



Resumen Tertulia día 10 de junio del 2008

“LA TRISTEZA: UNA EMOCIÓN TRANQUILA”



Nos volvimos a reunir de nuevo para hablar de emociones, en este caso de la tristeza, una emoción tranquila. Era un día algo gris y lluvioso que invitaba al recogimiento, a la calma, en el que un grupo de personas compartíamos experiencias, opiniones, conocimientos, frases, cuentos, de una forma tranquila y amena.

La tristeza es una emoción que invita al recogimiento. Es necesario dejar sentir la tristeza dentro de nosotros. La tristeza se relaciona con la nostalgia de algo que no está. Gracias a la tristeza nos despedimos de aquello que perdemos, aprendiendo a aceptar la situación. También sentimos tristeza ante situaciones dolorosas. Una de las tertulianas comentó que para ella, la tristeza se siente cuando dejamos de hacer aquello que amamos.

Existe también lo que se llama la “gozosa tristeza” que es cuando evocamos un recuerdo positivo que nos hizo sentir mucha alegría: el nacimiento de un hijo, el logro de una meta importante en nuestra profesión, un momento romántico con

nuestra pareja, etc... Y, de repente, ante este recuerdo sentimos nostalgia y este sentimiento nos provoca llanto: es la "gozosa tristeza".

Hay emociones -entre ellas la tristeza- que, en algunos contextos, no son socialmente aceptadas y, en consecuencia, tratamos de negarlas o camuflarlas. De modo que tendemos a amoldar nuestra expresión emocional a los cánones socialmente aceptados. También, muchas veces, en el seno de la familia no se deja expresar la tristeza, sustituyéndose por una falsa alegría (*reír estando mal*). En este sentido, todos los tertulianos estuvimos de acuerdo en que la tristeza, al igual que la alegría, es necesario expresarla y no se debe reprimir y, mucho menos aún, dentro de la familia.

También hablamos de la relación que existe entre la tristeza y otras emociones como, por ejemplo, la rabia. Una de las tertulianas nos recordó el cuento de Jorge Bucay: "La ira y la tristeza van juntas a bañarse a un lago. Al salir, la tristeza se confunde de ropa y se pone la ropa de la rabia y, la ira se pone la ropa de la tristeza". Es decir, hay momentos en que la tristeza se disfraza de rabia y la rabia se disfraza de tristeza.

La tristeza tiene sus aspectos positivos: nos permite detenernos y prepararnos para iniciar un cambio. De los momentos de tristeza siempre aprendemos algo, de hecho normalmente aprendemos más de las situaciones negativas de la vida que de las positivas.

La tristeza tiene una doble función positiva: un papel protector y un papel restaurador. En su vertiente protectora, permite establecer medidas de autoprotección que reduzcan la vulnerabilidad de la persona ante eventos que superan sus recursos para hacerles frente: la pérdida de trabajo, la pérdida de la pareja, una enfermedad, la muerte de un ser querido. En su vertiente reparadora, permite que dediquemos un tiempo a reflexionar para planificar nuevos objetivos, nuevos planes de acción abandonando así metas antiguas o planes antiguos que no nos han dado resultado: cuando suspendemos unas oposiciones, cuando no superamos una entrevista de trabajo.

Cuando nos sentimos tristes buscamos atención en los otros y necesitamos un mayor apoyo de las personas que queremos.

También hablamos de las diferencias que existen entre la depresión y la tristeza. Muchas veces en nuestro lenguaje cotidiano decimos u oímos decir la siguiente frase: "estoy deprimido/a" cuando lo que estamos realmente es triste, no deprimido/a. A diferencia de la depresión, que es una enfermedad, la tristeza es más transitoria.

Ante las preguntas: ¿por qué vemos lacrimógenas telenovelas repletas de tragedias?, o, ¿por qué nos gusta hacer cola en el cine para ver una película dramática? Es que, acaso, ¿disfrutamos llorando?, o, ¿es que somos masoquistas? Entre todos llegamos a la conclusión que, cuando lloramos ante estas situaciones lloramos, sin ser conscientes de ello, por problemas nuestros que nos están afectando en ese momento.

Me gustaría terminar este resumen con una frase que nos ofreció una de nuestras tertulianas: "Para saber reír hay que saber llorar".

Desde aquí quiero agradecer a todos los asistentes a la tertulia su gran calidez y sus ganas de compartir. Os envío todo mi cariño a las personas que asististeis a la tertulia y a todos aquellos que nos leen.

¡Un gran abrazo!



*Mayte Saavedra Talavera
Fundadora y Directora del Portal de Inteligencia Emocional*