

7. CENTAURY (CEN)

Centaura. Centaurium umbellatum o erythraea



Imagen de WikimediaImages en Pixabay

«Para personas bondadosas, tranquilas y suaves que están siempre ansiosas por servir a los demás. En su empeño por lograrlo, sobreestiman sus fuerzas. Su necesidad de agradar crece de tal modo en ellos, que se convierten en sirvientes en lugar de actuar como ayudantes voluntarios. Su buena naturaleza les lleva a trabajar más de lo que les corresponde y al hacerlo así, pueden descuidar su propia misión particular en la vida.» (E. Bach).

PALABRAS CLAVE: EXCESIVA DEPENDENCIA DE LOS DEMÁS. SOMETIMIENTO. SERVILISMO. DEBILIDAD. CARENCIA AFECTIVA. INSEGURIDAD. NECESIDAD DE SER ACEPTADO. MIEDO AL RECHAZO Y A LA SOLEDAD. DIFICULTAD PARA PONER LÍMITES. ANSIEDAD. ANGUSTIA.

1. Centaury como tipología

CEN es de carácter pasivo y no ha desarrollado una individualidad competente. Demasiado complaciente y sumiso. Es de rápida reacción a los deseos ajenos, no siendo en general enteramente consciente de su naturaleza explotable.

CEN tiene un tipo de personalidad *dependiente* que asienta sobre las siguientes creencias negativas y distorsionadas:¹ «Estoy totalmente solo, completamente indefenso». «Soy inadecuado, inútil, inferior». «Solo puedo funcionar si tengo al lado a alguien verdaderamente competente». «Si me abandonan moriré». Estas creencias no solo constituyen el pilar de su personalidad, sino que advierten de la necesidad de acompañar el tratamiento de todo CEN con Gorse, por la claudicación en la gestión de su vida y Larch por su creencia de inferioridad.

La creencia distorsionada de desvalimiento profundo se traduce en una fuerte sensación de carencia afectiva que genera una gran necesidad de que se ocupen de él. Esta condición es el motor que activa un comportamiento de sumisión alentado por el fantasma del miedo a la separación, abandono, sustitución o rechazo. A cambio de protección, gestión y supervisión, CEN se entregará totalmente al servicio del otro. Le dará amor y ternura y sobre todo será fiel, obediente y sumiso. Si el otro es feliz, puede que él también lo sea.



Los CEN son muy poco sofisticados mentalmente. Bastante inmaduros e infantiles. Construyen un mundo simplificado para hacerlo más manejable y menos amenazador que el real. De hecho, hasta parecería que se relacionen mejor con niños que con adultos. Esta simplificación excesiva justifica su visión de los hechos que lo envuelven y sus actitudes: «Si digo que no, seré malo y no me querrán». «Si digo que sí, seré bueno y me querrán.»

Vemos en CEN 3 mecanismos psicológicos básico de defensa de la personalidad:²

- ~ *Introyección*: se interioriza la identidad de otra persona para dar lugar a una fusión de más débil (CEN) con más fuerte. En este caso CEN toma prestada la potencia, habilidad y autoestima del otro y a cambio le proporciona su voluntad de estar al servicio de sus objetivos.
- ~ *Idealización*: por ejemplo de sus parejas. No concibe a estas como seres humanos con sus virtudes y defectos. Los convierte en protectores sobrenaturales. Se trata de un mecanismo infantil de muchos niños hacia sus padres, seres “omnipotentes y omnipresentes”.
- ~ *Negación*: Mediante la creación de un universo simplificado, a los CEN les resulta más fácil ser ingenuos, infantiles y dulces. Ante un maltratador, ellos (básicamente ellas) pueden argumentar: «Pero él me quiere mucho... aunque está atravesando por un momento difícil».

¹ Millon, Theodore y col. *Trastornos de la Personalidad en la Vida Moderna*. Masson. Barcelona, 2006. Las creencias se refieren a la personalidad dependiente, que en este capítulo se traduce por CEN.

² Millon, op. Cit. Para la personalidad dependiente, adaptado en este capítulo a CEN.

