



LA TRISTEZA

LA FÁBRICA DE
LAS EMOCIONES

Nº4 SEPTIEMBRE
2024



¿QUÉ ES LA TRISTEZA?

LA DEFINICIÓN DE TRISTEZA ES...

Estado de ánimo que se caracteriza por un sentimiento de dolor o de desilusión que incita al llanto.

La **tristeza** se caracteriza por una sensación anímica de **sufrimiento** e **insatisfacción**. A veces nos sentimos tristes cuando nuestras **expectativas** no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de nuestro entorno hay más **dolor** que alegría. La tristeza nos pone en contacto con nosotros mismos a través de una **separación**, **pérdida** o de un **distanciamiento**.

La tristeza tiene diferentes intensidades, a veces la **reprimimos** y se va acumulando en el cuerpo, hasta que un día **explotamos**. La **pena** y la **desolación** se asocian a la tristeza, provocados por factores únicos o concurrentes, como puedan ser:

- Sentir falta de amor, amistad o aprecio.
- La muerte o desaparición de un ser querido, un duelo.
- Fracaso, frustración.
- Injusticia.
- La soledad, la incomunicación, la falta de integración.

- La partida, separación o divorcio de una persona estimada.
- El padecimiento y dolor por una enfermedad.

Sentir pena, tristeza, **llorar**, es necesario, es un síntoma de que hay algo en nosotros que hay que **soltar**, que hay que **dejar ir**, no se necesita aprendizaje para dejar ir, es algo natural en nosotros, solo hay que tener **voluntad y confiar**.



CONTÉSTATE DE FORMA HONESTA

PREGUNTAS DE AUTO-INDAGACIÓN

En general, ¿cómo te sientes contigo mismo/a? ¿Necesitas desahogarte de algo? ¿Recuerdas el peor día de tu vida?



VAMOS HACER UN EJERCICIO CREATIVO PARA LA TRISTEZA

Coge una hoja en blanco y llénala de corazones, solamente haz la silueta del corazón. **Elige uno de los corazones, y coloréalo con un color cálido: rojo, amarillo, naranja, rosa...** Ese corazón, que has elegido, eres tú y el resto de corazones es todo lo que te rodea.



EL SUFRIMIENTO

La mayoría de nosotros hemos sufrido en la mayor o menor medida: *dolor, soledad, impotencia, desesperanza, nostalgia, angustia, decepción, depresión, anhelo, pérdida, pesimismo...* Dentro del sufrimiento hay frases muy comunes como: *“Nunca voy a superar esto” “Esto es demasiado difícil”*. Existe en nosotros una sensación de **vulnerabilidad** ante el **dolor**. La base fundamental del **sufrimiento** y el dolor es el **apego**, la **dependencia** se produce cuando nos sentimos **incompletos**, es por ello que buscamos objetos, personas, relaciones, lugares y creencias para sentirnos completos, y que lo externo satisfaga nuestras **necesidades internas**, como asociamos algo externo: *objeto, persona o creencia*, como una satisfacción interna, inconscientemente llegamos a identificarlo como propio, y experimentamos la **pérdida** del objeto o persona como una pérdida de una parte importante emocional. Cuanto mayor energía emocional aplicamos a un objeto o una persona, mayor será la sensación de pérdida y dolor.

El problema del dolor es cuando lo **reprimimos** o lo **bloqueamos**, ya que puede llegar a causar **enfermedades** psicosomáticas y otros problemas de salud. Los hombres son más propensos a ocultar el sentimiento de dolor por **vergüenza**, porque culturalmente al hombre se le ha educado, que no puede **expresar** su sufrimiento con el **llanto** o **tristeza**, se considera poco “masculino” o “varonil”,

señal de **cobardía**. Afortunadamente estos estigmas están cambiando. El dolor reprimido puede durar años y requiere de mucho **coraje** enfrentarse a él y expresarlo. El acto de llorar es una forma de expresión fisiológica natural en nosotros y es una función **liberadora**.



ZONA DE LIBERACIÓN

LIBÉRATE Y RAYA TODO LO QUE PUEDas

Si tienes algún dolor guardado, por pequeño que sea, sácalo de ahí y exprésalo. Coge un lápiz o cualquier color que tengas a mano, una hoja en blanco y raya, como si “no hubiera un mañana”.

