

"Estas van a ser las peores navidades de mi vida; ojalá pasen pronto"; "no pienso celebrar nada, haré como si fuese un día cualquiera". La pérdida de un familiar o un amigo deja una huella profunda

y casi siempre imborrable en el corazón de sus seres queridos. La Navidad es una época especialmente dura cuando se echa de menos a alguien que ya nunca va a volver a estar. Duele ver que to-

do el mundo es feliz cuando uno está inmerso en la mayor de las tristezas. Para sobrellevar el duelo, los psicólogos recomiendan, ante todo, dejar que los sentimientos fluyan con normalidad.

## Afrontar la "silla vacía" en Navidad

Sobrellevar la pérdida reciente de un ser querido en estas fechas no es tarea fácil ► Los expertos animan a celebrar recordando lo mejor de esa persona y tratando de aceptar el dolor como algo natural del duelo

MARÍA DE LA HUERTA

*Dulce Navidad* es el título de un villancico. Sin embargo, las fechas que asoman en el calendario saben a hiel para miles de personas que sienten intensamente la muerte reciente de un ser querido y se acongojan cada vez que escuchan el tan recurrente *Felices fiestas* porque en su mesa habrá, este año, una silla vacía. Para muchos, la más importante. Sentimientos de tristeza, rabia, añoranza y el deseo, verbalizado unas veces y silenciado otras, de acostarse el 20 de diciembre y despertar a mediados de enero, cuando las luces navideñas, los tonos y las imágenes de Papá Noel y los Reyes hayan desaparecido, oprimen estos días sin compasión a quienes cuentan las horas que faltan para enfrentarse, con el corazón tiritando, a sus primeras navidades sin.

"No importa el tiempo que haya pasado desde el fallecimiento de la persona por la que llevamos el luto; la primera Navidad es el momento de revivir la pérdida y sentir el profundo vacío de la ausencia del ser querido", destaca Concepción Rodríguez Pérez, del Colegio Oficial de Psicología (COP) de Galicia, quien considera que afrontar esa ausencia va a depender de "quién es la persona que nos falta" y de muchos otros factores individuales y culturales, aunque insiste en que, en general, "es mejor no negar el sufrimiento, reconocerlo".

"Aquí en Galicia, donde la muerte es ritualizada socialmente, resulta saludable hablar de lo que significa para todos en casa, en incluso en el contexto social, la ausencia de la persona querida. Posiblemente sintamos que no podemos celebrar, y lo que haremos, de alguna forma, es celebrar la memoria de la persona que nos falta en lugar de la Navidad. Puede que hablemos de cómo a esa persona le gustaría que estuviésemos", señala.

Cada persona es un mundo y, por tanto, no hay una fórmula mágica para sobrellevar de la mejor manera posible estas fechas. "Hay quienes prefieren estar solos e irse lejos de lo que les haga revivir la ausencia, y esto es algo perfectamente lícito y respetable", apunta la especialista del COP-Galicia. "Por lo general, en una cultura como la nuestra, donde los miembros de la familia se reúnen tradicionalmente, lo mejor sería tratar de hacer eso mismo, respetando al máximo los deseos de la persona que, supuestamente, ha sufrido más la pérdida. Debe ser un proceso abierto, de diálogo familiar, en el que todos han de ser escuchados", subraya.



Un niño observa las estrellas decorativas de un árbol de Navidad. // Bernabé/Luismy

### Los expertos reconocen que uno de cada diez procesos de duelo puede llegar a complicarse

Una de cada diez personas que sufren pérdidas importantes tiene dificultades para reestructurar su vida tras el fallecimiento de un ser querido. Concepción Rodríguez Pérez, del Colegio Oficial de Psicología (COP) de Galicia, explica que ciertas circunstancias en las que se produce la muerte son "precursores de esas complicaciones". Como la muerte súbita (accidentes, negligencias...), que se puede llegar a pensar que se podría haber evitado, o después de enfermedades que se prolongaron mucho en el tiempo; cuando se pierde a varios miembros de la familia, o a grupos de amigos,

juntos; en casos de cuerpos que no aparecen como, por ejemplo, los desaparecidos en el mar; el fallecimiento de niños o adolescentes...

