



DUELO EN NAVIDAD

En nuestra cultura, el periodo de las fiestas navideñas se asocia con la celebración y el disfrute. Para unas personas tiene un carácter netamente religioso, para otras, está más ligado a un cambio de ciclo. Pero lo que es casi común es que sea un momento de encuentro y alegría compartida en los núcleos familiares. Se reconocen, se ponen en valor y se exaltan los vínculos a través de acciones cargadas de significado.

Pero, por distintos motivos, hay personas que viven estas fiestas con dificultad, como es el caso de las personas a las que la Navidad les llega cuando están atravesando un proceso de duelo. No tiene por qué tratarse de una pérdida muy reciente, ni siquiera de una pérdida que suponga dificultades notables para ser gestionada.

Al observarlo, hay que tener en cuenta dos circunstancias. Por un lado, la elevada carga emocional de esos días que dispara la sensibilidad y la atención a lo que se siente. Y por otro, hay que pensar que el proceso de duelo no es lineal, se da en forma de dientes de sierra que implican avances y también retrocesos, sin que eso suponga que no se está desarrollando bien. Determinadas fechas suponen momentos en los que puede parecer que se interrumpe, o que se retrocede, son hitos por los que hay que pasar para integrar la pérdida y seguir trabajando en la construcción de una realidad distinta.

La experiencia personal

Como consecuencia, la persona doliente se encuentra atrapada entre dos fuerzas, una que lleva a conectar con el dolor y otra que llevaría a disfrutar de lo que estos días ofrecen. Una situación aparentemente paradójica que en ocasiones parece que no se puede resolver.

Durante este periodo, las personas del entorno, con la mejor de las intenciones, suelen ejercer una presión dirigida a pasar página, a aprovechar las fiestas para conectar con la alegría que permita trazar un camino hacia la recuperación. Esto genera reacciones emocionales muy diferentes, como las sensaciones de soledad o el rechazo hacia los demás ante la percepción de falta de comprensión.

Puede aparecer la sensación de culpa, ya sea en la dirección de fallar al entorno al no estar a la altura de lo que los demás esperan o por sentir que se falla a la persona que falleció cuando se pretende participar de una fiesta sin su presencia. Es posible, incluso, reconocer elementos de duelo prohibido, cuando se ha de vivir de forma oculta hacia los demás al no poder ser compartido.

Ante ello, aparecen estrategias muy relacionadas con la evitación que aparentemente alejan de donde se piensa que está el foco del dolor. Aislamiento total, conspiración del silencio, realizar un viaje, sobreocupación, cambios radicales en el modo de celebrar la Navidad..., se convierten en acciones que llegan en ocasiones con más perjuicio que beneficio. Es difícil creer que alejen de un dolor que se lleva dentro.

Posibles acciones a desarrollar

En primer lugar, la anticipación de lo que está por llegar facilitará su desarrollo. Pensar en los días concretos y cómo se abordarán, y/o establecer rutinas, actividades y conductas de cuidado, puede resultar de utilidad. Se ha de prestar atención a la protección emocional de los dolientes.

Se precisa acomodar el recuerdo. El proceso de duelo no consiste en olvidar, consiste en transformar un vínculo físico en otro de tipo espiritual, estableciendo una forma de vida en la que se sienta la presencia de la persona, aunque físicamente no esté. Elementos simbólicos como la colocación de una fotografía u otro elemento que acerque esa presencia serviría para desarrollar este aspecto.

Desarrollando lo anterior, serviría la incorporación de algún rito a través del que se haga presente ese recuerdo. Una oración, la colocación de un belén, tarjetas en un árbol, la presencia de una vela o un objeto, una donación significativa, la elaboración de una comida o alimento, ..., serían opciones a utilizar, sabiendo que ha de tener ese significado simbólico específico para cada caso.

Cada persona vive su duelo de una forma diferente pero no quiere decir que se tenga que hacer de forma aislada. Las celebraciones navideñas han de facilitar a las familias un contexto para el cuidado mutuo, dejando espacio al recuerdo, al relato y a la expresión de emociones.

¿Una oportunidad?

Según lo expuesto, más allá de sobrevivir a la Navidad, se puede hacer que estas fiestas refuercen el proceso que se está viviendo.

Para ello se tiene que recordar que la progresión en el duelo no es lineal, y que hay momentos en los que el sufrimiento es inevitable. También se ha de tener en cuenta la capacidad que tienen las personas, y las familias, de introducir cambios que faciliten la adaptación al dinamismo de la vida.

De esta forma, el trabajo realizado tendría que ir dirigido a fortalecer la presencia de la persona fallecida de forma espiritual en la vida de los dolientes, utilizando los días navideños para fijar lo que una vez compartimos y celebrando lo que esa persona dejó en vida. Acoger las emociones y explorar sus significados puede facilitar mucho esta tarea.

Y por último, es importante señalar que el sentido profundo de la Navidad tiene que ver con la esperanza, el reconocimiento de los vínculos y la celebración compartida. Se dan las condiciones adecuadas para que estos aspectos se potencien y refuercen si se viven estas fechas explorando su significado de forma consciente.