino, 42 anos.

A paciente queixa-se de insônia há mais de 5 anos, declarando ser capaz de dormir somente 3h por noite, mais ou menos. Vários medicamentos hipnóticos foram usados com a finalidade de induzir o sono, porém sem eficácia. Ela ainda refere sentir-se muito nostálgica em relação a acontecimentos do passado, embora não transpareça. Faz terapia há 2 anos em razão de crises de pânico.

Para Insônia e Ansiedade (Elemento Fogo)

1. Rock Rose

- Indicado para crises de pânico e medo extremo. Ajuda a estabilizar emoções intensas e restaurar a coragem.
- Razão da indicação: Alivia as crises de pânico e reduz a sensação de terror, harmonizando o Shen e trazendo calma.

2. White Chestnut

- Para pensamentos repetitivos e intrusivos, que muitas vezes são importantes para a insônia.
- Razão da indicação: Ajuda a interromper o ciclo de ruminação mental, promovendo a paz interior e facilitando o sono.

3. Agrimony

- o Indicado para pessoas que escondem seus sofrimentos internos atrás de uma fachada calma e tranquila.
- Razão da indicação: Ajuda a liberar emoções reprimidas, permitindo que Lúcia expresse e lidere melhor com sua nostalgia e sofrimento emocional.

Para Nostalgia e Ligação ao Passado (Elemento Metal)

4. Honeysuckle

- o Para saudade e apego ao passado. Trabalha o presente.
- o **Razão da indicação:** Auxilia Lúcia a processar e se libertar de sentimentos nostálgicos, promovendo desapego e fluidez emocional.

5. Star of Bethlehm

- o Indicado para traumas passados ou emoções não processadas.
- Razão da indicação: Ajuda a integrar e curar as feridas emocionais que podem estar alimentando a nostalgia e as crises de pânico.

<u>Justificativa Integrativa</u> (MTC e Terapia Floral de Bach)

- **Elemento Fogo:** A insônia e as crises de pânico apontam para a necessidade de estabilizar o *Shen*, protegendo o Coração. Rock Rose e White Chestnut ajudam a mente a "sorrir", interromper pensamentos recorrentes e aliviar o pânico.
- **Elemento Metal:** A nostalgia e a tristeza sugerem um desequilíbrio no Pulmão. Honeysuckle e Star of Bethlehem auxiliam na liberação emocional, permitindo que Lúcia abandone o passado.
- **Elemento Madeira (Fígado):** Agrimony trabalha na liberação de tensões emocionais reprimidas, ajudando na circulação de Qi emocional, um aspecto frequentemente associado à estagnação do Fígado.

Fórmula 1: Rock Rose + White Chestnut + Agrimony + Honeysuckle + Star of Bethlehm **Fórmula 2:** Rock Rose + White Chestnut + Star of Bethlehm

UNIDADE 4

Objetivos da Unidade

- Desenvolver habilidades práticas para realizar anamnese em Terapia Floral.
- Capacitar para a escolha dos florais e elaboração de combinações personalizadas.

Plano de Aula

- 1. Os Dois Métodos de Bach para Produção da Essência Floral
- 2. O processo de anamnese na Terapia Floral
 - o Técnicas de escuta ativa e empática.
 - o Identificação de padrões emocionais e necessidades do cliente.
 - o Questionários/Anamnese
- 3. Métodos para escolha dos florais
 - o Combinando florais de maneira segura e eficaz.
 - o Discussão sobre limites terapêuticos e acompanhamento clínico.

Atividades

- Questões Objetivas no AVA
- Exercício prático: Montagem de combinações florais e justificativa das escolhas, no AVA.

Material de Apoio

- 1. Exemplos de formulários de anamnese.
 - 1.1. Questionário específico de Terapia Floral
 - 1.2. Questionário Integrado (MTC & Florais Bach)
- 2. Bibliografia Complementar
- 3. Artigos



1. OS DOIS MÉTODOS DE BACH PARA PRODUÇÃO DA ESSÊNCIA FLORAL

O Dr. Bach, ao analisar como determinadas flores influenciavam seu estado emocional e físico, criou dois métodos para obter as essências florais: o método solar, que utiliza a luz direta do sol, e o método de fervura. Essas técnicas possibilitam a captura da energia vibracional das plantas, transferindo-a para uma solução estabilizada com conhaque.

A. Método Solar

O método solar é o mais conhecido e foi o mais utilizado por Dr. Bach para flores delicadas e que florescem sob a luz solar direta. Consiste nos seguintes passos:

Procedimento

1. Coleta das flores

- Flores frescas e intactas são colhidas durante o pico de sua floração, em um dia claro e ensolarado, sem nuvens.
- Elas são colhidas com cuidado para evitar contato direto com as mãos (usando luvas ou ferramentas naturais, como folhas).

2. Exposição ao sol

- As flores são colocadas em um recipiente com água pura (de preferência de fonte natural) de forma que fiquem flutuando na superfície.
- o O recipiente é então exposto diretamente à luz solar por várias horas (geralmente de 3 a 4 horas).
- Durante esse período, acredita-se que a energia vital das flores seja transferida para a água, impregnando-a com as propriedades curativas.

