



LA TRISTEZA Y SU FUNCIÓN HOMEOSTÁTICA

Se me ocurrió la idea de trabajar sobre la **Tristeza** después de haber reflexionado sobre el **Placer**. Apasionada por el continuun de Lowen, del **dolor al placer**, y del **placer al dolor**, y entusiasmada por las investigaciones de Dámaso sobre el árbol de la homeostasis, creí que sólo tendría sentido un trabajo dedicado a una y otra de las emociones.

Sabemos de la tendencia general de los organismos para la **homeostasis**, es decir, todos los organismos vivos poseen **dispositivos necesarios para la resolución automática de los problemas básicos de la vida**, tales como:

- . procurar fuentes de energía;
- . incorporar y transformar esa energía;
- . mantener el equilibrio químico del interior compatible con el proceso de vida;
- . defenderse de los agentes externos de enfermedades y de la amenaza física, para preservar la estructura del organismo.

Sabemos igualmente que el proceso adaptativo de los seres humanos ha venido complejizándose de un modo imparable, exigiendo respuestas cada vez más sofisticadas que frecuentemente sobrepasan los extraordinarios dispositivos genéticos de que disponemos.

Si, por un lado no podemos negar los avances cualitativos de la humanidad en muchas áreas de funcionamiento, también es cierto que nos damos cuenta de la dificultad creciente del ser humano en mantener su estructura y su equilibrio.

Las fuentes de energía frecuentemente están enfermas, exigiendo al organismo recurrir a estrategias adaptativas distorsionadas, en un esfuerzo supremo para sobrevivir. En particular, en los primeros momentos de adaptación a la vida, en los que existe una dependencia casi total de una figura **que pueda nutrir**.

Necesitamos de la **presencia** y de la **permanencia** de esa figura, para que se pueda ir instalando el sentimiento de **pertenencia**.

Necesitamos del **calor, del cuerpo envolvente y de la mirada atenta** de esa figura, para que nuestras necesidades básicas sean recogidas y satisfechas, permitiendo la pulsación de la energía, de un modo equilibrado y saludable.

Necesitamos de un **espacio sin polución**, dónde no sólo se respire un **aire limpio**, sino también dónde el cuerpo pueda expandir su energía y crecer con seguridad.

Garantizado un envoltorio externo con esta calidad, están creadas las condiciones para que **las emociones** desempeñen

su función adaptativa, es decir, proporcionar la supervivencia del organismo en términos de bien estar.

“Las emociones son un medio natural de evaluar el ambiente que nos rodea y reaccionar de forma adaptativa” (Damaso, 2003).

Damaso define la **emoción**, como **una colección compleja de respuestas químicas y neurológicas que forman un patrón distinto** y que son producidas por el cerebro al detectar un estímulo **emocionalmente competente (objeto o situación, cuya presencia, actual o proporcionada por la memoria, desencadena automáticamente una emoción)**.

Damaso dice que **“la emoción es una perturbación del cuerpo, a veces una verdadera convulsión”**.

Como resultado inmediato se desencadena dos tipos de cambio:

. un cambio temporal en el estado del cuerpo, permitiendo salvaguardar la estructura frente a los estímulos amenazantes, o reforzarla y enriquecerla frente a estímulos positivos;

.. un cambio en el estado de las estructuras nerviosas responsables del **mapa** del cuerpo y del soporte del pensamiento, facilitando, en una primera etapa, **el aprendizaje de estrategias de adaptación cada vez más adecuadas**.

Este sería el proceso natural de desarrollo de un ser humano.

Si pensamos en los fallos y en las faltas existentes en las diferentes etapas de ese proceso, percibimos el incremento de

las dificultades del organismo para mantener su **homeostasis**.

Volquémonos sobre las **emociones**.

En cada familia existen patrones emocionales específicos, es decir, existen emociones cuya expresión está permitida y emociones cuya expresión está prohibida.

El criterio reside en la capacidad o incapacidad de los miembros socializadores de la familia par lidiar con la baraja emocional primaria: miedo, rabia, tristeza, alegría, ternura.

Según se permita sentir y expresar cada una de estas emociones, así se instala el patrón **permitido**.

Si la vivencia de alguna de estas emociones fue congelada o negada, entonces el patrón **prohibido** tomará forma.

Teniendo en cuenta que el desencadenamiento de las emociones es automático, y habiendo prohibición, esta información será codificada en el cerebro y surgirá **una expresión distorsionada por el filtro de la socialización**. A esas emociones de disfraz, Dámaso las llama **emociones sociales**.

Por ejemplo, un niño llora porque tiene miedo. Si en esa familia, el miedo es una emoción prohibida, la familia empezará a decir que el niño “está cansado”. Así, se entiende mucho más tarde, la frecuencia del “cansancio” en muchos cuadros disfuncionales del miedo.

