

LA CASA DE LAS EMOCIONES: EL DESARRAIGO

JUNIO, 2014

Por: *Jaume Soler & Mercè Conangla*

EL DESARRAIGO

Sentimiento doloroso producido por el alejamiento de las raíces y los orígenes. Sentimiento de ausencia de base, de conexión a la tierra, a la historia, cultura, y antepasados.

Alguien, algo o nosotros mismos nos arrancó de nuestra casa. El lugar donde nacemos nos define al inicio de nuestra existencia.

Es el HOGAR. Donde nacieron nuestros antepasados, donde vivieron, construyeron, amaron, lucharon.

Son las RAÍCES de nuestro árbol. Nos alimentamos con las canciones de nuestra tierra, con sus tradiciones, formas de mirar el mundo. Nos alimentamos de los sonidos de nuestra lengua de origen, su música, su poesía...

Desarraigados... Nuestras raíces arrancadas de la tierra de origen y trasplantadas a un territorio nuevo que nos acoge o rechaza.

TRASPLANTADOS, o tal vez en permanente nomadismo, sin espacio, sin tiempo para quedarnos lo suficiente como para volver a ENRAIZARNOS.

En la constelación del DESARRAIGO giran el sentimiento de PÉRDIDA, TRISTEZA, PENA, SOLEDAD, ABANDONO, RECHAZO. A veces también el sentimiento de LIBERTAD de ser de todas partes a la vez que de ninguna. La AÑORANZA y la NOSTALGIA también constelan a su alrededor.

Si el DESARRAIGO ha sido forzado pueden aflorar emociones como la IRA, LA RABIA, EL RESENTIMIENTO. Todas ellas indican que no se ha procesado bien el cambio de territorio a nivel emocional.

NO SOY DE AQUÍ, NI SOY DE ALLÁ

NO TENGO EDAD NI PORVENIR

Y SER FELIZ ES MI COLOR DE IDENTIDAD.

FACUNDO CABRAL



ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Oscila entre la falta de energía para seguir adelante—desesperanza—puesto que a las raíces les faltan nutrientes que alimenten nuestro árbol vital, o un caudal de energía desbocada para eliminar obstáculos que nos impiden regresar a “casa”.
- **TERRITORIO.** Desconocido, extraño, diferente. Espacios nuevos para explorar. Se mezcla el miedo a los cambios con las oportunidades para empezar de nuevo y adaptarse a esta nueva tierra.
- **CLIMA Emocional.** Domina la pena, la tristeza, la nostalgia, la añoranza. Entre ellas una chispa de esperanza y la brisa de libertad.
- **VÍNCULO.** Si no se procesa, este sentimiento impide la creación de nuevos vínculos puesto que se puede vivir toda una vida con sentimiento de PROVISIONALIDAD y aferramiento a un posible regreso. En este caso los nuevos vínculos pueden verse como obstáculos y ataduras que lo pueden impedir.
- **SENTIDO:** PROTECCIÓN DE LOS ORÍGENES. TERRITORIALIDAD Y SENTIDO DE PERTENENCIA.

LA GESTIÓN DESADAPTATIVA DEL DESARRAIGO

Atrapados en este sentimiento evitamos tejer nuevos vínculos, podemos inhibirnos de la nueva realidad y dejar de ver y valorar todo lo nuevo que nos proporciona la nueva "tierra".

ADAPTATIVA: Gestionamos los sentimientos: Tristeza - Pérdida - Añoranza - Dolor - Desarraigo - Ansia.

Me quedé sin hogar (Pensamiento) Perdí mis orígenes	Tristeza (Sentimiento) Desesperanza	Duelo (Conducta) Violencia, Pasividad
-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------	---------------------------------------------------



¿EXILIADOS O EN CASA?

El exilio es la cesación del contacto con un follaje y de una raigambre con el aire y la tierra connaturales; es como el brusco final de un amor,

es como una muerte inconcebiblemente horrible porque

es una muerte que se sigue viviendo conscientemente.

J. Cortázar

El árbol decidió viajar.

Cuando logró desprenderse de la tierra,

se dio cuenta de que sus ramas eran raíces celestes.

Alejandro Jodorowsky.

LA GESTIÓN ADAPTATIVA DEL DESARRAIGO

1. Reconocimiento de los sentimientos y emociones a las que está vinculado
2. Trabajar las creencias que mueven estos afectos.
3. Darse permiso para "volver a enraizarse"
4. Esto supone un acto de voluntad de elegir el nuevo hábitat como "casa".
5. Entender que si estamos bien anclados en nuestra casa interior, vayamos a donde vayamos la llevamos con nosotros.



PREGUNTAS DESPERTADOR

- ¿Dónde está tu casa?
- ¿Dónde tus raíces? ¿Sirven para retenerte o para crecer?
- ¿Quién o qué te da la base que te sustenta?
- ¿Estás en contacto contigo mismo o te sientes desarraigado de quien eres?
- ¿En qué hábitat desearías vivir? ¿Qué emociones y afectos te nutren? ¿Cuáles te descapitalizan energéticamente?
- ¿Sientes que todo la TIERRA es tu casa? ¿Cómo cuidas de ella?

añoranza *PENA*
diversidad *desarraigo*
MELANCOLÍA *tristeza*
soledad *OPORTUNIDAD*