



**Antarayame**<sup>®</sup>

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta

## LA TRISTEZA: 2ª PARTE

Una vez que la tristeza se ha apoderado de nosotros, resulta difícil escapar a su poder: es como un agujero negro, que tira de nosotros hacia abajo y nos absorbe toda la energía. Resulta muy difícil salir de él, precisamente porque nos ha dejado sin fuerzas. Aparecen pensamientos del tipo: "no puedo más", "no lo voy a conseguir", "no tengo fuerzas", "los demás pueden, pero yo no", etc. Pero hay ciertos "trucos" que podemos utilizar para ir recuperándonos poco a poco y desprendernos de su fuerza de atracción.

En primer lugar, hay que poner todas las fuerzas de las que disponemos en resistirnos a caer en las primeras fases de la tristeza: no dejarnos seducir por los primeros encantos de la nostalgia y la melancolía, tal como explicaba en la primera parte del artículo. Pero si no hemos conseguido eludirla y ha tomado el mando sobre nuestra vida, se puede luchar conscientemente contra ella. ¿Cómo? Hay que hacer justo lo que a la tristeza no le gusta (y a nosotros nos cuesta más cuando estamos tristes):

Esforzarnos por realizar una actividad, aunque parezca que no tenemos fuerzas ni para levantarnos. Conviene que exista un compromiso para acudir, de modo que en los momentos en que nos sentimos débiles y pensamos ausentarnos, no nos quede más remedio que vestirnos y salir de casa para asistir a nuestra actividad.

Dar una gran importancia a nuestras relaciones humanas, porque en ellas podemos apoyarnos cuando nos sentimos desfallecer. Eso incluye hacer amigos, mantenerlos, y salir de nuestro propio centro, dejar de mirar a nuestro ombligo, dejar de lamentarnos para intentar compartir cosas positivas con los demás, para intentar ayudarles y ser buenos amigos y compañeros.

Olvidar el criticar a los demás, a nosotros mismos y a la vida en general, ser condescendientes con los defectos tanto propios como ajenos y hacer el esfuerzo por ver lo positivo, porque cuando estamos tristes lo negativo se ve demasiado fácilmente. Cuidado con el cinismo, que surge cuando uno ya no tiene fuerzas para creer en nada ni en nadie y se burla de su "maldita suerte". Tras la sonrisa despectiva y "de medio lado", se esconde el temor al fracaso en la lucha por la felicidad. Creemos que expulsando todo aquello que nos pueda volver débiles, nos mantendremos a flote, pero este escudo que nos protege de lo malo, también nos aísla de lo bueno, y así la alegría jamás estará presente en nuestras vidas y nos convertiremos en personas amargadas y que amargan a los demás.

Si te asaltan pensamientos negativos sobre ti mismo, tus defectos, tus carencias, tus negatividades, no te alteres, observa con tranquilidad esa parte de ti, e identifícate con tus características positivas. Sí, tú también las tienes. No hay nadie perfectamente bueno, pero tampoco perfectamente malo.



**Antarayame®**

GABINETE DE ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y DESARROLLO INTEGRAL

**María José Zamora: Psicóloga y Psicoterapeuta**

Cuando evalúes tus logros, trata de ser justo contigo mismo: no ser perfecto no significa que seas completamente inútil. No te rindas, no pierdas una oportunidad porque pienses que puedes fallar. El último puesto en la cola del cine es mejor que perderse la película. Si de verdad te ha salido algo completamente mal, acéptalo con serenidad, seguro que hay otras cosas que te salen mejor que a otros. No dejes que la tristeza te haga mirar sólo a través de su filtro oscuro, pon tu fuerza de voluntad para que la atención se fije en lo positivo y se aparte de lo negativo.

Recordar con la mayor frecuencia posible que podemos y queremos ser felices, y estamos dispuestos a hacer estos sacrificios preliminares, a utilizar nuestra fuerza de voluntad para vencer la tristeza. Al principio nos vencerá con mucha frecuencia: en cuanto bajemos la guardia, todos nuestros buenos propósitos se irán a pique y volveremos a caer en el pozo sin fondo de la amargura. Pero no hay que abatirse, una batalla perdida no significa que hayamos perdido la guerra; si nos esforzamos, poco a poco ganaremos las batallas con mayor frecuencia, hasta que al final conseguiremos destruirla por completo y en ese momento habremos ganado la guerra. Ánimo, la decisión es tuya.