

# LA VIDA AL GALOPE O VIVIR A GOLPE DE AGOBIO



## Parte I: El Agobio causado por Situaciones Externas

### ¿QUÉ ES EL AGOBIO?

La palabra agobio tiene su lugar en el diccionario de la Real Academia de la Lengua que la define como: *“Sofocación, angustia y acción o efecto de agobiar “siendo agobiar “Imponer a alguien actividad o esfuerzos excesivos, preocupar gravemente, causar gran sufrimiento “*

Agobio es hoy en día una palabra sobreutilizada, agobiada de sí misma, más que habitual en la calle, en el ascensor, la televisión, en revistas y entrevistas y charlas formales e informales. ¡Qué agobio!

Agobio proviene del término latino gybus que significa giba o joroba por lo que etimológicamente es aquél que lleva una carga, un sobrepeso, una joroba o una giba moral. El agobio es por tanto un exceso, una reacción de alarma relacionada con la actividad.

### EL AGOBIO COMO ENFERMEDAD

Las estadísticas señalan que el agobio puede considerarse una de las enfermedades con mayor incidencia entre la población del mundo occidental. Es una manifestación del estrés como puede serlo también la depresión y que cursa con unos síntomas bien conocidos. Una situación de agobio mantenida durante largos periodos de tiempo será la causa de la aparición de enfermedades coronarias, enfermedades respiratorias y enfermedades infecciosas ya que el sistema nervioso afecta al sistema endocrino y éste a su vez afecta al sistema inmune. Situaciones de agobio agudas se manifestarán mediante dolor de cabeza, cuello, espalda e indigestiones y tanto el agobio agudo como el crónico suele manifestarse con malhumor, irritabilidad, quejas y preocupación constante.

## CAUSAS DEL AGOBIO

Los especialistas entienden que el agobio puede producirse por situaciones externas o por situaciones internas, aunque no faltan expertos que apuntan a que todas las causas del agobio tienen que ver con causas internas y esto es lo que explicaría el hecho de que ante una misma situación unas personas se agobian y otras no .

## SITUACIONES EXTERNAS Y SU TRATAMIENTO

### Acontecimientos vitales

Algunas de las situaciones externas que pueden agobiar se relacionan con acontecimientos vitales de carácter tanto positivo como negativo para la persona. Los psicólogos **Holmes y Rahe** han elaborado una escala con 43 situaciones vitales que consideran las más estresantes o agobiantes y a las que denominan con el término de *Life Events*. Entre éstas estaría la muerte del cónyuge, el matrimonio, el triunfo personal sobresaliente, el divorcio, la jubilación, el embarazo y parto, el cambio de residencia e incluso las vacaciones y las navidades.

Todas estas situaciones tienen en común la exigencia de adaptación a cambios más o menos trascendentes en la trayectoria vital, por lo que la esencia de **Nogal** tendrá un papel protagonista en la consecución del objetivo de adaptabilidad a estas situaciones. Cuando se produce una evidente resistencia a estos cambios podemos pensar en la esencia de **Malva** que contribuirá a suavizar los efectos. El tratamiento para el agobio por causa de acontecimientos vitales tendrá que ser acompañado con las esencias cuya acción terapéutica esté más relacionada con el acontecimiento que sea preciso afrontar. Así con **Espino Blanco** y **Estrella de Belén** si se trata de la muerte del cónyuge o con **Botón de Oro** en el caso de un triunfo personal sobresaliente o con **Calabacín** para posibilitar la vivencia de un buen embarazo.

Además habrá que tener en cuenta que todas las esencias florales que trabajan el miedo tendrían cabida en el tratamiento para la armonización de los acontecimientos que producen agobio. **Aspen, Mímulo, Heliantemo, Cerasífera, Castaño Rojo, Ajo, Crisantemo, Hipérico** y **Tomillo**, serían todas ellas esencias de eficaz aplicación, debidamente relacionadas con la causa que produce la desestabilización.

### La acción del entorno

El ruido, la contaminación, el tráfico, las aglomeraciones y el bombardeo de estímulos propio de las grandes ciudades generan situaciones capaces de crear altos niveles de sobrecarga mental y emocional.

Ante la magnitud del problema que esta constante agitación está causando, la Organización Mundial de la Salud se encuentra en la dinámica de elaborar una propuesta que contribuirá a la creación de ciudades que rebajen el actual exceso de tensión. Se piensa en ciudades más humanizadas con más avenidas sembradas de la energía de árboles y flores.

La acción de las esencias florales protectoras también puede contribuir al desarrollo de ciudades más felices.

**Nogal** y **Milenrama** para la protección medioambiental, la contaminación del aire, así como la causada por los ordenadores, televisiones y videoconsolas. Esencia de **Maíz** para minimizar los efectos sobre la persona del tráfico y las aglomeraciones. **Eneldo** para la asimilación del exceso, del bombardeo de estímulos. **Petunia** para aprender a priorizar y **Bellis** para no perderse en los detalles impidiendo que las ramas no permitan ver el bosque, aunque este sea urbano.

## El factor psicosocial

- La amenaza de los valores éticos

La filosofía existencial considera que estrés, ansiedad y agobio son respuestas de carácter humano dirigidas hacia la amenaza que sufren los valores éticos y morales y que aparecen cuando el sistema de valores que da sentido a la existencia, se ve amenazado de muerte.

