

## LA CASA DE LAS EMOCIONES: LA NOSTALGIA



MAYO, 2014

Por: Jaume Soler & Mercè Conangla

### LA NOSTALGIA

**Es el dolor producido por la lejanía de un bien.**

Deriva de **NOSTOS: Regreso** y **ALGIA: Dolor**

Sentimos que algo bueno – un bien — se quedó atrás y que lo perdimos: sea una persona, situación, tiempo, patria...

Hay autores que la definen como un sentimiento violento que mueve a los expatriados a volver a su país (Nuñez de Taboada). De hecho el como se vive esta lejanía de bien, es algo individual e intransferible.

Podemos sentir nostalgia de la **PATRIA**, del territorio donde nacimos y que por algún motivo dejamos atrás: exiliados, sentimos su falta: como un árbol desarraigado echamos en falta la tierra que nos nutre, nos permite enraizarnos y nos acoge.

Podemos sentir nostalgia de una **PERSONA**, con la que compartimos algo valioso y que por algún motivo se fue, se marchó, o murió. Sentimos el dolor de su ausencia, y de todo aquello de valioso que aportó en nuestra vida. Se puede vivir con tristeza y desconsuelo.

Podemos sentir nostalgia de un **TIEMPO** o una **SITUACIÓN** vivida en el pasado. Tal vez desde nuestra realidad actual nos damos cuenta de que eran buenos tiempos y los añoramos. Desde un ahora cambiante y diferente quisiéramos recuperar lo “perdido” y al no verlo posible sufrimos.

Es importante “darnos permiso” para sentirla. La Nostalgia nos aporta un mensaje importante. Lo recibimos, incorporamos esta información a nuestro mapa emocional y la soltamos... Recordemos: “Eso era antes, ahora es otra cosa y depende de nosotros construirlo”.

***Cómo andar, sin nostalgia, el camino, soñando dos sueños distintos mientras en torno el amor se desploma.***

JOSÉ HIERRO

***Aceptad que el pasado es pasado, sin negarlo ni rechazarlo. Evocad los recuerdos pero no viváis en el pasado. Aprended lo que podáis pero no os castigéis ni os lamentéis continuamente. No os quedéis atrapados allí.***

MORRIE SCHWARTZ



### ANÁLISIS DESDE LA ECOLOGÍA EMOCIONAL



- **ENERGÍA.** Cuando nos conectamos a menudo con el sentimiento de Nostalgia, nos descapitalizamos energéticamente. Si bien de entrada la Nostalgia nos permite *tomar conciencia de que determinados valores han estado presentes en nuestra vida y, a partir de aquí poderlo AGRADECER, si nos quedamos anclados en ella dejamos de vivir en el presente.*
- **TERRITORIO** lejano, casi borroso. Tememos que desaparezca de nuestro mapa y, para evitarlo, dibujamos cada día sus contornos resistiéndonos a pasar página.
- **CLIMA** Emocional. Gris, dominando la tristeza por la pérdida. Si gestionamos la pérdida y hacemos el duelo, el cielo despeja y la nostalgia se queda presente en un rincón de nuestra Casa Emocional, pero dando la mano al rayo de sol del sentimiento de GRATITUD por lo vivido.
- **VINCULO.** Desde este sentimiento podemos trenzar lazos de gratitud con los demás y con la vida porque hemos sido afortunados de poder gozar, ni que fuera por un tiempo limitado, de algo valioso. Si nos quedamos anclados en ella, esta nostalgia puede distanciarnos de las personas que ahora están presentes en nuestra vida al invertir energía añorando a las que ahora ya no están-
- **SENTIDO: ESPACIO DE REINTEGRACIÓN PERSONAL**

## LA CONSTELACIÓN DE LA NOSTALGIA

**DESADAPTATIVA:** Atrapados en ella nos paralizamos, vivimos en el pasado. Desconsuelo. Melancolía.

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



Perdí algo bueno (pensamiento) Jamás volveré a tenerlo	Nostalgia (Sentimiento) Desesperanza	Duelo (Conducta) Violencia, Pasividad
---	---	--

### REFLEXIONES SOBRE LA NOSTALGIA

por Daniela García (Bolivia)

*Una forma de verlo muy personal*

Leí que la nostalgia reduce el estrés y aumenta el optimismo. Creo que reduce el estrés, porque hace que adoptemos ritmos más lentos, al situarnos en un pasado y recordarlo, los estímulos que rodean nuestro presente no llegan a tener impacto. Y, que aumenta el optimismo, porque es uno de los sentimientos que nos permite valorar lo que tenemos o teníamos.

Si hablamos de clima emocional, la nostalgia tiene que ver con el paisaje de niebla intensa, una niebla que por un tiempo, no nos deja ver lo que tenemos, pero que no significa que, porque no lo veamos, no esté. Todo sigue estando allí y sigue siendo, por más que no lo veamos. La niebla de la nostalgia nos hace reducir la velocidad, nos hace reflexionar, rememorar y valorar .

Si con la nostalgia nos quedamos en el pasado y no vivimos nuestro hoy, no la estaremos gestionando adaptativamente. La nostalgia nos permite, siempre que deseemos, retornar a nuestro pasado pero cuidado si nos quedarnos allí.

En cierta ocasión pregunté: ¿Me extrañas?... – No, te extraño - fue la respuesta. – Te llevo dentro de mí, te llevo siempre conmigo –.

Así es, la nostalgia nos permite llevar a donde queramos lo que fuimos, lo que vivimos y quienes somos.

Entrañablemente,

Daniela García



*Cada paso hacia adelante es un paso hacia lo desconocido y existe la posibilidad de que sea peligroso. Significa también la renuncia a algo familiar, bueno y satisfactorio. También supone una marcha y una separación, e incluso un tipo de muerte predecesora de un renacer, con la consiguiente nostalgia, temor, soledad y aflicción. A veces representa prescindir de una existencia más simple, más fácil y menos esforzada, a cambio de una vida de mayores exigencias y dificultades. El desarrollo sucede a pesar de estas pérdidas y requiere, por tanto, coraje, voluntad, decisión y fuerza en el individuo.*

**El hombre autorrealizado, A. MASLOW**

### PREGUNTAS DESPERTADOR

- ¿Cómo vives la ausencia en tu vida de las personas y situaciones que te han aportado algo positivo?
- ¿Qué emociones sientes vinculadas a estas pérdidas?
- ¿Inviertes mucha energía alimentando la nostalgia o bien buscas lo positivo de tu situación actual y sigues adelante?
- ¿Qué extrañas en tu vida? ¿Qué estás creando hoy?
- ¿Qué situaciones y personas hay actualmente en tu vida que te aportan "valor"? ¿Se lo has agradecido?

