

Es Navidad..... y en casa hay una silla vacía.

Alba Payás Puigarnau © 2009
Psicoterapeuta especialista en duelo.

Se acercan las fiestas de Navidad y para la mayoría de las personas es motivo de reencuentros familiares, alegría y mucha diversión; pero para aquellas familias que han sufrido la muerte de un ser querido, se trata de tiempo muy difícil, de nostalgia, sufrimiento e incompreensión. La esencia de la Navidad se encuentra en la vida familiar, en el compartir de forma gestual el afecto que nos profesamos, y el gozo de poder estar juntos. Comemos los platos tradicionales, nos hacemos regalos, y organizamos actividades con los pequeños. Pero para aquellos en duelo todos estos momentos reactivan sentimientos de aflicción por la ausencia de la persona fallecida. Más que en ningún otro momento del año, la Navidad es una contradicción: el o ella no están, entonces ¿que sentido tiene la celebración de estos días?

Si estás en duelo, es natural que te sientas triste, sobrepasado e incluso enfadado, y como no eres capaz de controlar tus emociones, estas entraran en conflicto con lo que se espera que hagas estas fiestas. Los otros: hijos, hermanos, quizás tu pareja, tus amigos más íntimos, te piden que estés presente, que estés bien, que hagas lo de siempre, que tires adelante; pero tu estás roto por dentro, no tienes fuerza y desearías ya que estos días hubieran pasado. No puedes dejar de pensar en tu persona querida ausente. Te molestan las luces de las decoraciones, la música tradicional de las fiestas y el pensar en los regalos y las comidas. Mucho antes de que lleguen estas fechas ya empiezas a temerlas. Te preguntas como podrás resistirlo y como lo harás para que la tristeza no te embargue, arruinando las fiestas a los otros miembros de la familia.

Es posible que te haya pasado por la cabeza la fantasía de suprimir las Navidades. Hay muchas familias que toman esta decisión. Ante el dolor de lo que les espera prefieren cancelar la Navidad , no organizar nada que les recuerde estas fechas y o hacer algo distinto: un viaje por ejemplo, a un sitio lejano, un lugar que no les recuerde nada de lo sucedido, donde nadie les conozca, lejos de la casa, los amigos, los rituales. Esta es una opción natural y humana. Es posible que esto te haga la Navidad más ligera, pero recuerda que la pena la llevas allí donde tu vayas y que la próxima Navidad vas a tener que afrontar la misma decisión con la diferencia de que habrá pasado un año, pero el dilema será siendo el mismo: ¿como organizar la primera navidad sin él o ella.? Huir de la situación no la resuelve; el dolor emocional podemos posponerlo pero nunca evitarlo. Y con el tiempo se crece. Muchas familias que han ensayado esta opción manifiestan que el siguiente año es peor. Otras han acabado por no organizar nunca más una fiesta de Navidad: año tras año el dolor se ha ido acumulando y la pared de evitación o defensa ha tenido que fortificarse más y más.

Quizás perteneces a una familia que ha escogido el camino de hacer lo de siempre, en un intento de seguir la vida como si nada hubiera pasado. Para vosotros funciona el lema. *“hay que hacerse el fuerte y lo mejor para sobrellevar la situación es no hablar de ello”*. No mencionáis nunca a la persona ausente, e intentáis borrar o apartar todo lo que pueda suscitar un recuerdo emotivo. El dolor se esconde y controla y se instala la máscara de duelo, ese *“hago ver que lo llevo bien”* que todos os colocáis en un intento de protección. Es posible que en algún momento estas defensas no funcionen y alguien se emocione y las lágrimas le humedezcan los ojos. Entonces otro miembro de la familia saltará con un: *“no te pongas así, por favor, hazlo por nosotros”* y entonces el afectado se tragará el nudo de tristeza, o se aislará para vivir en su soledad el sufrimiento. Todos los miembros de la familia os comprometéis, en un acuerdo no explicito, en negar la realidad de lo sucedido. Esta manera de afrontar la Navidad, solo hace que empeorar las

