

La ansiedad. Un síntoma contemporáneo visto desde la Medicina China y las Flores de Bach

Pablo Noriega
yinweimai@yahoo.com.ar

Si no supiera que hay otros modos de vivir en nuestro planeta, y creyera que el único es el que propone el Occidente moderno (pensado como incidencia cultural y no como lugar geográfico), diría que la ansiedad es un estado universal.

Indudablemente es una marca de estos tiempos, aunque ya se hace referencia a una tendencia a vivir con ansiedad en épocas remotas.

Vamos a enfocar algunos aspectos de la ansiedad, abordándola desde la experiencia y desde una mirada que tenga en cuenta, como nos lo pedía Bach, el ámbito inmaterial y espiritual del ser humano.

El miedo es una de las raíces fundamentales de la ansiedad, aunque sentirla en exceso, paradójicamente, nos hace más vulnerables.

La necesidad de asegurar la supervivencia, de lidiar con los sucesos que la pueden poner en peligro y la sensación de no ser capaz de hacerlo, constituyen una situación básica de la cual puede surgir la ansiedad.

Ya sea que se tenga que luchar con una fiera salvaje o rendir el examen semanal de la asignatura que se está cursando, la magnitud de la ansiedad generada puede ser la misma.

Una primera característica nos viene al encuentro: no hay necesariamente una proporción equilibrada entre el suceso y la ansiedad que se despliega. Lo cual nos obliga a tener en cuenta, de un modo determinante, a la persona que siente ansiedad, más allá del acontecimiento detonante, que puede parecer nimio, a los ojos de los observadores que no la padecen y a los de la propia persona.

También puede ocurrir que un determinado hecho no tenga una carga tal, en sí mismo, como para generar ansiedad, pero enlace con otra situación ya vivida que sí tuvo suficiente potencia y dispare el mismo estado en el presente. Es evidente que, aquello con lo que no hemos podido lidiar aguarda en un estado sin tiempo y se actualiza cuando, por alguna circunstancia, es evocado.

La confianza parece ser una cualidad muy valiosa para cultivar cuando se padecen estados ansiosos. Estos estados, como menciona Bach, son uno de los factores que favorecen la aparición de muchos otros trastornos.

La ansiedad está relacionada con la problemática de pérdida y ganancia, la cual no sólo tiene que ver con la posición social, el dinero, el poder y la fama, sino también con los afectos y la seguridad de la propia persona. ¿Somos capaces de dejar ir? ¿Podemos perder y dejar que lo que se vaya a ganar se manifieste por sí mismo, sin querer a toda costa forzar una tajada a nuestro favor?

Es un estado que aumenta en momentos de bonanza, cuando se está inquieto por conseguir más, lo que cada cual “cree” que le corresponde e interpreta que se le debe. Bach nos recuerda que se incrementa con la conciencia de que finalmente se perderá lo acumulado. Pero también crece en las épocas de inseguridad, incertidumbre y escasez.

Sin embargo, la etapa en la que estamos viviendo es una gran creadora de ansiedad, ya que bajo una aparente seguridad y posibilidad de previsión, la incertidumbre está intacta, pero oculta. Hay una falsa seguridad, una estabilidad que nos va demostrando su fragilidad a cada instante.

Por otra parte, siempre ha existido el imprevisto, que se expresa en su grado extremo, en la posibilidad de morir.

Así las cosas, resulta que esta época nos exige intensificar nuestras tentativas por aprender lo que la ansiedad pueda enseñarnos.

Estamos ansiosos y necesitamos saber que vendrá un futuro seguro y feliz. A la vez, nos llenamos de ansiedad si el futuro es incierto, si parece oscuro y falto de esperanza.

Desgastamos nuestra energía sexual (que es la que nos permite sentir placer, no sólo en el área de la relación sexual propiamente dicha, sino cuando disfrutamos de la música o del sabor de un plato apetitoso) intentando obtener más estimulación, más fuerte y en menos tiempo. Vano intento de aplacar la ansiedad.

No dejemos de lado a la ansiedad frente a lo que no conocemos, la que nos obliga presurosamente a dar forma, definir y moldear para que la experiencia entre en los territorios conocidos, así, “ya sabemos”. Nos topamos entonces con nuestra incapacidad y terror para vérnosla con lo desconocido, con la apertura suficiente como para hacerle lugar para que se manifieste, y nos enseñe, en vez de ya saber.

La ansiedad que surge cuando se está en el propio camino es una expresión del deseo de seguirlo cuanto antes.

