



Antarayame[®]

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

LA TRISTEZA: UNA MALA COMPAÑERA

La tristeza es una emoción negativa que consiste en un estado de ánimo apesadumbrado, oscuro, depresivo. La persona se siente desmotivada, sin fuerzas, sin entusiasmo, sin energía, sin ganas de vivir, abatida y melancólica. Se puede llegar a la desesperación al ver que no se puede salir de esa situación durante mucho tiempo. Aunque en algunos casos la causa puede ser externa (pérdida de un familiar, situación económica delicada, etc.), en muchos otros hay que buscar el origen dentro de nosotros mismos (problemas interiores no resueltos, falta de decisión para vivir la vida tal y como se nos presenta).

En algunas ocasiones, nos aferramos a la tristeza porque conlleva un estado nostálgico y dulcemente melancólico que evoca el recogimiento interior, el amor y la compasión por los demás seres, la benevolencia. Incluso nos motiva para escribir poesía o iniciar otras actividades artísticas. Al principio, el recordar a un ser querido, o algún momento de nuestra vida más agradable, o las ilusiones que no hemos podido cumplir, se nos presenta como un aliciente para sentirnos más cerca de esas cosas positivas que ahora no tenemos.

En un grado atenuado, puede sentirse como algo agradable, pero es demasiado fácil perder el control de la situación y que la emoción se intensifique hasta un grado que no sepamos controlar y, como emoción negativa que es, absorba nuestra energía y nos deje sin fuerzas para salir de ese estado.

En este estado alicaído resulta fácil dejarse llevar por la tristeza, alimentándola nosotros mismos con pensamientos del tipo "no puedo evitarlo", "no tengo fuerzas", "no puedo más". Nos refugiamos en nuestros propios lamentos en lugar de hacerle frente a la vida, y desaprovechamos las oportunidades que se nos ofrecen para ser felices, sintiéndonos incapaces de abrirle la puerta a la felicidad.

Cuidado con caer en la trampa de acercarnos a la nostalgia, sobre todo si tenemos tendencia a la depresión. El amor, la benevolencia y la ternura pueden -y deben- sentirse desde un estado interior positivo, que invade nuestro espíritu de bienestar, y nos permite irradiarlo dulcemente a los demás. Nunca desde un estado negativo y oscuro, que, como ya he dicho, absorberá nuestra energía y la de las personas que nos rodean, y nos impedirá ser felices y compartirlo con los demás. Hay que superar la tentación de caer en el pozo sin fondo de la melancolía.

Parece que si prescindimos de la tristeza, nuestro corazón se va a endurecer y no vamos a poder tener sentimientos dulces. Pero tenemos que reflexionar claramente en el hecho de que una vez caemos en la tentación y nos dejamos llevar por la nostalgia o los pensamientos negativos, lo que hacemos es alejarnos de todo lo positivo, de la felicidad, del amor, de la compasión, y nos quedamos a solas con nuestra tristeza, que nos engulle y nos deja sin fuerzas para vivir. Reflexiona sobre ello, si alguna vez te has dejado llevar por la nostalgia: siempre, detrás de su dulce cara, hay una oscuridad inabarcable que sientes que es lo suficientemente fuerte como para arrastrarte. Al principio te acercas para encontrar sentimientos dulces y



Antarayame®

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

nostálgicos de aquello que perdiste, pero rápidamente se transforma en un monstruo que te absorbe hacia la negatividad, justo lo contrario de lo que pretendías.

Sé valiente, y dile no a la tristeza, cuando se acerque a ti con sus falsas promesas. Ahora que ya sabes lo que esconde detrás, aléjala de ti con decisión.

La vida puede ser bella, agradable y tranquila. Sea lo que sea que has dejado atrás, guarda el recuerdo con amor, y decídete a vivir con alegría, para poder compartirla con los demás. Tienes derecho, prueba y verás.