CEN es hiper emocional y se sitúa tanto en el lugar del otro, en un exceso de empatía mal entendida, que llega a anularse como persona. Sufre tan excesivamente por los que quiere, que Red Chestnut es un rasgo de personalidad muy marcado en él. Al confundir CEN los límites entre él mismo y los demás, la pérdida de una relación siempre acaba siendo la pérdida de sí mismo.

Como teme tanto el rechazo y la reprobación, vive generalmente instalado en la ansiedad, la angustia y a menudo el pánico (Rock Rose) cuando sus figuras de autoridad plantean un clima inestable. Por ello su nivel de indecisión e incertidumbre bloquean severamente cualquier posibilidad de iniciativa. La mayoría de CEN prefiere que le digan «lo que tienen que hacer», antes de asumir el riesgo que toda iniciativa personal conllevaría.

Verdaderamente, CEN no sabe y no puede decir que no. Queda por tanto totalmente expuesto a la voluntad ajena y al chantaje afectivo de personas poco escrupulosas y egoístas como Heather, Vervain, Willow, Chicory y Vine. Pero también promueve muchas actitudes Hornbeam a su alrededor. Resulta muy fácil imaginarse a una abnegada madre CEN convertida en la sirvienta de sus hijos y esposo, recogiendo del suelo y oliendo la ropa para saber si está sucia, ya que ellos «nunca se acuerdan de echarla a la cesta para lavar».

Un auténtico CEN se agota con facilidad, esclavizándose al intentar ayudar y ser útil. En sus ansias por servir sobrevalora sus posibilidades, ofreciendo más de lo que tiene y haciendo un ansioso despliegue de propuestas serviles. En cualquier caso, su cansancio es más físico que psíquico y surge como consecuencia de la gran cantidad de tareas de las que se hace cargo y de no tener en cuenta sus propias necesidades.

Su autoestima es bajísima. CEN parte de la base de que nadie lo va a querer por lo que es, sino por lo que hace.

Según Scheffer, CEN es un «refugiarse en los demás para eludir el propio proceso de hacerse adulto, que entre otras cosas consiste en aprender a distinguir y a decidir», por lo que ya se mencionó su innegable inmadurez.

Pero ¿cómo se genera o reafirma en la infancia una personalidad CEN?

Aunque existe la tendencia a pensar en un ambiente familiar duro e incluso cruel, prácticamente militarizado, esto casi nunca es así. Más al contrario, muchos CEN han sido sobreprotegidos excesivamente.

Un bebé es básicamente dependiente de su madre. Es ella la que le brinda alimento y puede atender sus necesidades básicas, no sólo de alimentación, de pañales limpios, sino también de amor. El bebé, más adelante, inquieto y curioso por naturaleza, quiere descubrir el mundo y se siente atraído por un sinfín de estímulos tentadores.

El cerebro está evolutivamente programado para la sociabilidad. Se va desarrollando adecuadamente a la par que el mundo se vuelve para el niño más interactivo. Si todo el entorno gira en el sentido de “traer” el mundo al pequeño, sofocando su iniciativa de descubrimiento, este va perdiendo impulso e

interés. Es más, puede que cada iniciativa en esa dirección sea sofocada porque resulte “peligrosa” o inapropiada, por lo que incluso lo más probable es que el niño se pueda sentir culpable (Pine) por esas hipotéticas transgresiones a los límites trazados.

Los padres o cuidadores Chicory y Red Chestnut, posiblemente sean los que más niños CEN “generen”. Si no existe rebelión (Vervain) contra estas restrictivas normas, es muy posible que no se alcance la sofisticación mental suficiente para adquirir las habilidades necesarias para una vida adulta equilibrada. Es más, el niño crecerá con la idea de que no puede hacer nada por sí mismo, fuera del núcleo protector de sus padres o tutores y que, para salir en cierta medida de él, por ejemplo mediante una vida de pareja, esta última tiene que brindarle la protección a la que está acostumbrado.

Socioculturalmente se ha fomentado el CEN en las mujeres, educándolas en roles de dependencia.

«¿Para qué quieres estudiar? Lo que tienes que hacer es encontrar un buen marido que te mantenga y te haga hijos.» Tal es el mandato educacional implícito, o incluso explícito, bajo el que han crecido muchas de ellas.



