

# OPINIONS

Publicades des del 2009

Núm. 167 – Any 2024

## La tristesa

¿Qui no ha experimentat tristesa en algun moment de la seva vida?

Els records, tant si ens fan somriure i omplen el cor de joia, com si són amargants que varen anar erosionant la nostra ànima fins a esmicolar-la, són una font de vivències que poden produir tristesa. Malgrat tot, aquest sentiment no és cap senyal de feblesa, sinó una resposta emocional humana i natural, més o menys duradora, que demostra que som persones sensibles.

De tota manera, cal no confondre la tristesa amb la depressió. Mentre que la primera sol ser temporal i ens pot fer sentir desanimats i desmotivats per un curt període de temps, la depressió és un trastorn de conducta normalment de llarga durada, amb símptomes més greus com per exemple: un cessament prolongat d'interès per tot el que fins no fa gaire resultava plaent, alteracions en la gana, la son o en la pulcritud, pèrdua d'autoestima, i, fins i tot, en casos extrems, pot conduir a l'autolesió o al suïcidi.

Pot semblar exagerat, però és essencial que, en el moment que es detecta qualsevol d'aquests símptomes, es busqui ajut d'un facultatiu experimentat en aquesta patologia.

Ara bé, la tristesa, malgrat ser un bon trastorn que desestabilitza, acostuma a no ser tan greu com la depressió, perquè sol ser un signe d'una frustració, d'una renúncia o d'alguna carència.

Si la carència és material no deixa de ser important de moment que ens trasbalsa, però quan sorgeix per motius de salut, emocional o afectius, tant si és per una malaltia pròpia o d'algú amb qui ens uneix una entesa i afecte, per la mort o la llunyania d'algú estimat, per la trencadissa d'una relació sigui de parella o d'una amiat, perquè una feina no ens acaba de satisfer, per manca d'il·lusions, per soledat no acceptada, o, per altres motius, costa molt fer-la desaparèixer.

Es viu deficiat a causa d'un excés d'ocupacions i maldecaps, projectats quasi sempre cap a un futur que desconexem, però que ens produeix una buidor interior que ens pot ocasionar tristor.

¿Podria ser que aquesta tristor (a banda del descrit anteriorment), pugui ser ocasionada per una manca de comunicació profunda amb pares, fills, parella, amiat, socialment, o com un senyal que el cos i l'esperit necessiten un descans o un canvi en la nostra manera d'actuar i de pensar?

Si bé hem de conviure amb les nostres emocions i acceptar que la tristesa forma part d'elles, ¿t'has preguntat com pots erradicar-la, o si més no, mantenir-la a ratlla perquè no s'arrel, es faci endèmica i et doni malviure?

Una de les coses que podria minvar i eliminar la tristesa, és obligar-se a ser sincer amb un mateix i reconèixer què és el que ens neguiteja, ens sobrepassa o ens manca: amistats, salut, diners, una parella, sexe, amor o, altres sentiments, que solen allunyar l'assossec interior que tant es necessita per poder gaudir, sense recances, del bo que va oferint la vida.

Malgrat que, a vegades l'arrogància disfressada de justificació pot impedir fer un acte de reflexió. Aconsellen els psicòlegs establir petites rutines: caminar, fer exercici físic, practicar qualsevol forma d'expressió o un hobby que pugui satisfer. Tant si és creatiu o només és un passatemps, poden ocupar la ment allunyant la tristesa i, fins i tot, que aquesta acabi desapareixent.

Una altra cosa que pot alliberar la tristesa és plorar.

Les llàgrimes, quan provenen del cor, tant si es deixen anar d'amagat, rodejats de gent, en la claredat del dia o en la foscor de la nit, però que, són llàgrimes de desconsol plenes d'impotència, de culpa, de remordiment i que també amaguen desitjos, fracassos, gelosia, passions insatisfetes i..., exerceixen un efecte alliberador que va asserenant l'ànima.

Així i tot, si passat un temps, malgrat que s'ha posat l'esforç que cal per allunyar la tristesa no s'aconsegueix, pot anar bé parlar amb algú que sabem no escamparà les nostres cuites. Tant si és un facultatiu, un amic, un familiar o un sacerdot, poden oferir, un suport emocional, i perspectives diferents que poden ajudar a veure amb més claredat, el que ens produeix tristesa.

## **Particularitzant**

Si tinguéssim la certesa de disposar d'un temps sense límit i poder recomençar una vegada i una altra per a fer realitat els nostres projectes i anhels, segurament l'esperança que en un moment o altra es podrien complir, allunyaria la nostra tristesa indefinidament.

Amb tot, com que de moment això no és factible, cal no pensar en el que encara ens pot entristir i deixar que el cor torni a bategar amb força i carregat d'il·lusió per poder fruit de totes les petites i grans emocions que es poden presentar.

M'acomio amb uns versets d'en Lluís Llach, que m'han semblat adients a aquest escrit, que diuen el següent:

Tinc un clavell per a tu, que potser tens pena al cor i nostàlgia als ulls.  
Tinc un clavell per a tu, si tens el cor malalt d'amor o et fereix el món.  
Tinc un clavell per a tu. Sé que potser em poso on no dec,  
però un somriure teu, em faria un sant amb la feina acabada.  
Tinc un clavell per a tu. No pensis tant i fes-lo teu.  
¿Per què esperar més? Mira que el temps passa i que la vida passa...  
Tens un clavell per a mi, que a voltes, tinc tristesa al cor,  
i em sembla tan difícil veure un poc de llum.  
¡¡Obre els ulls i amunt, puja a la barca amb el teu bagatge,  
i recorda que la vida és teva!!

De vida només n'hi ha una i és massa valuosa perquè la tristesa faci estada dins nostre. Per tant, no ens lamentem pel passat ni ens angoixem més del que cal pel futur. ¡¡Visquem el present, de tal manera que, quan el recordem, el nostre cor s'ompli de joia!!

**Maria Mercè Usón**