

ánimo festivo y más tarde, cuando la embriaguez ha pasado y en condiciones de sobriedad, el vacío se hace más evidente todavía). A la par esto es una trampa si lleva a la persona a actuar en contra de sus propios valores (por ejemplo, cuando se rehúye de reuniones familiares por el dolor que se siente al notar la ausencia de un ser querido, cuando lo relevante para la persona son las relaciones de

tanto, lo más útil será contactar con el dolor y permitir el flujo de emociones, pensamientos y recuerdos, más cuando hacerlo además nos acerca a ser fieles con las cosas que valoramos, como puede ser el caso de la cercanía familiar o de los amigos. Como hemos señalado anteriormente, será inevitable que estos movimientos dirigidos a avanzar y continuar con la propia vida y a ser fiel a lo que

En Navidad podemos compartir la nostalgia y la tristeza con los nuestros del mismo modo en que antes se compartió la alegría.

afecto en la familia). Sin embargo, si bien es comprensible este tipo de reacciones y no hay necesidad de que la persona se vea obligada a permanecer en situaciones festivas de las que no se sienta partícipe, tal como indicábamos en el artículo publicado en el número 76 de esta revista, lo más saludable desde el punto de vista psicológico, y tal como se promueve desde la Terapia de Aceptación y Compromiso (Wilson y Luciano, 2002), sería facilitar que la persona tome contacto, esté abierta y sea plenamente consciente del flujo de sentimientos y pensamientos que devienen al momento de la pérdida y después, cualesquiera que sean, como condición para que la persona pueda retomar cuanto antes su vida anterior. Por

da sentido y en dirección de valor, sean dolorosos. En este sentido, lo más "terapéutico" sería aprovechar la oportunidad para realizar las "tareas" del duelo que corresponden a este momento (Worden, 1991). Como decíamos, el duelo hay que vivirlo, y tiene que doler para que "la herida" pueda curar. Y hablamos de tareas porque avanzar en el proceso de duelo supone un trabajo, un esfuerzo y un tiempo de la persona que protagoniza dicho proceso, en el cual las fechas navideñas constituyen habitualmente un momento crítico, o cuando menos una etapa especial. Por tanto, podemos acoger la nostalgia que nos está visitando, y en lugar de darle la espalda, darle la bienvenida serenamente. Y, puesto que lo normal es

que esté presente en estas fechas, aprovechar dicha presencia para hablar con los nuestros de quienes no están y recordarlos, y de lo que sentimos al hacerlo, si es que lo importante allí es estar cerca de nuestros afectos, o acompañarnos en el sentimiento de vacío o pena, por ejemplo.

De este modo podemos encontrar un nuevo sentido a las reuniones familiares si, en lugar de proponernos como objetivo divertirnos, nos planteamos simplemente estar juntos, intercambiar afecto y apoyo, estrechar lazos, tener presentes a los que faltan, y compartir la nostalgia y la tristeza del mismo modo en que antes se compartió la alegría. Sin forzar las cosas, se puede compaginar y hacer de la Navidad un encuentro especial, donde haya cabida para los que comparten nuestra vida y para los que físicamente ya no están.

Dedicar un tiempo para evocar recuerdos de fechas pasadas sobre quien ya no está, mirar fotos, encender una vela en su nombre, dedicar unos minutos de silencio, y por qué no, recordar con agrado y ternura lo que esa persona nos dejó. Es cierto que, tal vez, no se encuentre la complicidad de todos y que algunas personas tengan más dificultades que otras en su propio proceso de contactar con el duelo, con las reacciones emocionales y los pensamientos ante él, o que existan dificultades para comprender nuestro estado de ánimo, y quizás insistan o incluso nos presionen para que sonriamos, salgamos o acudamos a fiestas, pensando que lo que sentimos puede cambiar repentinamente y negando así nuestra experiencia. Ante estas situaciones, es importante recordar que tenemos derecho a estar tristes en estas fechas, puesto que en circunstancias de pérdida reciente, es lo natural.

Si nosotros mismos o quienes nos rodean tratamos de forzar

la aparición de otros sentimientos que sustituyan al dolor o la tristeza (o cualesquiera sentimientos, pensamientos o recuerdos que estén presentes), es posible que estemos evitando contactar con nuestra experiencia de duelo, con lo que ello supone de posibilidad de detenerse en el proceso y de riesgo de "cerrarlo en falso", lo que puede acarrear consecuencias negativas a largo plazo, aunque en el momento lo más cómodo sea evadirnos de una u otra manera.

En cualquier caso, está en nuestra mano elegir cómo y con qué personas compartir los momentos más significativos de estos días, más allá de las convenciones sociales o de las posibles presiones que puedan existir para participar en uno u otro evento. A la hora de realizar esta elección podemos reflexionar acerca de nuestra relación con las personas más queridas de nuestro entorno, y valorar en qué medida puede ser importante compartir en este momento con determinados familiares o allegados la nostalgia o los recuerdos, en qué grado puede acercarnos, o en qué grado puede ser un modo de cuidar o ayudar y sentirse acompañado por determinada persona si es que ello es importante para nosotros.

Enfrentarse a la incompreensión de los demás

En relación con lo anterior, merece ser destacado que debido al desconocimiento que en nuestra sociedad existe en torno al tema del duelo y las dificultades de aceptación de la muerte, muchas personas se ven obliga-

das a enfrentarse a la incompreensión de los demás, que esperan que pocos meses después de la pérdida el duelo esté ya superado. Por eso, a veces, repuntes del dolor provocado por la pérdida, como el que suele darse en Navidad, inquietan a quienes rodean al doliente, que en ocasiones no facilitan o en el peor de los casos llegan hasta a reprochar el dolor a quien lo exhibe o habla de él. Si

hacer hueco al dolor y la tristeza mientras estén presentes al tiempo que vamos encontrando un lugar dentro de nosotros para el que ya no está y continuamos caminando por la vida.

En definitiva, para las personas que más o menos recientemente han perdido un ser querido, cabe esperar que las Navidades, y según el significado individual que las mismas tengan, sean unas fechas difíciles, y lo

Está en nuestra mano escoger cómo y con qué personas compartir los momentos más significativos de estos días.

bien las primeras navidades tras una pérdida constituyen habitualmente un momento de especial significación y donde el dolor puede ser especialmente intenso, por los elementos ya mencionados, no es extraño ni nada anormal que pérdidas que parecían superadas, incluso tras haber transcurrido años, y dependiendo del tipo de vínculo, se reaviven especialmente en estas fechas, por lo que no nos quedará más que aprender a

natural será que duela la herida cada vez que se recuerda o se echa de menos a quién no está. Pero también representan una oportunidad para acercarnos a los seres queridos y, del mismo modo que en otras ocasiones nos hemos sentido unidos en la alegría y en la esperanza, sentirnos ahora cerca de quienes amamos compartiendo ahora la tristeza, ese otro sentimiento que también forma parte indisoluble de la vida.

(*) Francisco Montesinos Marín es Doctor en Psicología y Especialista en Psicología Clínica.
Marisa Páez Blarrina es Doctora en Psicología y Máster en Psicooncología. Ambos son terapeutas y formadores del Instituto ACT en Madrid.
www.institutoact.es
http://www.funespana.es/psicologia.asp



INSTITUTO ACT
C/ Dr. Fleming 44, bajo 28036 · MADRID
Telf. +34 91 345 74 13 Fax +34 663 84 54 92
E-mail: info@institutoact.es
Web: www.actpsicologiaclinica.es
www.institutoact.es