

LA CASA DE LAS EMOCIONES: EL CONSUELO



JUNIO, 2015

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

CONSUELO

Algo no ha ido bien...

Esperábamos lograr algo valioso

tal vez, hemos perdido algo o alguien

No, algo no fue bien y nos sentimos tristes, perdidos y desconsolados.

Entonces, aparece este sentimiento que, como unguento curativo, alivia el sufrimiento.

Nuestra alma deja de sangrar, chillar y lamentarse. Aparece la luz de la esperanza que nos permite imaginar una realidad mejor.

Es un sentimiento de la familia de la «calma». Sentirse consolado, calmado, es sentirse libre de alteraciones, de problemas y de turbulencias anímicas. No debemos confundirlo con «no sentir».

Puede venir, dado por la presencia de una persona que nos acompaña en el momento de sufrimiento y que modera o elimina la situación desagradable que vivimos.

No siempre el consuelo nos viene del exterior. Toda persona debería ser capaz de darse consuelo a sí misma. La capacidad de autoconsolarse está muy ligada a la competencia emocional del autocontrol y a la automotivación.

La persona que sabe darse a sí misma palabras de consuelo y utilizar estrategias para tranquilizarse dándose mensajes positivos, es capaz de aligerar sus momentos de pena, tranquilizarse en los momentos de furia, y mantener su esperanza en los momentos de tristeza y aflicción.



CONSUELO

Sentimiento de alivio, de disminución del dolor, del cansancio y fatiga corporal así como también de las aflicciones y penas del ánimo. Aliviar significa hacer más leve y menos pesada una carga, es más que aligerar y nos da esperanza de mejora, la sensación de que «todo va a ir bien»

Crisis Emocionales. M. Conangla. Amat

ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Evita fugas de energía. Cierra “agujeros” emocionales.
- **TERRITORIO.** Acogedor. Dejamos atrás el desierto emocional.
- **CLIMA.** Se calma “el oleaje” y cesan las “turbulencias”
- **VÍNCULOS.** Sentimos que alguien nos acompaña compasiva y empáticamente. O nosotros mismos lo hacemos. Nuestra herida empieza a curarse.
- **SENTIDO:** Cuando sabemos dar un “sentido” a nuestro sufrimiento, aflora el sentimiento de consuelo.

LA CONSTELACIÓN DEL COSUELO

CLAN "CONSUELO" (Valores y Afectos)

Calma – Esperanza – Empatía – Acompañamiento – Compasión – Ternura.

Antítesis: Desconsuelo – Soledad – Sufrimiento – Desesperación – Abandono.

TEXTOS PARA LA REFLEXIÓN

La plegaria es una fórmula común a muchas religiones. La forma de rezar varía, pero tiene en común la concentración de la atención y la desconexión con el exterior que permiten encontrar serenidad y consuelo.

M. Conangla



Bienaventurados los que lloran porque ellos serán consolados.

Jesús de Nazaret



Si quieres ser consolado olvídate de los que están mejor que tú y piensa en todos aquellos que están peor.

Maestro Eckhart



Como se pierden las barcas, ¡ay de mí! Como se pierden las nubes y las barcas, me perdí. Y pues nadie me lo pide, ya no tengo corazón. ¿Quién me compra una naranja para mi consolación?

José Gorostiza



Y cuando te hayas consolado—uno siempre termina por consolarse— te alegrarás de haberme conocido. El Principito.

Saint Exupèry



Solamente pueden consolar al triste, la razón y el trabajo honesto.

Séneca.



GESTIÓN ADAPTATIVA

RECONOCIMIENTO DE ESTE SENTIMIENTO:

- Damos nombre a lo que sentimos.

TRADUCIMOS LA INFORMACIÓN QUE NOS APORTA:

Es preciso revisar de dónde proviene:

- ¿Nos viene dado desde afuera?
- ¿Es un consuelo basado en palabras de engaño o en argumentos reales?
- ¿Está basado en el autoengaño o en la elaboración real de motivos de esperanza?
- ¿Es un consuelo que surge de la empatía, la compasión y el amor de otros o de nosotros mismos?

INCORPORAMOS ESTA INFORMACIÓN A NUESTRO MAPA MENTAL Y EMOCIONAL.

ASUMIMOS LA RESPONSABILIDAD DE CUIDAR DE NOSOTROS MISMOS, DE MIMARNOS, DE CURARNOS, DE EVITAR FUSTIGARNOS, DE ANIMARNOS, DE ABRIR LUCES DE ESPERANZA.

¡NOS RECONECTAMOS A LA VIDA Y A LA ALEGRÍA DE PODER MEJORAR!