

LA PLATAFORMA DE LA ESTABILIDAD

Ante los vaivenes anímicos y emocionales que experimentamos, ante las manifestaciones de la conocida “astenia primaveral” resuena en nuestro interior aquello del refrán “la primavera... la sangre altera” o como decía el poeta “cuando el acanto florece, los hombres se vuelven locos”.

Existe todo un espectro de emociones, humores, estados anímicos, impulsos y agresividades pero resulta obvio que nuestra estabilidad psico-emocional sufre frecuentes vaivenes en mayor o menor medida. Y mucho nos importa, a nosotros y a quienes se nos relacionan, que una cierta estabilidad no desaparezca o se rompa.

¿De qué vienen a depender nuestra estabilidad y equilibrio psico-emocionales?. Veámoslo desde la **Medicina Psicosomática** que **considera la perspectiva bio-psico-social de la persona** contemplando, estudiando y actuando en estos tres ámbitos:

- **La constitución:** Nuestro temperamento es responsable, en buena parte de la labilidad emocional que padezcamos. Conocerlo para “entendernos” mejor y prestar atención médicamente, si procede, será algo provechoso para nuestra salud personal.
- **El carácter:** A lo largo del proceso madurativo infanto-juvenil hemos ido incorporando ideas, actitudes, sentimientos, complejos, hábitos, etc. que vienen a condicionar en gran medida las oscilaciones de nuestro vivir actual.
- **El entorno eco-social:** De mucho valdrán las apoyaturas socio-familiares y profesionales que, bien o mal, hayamos ido tramando en nuestra vida y que ahora nos venimos a encontrar.

En todo caso **¿qué bueno es y qué útil resultará el afianzamiento de nuestra vida psico-emocional!.**

¿Qué hacer para lograrlo? Pues conocernos mejor, actuar reflexiva y serenamente, aceptarnos en lo que somos o tenemos y reforzar –retocando lo necesario- nuestra personal plataforma de la estabilidad que entendemos como integrada por estos tres factores: Trabajo, Cariño y Cultura (ocupaciones, afectos y relaciones).

Repásalo en silencio, pide consejo, no te excuses. Aparta a un lado las falsas objeciones (es que a mi me enseñaron..., ahora no es momento..., a estas alturas..., etc.), saca brillo a tus mejores disposiciones, piensa en un positivo realista, proyecta el cambio oportuno.

De seguro que en un par de meses, entrando el verano y dispuesto a descansar, te alegrarás con la bien lograda solidez de tu plataforma psico-emocional. Ya me contarás.

Dr. Manuel Álvarez Romero
Sevilla, 14 de septiembre de 2009