

La tristeza habitada, tristeza sanadora

La tristeza es una emoción humana, muy humana. Ha estado y está muy presente en el existir de los hombres y mujeres. Como toda emoción, es adaptativa y sana en ciertos momentos, como en situaciones de pérdidas, duelos...

TEXTO: AMALIA CASTRO, PSICÓLOGA-DIRECTORA DEL EQUIPO DE TERAPIA EMOCIONAL DEL CENTRO DE SALUD ZUHAIPE.

En todos esos casos sentir y expresar la tristeza en sí misma es saludable y repara. El problema empieza cuando la inhibimos (no nos dejamos sentir) o reprimimos su expresión (la sentimos pero no la expresamos), ya que de esta manera la tristeza se va cronificando en el cuerpo dando lugar a un estado de permanente melancolía o incluso depresión.

EL ORIGEN DE LA TRISTEZA

La tristeza, a veces, tiene un origen o causa concretos, por ejemplo la muerte de un ser querido, pero otras veces no tiene una sola causa, sino que es el resultado de muchas pequeñas vivencias a lo largo de los años de situaciones de adversidad, pérdidas, frustraciones, metas e ilusiones deseadas que no se consiguen ni se alcanzan... Se origina por el dolor producido al no llegar a alcanzar lo que se desea.

El sufrimiento y dolor no son tristeza pero son origen de tristeza. A veces solucionamos la tristeza pero no el dolor que está por debajo y entonces la tristeza vuelve.

■ En los momentos en que sientas tristeza intenta vivirla, estar con ella, sin valorarla como mala. Obsérvala, date un tiempo

limitado para estar con ella, para escuchar su mensaje. Cuando la atendemos, la tristeza por sí misma se va; se disuelve con las lágrimas. Si huimos de ella y la intentamos evitar siempre nos persigue. Si evitamos la tristeza, se enquistada, cierra en falso y se cronifica, bajo la apariencia de que no pasa nada.

Decía Alexander Lowen: "Las lágrimas son como la lluvia de una tormenta, limpian el ambiente".

El aburrimiento, el cansancio vital o falta de sentido de vida pueden dar paso al mundo de la tristeza e incluso de la depresión. La persona se siente vacía y desanimada. Si la persona se fija en lo que le falta es posible que no vea lo que tiene. Ver lo que sí tienes, agradecerlo, saborear lo que hay y lo que es, es el principal antídoto frente a la tristeza.

■ Haz una lista de todo lo que tienes y de lo que puedes disfrutar. Incluye todo por lo que puedes estar agradecido y a las personas a las que te sientes agradecido. Si no le has demostrado tu gratitud, empieza a hacerlo. La capacidad de agradecimiento es una de las fuerzas más curativas de la naturaleza.

En ocasiones la tristeza profunda se enmascara con una actitud de engañosa alegría. Hay personas a las que les da miedo entrar en su núcleo interno de

