



LA VIDA AL GALOPE O VIVIR A GOLPE DE AGOBIO.

Parte II: El agobio causado por Situaciones Internas.

¿QUÉ ES EL AGOBIO?

Recordemos que 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 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 una gran actividad o con una gran preocupación o emoción.

En el artículo anterior contemplamos una panorámica sobre las situaciones externas que pueden producir agobio y su tratamiento con esencias florales.

En esta segunda parte realizaremos un acercamiento hacia las situaciones internas generadoras de sobrecarga y su tratamiento floral.

En términos generales cabe afirmar que todas las dificultades relacionadas con la Inteligencia Personal estarán en la base de dichas situaciones internas.

SITUACIONES INTERNAS Y SU TRATAMIENTO: DIFICULTADES CON LA INTELIGENCIA PERSONAL

Autoconciencia

Daniel Goleman define la autoconciencia como la capacidad de reconocer y entender en uno mismo las propias fortalezas y debilidades, estados de ánimo, emociones e impulsos.

➤ Autovaloración

La autoconciencia implica una **Autovaloración o capacidad de valorarse a uno mismo de forma realista**. Cuando se tienen dificultades con la autovaloración, cosa frecuente al común de los mortales, existirán dificultades para juzgarse y para asumir la responsabilidad y el compromiso hacia uno mismo.

Si en el ejercicio de la autovaloración sobrevaloramos nuestras capacidades e ignoramos nuestras debilidades y limitaciones podremos caer fácilmente en situaciones de agobio y sobrecarga ya sea relacionada con un exceso de actividad y / o con un exceso de presión emocional.

Las esencias florales de **Olmo, Roble, Verbena y Diente de León** resultarán de gran utilidad terapéutica para aprender a valorar adecuadamente el grado de responsabilidad, de obligación, de actividad entusiasta y de actividad física, respectivamente, que podemos razonablemente asumir sin incurrir en esa sobrevaloración de nuestras capacidades que nos conducirá indefectiblemente al agobio.

En todas estas actitudes resuena un eco de la reflexión de **Hegel**:

“El que aspira a lo grande ha de saber limitar sus deseos; quien al contrario, todo lo quiere, no ambiciona en realidad nada y nada consigue”.

➤ **Autoconfianza**

Si por el contrario existen dificultades relacionadas con el sentido de la propia valía, del valor personal, se producirán situaciones igualmente agobiantes motivadas por la falta de **Autoconfianza**.

Las esencias florales de **Alerce, Mímulo y Genciana** constituyen un auténtico trío de ases para aprender a jugar fuerte en la vida y construir una sólida base sobre la que asentar una saludable autoconfianza que permita desarrollar el proyecto personal con dosis mínimas de miedo al fracaso, miedo a la vida y con un convencimiento firme de que los obstáculos no son motivo para abandonar las metas, si no por el contrario ocasiones para aprender, evolucionar y fortalecerse.

En el desarrollo de esta autoconfianza hay que considerar también las esencias de **Manzano, Botón de Oro y Mimosa**, otro trío campeón en el proceso de construcción de la autoconfianza, que es a su vez la base de una correcta autovaloración.

➤ **Autorregulación**

Para Goleman consiste en la habilidad de controlar nuestras propias emociones e impulsos.

En la obra **Inteligencia Emocional y Flores de Bach de los autores Ricardo Orozco y Boris Rodríguez**, acertadamente se observa que todas las esencias florales están relacionadas con la autorregulación pero aún más específicamente son destacables las esencias de **Cerasífera y Heliantemo** dentro del sistema floral de Bach.

Orozco y Rodríguez distinguen entre la expresión desenfrenada, sin control, que obviamente producirá una importante sobrecarga emocional y la represión emocional, que obedeciendo a la ley de la polaridad producirá el mismo efecto de sentirse emocionalmente agobiado.

Para el tratamiento de la expresión desenfrenada, además de la citada Cerasífera, se recomiendan las esencias de **Verbena, Brezo, Achicoria e Impaciencia**.