Pero también se constituye en un estado base, cuando nos inmiscuimos en actividades y circunstancias que nada tienen que ver con nuestro camino.

A partir de lo que venimos desarrollando, es posible traer a primer plano a algunas flores que pueden colaborar en el abordaje de la ansiedad.

En relación con el miedo y la sensación de incapacidad

MIMULUS, ASPEN, LARCH, ROCK ROSE, ELM, OLIVE y las otras flores que permiten que la energía se nutra.

La confianza, la fe

GENTIAN, SWEET CHESTNUT, MUSTARD, MIMULUS.

Cuando la ansiedad se repite ante distintos estímulos

HONEYSUCKLE, STAR OF BETHLEHEM, ROCK ROSE, CHESTNUT BUD, WHITE CHESTNUT.

Pérdida y ganancia

HOLLY, VERVAIN, VINE, CHICORY, HEATHER, CRAB APPLE, ROCK WATER.

La ansiedad y lo desconocido

ASPEN, IMPATIENS, GENTIAN, STAR OF BETHLEHEM, ROCK WATER, BEECH, ROCK ROSE.

Seguir la propia dirección

Mencionamos tres flores fundamentales al respecto. Muchas otras nos ayudan a destrabar aquello que no nos permite hacer nuestro propio camino: WALNUT, CERATO. WILD OAT, a veces en forma sutil y otras con una contundencia imposible de obviar, nos ayuda a encontrar por dónde hay que ir para llegar a uno mismo.

La visión de la Medicina China nos va a aportar la posibilidad de hacer una diferenciación que nos informará acerca de los síntomas emocionales y físicos en relación con la ansiedad, los que podremos abordar con flores apropiadas, en conjunto con las que hemos analizado más arriba.

LA ANSIEDAD EN Medicina China

Se considera ansiedad al estado que se manifiesta por una tendencia a estar preocupado, a pensar continuamente y de forma rumiante. Se tienen pensamientos obsesivos, se está inquieto y puede haber sensación de estar atormentado.

El Corazón es uno de los órganos que más sufre y se altera en los estados de ansiedad; es la morada del espíritu.

El tipo de vida que se lleva, la intensidad de los deseos y las compulsiones, la necesidad imperiosa de logro, la raíz desde la cual se actúa y que da norte a la vida, influyen directamente en él.

De todos modos, los cinco órganos son alcanzados por este trastorno, a la vez que sus desequilibrios pueden llevar a estados de ansiedad.

Vamos a encontrarla generando disturbios en los órganos y también como un síntoma resultante de los trastornos que éstos sufren por diversas causas.

Las flores que se proponen para abordar los trastornos de los órganos, no son todas las posibles. Además, no es obligatorio utilizar todas, es deseable elegir aquellas más apropiadas para nuestro consultante, teniendo en cuenta sus características personales, el momento vital por el cual está pasando, el motivo de consulta. Es decir, tener presentes todos los aspectos que los terapeutas florales tenemos en cuenta habitualmente.

EL BAZO Y EL CORAZÓN SE DEBILITAN

Se afectan por el estado emocional y mental descrito, por enfermedades crónicas, exceso de actividad, alimentación desequilibrada y por hemorragias de larga duración.

El Bazo no puede generar sangre y energía en abundancia y la debilidad del Corazón induce al agotamiento y la dispersión de la sangre y la energía.

El Espíritu no tiene donde enraizar, pierde su morada y por lo tanto, se agita y se vuelve inestable.

Algunos síntomas orientadores

- Rumiación
- Sensación de malestar continuada
- Pensamientos obsesivos
- Se pasa el día pensando y dándole vueltas a algún asunto
- Dificultad para dormirse porque interfiere la inquietud y las preocupaciones
- Se sueña mucho y esto perturba el sueño nocturno
- Concentración y memoria disminuidas

En el cuerpo

- Se puede sentir opresión y sensación de hinchazón en el abdomen y en la boca del estómago
- Cansancio, sin ganas de hablar
- Falta de apetito
- La respiración no es profunda. Se siente corta

- Sangre menstrual escasa
- Heces pastosas

Cuando nos encontramos con estos indicadores utilizaremos flores que modulen el estado de movilización permanente de la mente.

White Chestnut, Red Chestnut, Crab Apple, Agrimony, Chestnut Bud, Heather y otras flores que se consideren adecuadas para el tipo de preocupación específico de la persona que se esté tratando.

Las emociones presentes alteran la capacidad digestiva. Todo aquello que mejore el proceso digestivo es de ayuda para resolver este estado.