LA PÉRDIDA

El apego crea una dependencia y esto conlleva el miedo de su pérdida. Ante el miedo, normalmente nos defendemos de dos modos: uno es aumentando la intensidad del apego y fortaleciendo vínculos, pensando que así será menor la probabilidad de pérdida, esto al final causa en el otro (de la relación) un efecto opuesto, ya que intenta liberarse de un apego posesivo y poco saludable. El segundo comportamiento es la negación a enfrentarse a una situación, a algo que es inevitable, toda la señales de alarma están ahí, pero la persona no las quiere tener en cuenta o no las quiere ver. La mente trata de manipular el evitar la pérdida, que puede tomar la forma de ser el *más bueno, el más trabajador, el más honesto, el más leal ...* en las relaciones, con tal de evitar la ruptura, uno se puede volver *más obediente, más cariñoso...*

En ocasiones surge la ira ante una pérdida, nos negamos a aceptar que todas las relaciones y posesiones son pasajeras, cuando sentimos esa amenaza, experimentamos resentimiento, rabia al no estar bajo nuestro control, el no poder cambiar la situación, pero si lo pensamos bien, el acto de no poder cambiar, puede ser liberador, nos puede quitar un gran peso de encima, un carga de “responsabilidad” importante. No podemos hacer ya nada, simplemente coger aire profundamente y respirar.

TE PROPONGO UN GARABATO “TERAPÉUTICO”

Coge un rotulador de tinta negra, a ser posible, de punta fina y dibuja flechas de abajo-arriba, no importa el tamaño. Te muestro un ejemplo. El dibujar flechas de abajo-arriba sirve para levantar el ánimo, para la motivación y la negatividad.





LA CULPA

Siempre hay una cantidad de **culpa** en la sensación de **sufrimiento**. La culpa está asociada a la parte mental representada en **castigo**, debido a una posible actitud o conductas, que habrían **impedido** que eso hubiera sucedido: *“Si me hubiera mostrado mucho más atento con ella, no me hubiera dejado” “Si hubiera ido con él, hubiera podido evitar el accidente”*.

El sentimiento de culpa puede reabastecer la ira y la **rabia**. La **rabia no reconocida** se **proyecta** sobre otras personas del entorno, en formato de culpa, por ejemplo el sentimiento de **pérdida** de un familiar, que conduce a la **pena** y el **dolor**, puede ser tan grande que lo más probable conduzca a una reacción de **odio** y el odio puede llegar a mostrarse en **rabia** o **ira**, la cual puede llegar a ser **violenta** y **amenazadora**, cuando no se está trabajando y no se **deja** ir.



LA INTENSIDAD DE LAS EMOCIONES

Grado de intensidad

Según la rueda de la emociones de Robert Plutchik.

PENA ----- **TRISTEZA** ----- MELANCOLÍA

De mayor a menor intensidad

EMOCIONES OPUESTAS



SERENIDAD ----- **ALEGRÍA** ----- ÉXTASIS



LA DEPRESIÓN

La **depresión** es un trastorno mental en el que hay un estado de ánimo bajo y de **profunda tristeza** y que afecta negativamente en la manera de sentir, **pensar** y **actuar**.

Se ha demostrado que la depresión incide y cambia la anatomía de nuestro cuerpo. Una situación de **estrés repetida**, incluso imaginada, cambia o puede cambiar el volumen de nuestro cerebro del hipocampo en más de un 10 %.

Antiguamente, al no disponer de conocimientos científicos, se le denominaba o se hablaba de **melancolía**. En el siglo XIX, los románticos, asociaron el estado melancólico como fuente de creatividad, del propio **sufrimiento** y depresión, este prototipo persiste en la conciencia colectiva. Hay grandes problemas que causan la depresión como: *los abusos sexuales en infancia, el abandono, circunstancias difíciles, ciertas situaciones familiares, etc.* Se ha observado que el síntoma de la depresión es básicamente la **tristeza**, la incapacidad para **disfrutar**, para alcanzar el **placer** o el **gozo**, aunque la depresión no es solo tristeza, está acompañada de una alteración de muchos más factores, como **creencias** o **conceptos** de uno mismo **distorsionados**, como la creencia de que *“No sirvo para nada o que no puedo esperar nada más que cosas malas en la vida”* etc. si se cambian esas creencias, se cambian también los sentimientos y por lo tanto hay más posibilidades de modificar la enfermedad.



LA PALABRA EXACTA DE ESTE MES ES...

CUITA

Tristeza que se siente por alguna situación dolorosa o problemática.

La Palabra Exacta de Miguel Ángel Velasco. @diccionariovip

PREVENIR EL SUFRIMIENTO

Para prevenir el sufrimiento es liberarnos de nuestra apego. Cuanto mayor apego sea nuestro apego a lo externo, a lo que está fuera de nosotros, mayor será el miedo a nivel general y vulnerabilidad ante el sentimiento de pérdida o abandono.

Es vital observar de dónde tratamos recibir amor, en lugar de darlo de forma “incondicional”.

La anticipación de algo que va a pasar “*Que nuestros seres queridos se morirán algún día*” “*Que llegará algún día que yo moriré*”... Ese sentimiento de miedo a pérdida venidera, es mejor **soltarlo** antes de que llegue, se trata de reemplazar el miedo en confianza.