3. Finalização

- o Após o período de exposição, as flores são removidas e descartadas.
- A água impregnada com a energia das flores é misturada com uma quantidade igual de conhaque, que atua como conservante.

Indicação

Este método é utilizado para flores delicadas e sutis, geralmente associadas à leveza e harmonia, que florescem em condições ensolaradas.

B. Método de Fervura

O método de fervura é usado para flores mais resistentes, arbustos e árvores, geralmente mais robustos e que crescem em condições adversas. A ideia é que essas plantas requerem um processo mais intenso para liberar suas propriedades.



Procedimento

1. Coleta das flores

 As flores e, em alguns casos, pequenos galhos ou partes de arbustos/árvores são colhidos de forma cuidadosa.

2. Fervura

- As flores e partes da planta são colocadas em água pura e levadas ao fogo para ferver durante aproximadamente 30 minutos.
- Durante o processo de fervura, as propriedades energéticas e vibracionais da planta são transferidas para a água.

3. Filtragem e mistura

- Após o período de fervura, as flores e partes sólidas são removidas e descartadas.
- A água energizada é filtrada e misturada com uma quantidade igual de conhaque para preservação.

Indicação

Este método é aplicado para plantas mais robustas, frequentemente associadas à força, resistência e transformação. São flores que lidam com climas adversos ou situações de maior rigidez na natureza.

Diferenças entre os métodos

- **Delicadeza vs. Robustez:** O método solar é suave e utilizado para flores frágeis; o método de fervura é mais intenso, indicado para plantas resistentes.
- Exposição ao sol vs. calor: O método solar depende da luz solar direta, enquanto o método de fervura usa calor para extrair as propriedades da planta.

Objetivo comum

Ambos os métodos foram projetados para capturar a **energia vibracional das flores**, a essência que atua no campo emocional e energético, trazendo equilíbrio e cura de forma natural e sutil. Esses métodos são as bases da terapia floral, criada para alinhar o bem-estar emocional com o físico e o espiritual.

2. O PROCESSO DE ANAMNESE NA TERAPIA FLORAL

A primeira etapa da anamnese é conduzida de forma aberta, permitindo que o cliente relate livremente o motivo de sua consulta. Em seguida, inicia-se um processo de questionamento com o objetivo de identificar a essência floral mais adequada para aquele caso, preferencialmente aplicando uma escuta ativa e empática.



Porém, não podemos esquecer de observar cinco princípios básicos:

- 1. **Investigar as causas dos sintomas apresentados:** No caso de um sintoma como insônia, o terapeuta deve focar na *causa mais aparente* e *superficial*, sem buscar interpretações profundas ou inconscientes.
- 2. Evitar o excesso de essências indicadas: O ideal é de uma a quatro essências, não excedendo o limite de seis. Uma essência bem escolhida costuma oferecer resultados mais rápidos do que um composto com muitas essências. É preciso lembrar que a terapia floral lida aspectos sutis, portanto, ao lidar com poucas essências, podemos observar melhor quais aspectos (emoções) estão sendo trabalhados com a respectiva formulação.
- 3. Quando for difícil a identificação da(s) essência(s) mais apropriadas, recomenda-se o uso de essências catalisadoras, que ajudam a trazer mais clareza para futuras sessões.
- 4. Priorizar as emoções em desequilíbrio: É essencial identificar qual emoção deve ser tratada primeiro, ou seja, aquela que mais impacta o cliente no momento. Por exemplo, é preciso decidir se a prioridade é trabalhar a depressão, a ansiedade ou outra condição predominante, a fim de realizar uma indicação mais assertiva para cada etapa da terapia.
- 5. Focar nos estados emocionais conscientes e observáveis: As essências florais devem ser escolhidas para tratar emoções que o cliente reconhece ou que são evidentes para o terapeuta em um nível superficial. Por exemplo, em uma pessoa com sintomas de depressão, a indicação seria tratar a depressão diretamente, em vez de trabalhar emoções que o terapeuta apenas presume estarem por trás do sintoma.
- 6. Respeitar o processo de "camadas" das essências florais: As essências atuam gradualmente, equilibrando primeiro as emoções mais superficiais e, em seguida, trazendo à tona outros estados emocionais ou mentais que precisam ser corrigidos. O processo continua até que o equilíbrio completo seja alcançado nos níveis psicológico, físico e espiritual.

2.1 Técnicas de escuta ativa e empática para identificação de padrões emocionais do cliente

As técnicas de escuta ativa e empática em um atendimento terapêutico com foco na Terapia Floral de Bach são abordagens fundamentais para estabelecer uma conexão genuína com o cliente, compreender suas necessidades emocionais e ajudá-lo a identificar os estados internos que necessitam de harmonização. Essas técnicas criam um ambiente seguro, acolhedor e de confiança, permitindo ao cliente se expressar de forma autêntica e refletir sobre suas vivências.