El apoyo a las flores mencionadas, viene con aquellas que favorecen el aumento de la energía: Olive, Clematis, Hornbeam, Centaury, Oak. Es importante tener en cuenta este grupo, ya que al mejorar los niveles de energía rompemos el círculo que autoabastece al trastorno.

Vine ha prestado valiosos servicios con respecto a los síntomas de hinchazón abdominal.

CUANDO EL PULMÓN ESTÁ DÉBIL

La tos de larga duración, la debilidad constitucional, hechos que cambian el curso de la vida de forma abrupta, la pena o una gran tristeza, pueden afectar a este órgano. Surgen entonces la ansiedad, la preocupación y una gran sensibilidad emocional.

Algunos síntomas orientadores

- Introversión
- Melancolía
- Inquietud y ansiedad
- Rumiación
- Tristeza

En el cuerpo

- Respiración corta
- Poca potencia y volumen de la voz
- Cansancio
- Sensación de opresión en el pecho
- Sudoración espontánea
- Tos débil
- Disminución de la inmunidad con tendencia a resfriarse
- Mucosidad clara
- El viento molesta

Gentian, Mustard, Water Violet, en algunos casos Gorse.

Walnut es una flor de base en este caso, que puede estar acompañada por Aspen, Centaury, Red Chestnut y Star of Bethlehem.

Wild Rose es de gran ayuda en la debilidad del Pulmón.

La mucosidad y la flema pueden abordarse con Chicory, Willow, Crab Apple y con las flores mencionadas en el ítem anterior para modular la rumiación, los pensamientos obsesivos, etc.

Las flores que favorecen el incremento de la energía también son de aplicación en este caso.

EL CALOR

Es un factor que acelera y provoca inquietud. En los casos severos de ansiedad, es necesario evaluar la posibilidad de su presencia.

El tipo de desequilibrio que estamos tratando se relaciona con el calor en general, y en particular, con cómo éste impacta en el Corazón.

EXCESO DE CALOR EN EL CORAZÓN

Las emociones persistentes e intensas generan calor. También los picantes, el fumar, el alcohol. También pueden provocar calor los diversos estancamientos.

Algunos síntomas orientadores

- Ansiedad
- Angustia
- Agitación mental
- Inquietud
- Emotividad exagerada
- En casos severos: delirios

En el cuerpo

- Palpitaciones
- Sed
- Insomnio (se despierta varias veces por noche)
- Aftas
- Hemorragia nasal, vómitos con sangre
- Poca orina de color oscuro
- Heces duras

Aquí necesitamos utilizar esencias que ayuden a modular los estados que provocan calor y el calor mismo.

Impatiens es fundamental, ya que al generar un proceso de desaceleración, quita sustento a la producción de calor.

Agrimony, Vervain, Holly y en ocasiones Vine, ayudan a modular el calor.

Sweet Chestnut, White Chestnut, Cherry Plum (el calor implica descontrol), Elm, Crab Apple (con el calor se acumulan sustancias) y Heather.

CALOR POR DEBILIDAD EN EL CORAZÓN

Las emociones intensas, enfermedades crónicas, enfermedades febriles, los alimentos y medicamentos calientes, preocupaciones y una vida agitada, pueden provocar este trastorno.

Algunos síntomas orientadores

- Ansiedad
- Inquietud
- Desasosiego
- Agitación, sobre todo mental
- Sobresalto fácil

En el cuerpo

- Palpitaciones que aumentan en momentos de tensión
- Sensación de calor al atardecer
- Se suda por la noche
- Insomnio, despertarse varias veces de noche
- Puede sentirse calor en las palmas de las manos, en el pecho o en las plantas de los pies

Las flores que modulan el calor pueden ayudarnos en este caso también. A las cuales agregamos Rock Water y Water Violet.

Rock Rose, White Chestnut (puede modular las palpitaciones, junto con Impatiens), Cherry Plum y Elm.

Las flores que favorecen el incremento de la energía también pueden incluirse, sin olvidar Chestnut Bud, ya que es necesario mejorar la asimilación de los nutrientes.

EL RIÑÓN

La ansiedad que nace del miedo y de la debilidad estructural para vérselas con el mundo, resuena en este órgano. No hay voluntad ni asertividad, mantener el rumbo y ser consecuente con los propios objetivos puede resultar imposible, el desánimo se hace presente muy rápido. No se dispone de recursos.

Para concluir, agradezco a los organizadores la posibilidad de participar en este Congreso, que nos permite una vez más, encontrarnos e intercambiar nuestros trabajos enriqueciéndonos y aportando a la Terapia Floral.