La prohibición de la expresión de rabia se convierte muchas veces, en la formación de sentimientos de “culpa”, que se insinúan en la estructura, acabando por relegar al inconsciente sus causas.

Durante mucho tiempo pensé que la tristeza era más prohibida que el placer, ya que éste tiene entornos más contagiantes y efectos “aparentemente” más gratificantes.

Poco a poco, fui dándome cuenta de que no es así.

Aquello a lo que nos fuimos habituando a llamar **placer** necesita una evaluación más ponderada pues, frecuentemente, puede corresponder a una situación de cómo si, que más tarde o más pronto, se transforma en insatisfacción.

En este punto, se torna necesario hacer una distinción entre tristeza y depresión, que a veces aparecen poco definidos.

Lowen dice, en su libro *La depresión y el cuerpo*:
“ocasionalmente, una persona puede vivenciar el dolor, la tristeza, la desesperación o la desorientación. Pero no se deprime”

En la depresión, la persona queda inmovilizada y fuera de contacto con sus emociones, incapaz de responder.

En la tristeza, la persona siente su cuerpo y su emoción, teniendo así, la posibilidad de dirigir claramente su comportamiento.

En la depresión existe un vacío interior y una ausencia de placer real.

En la tristeza todo el cuerpo se moviliza, permitiendo después una sensación de alivio y la posibilidad de volver a sentir placer.

La depresión presupone un miedo profundo de “no ser nadie” y una lucha ciega por la ilusión de “ser alguien”, resultando más pronto o más tarde, en una sensación de insatisfacción, de “colapso” y de “ausencia de esperanza”.

La tristeza hace consciente nuestra impotencia para alterar un programa en el que nos sentimos “sin existencia”, sabiendo que lo que no tuvimos de pequeños, no lo tendremos jamás y

dejando abierto un espacio de esperanza en el presente y en el futuro.

La depresión es una situación percibida con tal “normalidad” que casi ha dejado de ser “enfermedad”. Se ha hecho habitual ver la depresión como algo inevitable en el mundo en que vivimos.

Eso no ocurre con la tristeza.

Se habla muy poco de la tristeza. Desorienta, perturba. Y nosotros no queremos ser incomodados, no queremos estar sin saber qué hacer o decir.

Pero, sobretodo, lo que realmente no queremos, es ser contagiados y sentir.

Por eso, deseamos que ella no entre, que se vaya rápidamente.

Existe una expresión popular muy divulgada en Portugal, que representa bien cuán indeseada es la tristeza:

“ Las tristezas no pagan deudas”.

Lo que significa: “¡Detén eso!”

La tristeza es una emoción envolvente, que se instala mansamente.

Cuando nos impedimos sentirla, nuestro cuerpo se contrae y llora hacia dentro. La garganta se aprieta para que no salgan los sollozos, los ojos desenfocan, el diafragma disminuye de tamaño. Se instala la disociación. Las palabras toman lugar, distrayendo de la emoción.

Cuando la sentimos y la dejamos entrar, los ojos se vuelven

hondos y mojados, un temblor sacude el cuerpo por dentro, la piel contiene ese pulsar dolorosa como si de un manto limpio y transparente se tratara.

Es una emoción que contagia a los que están cerca. No es necesario saber “porqué”. Se siente intensa y profundamente.

Sabemos en nuestro cuerpo que “perdimos algo, que fuimos abandonados y que estamos solos.

La tristeza surge cuando “tenemos conciencia de nuestra impotencia”.

Pedimos y no obtuvimos. “Muchas veces”.

Miramos pero no fuimos vistos. “Muchas veces”.

Precisábamos calor y recibimos frío. “Muchas veces”.

Necesitábamos ser protegidos y fuimos abandonados. “Muchas veces”.

La tristeza surge cuando “perdemos algo, inevitablemente y sin retorno”.

Cuando somos tocados por sentimientos de pérdida, de abandono, de negligencia, de “impotencia”.

“La tristeza hace consciente nuestra impotencia”

Por mucho que hagamos, no conseguimos traer de vuelta a

“alguien querido que desapareció”.

Por mucho que esperemos, o que perdamos de niños, eso no volverá jamás.

Siguiendo a Dámaso, la tristeza es una emoción sofisticada.

Reacciones como llorar o sollozar hacen parte de nuestro equipamiento desde que nacimos. Pero, dice Dámaso:

“...el llanto puede ser ejecutado de “forma diferente”, en circunstancias diferentes, tal como las notas que constituyen la partitura de una sonata pueden ser tocadas de forma diferente.

Así, el llanto resultante de un dolor físico agudo tiene una “sonoridad” distinta de aquél que resulta de la percepción consciente de la situación que nos pone tristes.

