

# Eutimia, el equilibrio de nuestra psique

*“Término general con que se designan los estados de sosiego y paz, de ánimo o humor placenteros. Generalmente dicho término se refiere a estados mentales o espirituales.”*

Eutimia es el estado intermedio entre la depresión (en menor medida, la distimia) y la manía (en menor medida, la hipertimia). Pero si se pudiese dividir en porcentajes de peso, la depresión puede tener un 45%, la manía otro 45% y la eutimia un 5%, siendo generosos. Por eso es tan difícil mantenerse dentro de ese 5 %. Hay quienes dicen que lo han conseguido. Por mi parte, no creo que haya llegado a un 1% del total del tiempo de mi enfermedad. Y el porcentaje depresión últimamente sube como la espuma.

## La eutimia es la meta del paciente bipolar

Eutimia es el punto de equilibrio de nosotros los bipolares, al que aspiramos, ansiamos y deseamos. Quizás de todos ellos, un porcentaje no llegue nunca a la meta y otro tanto, cumplirá su deseo por temporadas y el restante conseguirá dicho fin durante largos periodos.

Según en qué estado te levantes ese día, pensarás que acabarás en uno de esos porcentajes. Hoy, digo que seré de los que se quedarán por el camino sin más. Y cuando tu cerebro no te deja visionar ese estado intermedio es cuando ves que nada tiene sentido, serás un enfermo más para los restos de tu vida.

Es así, hoy ya os imagináis cómo me he levantado. Cuando el pesimismo te va comiendo, el miedo se apodera de ti y te entran las dudas de si merece la pena seguir. Por supuesto que si, merece. Porque ésa ha de ser nuestra meta, conseguir la eutimia, mantenerla y que perdure en el tiempo o, a poder ser, hasta un mejor final.

## ¿SE PUEDE LOGRAR EL EQUILIBRIO MENTAL?

Los psicólogos frecuentemente centramos nuestros esfuerzos profesionales en identificar patologías, problemas, conflictos, inseguridades... El objetivo principal suele ser el de buscar maneras de transformarlos en tranquilidad y equilibrio, y a ser posible consiguiendo que la persona aprenda y ponga en práctica soluciones por sí misma. Cada problema individual nos da diferentes caminos para alcanzar el bienestar, pero todos confluyen en puntos comunes:

1. Es necesario tener actividades que nos ilusionen, que nos representen un reto. Pueden ser tan variadas como se nos ocurra, lo importante es que gusten: montar en bici, pasear por campo, jugar al tenis, grupos de teatro, juegos de ordenador, voluntariado...
2. Como en el punto uno, contrastar nuestra forma de proceder con la de otros nos da muchas veces una motivación y/o tranquilidad. Tener grupos de personas con los que relacionarnos, donde poder ayudar y ser ayudado, donde podemos compararnos y ver

si somos raros y nuestras preocupaciones son las que otros también tienen ayudará a ser más feliz.

3. No hay que aspirar a no sentir malestar por las cosas que nos rodean. Seguro que alguna nos afectará más que otras. Lo importante es afrontarlas, buscar soluciones si las hay pero siempre desde el realismo. Asumir cómo son las cosas y no centrarse en cómo debieran haber sido hará que las soluciones lleguen antes y seguro que se minimizarán los daños sobre uno mismo.
4. De alguna forma el punto anterior introduce éste: Si nos centramos en el pasado y el futuro en exceso y dejamos el presente de lado, nos llenaremos de reproches y de miedos. Las opciones futuras son infinitas cuando queremos averiguar qué nos va a pasar al tomar determinada decisión. Ser capaz de no eternizarnos en la búsqueda de soluciones perfectas nos ahorrará malestar y facilitará nuestro equilibrio.
5. Horarios, rutinas y disciplina. Programar objetivos y tareas cotidianas tiende a producir sensación de control, ser constante es gratificante por ser más probable conseguir metas y además hace que disfrutemos más de aquellas actividades que se salen de lo programado.
6. El concepto de equilibrio mental lleva implícita una idea: no existe una forma perfecta de sentirse bien, existen muchas. Lo importante es que en una teórica balanza pesen igual sus dos lados. Lo que se ponga en ellos depende de nuestra educación, de las experiencias, de las habilidades acumuladas a lo largo de la vida, de nuestras tendencias heredadas a ser empático, a ser irritable... El equilibrio no depende de lo socialmente reconocido como más adecuado, sino del "arte" que tengamos para ponderar nuestras diferentes facetas. De este modo ser uno mismo sin que se nos vuelva en contra es posiblemente el mejor objetivo. Tener miedo no es malo, a no ser que nos llegue a impedir salir a la calle. Entonces el equilibrio se habría roto.

Después de todo ser feliz no es fácil, es una tarea que suele llevar toda la vida resolver, y a nadie le garantizan que lo vaya a conseguir. Hay que ser paciente y constante en la aplicación de estos cinco puntos, aplicarlos en nuestra vida facilitará el equilibrio mental.

**Fuente artículos:** <http://www.soybipolar.com>  
<http://psicologos-madrid.gabinetedepsicologia.com>