

Lo natural es que, ante la expectativa social de estar juntos y festejar, por comparación con lo esperable y con la felicidad de otros, las personas en duelo se sientan apesadumbradas y tristes por la imposibilidad de cumplir con dichas expectativas.

Francisco Montesinos Marín*
Marisa Páez Blarrina*

La vivencia personal de la Navidad depende de las creencias, de la tradición y del sentido que tenga en la vida de cada uno. Pero, ¿por qué los mensajes de paz y felicidad habituales en Navidad generan tanta tristeza en los dolientes? ¿Por qué son tan frecuentes las sensaciones confusas, el deseo de evadirnos? ¿Por qué sentimos ambigüedad y experimentamos sentimientos encontrados ante los compromisos por compartir en familia y participar de las festividades y la necesidad de aislarnos, de huir de la tristeza, para evitar que esta fecha nos confronte con el vacío que ha dejado quien ya no está con nosotros?

En las fechas navideñas es casi imposible mantenerse al margen de la cantidad de mensajes y recordatorios que constantemente invitan a ser felices, a reunirse, a compartir y a festejar en familia, a celebrar y a vivir con ilusión la llegada del nuevo año... En muchas ocasiones es justamente este bombardeo mediático el que genera reacciones paradójicas, en tanto, que como seres verbales que somos, el hecho de reparar en ello puede llevar a preguntarnos, a reflexionar, a comparar, a recordar y a pensar en el futuro. Preguntas como cuánto de feliz se está siendo en este momento, lo feliz que se fue en las mismas fechas el año ante-

rior, recordar lo que se hizo con el ser querido perdido, reprocharse lo que se dejó de hacer, o plantearse todo lo que se habría hecho de saber que este año no estaría con nosotros... es el otro bombardeo, el psicológico, al que con frecuencia termina estando sometido el doliente. En definitiva, el imperativo navideño promovido por nuestra cultura hace presente e

ausencia y lleva a echar de menos a los que no están, las navidades, siempre que sean una fecha relevante en la historia familiar o personal, constituyen un momento en que de forma natural se suelen acusar la añoranza y la tristeza al pensar en los seres queridos fallecidos.

Por otra parte, este contexto y las creencias y actitudes que se

Vivir el duelo en tiempos de celebración

Cuando los demás celebran, el dolor se agudiza...

incluso incrementa en muchas personas en circunstancias diversas la tristeza, la soledad, el sentimiento de pérdida y la desilusión. Así pues, si cualquier fecha señalada en el calendario familiar (los cumpleaños, los aniversarios, la llegada de las vacaciones...) supone una ocasión que señala y remarca la

promueven junto con la reglas sobre cómo regular el comportamiento ante ellos, es decir, qué hacer ante las sensaciones de malestar, hacen que las personas terminen respondiendo, comportándose en torno a estos mandatos con alta credibilidad (comportándose ante lo que se cree, y ante los mensajes que se

reciben, como si fuesen verdades irrefutables) y sin la perspectiva suficiente que les facilite vivenciar estas fechas tal y como se presenten, dejando pasar y sin quedar atrapados por la propaganda que invita a un consumo masivo de bienes como respuesta, a veces, a llenar el vacío. De esta alta credibilidad en los mensajes culturales surge a menudo la exigencia social de que todo el mundo debería estar viviendo determinadas experiencias, las correspondientes al espíritu navideño, siendo que las realidades humanas son múltiples y la variabilidad personal casi infinita. Esto, a la postre, genera un profundo contraste entre lo que socialmente se espera y la realidad de las experiencias individuales, sujetas a variables históricas y situacionales de muy diversa índole. Así, el ser diferente, el tener otro tipo de experiencias, puede marginar al doliente, que finalmente puede sentirse incomprendido por el entorno, extraño y aislado en su dolor, resultando incluso molesta la alegría de los demás que esperan y que presionan para que se sea "el mismo de siempre".

Además como reacción ante los mensajes recibidos del entorno cultural, naturalmente ocurren estos procesos porque somos individuos con lenguaje, entrenados por la comunidad verbal. Así, la posibilidad de derivar pensamientos, sensaciones y sentimientos es ineludible a la condición humana. Enton-

ces dado el correspondiente contexto histórico (por ejemplo, que en la historia personal festejar las navidades sea equivalente a reunirse en familia y compartir) y actual (el fallecimiento de un ser querido, el bombardeo mediático) estos fenómenos se hacen presentes aun sin ser elegidos ni esperados. Lo natural es

que ante la expectativa social de estar juntos y festejar, por comparación con lo esperable y con la felicidad de otros (o al menos la de los personajes de los anuncios de la televisión), el doliente se sienta acorralado y triste por la imposibilidad de cumplir con dicha expectativa. Natural es también que ante la organización de la celebración se piense en lo que le hubiese gustado al fallecido, se compare entre lo que se hizo el año anterior y las posibilidades del año pasado y las presentes. Las mismas habilidades verbales permiten y pueden hacer que el doliente sea más sensible a la situación de otras personas desoladas, de manera que al ver a otros sufriendo, automáticamente se ponga en su lugar y dichas respuestas empáticas hagan probable y acrecienten el propio sufrimiento. De este modo, es

altamente posible que en Navidades reaparezca el dolor de la pérdida aún cuando ya se creía superada.

El problema no es el dolor en sí mismo

Ahora bien, lo problemático no sería el dolor en sí mismo, sino

Podemos acoger la nostalgia que nos está visitando, y en lugar de darle la espalda, darle la bienvenida serenamente.

los intentos de las personas por aminorar dicho sufrimiento, por vivirlo como una recaída, como un retroceso, como una experiencia extraña y que esto lleve a intentar forzar experiencias opuestas a las naturales y responder a las claves del entorno que piden otras reacciones. Esto puede llevar a una trampa en la que el individuo, rechazando su dolor, comience a evitar reuniones y celebraciones, o se dedique a consumir objetos compulsivamente, o a programar múltiples actividades dirigidas a no contactar con lo que está sintiendo. En la misma dirección irían comportamientos como la ingesta de fármacos, el eludir el contacto social durante estos días, el negarse a participar de reuniones con personas queridas... con el fin de evitar que se presenten el dolor, los sentimientos

de tristeza y los recuerdos.

Decimos que esto es una trampa ya que el individuo puede verse envuelto en una espiral de comportamientos orientados a luchar contra el malestar y que le lleven a estar cada vez peor (por ejemplo, cuando se consume alcohol para conseguir un estado de