2.1.1. Escuta Ativa

A escuta ativa envolve a atenção plena ao cliente, demonstrando interesse genuíno e compreensão do que está sendo compartilhado.



Mas o que significa isso na prática? Significa prestar atenção em quatros aspectos:

1. Presença Total

- Estar completamente presente, sem distrações, e dedicar atenção plena ao cliente.
- Evitar interrupções ou julgamentos durante o relato.

2. Validação e Reconhecimento

 Reconhecer os sentimentos e experiências do cliente, reforçando sua importância. Exemplo: "Entendo que isso deve ter sido muito difícil para você."

3. Reformulação

Repetir ou parafrasear o que foi dito, para confirmar o entendimento e demonstrar interesse. Exemplo: "Você mencionou que sente um grande peso pelas responsabilidades. Estou entendendo corretamente?"

4. Uso de Perguntas Abertas

 Estimular o cliente a explorar seus sentimentos e pensamentos com perguntas que promovam reflexão. Exemplo: "Como você se sente em relação a essas escolhas que tem feito?"

3.1.2. Empatia

A empatia é a capacidade de compreender e compartilhar os sentimentos do cliente, criando uma conexão emocional. Em um contexto terapêutico, isso significa:

1. Demonstrar Sensibilidade Emocional:

 Perceber as emoções subjacentes às palavras e expressões do cliente, respondendo de forma acolhedora. Exemplo: "Parece que você está se sentindo frustrado com essa situação. Quer compartilhar mais sobre isso?"

2. Adotar uma Postura Não Julgadora:

 Aceitar o cliente exatamente como ele é, sem críticas ou preconceitos, independentemente de suas escolhas ou experiências.

3. Sintonizar-se com o Ritmo do Cliente:

 Respeitar o tempo que o cliente precisa para processar suas emoções e pensamentos, permitindo pausas e silêncio, quando necessário.

4. Reflexão Emocional:

 Ajudar o cliente a reconhecer e nomear suas emoções, caso ele tenha dificuldade em identificá-las. Exemplo: "Talvez você esteja se sentindo dividido entre o que gostaria de fazer e o que sente que precisa fazer. Isso faz sentido para você?"



Na terapia floral, a escuta ativa e empática desempenha um papel crucial para identificar os estados emocionais que precisam ser equilibrados. Isso inclui:

- Explorar as emoções centrais: O terapeuta, ao ouvir o cliente, busca compreender quais sentimentos ou padrões estão no centro de seus desafios (ex.: medo, culpa, tristeza, indecisão).
- Personalização do tratamento: As informações coletadas durante a conversa ajudam a selecionar os florais mais adequados às necessidades do cliente. Exemplo: Se o cliente expressa medos conhecidos, pode-se considerar <u>Mimulus</u>; se há trauma não resolvido, <u>Star of Bethlehem</u> pode ser apropriado.
- Acolher com empatia os traumas e as vulnerabilidades: Para pessoas que relatam experiências dolorosas, como abusos ou perdas, a empatia ajuda a criar um espaço seguro para que compartilhem suas histórias.

2.2 Benefícios da Escuta Ativa e Empática na Terapia Floral

- 1. **Fortalecimento do vínculo terapêutico**: O cliente sente-se valorizado e respeitado, promovendo confiança no processo terapêutico.
- Facilitação do autoconhecimento: A escuta ativa ajuda o cliente a reconhecer padrões emocionais e comportamentais que talvez não tivessem percebido antes.
- Maior eficácia do tratamento floral: Uma compreensão precisa do estado emocional permite selecionar florais que melhor atendam às necessidades individuais do cliente.

3. MÉTODO PARA ESOLHA DOS FLORAIS

Não existe um método único ou exclusivo para identificar quais os florais indicados para uma pessoa, pois é preciso lembrar que a determinação do(s) floral(is) é feita somente após a identificação do grupo da emoção que está desarmonizada, gerando conflito entre a alma e a personalidade, dando origem a doenças e transtornos emocionais/psíquico.

A terapia floral de Bach pode ser aplicada junto a outras terapias ou pode ser aplicada exclusivamente.

A. Somente Terapia Floral Bach

Quando aplicamos a Terapia Floral de Bach de maneira exclusiva para tratar o paciente/cliente, normalmente fazemos uma entrevista e aplicamos um questionário diretivo, a partir da visão dos Sete (07) Grupos das Emoções, de Bach.

Questionário diretivo de Bach

B. Terapia Floral Bach + Outros tratamentos

Se você for aplicar a Terapia Floral de maneira complementar a outros tratamentos, você pode aplicar o questionário diretivo ou o ainda o questionário integrado (MT & Bach).

Questionário diretivo



Questionário integrado

C. Terapias Comportamentais/Psicanalíticas + Terapia Floral de Bach

Outra maneira de você determinar os florais adequados para cada pessoa é fazendo uma entrevista, como se fosse uma sessão de terapia comportamental, por exemplo, onde você vai estimular o seu paciente/cliente a falar: Como está se sentindo? Qual a emoção predominante? O que o traz para a consulta? Quais suas expectativas? O que espera que mude a partir do tratamento? Qual a área da sua vida que está causando maior instabilidade, frustração ou angústia, por exemplo.