El vínculo afectivo con la persona que perdemos y la presencia de factores estresantes en la vida, como la pérdida de empleo, etc., son también predictores de un duelo complicado, en el que la persona no es capaz de reestructurar su vida como era antes", señala la especialista y remarca: "Sentimientos de culpa, anclarse en recuerdos, la presencia de emociones negativas como el odio o la ira, abandono del cuidado personal, aislamiento

social y el consumo excesivo de sustancias como alcohol o medicinas son los indicadores más frecuentes de que el proceso se está complicando", advierte.

¿Cómo actuar ante esa situación? Rodríguez Pérez lo tiene claro. "Cuando las reacciones psicológicas, tanto en pensamientos como en conductas o sentimientos, perduran más de cuatro a seis semanas; cuando hay una interferencia negativa en el funcionamiento cotidiano de la vida; o cuando una persona se siente desbordada, debe buscar ayuda psicológica", subraya.

se debe articular la forma para que todos los miembros de la familia sientan que su dolor es respetado. Y también es primordial que cada uno sienta que es importante en el proceso de superación que el grupo atraviesa", indica, y remarca: "Todos y cada uno de los miembros del grupo son igualmente importantes en este proceso, aunque el dolor sea diferente, también, para cada uno de ellos".

Además del tiempo transcurrido desde el fallecimiento en cuestión, otros factores que influyen en la evolución del duelo, y a la hora de afrontar la Navidad, son las circunstancias de la muerte, la edad

del finado y, sobre todo, el vínculo afectivo que nos unía a esa persona ausente. "Normalmente los familiares también sufren, en mayor o menor grado, ese dolor, y son parte del proceso. Pero como en todo, hay proporciones, y la persona que ha sufrido la pérdida más directa es la que necesitará mayor atención. Ayudar a los demás, cuando están peor que nosotros, también es positivo para uno mismo", sostiene la especialista del COP-Galicia, quien insiste en que "no se debe ignorar el sufrimiento de quienes nos rodean". "Debemos, siempre que sea posible, ayudar a enfrentar ese dolor. ¿Cómo? Encontrando la forma

### Solos o lejos de la familia

Quienes han perdido a un ser querido no son los únicos que experimentan sentimientos de tristeza o nostalgia durante las navidades. Los expertos llaman la atención, también, sobre la situación de las personas que se ven obligadas a pasar solas estas fiestas, porque están muy lejos de su hogar, porque hay conflictos familiares sin solucionar o por encontrarse en una situación de aislamiento social. En todas estas circunstancias, insisten, hay un dolor y una tristeza que no se van a poder evitar. Aceptar la invitación de algún vecino o amigo para pasar estas fechas en su casa o hacer una escapada ayuda a pasar mejor estos días.

que sea adecuada a la persona que lo está pasando mal y a la situación, y siempre con el máximo respeto", destaca.

En los días clave, como Nochebuena o Navidad, a la hora de sentarse a la mesa, ocupar el lugar del fallecido puede ser difícil para los miembros de la familia. "En ese caso, colocar algo en ese lugar en lugar de una persona, o usar otra mesa y otra sala, o ir a cenar o a comer a otra casa, puede ser una buena elección", sugiere Concepción Rodríguez Pérez, quien, sin embargo, recomienda evitar expresiones como "tienes que animarte, que es Navidad", "hay que ser fuerte" o "el tiempo lo cura todo", pues, aún pronunciadas con el mejor de las intenciones, pueden resultar muy contraproducentes. "Esas frases tienen siempre efecto negativo, ya que ponen de manifiesto para la persona que lo está pasando mal que no es entendida. Poco importan las buenas intenciones de quien las dice. Es mejor utilizar expresiones como 'qué difícil es gozar de las cosas sin las personas con las que siempre gozábamos'. Y siempre es mejor callar que decir algo que no va a ayudar a la otra persona", apunta.

En cuanto a cómo actuar frente a los más pequeños de la casa, la especialista del COP-Galicia recuerda que los niños "también son personas", aunque "las explicaciones deben ser adecuadas a su edad, guardando esas diferencias". "Como miembros del grupo, deben ser incluidos en todo. Siempre cuidando de sus necesidades, eso sí, que van a depender de la edad", recalca esta especialista gallega.