Para la represión emocional y la excesiva autoexigencia, los autores sugieren la acción terapéutica de las esencias florales de **Agua de Roca, Mímulo, Roble y Agrimonia**, esencia ésta a la que se refieren como la de la *“felicidad a prueba de balas”*.

➤ **Automotivación**

Siguiendo de la mano de Daniel Goleman, Automotivación es la habilidad de estar en un estado de continua búsqueda y persistencia en la consecución de objetivos, con un alto grado de compromiso y con gran capacidad optimista en la consecución de esos objetivos.

De la misma manera que veíamos en el agobio causado por situaciones externas, la determinación de un propósito de vida, la definición de unos valores ético morales de compromiso personal, honestidad e integridad y el afianzamiento en el proceso de toma de decisiones, contribuirán a equilibrar la presión y frustración anímica que comporta una vida sin rumbo, sin brújula o destino, humano ni divino.

La **toma de decisiones** puede constituir en sí misma un agobio. Así pues hay que decidir entre vivir en el agobio o aprender a tomar decisiones. Una persona que sabe lo que quiere va tomando decisiones sobre la marcha porque sabe hacia donde se dirige y cual es la realidad que quiere crear. Tomar una decisión implica perder, desechar o dejar de lado la opción que no se toma y no sentirse culpable por ello. En toda toma de decisiones hay que considerar la sabiduría interna, la intuición más que una agobiada búsqueda de información y datos.

Cerato por lo tanto, **Scleranthus, Avena silvestre, Amapola de California, Eucalipto y Geranio** colaborarán con el ser humano en el proceso de motivación y toma de decisiones.

El encuentro con la **honestidad, la integridad y la ética personal** podrá ser facilitado con la mediación de la enseñanza de las esencias de **Agrimonia, Rudbeckia, Verbascum y Girasol**.

El optimismo es el antídoto contra las preocupaciones exageradas que abruman, contra el pesar producido por la tristeza y la desesperación o la desesperanza que cae sobre el alma como una fría losa.

“A ninguna mente bien organizada le falta sentido del humor” proclamaba **Coleridge** y como señala un dicho popular, *no se entiende cómo nos tomamos la vida tan en serio si al fin y al cabo no vamos a salir vivos de ella*.

Disolvamos el pesar y la tristeza invitando a formar parte de nuestras vidas a las esencias de **Genciana, Mostaza, Borraja, Hipérico, Aulaga, Retama, Sauce o Pino** para hallar fuerza y valor en toda circunstancia sin culpa o resentimiento y desde luego a la alegre **Zinnia** para no tomar las cosas tan a pecho y revitalizar al niño interior que puede seguir habitando en nosotros triste y con ganas de jovialidad y juego.



➤ **Planificación y gestión del tiempo**

Finalmente, merece capítulo aparte la reseña a una adecuada planificación y gestión del tiempo. Una buena planificación implicará programar las actividades sin agobios, aprendiendo a tomarse un tiempo para cada cosa sin pretender forzar el ritmo de maduración que los proyectos, personas o situaciones requieran, nuevamente con dosis adecuadas de realismo, orden y determinación ya que una mala estimación será causa de sobrepresión.

Para una óptima planificación y gestión del tiempo también tenemos ayuda y refuerzo con las esencias florales **de Bellis, Shasta daisy, Madia, Eneldo, Impaciencia, Clemátide, Romero y Crowea**.

Con el desarrollo de todas estas habilidades y competencias relacionadas con la **Inteligencia personal** se podrán armonizar las situaciones internas causantes de agobio y salir además del círculo de las desconexiones que describe **Daniel Toroppio**:

*No percibo lo que siento
No hago lo que siento.
No obtengo satisfacción con lo que hago
Me frustró.
Me tenso.
Me alejo.
Me agobio.*

Pierdo Autoconciencia....

Y el Círculo se repite.... Sólo si se lo permitimos.

Manuela Menéndez
Terapeuta floral integrativa.
Periodista especializada en terapias naturales
Pedagoga.