

## GESTIÓ EMOCIONAL EN MOMENTS EXCEPCIONALS

### La tristesa

La tristesa és una emoció famosa per ser “lletja” i moltes persones la volen evitar. Quan la sentim a prop, ens tornem petits i tot el que fa un temps ens semblava atractiu i divertit es torna totalment gris i incert. Sembla que res té sentit, que tot costa més i tot això que volíem fer amb il·lusió, s’esvaeix.

Malgrat aquesta fama, no l’hauríem d’evitar. La tristesa és una emoció que podem transitar, és a dir, podem entrar i sortir d’ella. Si aprenem a acollir-la, deixarà de ser una emoció lletja. Fins i tot, pot arribar a ser una font generadora de canvis i nous reptes.

Ara que som a casa, lluny de les nostres vides habituals, demana’t: *quin paper té la tristesa?*. Aquesta nova situació i forma de vida, el confinament, ens porta dins un embolic negatiu i pot posar-nos un nus a la gola. Ens podem permetre estar tristos? Ens podem permetre mostrar-nos vulnerables davant la nostra família? És clar que podem!

Pels que tenim criatures, hem de recordar que a més de ser pares i mares, som nosaltres mateixos, éssers humans amb un passat i un repertori de records bons i dolents, ferides, carícies, obstacles, batalles guanyades, que ara més que mai voldran sortir i ho faran de diverses formes. Però, sabeu què? Totes aquestes foscors que explorem aquests dies ens transportaran a nous camins, a noves conclusions i, fins i tot, a canvis que mai no havíem pensat experimentar. Per tant, quan la tristesa ens comenci a donar voltes i s’apoderi d’un moment, intentem fer-li un lloc acceptant que pot estar una estona amb nosaltres i explorem per a què ha vingut i què l’ha produïda.

És possible que hi hagi moltes raons i misteris ocults que fins ara no havíem experimentat. A vegades una llàgrima és la punta d’un gran iceberg que acumulem dins el cos. Trobar la punta d’aquest iceberg podria ser el principi del camí per resoldre els nostres propis conflictes i frustracions. Emprendre aquest camí significa començar a transitar l’emoció essent conscients que tot anirà bé i que en sortirem d’ella.

És com l’arc de Sant Martí, després de la pluja i la tempesta tornarà a sortir el sol i veurem colors al cel.

Què podem fer per transitar la tristesa en aquest moment tan diferent i incert?

- Desfer el nus a la gola.** Trobar un lloc aïllat on poder plorar o trobar algú amb qui compartir aquesta tristesa. Tu decideixes si ho vols fer sol/a o acompanyat/da.
- Identificar la punta de l'iceberg.** En altres paraules, identificar, en la mesura del possible, què és el que realment em posa trist/a.
- Cercar la nostra essència i raó de ser.** Dins el teu arxiu intern, cerca els bons moments viscuts, aquells que ens han donat forces per ser on som.
- Cerca activitats que et reconfortin.** Tornar a veure aquella pel·lícula, fer una abraçada o recordar aquell moment que ens ha fet tanta gràcia, també ens pot ajudar.
- Observa els teus fills.** En el cas de tenir fills o infants, mira'ls. Respirar la seva innocència, el seu enginy, el seu somriure... Hem de ser conscients que quan tot això sigui un record, tots aquests moments viscuts formaran part de les nostres batalles guanyades i tal vegada haurem de recorre a elles per transitar futures tristeses.

*“Tinc la teoria que quan plorem, mai ho fem pel que plorem, sinó per tantes altres tantes coses que no hem plorat en el seu moment”.*

**Mario Benedetti**