

Que no se acabe agosto!

Que no se acabe agosto, que me estoy curando... vine a sentir... y se ha convertido en mi mantra vacacional.

Abordé las vacaciones de verano, adelantando unos días antes de lo previsto, para comenzar el descanso de manera ya necesaria. Hay un principio o credo, en mi entorno y es que dicen los que me conocen que cuando manifieste signo o síntoma de manera verbal acompañado de "encavernamiento" se avise, se tome en serio y se me remita a servicios de atención sanitaria. Una forma de decir que cuando me resiento, estoy fuera de los normo límites. Pero eso ocurre pocas veces (ejem...) porque el "encurtido" que me cubre cada vez es más protector o anestésico, así que solo recuerdo un urbasón inyectable a las 7 de la mañana, según me preguntan, -a dónde vas a estas horas...-, un antihistamínico a ritmo de taquicardia y exantema ornamental y una disculpa o reconocimiento médico que literalmente decía, -pues sí que tenías razones para tener dolor, quejarte y haber parado..., aunque no has hecho nada de eso-. Lo grave, lo tengo en otra libreta y eso, es harina de otro costal.

Viene a cuento que en el plano de lo físico, nos hacemos resistentes sin saber muy bien que es lo que uno se juega y más si el manejo y control queda a merced de las virtudes de los supuestos expertos. Pero ¿y en el plano emocional?, ¿Y en el conjunto de lo emocional y físico?, o ¿aún alguien va atreverse a discutir la implicación de ambos. para un equilibrio saludable a todos los efectos?

En la cuestión emocional, el aprendizaje es siempre causal. El sumatorio de las causas te enseña a identificar, adelantarte, o cuanto menos a predecir, situaciones y amenazas, también a colocar a los actores y resto de personajes, a los depredadores, a los psicópatas...cada uno tiene su espacio en las escenas. Por otro lado el sumatorio de los efectos te curte en la desilusión, el dolor, la incompreensión... lo cual no es malo y mucho menos de matiz pesimista, más bien todo lo contrario. De hecho, no se concibe la búsqueda de la felicidad, el equilibrio o el status emocional sin haber sentido el mencionado aderezo. Personalmente creo que es la capacidad individual de resistencia y renovación, la que sustenta esa búsqueda, es cierto que no sin determinada ventaja, sobre quien siempre durmió en los laureles.

Por ello el acúmulo de vivencias, experiencias vitales, el conocimiento, las interrelaciones con medio y las personas, convierte la vida en un constante vaivén. Te mece, te trae, te lleva, te muestra la luz, y también las tinieblas... y es justo en esa oscilación donde aprendemos a estar suspendidos y mantenernos basculantes, es en ese movimiento donde aprendemos a seguir moviéndonos en la inercia de empuje y de vuelta. Es en ese

movimiento donde en ocasiones y por pérdida de inercia nos arrancamos empujando en el punto perfecto para alcanzar de nuevo velocidad y mantenernos en el ritmo de la vida. Es también en ese movimiento, en el que decidimos dejar de hacer fuerza en el punto exacto, cuando otras fuerzas, otros vientos, otras exacerbaciones, otros azarosos o caprichosos designios, infortunios, ponen a prueba nuestra capacidad de reacción y fuerza, nuestra gestión emocional, nuestra compensación al volumen, nuestra respuesta a la agresión, nuestra tolerancia, al fin y al cabo y como decía, nuestro curtido emocional. Por ello digo, que no se acabe agosto, mi mantra de verano, como grito de disfrute y buen hacer, y que se acabe para los que se tiene que acabar.

#quenoseacabeagosto

#quemestoycurando