Una de las causas más comunes en el ser humano, a nivel emocional, es que tiene mucha facilidad para cambiar la **visión** de las cosas, y por tanto, la reacción que éstas provocan en nosotros, tendemos a concentrar todo en el futuro, en un acontecimiento concreto y nos olvidamos de todo lo demás. Si pensamos cómo nos sentiremos después de la muerte de alguien que nos importa mucho, nos hacemos una imagen mental de su ausencia, esto nos provoca un gran **dolor** y nos olvidamos de los múltiples sucesos que, aunque no sean tan importantes, irán diluyendo ese dolor o impacto principal.



LA ACEPTACIÓN

La **tristeza** nos invita a estar en reflexión, a estar con nosotros mismos. La tristeza de forma ocasional es **constructiva**, ya que nos está mostrando aquellos aspectos de nuestra vida con los que no nos sentimos a gusto.

Cuando uno **deja ir** las emociones **negativas**, finalmente se produce el **alivio** y el **sufrimiento** se sustituye por la **aceptación**. La aceptación es diferente a la **resignación***, en la resignación quedan restos de la anterior emoción, además existe **reticencia** y se tarda en reconocer los hechos, con la aceptación ya no hay reticencia, **renunciamos** a ello, con lo que las energías vinculadas a las anteriores emociones, se **liberan** y se activan aspectos **creativos** de la mente, donde se desarrollan **oportunidades** para nuevas situaciones, experiencias, etc.

*Entrega voluntaria que alguien hace de sí poniéndose en las manos y voluntad de otra persona o situación.

La ley de sustitución mental, por el Dr. Emmet Fox, dice que la **mente** solo puede centrarse en un **único pensamiento**, ya sea **positivo** o **negativo**, entonces según está ley tenemos la capacidad de cambiar un pensamiento negativo por un

positivo, siempre que lo deseemos, podemos **reconducir** nuestra mente de forma consciente hacia el **optimismo** para contrarrestar pensamientos y sentimientos de tristeza.

La aceptación al sufrimiento, dolor, pérdida o abandono no significa **rendirse o rellenar un vacío**, sino todo lo contrario, es **no rechazar** la emoción, **expresar, entenderla** ver lo que nos está comunicando, ver su lado **positivo** porque lo tiene, nos **ayuda** a tomar **decisiones** y **adaptarnos** a la **realidad**, cuando es **menos agradable** para nosotros, como toda emoción nos invita a **movernos** de una situación para llevarnos a otra, en este caso su emoción opuesta es a la **felicidad**.

Esta claro que en situaciones de pérdida de un ser querido, el propio grado de dolor, nos conduce a una aceptación mucho mayor, el tener que aceptar, puede llegar a producir en nosotros un conflicto interno, como si la aceptación de la muerte de esa persona, no rindiera el tributo de dolor suficiente de su marcha, pero esto se trata una **creencia cultural**. Hay culturas que la muerte de un ser querido, es honrada de un modo mucho más de aceptación, no es que no haya dolor en ellos, lo hay, pero lo aceptan como un **transcurso natural** de la vida, independientemente el hecho que haya acontecido la marcha de ese ser querido.



CIERRA LOS OJOS

Y “SIÉNTETE”



**¿De dónde trato de recibir amor?
Escríbelo a continuación**

**En el próximo número del
Fanzine de Faemo hablaremos de
la alegría**





ESPACIO DESTINADO A AUTODESCUBRIRSE

Dedica un tiempo de tu día a “autoexplorarte”, en ver lo que has hallado en tu interior y expresarlo, o bien a través de la escritura, el dibujo, el collage, o el compartirlo con alguien etc...



Los ejercicios, preguntas, garabatos, juegos...como quieras llamarlo que propone el Fanzine Faemo, son pequeñas “pildoritas” para que puedas autodescubrirte, igual ya lo has hecho, lo estás haciendo y esto para ti es archisabido ¡¡Enhorabuena!!!. Lo que quiero decir: lo ideal para un autodescubrimiento es que no te quedes con esto solo, ya que es una partícula de lo que puedes revelar sobre ti, avanza muchooooo másssss ¡¡Te lo mereces!!



TU APOYO ES IMPORTANTE PARA MI

El que compartas conmigo lo que has sentido cuando has dibujado el garabato “terapéutico”, la emoción o emociones que estás sintiendo en estas circunstancias de tu vida etc... es importante para mi. Te leo y te siento en:
faemocreatividad@gmail.com





“La tristeza es una de las emociones primarias que nos ayuda a conocernos mejor y entender lo que nos rodea.”



LA FÁBRICA DE LAS EMOCIONES

FAEMO