

OPINIONS

Nº 41 - Any 2012

¿Què és la tristesa...?

La tristesa és, una emoció, és... l'expressió d'un estat d'ànim que emergeix de la profunditat del nostre interior i que, quasi sempre, va lligada a una frustració o a una renúncia material o emocional.

¿Qui no l'ha experimentat en un moment o altre de la vida?

Quan hem arribat al límit de les nostres possibilitats d'aguant anímic i, la tristor ens envaeix de manera intrusiva, fent petjada amb pensaments negatius i persistents que poden proporcionar: ofuscació, decaïment, falta d'al·licient i, un sentiment intens d'infelicitat que va corsecant, poc a poc, la nostra ànima... Ben segur, estem davant d'un problema emocional.

Ara bé: no hauríem de confondre la "DEPRESSIÓ" que és una patologia complicada, no fàcil de guarir i que sempre, qui la pateix, necessita el consell d'un professional competent; amb un "estat depressiu" que anomenem "TRISTOR".

Quan cansats de l'efecte narcotitzant del monòleg, sobreixits d'entristiment, busquem en qui desfogar les nostres cuites, poden passar dues coses.

L'una és que, rebem copets a l'esquena de qui hem confiat l'angoixa que ens envaeix, dient-nos... ¡¡"Anima't... el temps tot ho cura"!! Paraules emeses com a lloros de repetició, demostrant poca intel·ligència, poca sensibilitat i poca capacitat per entendre el trasbals pel que estem passant.

A aquests tipus persones que no aporten ni una mica de llum a la nostra ment i, ni un petit descans a la nostra ànima, no mereix la pena que les fem partícips de les nostres confidències, val més allunyar-les de la nostra vora, doncs afegeixen a un estat d'ànim abatut, el desencís que dona no ser compresos.

L'altra possibilitat és què, tinguem la sort de trobar algú en qui poder confiar, que sàpiga escoltar sense exterioritzar cansament, que no ens jutgi ni imposi criteris i que, deixi que puguem expressar mitjançant el plor, el sentiment opressiu que tenalla el nostre interior.

Estem acostumats, de cara en fora, a esbossar somriures malgrat una gran tristor ens envaeix per dins, hem après a dissimular aquesta manifestació externa perquè sembla, és senyal de feblesa o de vulnerabilitat. Però...

El plorar, tant si ho fem en solitari com en companya, és un bàlsam per les ferides de l'esperit i, serveix per alleugerar i treure la nostra ànima del pou on ha anat a parar plena d'ansietat i desesperança.

El rebre suport... el plorar..., tot ajuda però, hauríem de tenir present que, alleugerar o deixar de banda la tristor és un procés individual que requereix molta voluntat, molt esforç i molta constància.

¿Analitzem alguna de les causes que poden ocasionar tristor...?

Una de les més importants és, la mort d'algú en qui havíem dipositat el nostre amor i de qui havíem rebut, incondicionalment, el seu. Malgrat el pas del temps, el seu record, sempre, ens produeix melangia.

D'altres poden ser...

- La manca de salut per un motiu greu o, per alguna patologia que, sense arribar a ser greu, produeix malestar, agreujat, en alguns moments, per factors interns o externs que no deixen desenvolupar el "què fer quotidià" com ens agradaria.

- L'haver d'allunyar-nos i deixar enrere persones amb les que hi havia un contacte diari al qual ens havíem acostumat i que, omplien en moltes ocasions el buit que dóna la soledat.

- La ruptura d'una relació o, el no poder acomplir somnis que emergeixen del cor amb molta força.

- La decepció que ocasiona l'haver dipositat confiança i estima en algú que ens ha demostrat fefaentment que no ho mereixia.

- Vivències que ens ha ocasionat ferides profundes i que, malgrat el pas del temps, l'evocar-les encara dolien.

- El no exterioritzar emocions reals, fruit d'una ambigüitat en la nostra personalitat que produeix una asincronia emocional i un sentiment de culpa.

- La incomprensió de familiars i amics en moments en que necessitem el seu recolzament per amainar la nostra angoixa i dels quals només rebem lliçons de moralitat.

I... moltes altres que, ben segur, cadascú de nosaltres, podria afegir a aquesta llista.

Una opinió personal

En Rabindranath Tagore en una de les seves celebres frases diu:

"Si plores perquè no has vist el sol, les llàgrimes no et deixaran veure les estrelles".

Si tens l'ànim ple de tenebres i contínuament et mires el melic amb baixa autoestima només pensant que no has pogut veure "el sol", aconseguiràs que la tristor nidi en el teu cor i el vagi esmicolant mica a mica, fent de tu una persona empetitida i malmesa, no permetent, alhora, que puguis gaudir de la llum i la bellesa que produeix contemplar "les estrelles".

La tristor no deixa ser feliç. Segresta l'ànima i l'embolcalla de soledat privant de fruir mínimament de qualsevol plaer que la vida ens ofereix.

Busquem una solució al nostre estat d'ànim. Procurem cada matí en llevar-nos, omplir la ment de qualsevol cosa que tinguem entre mans i dediquem-nos, fermament, a desenvolupar-la.

L'estar ocupat, el tenir unes obligacions que acomplir o... practicar alguna cosa que ens agradi com: llegir, escriure, tocar algun instrument, pintar, cantar, ballar, fer anar l'ordinador, plantar flors i cuidar-les, fer un petit hort... Qualsevol opció és bona per allunyar la tristesa. I... fóra bo, omplir al menys un bocí de temps del que disposem amb alguna d'aquestes "obligacions" que, ben segur, ens aportaran una mica de serenor.

El pas dels anys proporciona moments de tot, èxits, derrotes, alegries i penalitats. Deixem de banda el que ens ha ocasionat tristors i recordem les bones estones... elles, poden ser motiu per relaxar la ment, asserenar el nostre interior i, originar en els nostres llavis... un somriure.

¡¡No permetem que, degut a la tristesa, el nostre cor sigui un cementiri on fem anar a parar somnis i desitjos...!!

¡¡Cerquem i fruïm noves il·lusions!! Elles, són el gran estímul que ajuda a viure.

*La **VIDA** només es viu una vegada... **¡¡ No l'omplim de tristesa!!***

M^a Mercè Usón