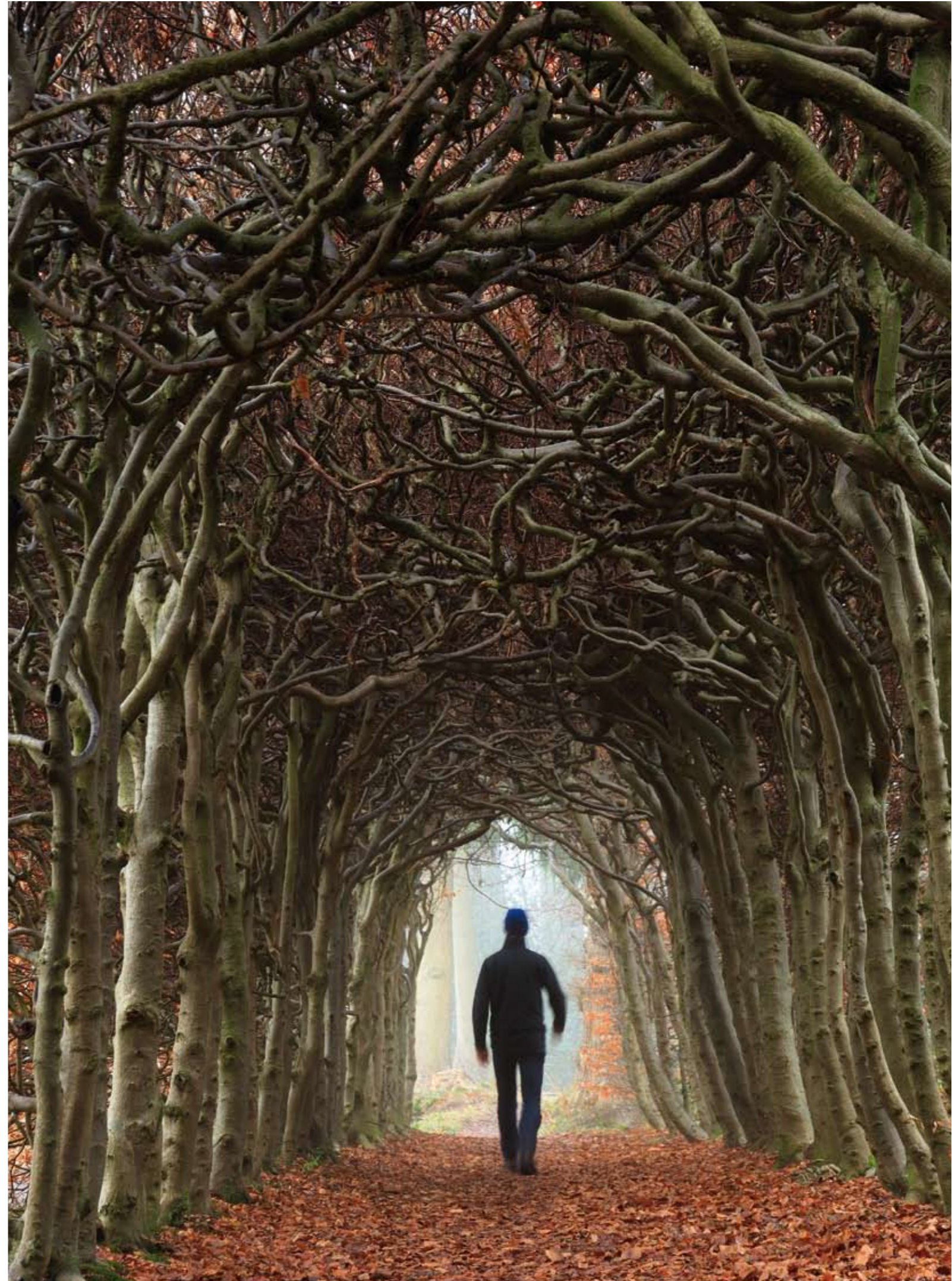
tristeza y lo disfrazan con la sensación de alegría y una sonrisa forzada. ¡A mí no me pasa nada!

Otra manera en que la gente intenta disfrazar la tristeza es por medio de una actividad compulsiva. Las personas que están continuamente activas, siempre llenándose de actividades, de estímulos, de excitación, de alcohol, café, ...etc., lo hacen muchas veces para intentar salir de una sensación de tristeza prolongada. El exceso de comida o ciertos alimentos, dulces, chocolate...son utilizados para fugarse de la tristeza.

■ Empieza por prestar atención a qué es lo primero que haces, piensas o temes cuando aparece la tristeza. Si huyes de ella date cuenta de que manera lo haces: ver la tele, comer, comprar... Si te paras un poco probablemente caerás en la cuenta de que nada de lo que hagas te libera completamente y en profundidad de ese estado emocional. Si anulamos la tristeza anulamos la capacidad de sentir y con ello también desaparece la capacidad de disfrutar.

LA TRISTEZA EN EL CUERPO

La tristeza es una emoción muy corporal: la columna cae, la pelvis está rendida hacia delante, disminuye la respiración, el cuerpo tiene una postura de estar





abandonado a la fuerza de la gravedad, el caminar es lento, arrastrando los pies... no hay ganas de hacer nada... El bloqueo en la respiración produce a veces una sensación de ahogo o dificultad respiratoria. Tenemos ganas de llorar... sentimos un vacío interno, o hay una sensación de dolor profundo... los pensamientos giran en torno a lo que no tengo, lo que no he conseguido, o lo que he perdido.

■ Date cuenta de tu postura corporal. Trabajando poco a poco sobre el cuerpo también podemos realizar un profundo cambio emocional. Si te das cuentas de que tu postura es la de un cuerpo triste o deprimido (la columna encorvada, la mirada hacia el suelo, los hombros hacia delante, el cuerpo encogido y sin fuerza) te propongo que experimentes el cambio hacia una postura corporal de apertura (espalda derecha, pecho alzado ligeramente hacia arriba, hombros ligeramente echados hacia atrás, cara relajada, ojos abiertos...). Te sugiero que no hagas movimientos bruscos sino que intentes vivir el proceso de apertura paulatinamente para que puedas registrar los cambios que se van produciendo tanto en el cuerpo físico como en el mental y el emocional.