La tristeza, en el límite de la sofisticación, aparece cogida de la mano con la conciencia de su significado. Mereciendo, según Dámaso la designación de “sentimiento”.

“Los sentimientos son las manifestaciones mentales del equilibrio y de la armonía, de la desarmonía o del desacuerdo que existe en el interior de la carne”(Dámaso).

Es decir, los sentimientos empiezan por ser “ideas del cuerpo en su proceso por obtener estados de supervivencia óptimos, terminando como revelaciones mentales de ese proceso.”
(Dámaso).

Sentirse triste es ver “con claridad y transparencia”.

Sentir la tristeza “ es no estar en la ilusión”.

La tristeza es una emoción bellísima. Serena, sutil, solitaria.

Es muy sabia.

Termino estos apuntes con las palabras, siempre bellas y profundas de los poetas.



Dice el poeta portugués Ruy Belo :

“Feliz aquél que administra sabiamente la tristeza

y aprende a repartirla entre los días,

pueden pasa los meses y los años

nunca les faltará...”

Y dijeron los poetas /terapeutas, portugueses y españoles, que participaron, en Lisboa, en el workshop “¡Hola Tristeza! Puedes entrar”.

La tristeza es:

...un alma que llora silenciosamente...

...pérdida de alguien querido...

...un día de lluvia, lágrimas, un paisaje verde pero gris, un recuerdo de una persona que ya no está...

...dulce...nostalgia...fado...

...un niño que sufre solo...

...es como un brillo que nos baña, algo muy íntimo...

...unos ojos húmedos...

...un campo vacío...una mirada...un sentimiento...la pérdida

...soledad...cuando me fui a mi pueblo...cuando tenía 6 años...cuando murió mi padre...cuando me he enamorado y no me han hecho caso...

...pesada...no poder hacer nada en una situación...perder a alguien...

...sentada en la valla de piedra de mi casa, mirando el valle, integrada en lo

que me rodea...el vecino me mira...lo siento y me voy...

**...lágrimas, silencio, muerte, dolor, sin movimiento, estático,
...puede ser muy oscuro o muy claro...
...el corazón triste, un latido pausado, una emoción tranquila,
soledad compartida...
...tristeza de un gris más oscuro, de un gris más azul...
...sentada en la noche, en la proa de un barco...detrás de
mi, alguien que
me gusta pero que no me hace caso...miro como los rayos
van de nube en nube,
que bello...que dolor...
...lluvia y frío en una tarde gris, el viento fustigando nuestros
rostros y nuestras manos...las piedras de la calzada están
sucias, faltan algunas y el barro surge...alrededor no hay
una alma viva...y no hay camino, también...
...una montaña pesada...un despertar, un final...una soledad
inmensa...un
encuentro conmigo...
...como un río que nos corre por dentro y nos sumergimos...y
estamos allí,
y estoy allí...y me quedo...parece que el tiempo allá fuera se
detiene, nada más existe,
sólo yo y mi tristeza, que es bella por dentro...es**

trasparente...como el agua de un río...

...sentir la sensación de que hay algo irremediable que sucede y que no puedo cambiar...

„cuando una vez estaba en casa y mi madre no llegaba...

...la oscuridad...

...una despedida...un derrumbamiento...una certeza...algo que se muere...

...sentir amor y no poder amar...

...sentir un vacío lleno de ausencia...

...vivir sin sol...estar desamparado... una flor de Primavera que marchita...

...es un sentimiento que me invade toda, lento, persuasivo y que cuando

me visita no le puedo cerrar la puerta...

...mirar a un sin techo tumbado en el suelo, en la calle...

...es iniciar un descenso hacia lo desconocido...

...no encontrar sentido...querer volar y no poder...no soñar...

...una despedida, una pérdida de una relación con alguien que me importa...

...un día nublado y lluvioso...la despedida...estar sola...

...querer hacer algo y no poder...no querer existir, existiendo...

...uno no poder ser...algo al final dulce...

...permitirse sentir la desesperación...ofrecer ternura y recibir indiferencia...

...no ser querido por alguien a quien quiero...

...un yo que grita...una andadura...

...falta de ilusión...

...ser niño y no poder serlo...no tener a nadie a quien amar...no comprender el llanto de un niño...

...una vergüenza...una incapacidad...una injusticia...una descarga...

...un desgarró en el interior...sentir el dolor en los seres queridos...

...aceptar nuestras limitaciones...estar lejos de quien queremos...

...inmovilidad vital...

...encuentro con mi soledad...

...cuando veo los ojos tristes de un niño...

Maria Alcina Fraga Fernández

2^as Jornadas Ibéricas

Lisboa, Enero de 2004