cosas: los sentimientos encubiertos acaban saliendo de forma distorsionada. Las personas en duelo acaban no mencionando a sus seres queridos para no preocupar a los demás, y el resto tampoco habla para no preocupar a los dolientes. Todos sufren en silencio lo que acrecenta más y más los sentimientos de inadecuación y el aislamiento; todo ello acompañado de mucha tensión fruto de los esfuerzos por hacer ver que nada ha pasado, o que no están afectados por lo sucedido. Esta tensión a menudo se traduce en situaciones de agotamiento, irritabilidad, y mucha ansiedad.

Pero hay otra posibilidad que puedes plantear: construir una nueva Navidad. Nunca nada volverá a ser como antes pero tu y tu familia podéis empezar a afrontar la vida de una manera distinta. Podéis mantener lo que os ayude en este proceso, eliminar lo que no os ayuda y crear nuevas formas de vivir estas fiestas. ¿Cómo se hace esto? Te damos unas sugerencias fruto de nuestro trabajos con familias que como tu, han perdido a un ser querido.

Haz una reunión familiar antes de que lleguen las fechas. Convoca a toda la familia a una reunión abierta para hablar de las fiestas. Es importante que participen los mayores, los niños y adolescentes también, y los amigos significativos si los hay. La reunión debe hacerse con tres normas muy sencillas: nadie interrumpe cuando uno habla, hay permiso para expresar sentimientos y todos deben tener su tiempo, niños incluidos. Hablad de vuestras emociones, vuestras necesidades e inquietudes, vuestros temores. Hablad de lo que cada uno necesita estos días, las distintas opciones y los deseos: ¿queréis hacer cosas como siempre? ¿Qué cosas deseáis? ¿Cuáles afrontáis con temor?. El simple hecho de realizar este encuentro ya supondrá un gran cambio: estás diciendo que os necesitáis mutuamente, que habéis vivido una experiencia muy traumática, pero queréis compartirla en familia y que la comunicación y expresión de vuestros sentimientos estos días es esencial y os vais a dar permiso.

Repasad lo rituales habituales de vuestra familia: el árbol de Navidad, el pesebre, las comidas, los regalos, los Reyes, la fiesta de fin de año. Dejad que cada uno exprese su sentir respecto a cada uno de ellos. Habrá algún miembro de la familia que manifestará su deseo de no hacer nada; otros, como los niños y adolescentes por ejemplo, expresaran su necesidad de celebrar a pesar de lo sucedido. Escucharos mutuamente y pactad lo que podéis o no hacer y compartir. Haced saber a la familia extensa lo que habéis decidido, explicarles que os habéis reunido y lo que necesitáis de ellos. Vuestros amigos y familia más lejanos respetaran vuestras decisiones y agradecerán saber cómo pueden ayudaros.

Buscad una manera simbólica de recordar a la persona fallecida a lo largo de las fiestas. Cread una manera, o un espacio o un tiempo específico para recordar. Haced que todo el mundo que lo desee participe de este espacio. Sed creativos: los niños os darán muchas ideas. Marcad los momentos de recordar de forma clara, eso ayudará a que el resto del tiempo pueda vivirse con menos dolor. Quizás un tiempo adecuado puede ser antes de empezar la comida, o antes de abrir los regalos, o en algún momento ante el pesebre. Un simple momento de pararse, recordar que nos hubiera gustado que nuestra persona querida estuviera con nosotros y celebrar y honrar su vida y su muerte. Quizás compartir lo que le hacia tan especial. Y si alguien se desborda, simplemente una mano o un hombro afectuoso y no permitir ni que se aísle, ni que interrumpa la emoción que surge.