La tristeza como emoción corporal se encuadra dentro del grupo de las emociones de lejanía afectiva pasiva. Es

de lejanía afectiva porque nos hace sentir lejanos del mundo y de los otros. Cuando aparece nuestro cuerpo se repliega hacia el interior, se recoge, nos metemos dentro de nosotros mismos, la energía vital se vuelve centrípeta minimizando el contacto con el exterior. Es pasiva porque paraliza todos los sistemas de acción externa. No hay movimiento. La energía vital es tan pobre que no invita a una presencia sino a una ausencia. Hay además una falta de ánimo o desilusión. Se activan los sistemas de acción interna que nos permiten sentirla y expresarla, como por ejemplo el llanto. Lo característico de la expresividad de la tristeza corporeizada es la presencia del llanto, el sollozo, las lágrimas, el gemido...

Cuando reprimimos las lágrimas, la emoción de la tristeza se “ancla” en el cuerpo y no se manifiesta hacia el exterior. Lo no exteriorizado por la palabra o por el llanto se expresa en el cuerpo y con frecuencia en forma de tensiones musculares, sensaciones de tener un “nudo” en diversas zonas, incluso molestias, trastornos y enfermedades. Todos hemos experimentado alguna vez que cuando tenemos ganas de llorar y nos reprimimos, sentimos un nudo en la garganta. Otras veces la tristeza anida en la boca del estómago dando lugar al nudo que todos alguna vez hemos sentido.

TRISTEZA Y MELANCOLÍA

Cuando la tristeza no sale con las lágrimas y se interioriza, no se expresa, se puede volver crónica y anclarse en nuestro interior, dando lugar a la melancolía. Todo el cuerpo del melancólico manifiesta una tristeza profunda, visceral. En la melancolía hay un algo de pasividad, de ren-

ción ante el destino, de sufrimiento de la vida, una sin-esperanza, una desgana, un pesar interior, un cansancio de vida y una gran decepción. Se vive en el pasado, en lo perdido y el futuro es muy negro. La melancolía es una parada antes de la desesperación. “cualquier tiempo pasado fue mejor.”

La tristeza da peso al cuerpo, por eso la persona está llena de “pesares”. La tristeza y la melancolía llevan hacia la quietud al cuerpo y a la respiración. La persona triste casi deja de respirar. Solamente algún suspiro le recuerda que necesita el aire para vivir.

■ Observa los colores que utilizas para vestirte. Date cuenta si cuando te sientes triste o tirando hacia melancólico te vistes con colores oscuros. El color habla mucho de nuestro estado de ánimo. Si te percatas de que tu tendencia es a utilizar siempre colores oscuros o apagados, experimenta cómo te sientes si empieza a utilizar ropa de colores más vistosos. Observa cómo te ves con esos colores, que pensamientos te dices a ti mismo/a, como te sientes... (Regístralo en un cuaderno por escrito ya que te va a dar mucha información sobre lo que piensas, sientes y haces). Y aunque te cueste mucho... prueba al menos una vez a ponerte un color “alegre” cuando te sientas bajo de ánimo.

TRISTEZA Y DEPRESIÓN

Cuando la tristeza es muy profunda y se prolongan mucho en el tiempo, puede aparecer la depresión. En la depresión hay siempre una pérdida de esperanza. Desesperanza.

Se puede diferenciar perfectamente la tristeza de la depresión: en la tristeza

hay un aumento de la sensibilidad, una sensación de pérdida, ganas de llorar... En la depresión, por el contrario, existe una disminución de la sensibilidad hacia el exterior. En la depresión no hay nada. Por no haber no hay ni fuerzas para llorar. A la persona todo le da igual, ¡ni siente ni padece!... Tiene una sensación de “ruina interna”. La persona piensa: “total para que voy a hacer nada, si haga lo que haga nada va a cambiar”.

La persona en depresión “vive una presencia ausente”. Está en él, está en su cuerpo, pero está ausente. Su mente se defiende del sufrimiento cerrando todo contacto con el exterior y con ello no siente, pero esto conlleva también una disminución de la capacidad de emocionarse.