Sin embargo, también es notoria la presencia de CEN en hombres, aunque a ellos les cueste más reconocerse como dependientes porque culturalmente resulta menos justificable. Probablemente pasen de manos de madres que son auténticos sargentos de caballería a esposas con carácter, acostumbradas a tomar las decisiones. Aquí el conflicto suegra-nuera será evidente, mientras el infantil CEN observa alelado cómo deciden por él. De todas formas, si su pareja no es dominante y por el contrario es indecisa, eso no es inconveniente para que él también pida que sea ella la que tome las decisiones; es lo que siempre ha visto hacer a su madre.

CEN, aunque obviamente busque con su actitud reconocimiento y confirmación, no lo suele conseguir. Pronto se convierte en el “felpudo” psicofísico de los demás. No suele quejarse del maltrato que a menudo sufre (hecho diferencial importante con la falsa explotación a la que se acogen los Chicory), siendo sospechosamente exculpatorio de sus explotadores.

Es muy frecuente, por su mecanismo de negación, que el CEN acepte el sufrir malos tratos. Evidentemente tiene un problema claro con los límites. Por eso tantas mujeres maltratadas con este perfil de personalidad prefieren volver con sus maltratadores, antes que enfrentarse a la soledad.

Pero conviene saber que no siempre los CEN están en un ambiente desconsiderado y explotador. Muchas veces el entorno los alienta a que desarrollen actividades y aptitudes que les permitan llevar una vida más independiente. No es extraño entonces que boicoteen todo intento en este sentido porque si asumieran estas sugerencias, los demás les exigirían cada vez más y les pedirían que tomaran el control de sus propias vidas, cosa que les aterroriza.

La culpabilidad (Pine) es casi una constante en su vida. Por una parte, se siente culpable por no poder adivinar lo que los demás necesitarán dentro de varias horas. Por otra, cualquier descuido puede ser magnificado por su miedo a ser rechazado. Además, recordemos que CEN convoca la expresión de las peores facetas de mucha gente, por lo que es muy frecuente que los demás disfruten culpabilizándolo y

remarcando sus defectos.

CEN es básicamente ansioso, lo que viene alimentado por su miedo e inseguridad. Por otra parte se preocupa mucho, cayendo en dinámicas White Chestnut con gran facilidad. Puede sufrir depresiones y estados severos de angustia, ya que tiene muy pocos recursos para afrontar separaciones dadas por rupturas afectivas, muertes, crisis, etc. Sin embargo, algunos pueden ser felices en su patrón negativo, realizándose a través del otro: la madre CEN orgullosa de los logros de sus hijos, la esposa dependiente que asiste al triunfo profesional del marido...

2. Centaury como estado

Existen personas que solo asumen este rol en determinadas relaciones, sobre todo de pareja. Incluso puede que únicamente con alguna pareja determinada. Uno de los indicadores es dejar de ver a las amistades preexistentes, cambiar completamente los hábitos de vida, abandonar estudios o trabajos, etcétera. Esta supeditación, o incluso sumisión temporal, no quita que en los otros órdenes de su vida estas mismas personas puedan ser decididas y sepan muy bien poner límites.

También podríamos considerar una cierta forma de CEN cuando se es dominado por otros. Incluso si no se busca la aprobación ni el amor de ellos. En este caso no es necesario ser una persona dependiente como estilo de personalidad. La esencia tiende a facilitar el acceso a los recursos necesarios para la defensa de los derechos individuales.

3. Nivel espiritual

CEN es básicamente bondadoso y generoso, sustancialmente inocente. Desde un análisis superficial, su abnegación puede ser vista con simpatía. Sin embargo, hay que pensar que su actitud negligente hacia sus propias necesidades y el sometimiento ciego al que adhiere, no hacen sino alimentar los patrones negativos de sus explotadores, con lo que en definitiva no se ayuda a sí mismo ni, naturalmente, a los demás.

Para Katz y Kaminski:³

«El alma sana necesita aprender a equilibrar las fuerzas de su ego que se mueven entre las polaridades del servicio y el egoísmo. Aquellos que precisan CEN carecen de la fortaleza del ego suficiente, y no se dan cuenta de que la capacidad de dar y de servir a los otros requiere de un fuerte y radiante sentido interno del Yo».