Hablad de las cosas que haréis con los niños, tenedlos en cuenta. Incorporar a los pequeños en todos los rituales de recuerdo. No podéis pasar las fiestas haciendo ver que nada ha sucedido, que la persona ausente no ha existido nunca o está de viaje. Cuando un niño afronta una

situación de crisis en la vida, lo primero que hace es mirar a los ojos del adulto que le acompaña.. Si ve miedo, entonces responderá con miedo. Pero si el niño tiene la fortuna de estar rodeado de adultos que sienten su dolor y lo expresan sin temor, entonces reaccionará de la misma manera, y estaremos educando a niños fuertes para la vida. Lo que intranquiliza al niño no es nuestro miedo a la muerte, sino nuestro miedo a hablar de ella.. Un niño no teme a la muerte si los adultos que le rodean no temen sus preguntas ni esconden sus sentimientos. Entonces, cuando sean mayores preguntarán sobre estas primeras Navidades sin papá o mamá, o el hermanito, o el abuelo , y les podremos explicar las cosas que hicimos con ellos, y de cómo participaron en los rituales: les podremos dar la certeza de que hicieron algo en honor de la persona fallecida. Muchos niños les gusta preparar dibujos simples, y emotivos escritos que después podemos leer al empezar o terminar la comida, colgar en el árbol de navidad, o depositar en un rincón especial del pesebre.

El mayor miedo del hombre es expresar la propia vulnerabilidad. Nos da miedo hablar de todo lo que es incómodo y nos despierta sufrimiento.¿porque nos produce tanto temor expresar dolor? Hay factores culturales y también de educación que explican la dificultad en conectar y expresar sentimientos difíciles. Pero las lágrimas de emoción ante una pérdida de un ser querido son la manifestación más natural de amor que lo seres humanos tenemos: una muestra de que hemos amado y de que echamos de menos ese amor, de que nos importa lo que nos ha sucedido y necesitamos expresarlo con nuestro cuerpo... y ¿Por qué paramos esta forma natural espontánea y humana de expresión?. Nos han enseñado que eso no está bien, que mostrar emociones es ser inadecuado y que el dolor hay que llevarlo en la intimidad como si fuera algo de lo que uno debe avergonzarse. Pero hoy sabemos que no expresar el dolor, lo que llamamos conductas de evitación en el duelo, acarrear consecuencias graves de salud física y mental. Están descritos problemas psicossomáticos, insomnio, trastorno de ansiedad y depresión, problemas de salud, mayor incidencia de cáncer y enfermedades coronarias. De una manera metafórica, es posible que las lágrimas no expresadas intoxiquen a nuestro cuerpo. Por otro lado no están descritos efectos secundarios negativos asociados a la expresión del dolor, a permitir el llanto, si acaso un aligeramiento, más comprensión sobre lo sucedido, y mejores relaciones con los que nos rodean. Las lágrimas según el Dr Frey contienen hormonas del estrés y son la forma natural que tiene nuestro cuerpo de relajar la tensión y mejorar la capacidad de procesar acontecimientos traumáticos de una manera más sana y con menos consecuencias para la salud.

Quizás deberíamos empezar a diferenciar que hablar de la muerte no es morir. Podemos sentir miedo a la muerte, a la pérdida de un ser querido significativo, eso es humano, pero lo que es inhumano es nuestra incapacidad para hablar de ello, nuestro miedo a compartir nuestras preocupaciones sobre la muerte, o sobre los seres queridos que nos han dejado. Si somos capaces de transmitir que no tenemos temor a ese compartir de afectos, que no tememos hablar de nuestro miedo a la muerte con nuestros amigos hijos y conocidos, entonces estamos enseñando que el dolor es soportable si se puede compartir, que se puede vivir el duelo de otra manera muy distinta con más conciencia y confianza. Es entonces cuando en el contacto cálido de la gente que nos escucha sin miedo, ni prisa, podremos abrirnos a la posibilidad de encontrar una esperanza, un sentido al misterio de la experiencia tan extraordinaria que es la vida y que es la muerte.