En ciertas depresiones al deprimido le cuesta hasta levantarse. Dice que le cuesta trabajo hasta pensar. Las ideas fluyen lentamente y tiene dificultad para asociar los recuerdos. Todo lo ve negro y está lleno de pensamientos tristes e ideas depresivas. Y entre la poca actividad que realiza tiene gestos de desesperación, quejas y suspiros.

Pero la tristeza crónica no es la única puerta de entrada a la depresión. En ocasiones se puede llegar a la depresión como consecuencia de la no expresión de la frustración o la rabia. La frustración repetida y no expresada me lleva con frecuencia a la rabia y si no vivo ni esa frustración ni esa rabia, puede aparecer una profunda depresión. EXIGENCIA—FRUSTRACIÓN—RABIA—(anulo la rabia)—DEPRESIÓN.

Según Osho: “La tristeza es ira pasiva y la ira es tristeza activa. Es difícil para la persona triste estar enfadada. Si podéis encolerizar a una persona triste, su tristeza desaparecerá de inmediato. Será muy difícil para una persona airada estar triste. Si podéis entristecerlo, su ira desaparecerá de inmediato. ...”.

Contraer el cuerpo, cerrar el cuerpo y disminuir la respiración son los mecanismos de físicos relacionados con la tristeza y la depresión. Por eso nunca veréis a la persona deprimida con la columna recta, respirando profundamente, sino que está bloqueada en la espiración, y no se arriesga a respirar profundamente, ya que entre otras cosas la respiración profunda puede despertar



Consejos para dirigir la energía hacia afuera

■ Para evitar que la tristeza se cronifique, se enquiste y dé paso a un estado melancólico o depresivo, es importante **dirigir la energía hacia fuera**. Aumentar el movimiento del cuerpo y movilizar la energía corporal hace que descienda la sensación de ensimismamiento que acompaña a la tristeza. Por eso si te encuentras atravesando un momento muy bajo, proponte hacer ejercicio físico al menos una o dos veces a la semana o camina todos los días. Al hacer ejercicio la energía desciende al cuerpo y no hay tanta energía para “alimentar” ideas y pensamientos obsesivos o negativos. A la hora de hacer ejercicio, es más fácil ser regular y constante en el ejercicio cuando lo hacemos en grupo. Contamos con el apoyo y el ánimo de los compañeros.

■ El **ejercicio** no necesariamente tiene que ser aeróbico. Actividades como yoga, o tai chi, paseos suaves, ejercicios ligeros, movimientos conscientes con el cuerpo también son recomendables. Si te cuesta ponerte en marcha, pide ayuda a tu entorno o queda con alguien para

que tu solo/a no te puedas dar ninguna excusa. El paseo en la naturaleza mientras respiras profundamente puede ser de gran ayuda. A la vuelta puedes darte una ducha, que te ayude a aliviar la carga mental y el peso del cuerpo.

■ Las **actividades artísticas** también pueden ser de gran ayuda. La pintura, la escultura, el modelado en barro, trabajos manuales o cualquier tipo de ocupación o artesanía creativa y artística ayuda a expresar. Si quieres puedes empezar por colorear mandalas, dejando la mente y pintando desde la emoción.

■ Y por último, si tu tendencia es a ver más lo que falta que lo que tienes, a ver la botella medio vacía, una buena sugerencia es que escribas un **planning semanal** de actividades placenteras a realizar, actividades que te dan una cierta satisfacción, que te permiten sentirte conectado a los demás, intentando ser lo más preciso posible en cuanto a horarios y lugares en los que las pondrás en práctica. No te pongas excusas y hazlas!!! La vida también es disfrute....

muchos conflictos más o menos escondidos. Al llenar de aire los pulmones de forma continua pueden surgir impulsos no aceptados o reprimidos, deseos no “cumplidos” o sensaciones y emociones que “no controlamos”.

CONSECUENCIAS DE LA TRISTEZA

La apatía, el aburrimiento, el pesimismo, el “rompernos hacia dentro”, la pérdida de energía vital, pensamientos repetitivos negativos que no nos llevan a nada, dificultades para movernos, tensiones

musculares y emocionales, pesadumbre, cansancio de la vida, falta de fuerza e ilusión, decepción interior, vacío nihilista, pasividad, soledad, asco con uno mismo, pérdida de ganas de existir, vivir, retraimiento, desánimo... ■

PARA SABER MÁS:

Bibliografía recomendada:

■ *Encrucijada Emocional*. Dr. Karmelo Bizkarra. Ed. DDB