

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

Consejos para afrontar la navidad para familias 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 despiertan 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. Magda lo explica así: *Mi pareja murió de forma repentina dos meses antes de Navidad. Recuerdo que durante el funeral desee cerrar los ojos y que pasaran dos años para que así cuando despertara mi dolor hubiera desaparecido. Fueron dos meses terribles: un dolor insoportable y que parecía no tener fin. Nada podía consolarme, parecía que había caído en un agujero negro como un pozo. No celebramos nada esos días, hicimos como si fuera un día normal. ¿Cómo podía yo celebrar algo? No entendía como toda la vida de los demás podía continuar como si nada y yo mientras me sentía rota por dentro. Estaba cabreada con la vida y con todo lo que significaba la Navidad. Además, la muerte era como un tabú: nadie me hablaba de él, era como si nada hubiera sucedido.*

Lo más natural para muchas personas en duelo es , como Magda cuenta, pensar que la mejor opción es 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. Núria y su marido tomaron esa decisión las primeras Navidades: “ *Aquellas primeras Navidades para no sentir tanto dolor, tanta ausencia, tanto vacío nos pareció que lo mejor era pasar las navidades fuera en otro país otro clima que no nos recordara esas fechas pero muy pronto nos dimos cuenta que no importaba donde fuéramos el dolor y el vacío nos los llevábamos dentro y ni la belleza del lugar ni el clima benigno podían calmar lo que sentíamos* .La opción de intentar huir de los recuerdos y las obligaciones de la Navidad es una opción natural y humana. Es posible que esto te haga estas fechas 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, siempre acaba emergiendo 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 cada vez es más difícil romper lo que ya se ha convertido en un hábito de evitación.

Quizás perteneces a una familia que ha escogido otro camino que es hacer lo de siempre, en un intento de seguir la vida como si nada hubiera pasado. Para algunas familias 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 se colocan 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 hay que tragarse el nudo y retirarse quizás a llorar en la cocina, en algunas familias el baño es el último refugio dónde uno puede expresar sus sentimientos. En estas familias el dolor debe vivirse en soledad. Todos los miembros de la familia se comprometen en un acuerdo no explícito, en negar o evitar todo lo que sea emocional. 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 para mantener esos muros de silencio. 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 en la manera de comunicaros en la familia: estás diciendo que os necesitáis mutuamente, que habéis vivido una experiencia muy traumática, pero queréis compartirla en familia y que la expresión de vuestros sentimientos estos días es esencial, os vais a dar permiso y no vais a dejar que se instalen entre vosotros muros de silencio.

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, expresarán 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. M^a Jesús participaba en el grupo de apoyo al duelo y después de oír las recomendaciones para las fiestas de Navidad cambio su perspectiva sobre como afrontar esas fechas: *Decidí empezar a moldear mi primera Navidad. Hablé con mis hijos, y decidimos hacer el pesebre como cada año habíamos hecho, pero esta vez con un nuevo elemento: la foto de su padre acompañada de las felicitaciones, poemas de Navidad que los niños habían escrito en el colegio y tres velas. Me di cuenta de que me resultaría menos difícil si me dejaba llevar por la iniciativa de esos dos pequeños que en ese momento parecían tener mas fuerzas para tirar del carro..... Antes de empezar el día, con toda la familia alrededor de la foto y las velas encendidas nos dimos un tiempo cada uno para expresar nuestros pensamientos o sentimientos con palabras, o con algo de música o en silencio. Los niños recitaron los poemas de Navidad y nos enseñaron dibujos que habían hecho para la ocasión. Una vez deshecho el nudo que teníamos todos, nos fue mucho mas fácil darnos los regalos y celebrar el día con los niños.*

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 cuanto 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 emocionalmente, simplemente darle la mano o ofrecerle un hombro afectuoso y no permitir ni que se aisle, ni que pare el llanto o la emoción que le embarga. Nuria lo cuenta así : *Antes de empezar a comer, cuando estábamos todos sentados en la mesa, sugerí si podíamos cogernos de las manos, cerrar los ojos un instante y sentir que nuestra hija Susana, formaba parte de la comida. Que aunque su silla estuviera vacía ella estaba con nosotros aunque de otra manera. Hubo mucha emoción y muchas lágrimas pero ¿ que otra cosa podía haber en esa primera Navidad? Y que mejor que compartirlo con aquellas personas que tanto la querían y a quien ella quería tanto? cuando fue la hora del brindis, brindamos también por ella, y no hay Navidad ni celebración donde no la recordemos y brindemos por ella y por la vida en mayúsculas que vivió tan plenamente a pesar de su brevedad.*

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.

Edward perdió a su madre y dos hermanos en un accidente de automóvil. Cuenta así su primera navidad *Esa primera navidad después del accidente fue un infierno. Mi padre se encerró desesperado, dejó de hacer de padre. Lo eché de menos en el momento en que más lo necesitaba. Estaba solo sin nadie a mi lado, nadie lloraba conmigo, tenía 11 años y dos hermanos pequeños Intentábamos vivir como si nada hubiera pasado. Mis hermanos pequeños parecían no recordar mucho del pasado. Papa y yo sobrevivíamos en silencio. Pero como niño eché de menos una presencia simbólica que me acompañara escuchara y sostuviera en esas fiestas.. Creo que todos, tengamos la edad que tengamos, necesitamos llorar, ser acogidos y despedirnos de alguna manera. Me hubiera gustado poder ir al funeral que fue unos días antes de Navidad pero no me dejaron. He aprendido con mi duelo que los padres deben saber hablar con sus hijos de los seres queridos que fallecen, tenerlos en cuenta tengan la edad que tengan : recordar los momentos tristes y los alegres y sobretodo eso tan importante que es poder llorar juntos.*

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 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 psicosomáticos, 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 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, y dolor ante 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 el morir, o sobre lo que echamos de menos de 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, y que acoge nuestro dolor, 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.

Adolf, tras la muerte de su hijo Carles nos lo dice con estas palabras. *Es triste que tengamos que sufrir la pérdida de un ser querido para darnos cuenta de lo que es, lo que cuesta y lo que representa vivir la vida con plenitud, no “pasar” por ella sino “vivirla”. Poder discernir las cosas que realmente tienen importancia de aquellas otras por las que nos preocupamos, nos enfadamos, discutimos y realmente no son importantes. Aprender a disfrutar de los pequeños grandes detalles de la vida: la compañía de nuestros seres amados, una comida familiar, una cena con los amigos, leer un libro en una playa donde rompen las olas o simplemente dar un beso a tu pareja, a tu hijo o a tu madre... tantas cosas que por si mismas justifican el haber nacido.*

Alba Payás Puigarnau. Psicoterapeuta. apayas@grn.es