

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 acongojado 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

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