Nesse caso, você poderá usar de maneira mais efetiva a ferramenta Roda das Emoções, para identificar a verdadeira personalidade (Dominador, Facilitador ou Mediador) do paciente e as características positivas e negativas, para identificar a causa e efeito que caracterizam a ocorrência do processo destrutivo.

É importante salientar, que esse método normalmente é mais usado por profissionais da psicologia ou psicanálise, pois requer uma análise mais aprofundada do funcionamento psíquico do paciente a partir das suas narrativas.

Roda das Emoções

3.1 Combinando Florais de Maneira Eficaz

A. Alguns Protocolos Muito utilizados

Cada Grupo de Emoções, que correspondem às emoções dos Cinco Elementos, possui alguns Florais específicos para equilibrar a emoção em desequilíbrio. Entretanto, muitas vezes, a combinação de florais de grupos diferentes são necessárias e extremamente eficazes para potencializar e acelerar o tratamento.

Abaixo, alguns protocolos bastante usados em situações específicas, na prática clínica.

1. Medo Conhecido ou Insegurança

Composição Floral

- Mimulus: Para medos específicos e concretos.
- Aspen: Para medos vagos e inexplicáveis.
- Larch: Para falta de autoconfiança e sentimento de inadequação.

Aplicação: Para pessoas que tenham medo de situações específicas (ex.: falar em público, altura) ou sintam insegurança geral.

2. Crises de Pânico

Composição Floral

- Rock Rose: Para terror e pânico extremos.
- Rescue Remedy: Mistura de florais que atua como calmante emergencial.



• Cherry Plum: Para medo de perder o controle emocional.

Aplicação: Indicada para episódios de pânico e medo paralisante.

3. Ansiedade Generalizada

Composição Floral

- White Chestnut: Para pensamentos repetitivos e intrusivos.
- Impatiens: Para melhoria e impaciência.
- Vervein: Para excesso de excitação e tensão emocional.

Aplicação: Para pessoas ansiosas que não conseguem relaxar e têm dificuldade em desacelerar.

4. Insônia e Dificuldade em Relaxar

Composição Floral

- White Chestnut: Para pensamentos que impedem o sono.
- Rock Water: Para desconforto e autoexigência que dificultam o relaxamento.
- Agrimony: Para quem esconde suas preocupações e dores, aparentando calma.

Aplicação: Para indivíduos que sofrem de insônia devido a preocupações ou padrões de pensamento persistentes.

5. Luto ou Tristeza Profunda

Composição Floral

- Star of Bethehelm: Para traumas e choques emocionais.
- Mustard: Para tristeza sem causa aparente.
- Sweet Chestnut: Para angústia extrema e sensação de desespero.

Aplicação: Auxilia pessoas no processo de luto ou sofrimento emocional intenso.

6. Depressão ou Apatia

Composição Floral

- Gentian: Para desânimo e dúvida.
- Gorse: Para desesperança e sensação de que nada pode ajudar.
- Hornbeam: Para fadiga mental e falta de energia para começar o dia.

Aplicação: Para pessoas que sentem falta de energia ou vontade de viver.

7. Medo de Falhar ou Falta de Confiança

Composição Floral

- Larch: Para insegurança e medo de falhar.
- **Elm**: Para sensação de sobrecarga e incapacidade de lidar com responsabilidades.
- Pine: Para culpa e autocrítica.



Aplicação: Indicada para quem se sente incapaz de atingir metas ou carrega um forte senso de autocrítica.

8. Estresse e Sobrecarga

Composição Floral

- Elm: Para quem se sente sobrecarregado.
- Oak: Para persistência excessiva e esgotamento.
- Olive: Para exaustão física e mental.

Aplicação: Para quem sente que não há limite de suas forças devido a responsabilidades excessivas.

9. Tristeza com Apego ao Passado

Composição Floral

- Honeysuckle: Para nostalgia e apego ao passado.
- Willow: Para ressentimento e sensação de injustiça.
- Crab Apple: Para sentimentos de insatisfação consigo mesmo.

Aplicação: Para quem vive preso às lembranças do passado, dificultando seguir em frente.

10. Dificuldade em Estabelecer Limites

Composição Floral

- Centaury: Para submissão e dificuldade em dizer "não".
- **Walnut**: Para proteção emocional em períodos de mudança ou vulnerabilidade.
- **Heather**: Para pessoas que buscam atenção constante, mas precisam aprender a cuidar das mesmas.

Aplicação: Indicada para quem sente que seus limites são constantemente ultrapassados pelos outros.

B. Rescue - Gotas de "Primeiros Socorros"

É o floral mais conhecido dos Florais de Bach. Ele não substitui o tratamento médico, mas é de extrema importância na rápida recuperação de um trauma ou desequilíbrio energético, pois ele impede a desintegração do sistema energético, e prepara o terreno para o início do tratamento.