Scheffer matiza la descripción anterior:

«En el estado CEN negativo, las magnas virtudes de querer ayudar y la entrega a una misión están distorsionadas negativamente. Esta confusión hace que el individuo se subordine como un niño menor de edad, sin albedrío, a otra persona y a sus debilidades humanas, en lugar de servir a través de la propia alma a principios más elevados.»⁴

³ Kaminski, Patricia y Katz, Richard. *Repertorio de Esencias Florales*. Pág. 344. Indigo. Barcelona, 1998.

⁴ Scheffer, Mechthild. *La Terapia Floral de Bach; Teoría y Práctica*. Pág. 68. Urano. Barcelona, 1992.

Desde el punto de vista de la inteligencia emocional, CEN resulta muy carente, ya que posee una muy pobre autoconciencia. El no ser consciente de las propias necesidades, hace que sus relaciones interpersonales sean muy descompensadas. Además, la percepción de las diversas señales del entorno resulta demasiado distorsionada.



Para el Dr. Bach, CEN había venido a aprender la lección de *La Fuerza*. Resulta entonces evidente que deben primero ganar en autoconciencia, para después poder canalizar la voluntad en acciones destinadas a mejorar su situación. Seguramente la lección pase por la *asertividad*, esto es la capacidad para expresar coherentemente los sentimientos sin tantas cortapisas y aprender a decir *no* y a poner límites.⁵ «Colaborar» y no «obedecer» podrían sintetizar las consignas a las que le conviene ajustarse.

Aspecto positivo: Asertividad. Abnegación. Compromiso. Firmeza. Valor. Seguridad. Libertad. Conciencia de los límites. Colaboración.

4. Nivel transpersonal. DEBILIDAD. SOMETIMIENTO. ADHERENCIA.

CEN facilita la gestión de la energía en el sentido de la fuerza. Su toma ofrece buenos resultados en la convalecencia y siempre que haya que “aportar” energía, tanto a nivel general como local: tratamiento de varices en aplicación tópica, partes debilitadas de nuestro cuerpo (con la ayuda de Hornbeam), etc.

Se trata de una esencia muy poderosa energéticamente y, en animales y plantas, puede incluso ser más eficaz que Olive y Clematis ya que recordemos que los mismos se hallan en cautividad (sometimiento).

También puede considerarse como una flor de protección, pues trabaja los límites. Por ello es de elección en el agotamiento súbito e inexplicable que puede surgir en determinados ambientes o en contacto con algunas personas, que se explicaría como una fuga energética, motivada tal vez por una mala impermeabilización áurica. En estos casos suele funcionar la toma de dos gotas de CEN en un vaso de agua, ingerido a sorbos espaciados.⁶

CEN presta gran ayuda cuando una persona, aunque no sea tipo CEN, quiere abandonar un hábito y no puede hacerlo por sentirse esclavizada (enganchada) a él (alcohol, tabaco, drogas, comer en exceso, etc.).

Siguiendo con el tema del «límite», CEN es una esencia importante para todo lo que sean micosis (hongos) en la piel, en aplicación local.⁷

⁵ La *asertividad* es una forma de expresión consciente, congruente, clara, directa y equilibrada, cuya finalidad es comunicar nuestras ideas y sentimientos o defender nuestros legítimos derechos sin la intención de herir o perjudicar. Supone el actuar desde un estado interior de autoconfianza, en lugar de la emocionalidad limitante típica de la ansiedad, la culpa o la rabia.

⁶ Esta visión tan atractiva de CEN como flor de protección se debe a Dietmar Krämer. *Nuevas Terapias Florales de Bach*. Sirio. Buenos Aires, 2000.

⁷ Las otras 2 flores transpersonales que se deben añadir son Willow (fermentación y cronicidad) y Crab Apple (limpieza).

Es una esencia importante de desapego afectivo, por lo que puede ser de utilidad en rupturas sentimentales, contribuyendo al “desenganche”, pero también para ayudar a desvincularse de cualquier relación demasiado dependiente.

También debe tenerse en cuenta como flor fluidificante y descongestionante de mucosidades.