Ambición, Competitividad y Consumo son nuevos valores sociales que demandan un sobre-esfuerzo casi permanente que repercute en la salud y en la calidad de vida.

¿Dónde quedaría hoy la máxima de **San Agustín** "*Buscad lo suficiente, buscad lo que basta y no queráis más, lo que pase de ahí es agobio y no alivio*"?

Para la armonización de la ambición y la competitividad desmedidas contamos con las esencias de **Vid, Diente de León, Verbena o Espuela de Caballero**. La acción terapéutica de la esencia de **Impaciencia** siempre va a tener algo que decir en este contexto ya que hoy estimamos bueno todo lo que es rápido, todo lo que lleve menos tiempo, ganar tiempo al tiempo, ¡Corre! ¡Date prisa! Es la vida contrarreloj, una vida al galope, un vivir a golpe de agobio, perdiendo el resuello.

El hombre occidental permite cada día que le digan quien es, cómo tiene que vivir, qué es lo que necesita y además se le convence de que es muy difícil de conseguir.

El consumismo es un verdadero campo de cultivo para recolectar frustración y una buena cosecha de vivencia de vacío. Tarjetas de crédito y créditos exprés inundan los mercados, aunque a veces uno se olvida que después habrá que pagarlo con creces.

**Cerasífera** enseñará algo sobre la compulsión en las compras, **Clemátide, Zanahoria y Romero** servirán para ver con claridad, tomar tierra y bajar de la nube del ensueño publicitario y la fantasiosa búsqueda de glamour.

Lo cierto es que todo ello da lugar a una gran desorientación respecto de sí mismo, respecto del otro y respecto a su propósito en la vida.

La paradoja es que nunca antes hubo tanta tecnología disponible para facilitar la existencia y nunca antes se vio una sociedad más productora de ciudadanos sobrecargados y sometidos a presión.

**Jorge Bucay** invita a la reflexión: "*Contéstese a la pregunta de para qué vive y el día que se conteste, júguese la vida por ese sentido de vida que decida*"

Encontrar el verdadero propósito de vida y recuperar el control de la propia existencia, serán los puentes de conciencia que podrán llevar al hombre hacia una nueva forma de concebir la realidad.

**Avena, Cerato, Brote de Castaño, Amapola de California, Pasionaria, Loto y Victoria Regia** son esencias que pueden ayudar en la construcción de éste puente.

- El Síndrome del Burn Out

La falta de motivación y propósito engrosa las filas de los trabajadores afectados por el síndrome del burn out o quemados por el trabajo, que exige la adaptación a horarios rígidos e interminables.

Para el tratamiento floral del burn out es muy interesante considerar la aportación del psicólogo y terapeuta floral **Boris Rodríguez**, así como el trabajo de investigación con esencias florales llevado a cabo por la **Universidad Rovira i Virgili**.

Esencias como **Roble, Olivo, Hojarazo y Verbena** para trabajar con las causas del cansancio y el agobio producido por la sobrecarga de actividad. **Agrimonia** para la ansiedad que produce y **Avena y Scleranthus** para la desorientación, son sugeridas por **Rodríguez**. A ellas podemos añadir **Diente de León, Aloe Vera** e incluso en casos más extremos esencia de **Epilobio**.

- Dificultades de conciliación entre trabajo y familia

La intensa actividad laboral es además la causante de otro de los grandes inconvenientes de nuestro tiempo: la falta de conciliación entre trabajo y vida familiar. Estadísticas recientes señalan que un 64% de las familias españolas no pueden conciliar ambos aspectos.

Las mujeres son las más afectadas por la falta de conciliación y la sobrecarga que supone tener que soportar la mayor parte del trabajo del hogar, lo que ha llevado a la población femenina a un notable incremento del uso y abuso de ansiolíticos y tranquilizantes.

La terapia floral tiene aquí un importante campo de acción como alternativa a Orfidales, Tranxilium y Lexatines y todo ello de la mano de esencias como **Agrimonia, Impaciencia, Manzanilla, Olmo, Lavanda, Valeriana, Granado, Centaura Achicoria y Hojarazo**.

Padres agobiados crean hogares agobiados que transmiten a su vez los valores sociales de ambición desmedida, competitividad y consumismo. En muchas ocasiones padres y madres se encuentran demasiado ocupados como para relacionarse el uno con el otro y además con los hijos.

Todas las esencias que facilitan la comunicación como **Cosmos, Trumpet Vine, Caléndula** y todas las esencias que contribuyen a mejorar las relaciones en la familia tales como **Sauce, Acebo, Ortiga, Haya** y siempre algunas dosis de **Achicoria, Mariposa Lily y Girasol**, podrán contribuir a paliar esta situación.

Sería positivo seguir el rastro de la escritora **Laura Esquivel** cuando sugiere que tendríamos que volver a sacralizar nuestros hogares, significando con ello que habría que recuperar los rituales de comunicación entre los miembros de la familia. Un tiempo para conversar, para compartir juegos, para leer historias o para retomar la alquimia de la cocina elaborada con amor y a fuego lento, cuidando los pequeños detalles de la convivencia, creando familias en que las necesidades emocionales de todos puedan ser atendidas y se pueda romper con los patrones de agobio, irritabilidad y desconexión de la vida.

Manuela María Menéndez  
Terapeuta Floral Integrativa  
Periodista y Pedagoga