Deve ser iniciado imediatamente antes ou depois de um evento energética ou emocionalmente traumático:

- Situações de estresse imediato ou intenso (ex.: entrevistas, exames, emergências).
- Crises emocionais, como pânico, ansiedade ou desespero.
- Momentos de choque ou trauma físico (ex.: acidentes, sustos).



No dia a dia, pode ser tomado para:

- Preocupação excessiva antes de eventos importantes.
- Apoio emocional durante períodos difíceis, como perdas ou mudanças bruscas.
- Alguma situação repentina e desconfortável emocionalmente.

É o "Rivotril" dos florais!

Seus componentes são:

- Star of Bethlehem Para trauma e entorpecimento
- Rock Rose Terror, pânico
- Impatiens Irritabilidade e tensão
- Cherry Plum Medo de perder o controle
- Clematis Desmaios, ausências, desconexão
- Administração em situações emergenciais: As gotas podem ser tomadas a cada 15-30 minutos até que o estado emocional se estabilize. Após, 6/6 horas, se necessário.

3.2 Orientação Terapêutica para Adultos e Crianças

A. Tempo de Tratamento com os Florais de Bach

Eduardo Bach

- Bach acreditava na simplicidade e na eficácia imediata dos florais. Segundo ele, o tempo de tratamento pode variar dependendo da profundidade e da natureza do desequilíbrio emocional.
- Para <u>estados emocionais agudos</u>, como medo, ansiedade ou pânico, uma resposta aos florais pode ser rápida, muitas vezes em questão de horas ou dias.
- Para estados emocionais crônicos ou padrões de personalidade mais enraizados, Bach sugeriu um tratamento contínuo e ajustável, permitindo que as mudanças emocionais fossem incluídas. Ele não determinou um tempo limite, defendendo que o paciente deve usar os florais pelo tempo necessário para restaurar o equilíbrio.



Jessica Bear

- Jessica Bear reforça que a duração do tratamento <u>depende da resposta</u> <u>emocional</u> individual. Ela sugere <u>avaliar</u> o progresso em ciclos de <u>3 a 4 semanas</u>, ajustando a composição floral conforme necessário.
- Para <u>situações temporárias</u>, como luto recente ou estresse do passageiro, o tratamento pode ser *curto*, enquanto <u>problemas profundamente</u> <u>enraizados</u> podem exigir *meses* de uso regular.
- Ela destaca a importância de respeitar o ritmo do paciente e de observar os efeitos sutis ao longo do tempo.

Mechthild Scheffer

- Mechthild Scheffer aborda o tempo de tratamento como um processo de autodescoberta. Ela enfatiza que os florais não apenas aliviam sintomas emocionais, mas promovem um trabalho interno contínuo, ajudando a pessoa a acessar sua essência.
- Para <u>condições agudas</u>, ela sugere o uso por até uma semana. Já para <u>questões</u> <u>complexas</u>, o tratamento pode durar de 3 a 6 meses, com revisões regulares para ajustar a escolha dos florais.

B. Formas de Apresentação

- Líquido (frasco com conta-gotas): Forma mais comum, diluída ou pura.
- Spray: Alternativa prática para situações emergenciais.
- Pastilhas: Convenientes para crianças ou pessoas que evitam líquidos.
- Creme: Uso tópico para questões relacionadas à pele e físicas específicas.

C. Modo de Uso para Adultos

- **Dose padrão:** 4 gotas do floral escolhido, diretamente na língua ou diluídas em um copo de água, 4 a 6 vezes ao dia.
- Administração em situações emergenciais: As gotas podem ser tomadas a cada 15-30 minutos até que o estado emocional se estabilize.
- Via de administração: Oral ou Sublingual, preferencialmente em momentos de calma ou reflexão.



Formulação

- Essências Florais do Frasco Estoque (No máximo 6 Essências)
 - 2 gotas de cada Essência

+

- Veículos:
 - 2 ml de Brandy 30%
 - 30 ml de Água purificada
- Duração da solução: 90 dias.
- Uso Seguro:
 - o A ingestão do floral, na média de 6 x/ao dia é segura 15.
 - o Armazenar em lugar fresco e protegido da luz solar direta.

D. Modo de Uso para Crianças

- Dose padrão: Igual aos adultos (3 a 4 gotas, 3 a 4 vezes ao dia), mas preferencialmente diluída em água, suco ou leite para facilitar a acessibilidade.
- Administração emergencial: Pode-se oferecer doses mais frequentes, respeitando a quantidade de 4 gotas por vez.
- Via de administração:
 - o Oral, adaptada à idade da criança.
 - Sublingual, se preparada em solução glicerinada em substituição ao Brandy.

