

ESENCIAS FLORALES QUE AYUDAN A VIVIR MEJOR SIN OBSESIONES

Es poco frecuente que alguien acuda al médico por “excesivas preocupaciones. Sin embargo muchísimas personas sufren en silencio debido a ideas fijas, obsesiones, pensamientos reiterativos indeseados que irrumpen en cualquier momento y cualquier lugar y a veces –sólo a veces- pueden ser neutralizados con un enorme esfuerzo conciente y por poco tiempo, hasta que vuelven a invadir la cabeza.

Causa principal de insomnio, estas rumiaciones relacionadas con preocupaciones, pueden proyectarse en objetos, lugares, personas, situaciones, influyen en nuestro rendimiento, nuestra seguridad, nuestro desempeño, nuestros vínculos, nuestros proyectos, nuestro aspecto... en fin, en toda nuestra vida.

Los pensamientos recurrentes más típicos que se relacionan con nuestras preocupaciones suelen ser:

- Miedo a no poder solventar económicamente nuestras necesidades
- Aprensión frente a la soledad
- Temor al abandono
- A la dependencia
- Duda respecto a no estar a la altura de las expectativas que en la mayoría de los casos uno mismo ha creado en relación al desempeño profesional, social, afectivo, sexual.
- Anticipación de fracasos
- Temor frente a la vejez y/o al envejecimiento
- A la enfermedad
- Al deterioro físico
- Excesivo temor de que algo malo suceda a nuestros seres queridos
- A perder el trabajo
- Obsesión por celos
- Fijación respecto al sexo
- Necesidad y/o temor al éxito

Además de producir dificultades para dormir, como ya mencionamos, en algunos casos, estas preocupaciones suelen reflejarse en el cuerpo. Estar con el ceño fruncido, encorvado, absorto, embotado mentalmente, respirar agitadamente, manifestar inquietud y fundamentalmente la ansiedad suelen ser los síntomas visibles más frecuentes junto con dolores de cabeza, malestares musculares, depresión, opresión en el pecho, estrés, impotencia y frigidez.

Las excesivas preocupaciones son como un disco rayado en la cabeza. Se retroalimentan permanentemente. Son pensamientos totalmente improductivos y frenan todo tipo de progreso, evolución y bienestar.

Este tipo de pensamientos no piden permiso, simplemente irrumpen en nuestra mente y allí quedan alojados. No estamos hablando de que el ser humano no tenga preocupaciones en la vida pero sí del modo de procesarlas.

De hecho existen determinados temores que son lógicos y esperables a determinadas edades. El tema es que éstos se transformen en obsesiones y hagan imposible o por lo menos muy dificultoso que la persona se pueda concentrar.

Las ansiedades lógicas según el momento de la vida es que los niños se preocupen por la escuela, por su rendimiento deportivo, en la adolescencia por sus relaciones interpersonales, iniciación sexual, una madre primeriza por su desempeño con su bebé, una persona con dificultades laborales por temor a perder su empleo...

Sin embargo, a veces los temores y preocupaciones exceden lo razonable.

Hay casos en los que el temor al fracaso se impone en el pensamiento del sujeto sin crítica y la falta de seguridad en su capacidad invade toda su vida, tornándolo en incapaz, consiguiendo con esto justamente lo que buscaba evitar, incrementando la ansiedad y llevándolo a exigirse cada vez más y más, lo que puede terminar en una parálisis o en un fracaso real y no fantaseado, cumpliéndose la propia profecía.

Si los problemas que generan estas obsesiones son reales y pueden ser modificados, es conveniente planificar las diferentes alternativas para hacerlo.

Si no son reales, o son inmodificables, lo conveniente sería reinterpretar la situación, desdramatizándola.

Cuánta razón tiene el proverbio que dice

*Si tiene solución – no es problema
Si no tiene solución- tampoco es problema*

Hay diversas esencias florales que ayudan a recobrar el equilibrio, lograr que las preocupaciones ocupen el lugar adecuado y neutralizar los pensamientos obsesivos e indeseables.

White Chestnut es de gran ayuda cuando hay pensamientos recurrentes, imparables, tipo disco rayado en la cabeza.

Vervain cuando las incesantes preocupaciones se refieren a cosas que hay que hacer, trabajos pendientes, manejo mental de la agenda, etc.

Rescue Remedy es un excelente equilibrador que permite recobrar la paz

Mimulus se toma cuando hay miedos concretos.

Larch frente a pensamientos de inseguridad, minusvalía, sentirse poco capaz.

Red Chestnut cuando hay miedo excesivo por los seres queridos y uno no puede sacarse de la cabeza los temores de que algo malo va a pasar.

Pine cuando los sentimientos de culpabilidad no quieren abandonarlo a uno.

Hyssop cuando hay culpa y al mismo tiempo rabia frente a situaciones que uno va viviendo.

Chicory cuando la obsesión se relaciona con una persona en particular.

Rock Water es excelente frente a pensamientos muy rígidos o excesiva necesidad de perfección.

Chestnut Bud para desacelerarse y darse cuenta bien de cómo son las cosas.

Impatiens se toma frente a la impaciencia, a necesitar todo ya mismo, o cuando hay desasosiego.

Agrimony ayuda cuando se siente angustia, nudo en el pecho, en la garganta, en el estómago. Funciona como ansiolítico.

Sweet Chestnut frente al sentimiento de desolación, angustia difusa, sentimiento de “sin salida”.

Bauhinia es un floral australiano que se usa cuando hay poca apertura mental, resistencia o no aceptación a los cambios.

Boronia pensamientos obsesivos, “adherencia” siempre a los mismos pensamientos. Da calma mental.

Hibbertia frente al fanatismo.

Jacaranda ayuda a serenarse y tener claridad mental frente a pensamientos dispersos, variables, acelerados, nerviosismo.

Pink Mulla Mulla da apertura y confianza en personas que han sido heridas psíquicamente y por eso viven pensando como defenderse del entorno.

Yellow Cowslip Orchid para las personas hipercríticas, enjuiciadoras que no pueden relajarse mentalmente.

Passion Flower aporta estabilidad y serenidad a nivel espiritual provocando relajación y liberación de tensiones físicas, mentales y emocionales.

Filaree para las personas con características obsesivas, que se fijan demasiado en los pequeños detalles y no pueden “despegarse” de ellos.

Nasturtium se usa en aquellos que son demasiado intelectuales, cerebrales, que pasan todo por la razón, y que terminan agotados por ese motivo.