

La tristesse - 1/2

La tristesse est une émotion simple. Elle révèle un manque de nature affective. Je suis triste de la perte d'une personne, d'un animal, d'un objet qui a une valeur affective. J'éprouve de la tristesse lorsque je rate une occasion importante.

La tristesse est une émotion simple. Elle révèle un manque de nature affective. Je suis triste de la perte d'une personne, d'un animal, d'un objet qui a une valeur affective. J'éprouve de la tristesse lorsque je rate une occasion importante. Je me sens triste quand je suis privée de quelque chose qui a de la valeur à mes yeux. Ma tristesse révèle alors la présence d'un besoin affectif.

La tristesse est d'autant plus intense que la perte ou le manque est subjectivement considérable. Il est impossible de faire une liste exhaustive de tous les manques ou les besoins affectifs que la tristesse peut révéler. Il en est de la tristesse comme de toutes les émotions, c'est en la ressentant complètement qu'on obtient une information précise.

La tristesse que j'éprouve aujourd'hui est le signe que je suis "en déficit" au plan émotif. En demeurant dans la tristesse, je découvre que le départ de mon collègue me prive du seul support que je trouvais au travail. Depuis une semaine qu'il a quitté l'entreprise, je n'ai pas été sensible à son absence et je n'ai pris aucun moment pour m'arrêter à ce que cela me faisait. Mais ce matin j'ai eu besoin de lui... C'est maintenant que je me rends compte que son absence me bouleverse. Et c'est ce matin que je me rends disponible à ressentir ma tristesse devant la perte que son départ représente.

J'éprouve d'abord de la joie devant la gentillesse du geste mais rapidement, la tristesse prend le dessus. En me laissant aussi vivre ma peine, j'ai accès à quelque chose dont je suis rarement conscient : mon besoin de douceur... Une douceur qui pourrait me donner l'impression d'être important pour un autre. Cela m'arrive, à un moment inattendu; j'éprouve de la joie, mais surtout, toute la tristesse accumulée durant une longue privation.

Il est bien clair que ma tristesse n'est pas en rapport avec cette cousine lointaine. Défilent dans mon esprit, les images de mon frère, mort il y a plusieurs années... C'est cette tristesse que je n'ai jamais vécue complètement qui remonte.

Colère vs. tristesse

Consentir à la tristesse c'est accepter une certaine vulnérabilité. Ceux qui craignent leur sensibilité peuvent transformer la tristesse en colère. Ils se concentrent alors sur l'objet, la personne ou l'événement qu'ils considèrent responsable de leur frustration et l'attaquent (en pensée, en parole ou en action). On peut devenir obnubilé par ce qu'on juge être le responsable de notre insatisfaction et perdre tout contact avec le besoin. Ce genre de détournement de l'attention donne lieu à des joutes interpersonnelles aussi stériles qu'interminables

Tristesse vous colère

D'autres personnes sont inconfortables avec la colère ou l'affirmation. Elles ont tendance à pleurer lorsqu'elles sont en colère ou en proie à la rage. La partie de tristesse qu'il y a alors dans les pleurs traduit à la fois la frustration et l'impuissance à obtenir satisfaction.

À d'autres moments, la frustration prend l'allure d'une plainte teintée d'hostilité. Ce genre de détournement donne lieu à des impasses car en nous affaissant au lieu de confronter ce qui est responsable de notre frustration on évite de canaliser l'énergie là où il serait efficace de la diriger.

La tristesse - 2/2

À quoi ça sert ?

La tristesse est présente lorsqu'on est privé d'une nourriture affective importante. Elle nous informe donc de l'importance ou de la présence d'un besoin affectif.

Les personnes qui sont tristes sur le même sujet, depuis longtemps, ont tendance à se plaindre du fait qu'elle ne disparaît pas. On entend souvent des protestations du genre : "Depuis le temps que je pleure sur ce sujet, ma tristesse devrait être épuisée !" Il faut mal comprendre en quoi consiste la tristesse pour faire une telle affirmation. C'est comme si je croyais que le signal lumineux indiquant un faible niveau d'huile dans ma voiture devrait s'éteindre après un certain temps. S'il s'éteint, je risque de brûler mon moteur !!! C'est le rôle de la tristesse de demeurer là comme signe que le besoin est toujours en souffrance. Si elle disparaissait, je serais en danger

La tristesse perpétuelle

La présence perpétuelle de la tristesse n'est que le signe que le manque affectif persiste. Ma tristesse demeurera et s'amplifiera si, par exemple, je ne cherche pas une nouvelle relation aussi nourricière lorsqu'une personne importante disparaît de ma vie.

Si je demeure en déficit trop longtemps, le ou les manques auront toutes sortes de répercussions dans ma vie. Je sentirai que l'énergie me fait défaut et j'aurai de moins en moins d'enthousiasme à entreprendre des choses qui pourraient m'apporter de la satisfaction. Comme c'est la satisfaction qui est responsable de l'énergie psychique, je me trouverai dans un cercle vicieux : être en besoin et n'avoir ni le goût, ni l'énergie de faire ce qu'il faut pour m'en sortir