Formulação Padrão (Frascos conta-gotas 30 ml)

- Essências Florais (No máximo 4 Essências)
 - 2 gotas de cada Essência

+

- Veículos:
 - 30%l de glicerina vegetal
 - 70% ml de Água purificada

¹⁵ Nessa proporção, considerando que o brandy tem, em média, teor alcoólico de 40%, no frasco de 30ml de fórmula de uso, com 30% de brandy, serão encontrados cerca de 3,6 ml de álcool. Como cada gota equivale a 0,05 ml, na solução à 30% teremos 0,02 ml de álcool. Na dose diária de 4 gotas 4 vezes ao dia, o consumo será de 16 gts de solução, equivalendo a 2 gotas de álcool por dia, o que é considerada uma quantidade inexpressiva para nosso metabolismo (Fonte: https://www.conaflor.com.br/post/o-futuro-do-terapeuta-floral).



Duração da solução: Entre 60 e 90 dias.

Sabor Suave:

 A glicerina adiciona um leve sabor adocicado, tornando a solução mais agradável, especialmente para crianças ou pessoas sensíveis ao paladar.

Uso Seguro:

- Adequado para crianças, gestantes, idosos ou pessoas com restrições ao álcool.
- o Armazenar em lugar fresco e protegido da luz solar direta.

E. Preparando o Floral

Os remédios florais são fornecidos em forma concentrada pelo Bach Centre, em frascos de estoque.

É preciso diluí-los antes de usá-los, numa mistura de cerca de três partes de água para uma parte de álcool. Edward Bach usava água de fontes naturais. Hoje ainda se usa água de fonte natural em frascos provenientes de supermercados. Sendo água morta, água destilada não é adequada como veículo.

A diluição-padrão para a medicação oral é de 1 gota para cada 10 ml. Isto é, 2 gotas de cada frasco de estoque escolhido num frasco de remédio de 30 ml. Enchem-se três quartos do frasco de água natural de fonte, e sobre ela deita-se uma colherada de conhaque, glicerina vegetal ou vinagre de maçã como conservante. Para uma combinação de três diferentes florais, pingam-se duas gotas de cada (exceção: do frasco de estoque *Rescue* 4 gotas em vez de 2) no frasco previamente enchido com água e álcool. Sacode-se bem a mistura antes de usá-la pela primeira vez

i. Preparo Diretamente no Copo de Água

Esse método é indicado para tratamentos com essências complementares ao tratamento floral principal. Por exemplo:

A fórmula principal é para Tristeza e Apego ao Passado:

Willow + Crab Apple + Honeysuckle, mas inicialmente o paciente deverá tomar 3 x ao dia, além dessa fórmula, o *Floral Rescue*. Assim, ele deverá preparar diretamente no copo, 2 gotas de cada um dos cinco florais de cada frasco estoque que compõem o Rescue.

Continue o tratamento por tantas horas ou dias até sentir que o estado agudo se harmonizou (Scheffer, 2015)¹⁶.

¹⁶ SCHEFFER, Metchthild. Terapia Floral Original do Dr. Bach para Autoajuda. 1ª ed. São Paulo, SP: Pensamento, 2015.



F. Contraindicações e efeitos colaterais

Em 60 anos de atuação do Bach Center, nunca foi reportado efeitos colaterais.

Também não há contraindicações para seu uso.



FICHAS DE ANAMNESE - QUESTIONÁRIOS

1. Questionário Diretivo - Modelo 1

S	Não. Não é isso que ocorre comigo ultimamente			mamente.
_	mi, c charantente isso que ocorre comigo araman		ude típica.	
	Sim, é exatamente isso que ocorre comigo ultir	namente.		
1	Sente-se responsável pelos erros dos outros?			
2	Duvida da correção da sua própria opinião?			
3	Receia ser traído?			
4	Vive divagando, com o pensamento longe?			
5	Perde a calma por ninharias?			
6	Sente-se injustiçado pelo destino?			
7	Tem necessidade absoluta de impor sua vontade?			
8	Ao tentar concretizar suas metas, sente-se inseguro devido à opinião dos outros?			
9	Anda melancólico sem saber por quê?			
10	Sente-se inferior aos outros?			
11	Tem sido obrigado(a) a suportar alguma situação desagradável?			
12	Está com medo de determinadas situações, coisas, animais ou gente?			
13	Tem tido dificuldade de dizer "não" as pessoas?			
14	Vive se lastimando por que as coisas não são mais as mesmas?			
15	Assumiu mais responsabilidades do que é capaz de atender?			
16	Sente-se apático?			
_	Acha difícil tomar uma decisão definitiva porque			
17	está sempre mudando de idéias e planos?			
18	Sente-se impaciente?			
19	Gostaria de tornar em ação algum pensamento ou desejo?			
20	Anda se ocupando exclusivamente de si mesmo(a)?			
21	Ainda não conseguiu se livrar de algum capítulo de sua vida?			
22	Tenta distrair-se a fim de fugir de seus pensamentos e preocupações?			
23	Sente extrema necessidade de mudar algo em sua vida?			
24	Sente que vem constantemente enfrentando alguma dificuldade seja ela pessoal ou profissional?			
25	Sente-se "perturbado" constantemente por pensamentos indeseiáveis?			

