

LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA DESOLACIÓN

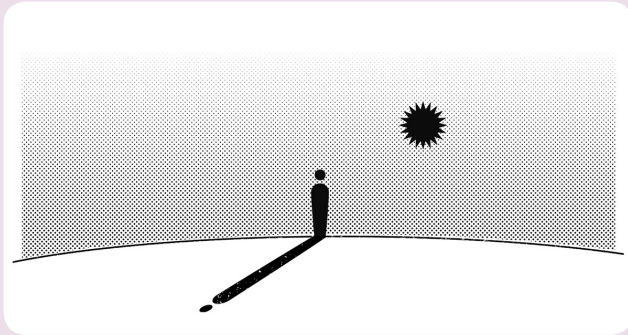


ENERO, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

DESERTIZACIÓN EMOCIONAL

Una metáfora de Ecología Emocional



Sentimiento de dolor, amargura y tristeza muy intensos. Destrucción, pérdida de algo acompañado de congoja, angustia grande y aflicción.

Un estado del alma es un paisaje –decía Pessoa–. ¿Qué estado del alma representa un desierto? Desierto: ecosistema que se caracteriza por la falta de lluvia, la poca y difícil vida existente, la erosión causada por el viento y la radiación solar, las condiciones climáticas extremas y el vacío. En un sentido emocional, el desierto es un territorio yermo y sin recursos. Uno siente que la situación que vive es crítica, extrema y se sufre mucho.

El **desierto emocional** es una metáfora de las situaciones de crisis en las que nos sentimos faltos de recursos, solos y con muchas dudas sobre el alcance de nuestras fuerzas para sobrellevarlas. Cuando aparece el desierto nos enfadamos con la vida, protestamos y nos rebelamos, cambia nuestra escala de valores, nos centramos en la supervivencia y lo superfluo deja de tener importancia.

En la **DESERTIZACIÓN EMOCIONAL**, algo fue arrancado en nuestro interior, algo murió y nos quedamos sufriendo y lamentando una pérdida que se prevé irrecuperable.

Devastación del sujeto y de su mundo



ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Sin energía. Sin fuerza para avanzar sólo queda el llanto y el lamento. Por allí se fuga toda nuestra energía disponible.
- **TERRITORIO.** Desértico, desolado, sin belleza, apagado, destruido... No nos mueve a continuar explorando. Intuimos que lo que nos espera es sólo destrucción.
- **CLIMA.** Inhóspito. Helado o lleno de niebla. A veces inundado por una lluvia copiosa que no deja de caer. No amaina. No vemos signos de que vaya a mejorar.
- **VÍNCULOS.** Nos sentimos solos, aislados. Abandonados a nuestra suerte, sin que la presencia de los demás sirva para reducir nuestro sufrimiento.
- **SENTIDO:** Sin sentido absoluto. Desconexión con el flujo de la vida.

LA CONSTELACIÓN DE LA DESOLACIÓN

CLAN "DESAMPARO" (*Ref. J. A. Marina)

Afflicción - Angustia - Congoja - Desconsuelo - Tristeza enorme - Soledad absoluta

Desesperanza - Desesperación.

Consuelo - Serenidad - Acompañamiento - Esperanza.

UN POEMA PARA LA REFLEXIÓN

Desolación

La bruma espesa, eterna, para que olvide dónde
me ha arrojado la mar en su ola de salmuera.
La tierra a la que vine no tiene primavera:
tiene su noche larga que cual madre me esconde.

El viento hace a mi casa su ronda de sollozos
y de alarido, y quiebra, como un cristal, mi grito.
Y en la llanura blanca, de horizonte infinito,
miro morir intensos ocasos dolorosos.

¿A quién podrá llamar la que hasta aquí ha venido
si más lejos que ella sólo fueron los muertos?
¡Tan sólo ellos contemplan un mar callado y yerto
crecer entre sus brazos y los brazos queridos!

Los barcos cuyas velas blanquean en el puerto
vienen de tierras donde no están los que no son míos;
sus hombres de ojos claros no conocen mis ríos
y traen frutos pálidos, sin la luz de mis huertos.

Y la interrogación que sube a mi garganta
al mirarlos pasar, me descende, vencida:
hablan extrañas lenguas y no la conmovida
lengua que en tierras de oro mi pobre madre canta.

Miro bajar la nieve como el polvo en la huesa;
miro crecer la niebla como el agonizante,
y por no enloquecer no encuentro los instantes,
porque la noche larga ahora tan solo empieza.

Miro el llano extasiado y recojo su duelo,
que viene para ver los paisajes mortales.
La nieve es el semblante que asoma a mis cristales:
¡siempre será su albura bajando de los cielos!

Siempre ella, silenciosa, como la gran mirada
de Dios sobre mí; siempre su azahar sobre mi casa;
siempre, como el destino que ni mengua ni pasa,
descenderá a cubrirme, terrible y extasiada.

Gabriela Mistral

Nos han dicho que "mientras hay vida hay esperanza".

Yo digo que "sólo si hay esperanza, hay vida".

Emili Lledó



Autora: Pilar Mariscal

GESTIÓN ADAPTATIVA

1. PERMISO PARA SENTIR LO QUE SENTIMOS

"Las arrugas en la piel no son el único rastro de la asignatura del vivir, y las cicatrices pueden ser tanto interiores como exteriores. La vida deja también huellas en nuestra alma."

Conangla & Soler

2. EXPRESAR Y DAR SALIDA A ESTE SENTIMIENTO

"Hay alguna cosa que me inquieta: estoy amenazada por la indiferencia, algo que llamamos el desierto de las emociones. Si dejo de sentir algo, me agostaré y desapareceré. Así es que mejor reír... estamos de paso... No permitamos que el tiempo se aburra en nuestra presencia."

Tahar Ben Jelloun

3. BUSCAR LA LUZ DE LA ESPERANZA

"Lo que embellece al desierto es que en alguna parte esconde un pozo de agua."

Antoine de Saint-Exupery

4. ABRIRSE AL AMOR NUEVAMENTE

"En las situaciones de crisis el amor se alza como valor máximo. Sólo el contacto y una comunicación de calidad con otro ser humano te permitirá acceder a la otra cara del desierto: el silencio, la belleza, la serenidad y la posibilidad de hallar un oasis de crecimiento personal y serenidad en medio de tanta aridez."

Conangla & Soler