26	Sente-se extremamente cansado e sente que não		
	há saída possível?		
27	Pressiona a si mesmo e/ou aos outros por puro prazer?		
28	Deixou de sentir prazer pela vida?		
	Não quer incomodar os outros com seus		
29	problemas?		
30	Vive perturbado por pensamentos e acontecimentos dos quais não consegue se livrar?		
31	Sente que é difícil manter o equilíbrio espiritual?		
	Acha que está momentaneamente desvitalizado,		
32	sem forças?		
	Anda impondo a si mesmos determinadas regras e		
33	princípios de vida?		
34	Acaso perdeu totalmente a esperança?		
35	Tem um vago sentimento de medo ou perigo?		
36	Está com ciúmes?		
	Anda oscilando entre duas alternativas sem chegar		
37	a uma decisão definitiva?		
	Acha que só conseguirá resolver a situação atual		
38	por meio de estratégias ou utilizando determinadas		
	táticas?		
39	Sente-se com forças para enfrentar as situações do dia-a-dia?		
	No momento vê-se obrigado a reprimir		
40	necessidades vitais?		
	O bem-estar de um ente querido o(a) anda		
41	preocupando?		
42	Anda se questionando por achar que deveria ter		
7-	dado mais de si?		
43	Passou por certa situação que ainda não consegue		
	assimilar fisicamente? Apesar de saber que não há motivos para tal.		
44	duvida de sua própria capacidade?		
_	Vive se deprimindo porque as coisas não acontecem		
45	conforme esperava?		
_	Sente rancor, raiva e uma antipatia quase		
46	incontrolável pelos outros?		
47	Anda cético ou pessimista demais?		
	Sente uma necessidade imperiosa de organizar e/ou		
48	limpar as coisas?		
	Sente-se intimamente ferido(a) porque não deram		
49	atenção aos seus conselhos bem intencionados?		
50	Tem medo de perder o controle sobre seus		
50	sentimentos?		
51	Acha difícil tolerar os erros dos outros?		
52	Não consegue fazer as coisas por timidez ou medo?		
	Tem sentido necessidade de colocar sua força de		
53	vontade a prova?		

TABELA DE AVALIAÇÃO

Número da pergunta	Sim, é exatamente isso que ocorre comigo ultimamente.	Sim. é exatamente isso que ocorre comigo ultimamente e essa é minha atitude típica.	Concentrados de remédios florais de Bach
1			Pine
2			Cerato
3			Holly
4			Clematis
5			Krab Apple
6			Willow
7			Vine
8			Walnut
9			Mustard
10			Larch
11			Oak
12			Mimulus
13			Centaury
14			Honeysucle
15			Elm
16			Wild Rose
17			Wild Oat
18			Impatiens
19			Walnut
20			Heather
21			Honeysucle
22			Agrimony
23			Water Violet
24			Chestnut Bud
25			White Chestnut
26			Sweet Chestnut
27			Vervain
28			Wild Rose
29			Water Violet
30			Star of Bethlehem
31			Scleranthus
32			Olive

PONTUAÇÃO

Floral	Pontos
Aspen	
Cherry Plum	
Mimulus	
Red Chestnut	
Rock Rose	
Cerato	
Gentian	
Gorse	
Hornbeam	
Scleranthus	
Wild Oat	
Chestnut Bud	
Clematis	
Honeysuckle	
Mustard	
Olive	
White Chestnut	
Wild Rose	
Heather	
Impatiens	
Water Violet	
Agrimony	
Centaury	
Holly	
Walnut	
Crab Apple	
Elm	
Larch	
Oak	
Pine	
Star of Bethehem	
Sweet Chestnut	
Willow	
Beech	
Chicory	
Rock Water	
Vervain	
Vine	



2. Questionário Diretivo - Modelo 2



DEFININDO OS FLORAIS DE BACH PARA A ORIENTAÇÃO DA FÓRMULA

	MEDO
	Medo de coisas espec
	Medas vagos e inexpli
	Medo de perder o aut
	Medo de que algo ruir
	Meda intenso ou pâni
Obs	servações
•	Jerragoes
	INCERTEZA
	Indocisão por não cor
	Instabilidade e oscilaç
	Sente desânimo diant
	Perdeu a esperança d
	Sente cansaço menta
	Sensação de estar pe
Obs	servações



3. Questionário integrado - MTC & Florais

- 1º- Identifique qual a emoção predominante no momento da consulta;
- 2º- Agora identifique em qual Elemento se encontra a família dessa essa emoção; comece a responder as perguntas desse Elemento; nesse elemento, você pode escolher até duas (02) essências.
- 3°- A seguir, responda as perguntas dos demais Elementos.
- 4º- No final, uma as essências correspondentes às perguntas que você respondeu afirmativamente e você terá a formulação floral adequada aos desequilíbrios do seu paciente.
- 5º- Você complementar com algum Floral do Elemento, se achar necessário. [Utilize os florais/elementos da tabela na pg. 64 dessa apostila]

ELEMENTO FOGO – CORAÇÃO E INTESTINO DELGADO			
EMOÇÕES: Ansiedade, Alegria Desequilibrada, Clareza Mental.			
Tem dificuldade em se conectar emocionalmente com os outros ou expressar sentimentos?	Rock Rose: Para pânico e terror.		
Tem momentos de melhoria emocional ou dificuldade em relaxar a mente?	Heather : Para necessidade excessiva de atenção.		
Tendência ao isolamento ou a evitar interações sociais?	Clematis: Para devaneios e desconexão da realidade.		
Experimenta episódios de pânico ou medo extremo e arrependido?	Agrimony : Para aqueles que escondem suas dores atrás de uma fachada alegre.		
Sente-se emocionalmente "frio" ou desconectado de momentos alegres?	Rock Rose: Para pânico e terror.		

ELEMENTO MADEIRA – FÍGADO E VESÍCULA BILIAR			
EMOÇÕES: Raiva, Frustração, Planejamento e Expansão			
Costuma sentir-se facilmente frustrado ou irritado por contratempos?	Holly: Para raiva, ciúme, inveja.		
Dificuldade em tomar decisões importantes, sentindo insegurança ou arrependimento?	Cherry Plum : Para medo de perder o controle emocional.		
Percebe que é exigente consigo mesmo e com os outros, especialmente em termos de desempenho?	Impatiens: Para impaciência e intolerância.		
Sente que frequentemente precisa controlar ou reprimir sua raiva para evitar conflitos?	Beech : Para crítica excessiva e perfeccionismo.		
Sente impaciência ou urgência ao lidar com tarefas cotidianas?	Holly: Para raiva, ciúme, inveja.		



ELEMENTO ÁGUA – RIM E VESÍCULA BILIAR			
EMOÇÕES: Medo, Coragem, Introspecção e Força de Vontade			
Tem medos vagos e inexplicáveis ou receio de perigos iminentes?	Aspen: Para medos vagos e ansiedade.		
Sente falta de energia e motivação para	Mimulus: Para medos específicos e		
alcançar objetivos?	concretos.		
Percebe dificuldade em confiar em si mesmo	Oak: Para exaustão devido à persistência		
ou nos outros?	excessiva.		
Tem receio de mudanças ou de sair de sua	Red Chestnut: Para preocupação excessiva		
zona de conforto?	com os outros.		
Sente-se frequentemente cansado ou esgotado, mesmo após descanso?	Aspen : Para medos vagos e ansiedade.		

ELEMENTO TERRA – BAÇO E ESTÔMAGO			
EMOÇÕES: Preocupação, Pensamentos Repetitivos, Nutrição e Apoio.			
Sente que frequentemente carrega as preocupações dos outros em vez de priorizar suas próprias?	Centaury: Para dificuldade em dizer "não".		
Tem dificuldade em organizar seus pensamentos ou terminar tarefas devido ao excesso de ideias?	Elm : Para sobrecarga e sensação de incapacidade.		
Percebe uma tendência à autocrítica ou perfeccionismo em tarefas cotidianas?	Centaury: Para dificuldade em dizer "não".		
Sente-se frequentemente cansado ou sobrecarregado pelas demandas emocionais e físicas?	Crab Apple : Para insatisfação consigo mesmo.		
Percebe dificuldade em aproveitar momentos de descanso ou desconexão?	White Chestnut: Para pensamentos persistentes.		



ELEMENTO METAL – PULMÃO E INTESTINO GROSSO			
EMOÇÕES: Tristeza, Luto, Aceitação e Desapego. Tem dificuldade em superar perdas ou Mustard: Para tristeza profunda sem			
abandonar o passado?	Mustard : Para tristeza profunda sem motivo aparente.		
Percebe sentimentos de tristeza inexplicável ou melancolia profunda?	Pine: Para sentimentos de culpa ou remorso.		
Sente-se desconectado de seu propósito ou valor pessoal?	Star of Bethlehem : Para traumas emocionais não resolvidos.		
Sente autocrítica excessiva ou dificuldades em aceitar suas falhas?	Willow: Para ressentimento e vitimização.		
Encontra dificuldade em expressar emoções ou falar sobre sentimentos com outras pessoas?	Mustard: Para tristeza profunda sem motivo aparente.		



BIBLIOGRAFIA

AUTEROCHE, B., NAVAILH, P. *O Diagnóstico na Medicina Chinesa*. São Paulo: ANDREI, 1991LAMBERT, Eduardo Dr. *Matéria Médica e Terapia Floral do Dr. Bach*. São Paulo: PENSAMENTO, 1997.

DI PIAZZA ET AL. Florais de Bach & abordagens Psicoterápicas, Vols. I, II, III e IV. São Paulo: MOVIMENTO.

BEAR,

MACIOCIA, G. Os Fundamentos da Medicina Chinesa. São Paulo: ROCA, 2015. SCHEFFER, Mechthild. *Terapia Floral do Dr. Bach.* São Paulo: PENSAMENTO, 1991.

SCHEFFER, Metchthild. Terapia Floral Original do Dr. Bach para Autoajuda. 1ª ed. São Paulo, SP: Pensamento, 2015.