

Hablar en familia sobre la persona que falta suele ser más sano que evitar el tema. “No tienes que ser fuerte todo el tiempo; ser humano es suficiente”, enfatiza

BILBAO — Muchas familias, con la intención de “protegerse”, caen en no mencionar a la persona fallecida “para no hacer daño”, pero eso a veces crea una tensión silenciosa, un ambiente artificial “donde cada cual se traga su dolor”, describe Ricardo Bravo de Medina, voz autorizada del Colegio Oficial de Psicología de Bizkaia, quien lanza un consejo válido para cualquier momento del año, no solo en Navidades: mantener el recuerdo vivo es una manera de integrar a esa persona en la familia de otra forma.

¿Por qué las Navidades intensifican tanto la sensación de ausencia cuando falta un ser querido?

—Es una época muy familiar, llena de rituales y recuerdos que subrayan el vacío que ha dejado nuestro ser querido. Como señalaba John Bowlby, padre de la teoría del apego, nuestras relaciones cercanas son a la vez nuestra gran fortaleza y nuestra vulnerabilidad: la felicidad que nos daba el amor se convierte en dolor proporcional cuando esa persona falta. En Navidades esto se hace evidente; las tradiciones compartidas realzan el efecto de la silla vacía en la mesa y duelen especialmente. Además, el ambiente festivo externo contrasta con la tristeza interior de quien está de duelo. **Ver a otros celebrar mientras uno siente la amargura de la ausencia resulta muy duro.**

—Duele más en Navidades porque es cuando más esperábamos tener cerca a quienes amamos y su ausencia se siente como un vacío enorme en pleno corazón de la celebración. Es una reacción natural proporcional al amor y al vínculo que teníamos con esa persona. Yo siempre digo que si echamos tantísimo de menos es porque hemos querido tantísimo.

¿Qué emociones suelen aparecer con más fuerza: tristeza, nostalgia, culpa, enfado, vacío...?

—La tristeza es quizá la más evidente: esa melancolía profunda de echar de menos, de notar el vacío. Junto a ella aparece la nostalgia, que es ese recordar constante los momentos vividos con la persona; a veces duele, pero a la vez nos conecta con lo que significó. También es común la soledad o vacío, sentir que falta una parte de nosotros en la mesa navideña. La ira o enfado puede sorprendernos con un “¿por qué tuvo que pasar?”... **Vaya cóctel...**

—Y la culpa; a veces son autorreproches del tipo “¿por qué no hice tal cosa cuando podía?” o sentir culpa por poder seguir disfrutando de momentos cuando el otro ya no está. Todas estas emociones son normales en el duelo. Es importante entender que no estamos locos por sentir esta montaña rusa emocional. Mi consejo es no juzgarse por sentir lo que sientes: todas esas emociones son expresión del amor y la importancia de esa persona en tu vida, y forman parte natural del proceso de duelo.

Algunas personas sienten presión



Ricardo Bravo de Medina, sentado en un banco en una céntrica zona de Bilbao.

Ricardo Bravo de Medina

PSICÓLOGO CLÍNICO

“Las tradiciones compartidas realzan el efecto de la silla vacía”

Una entrevista de J. Fernández Fotografía de Gaizka Portillo

por estar bien y terminan anulando su dolor. Y eso igual tampoco es recomendable.

—Es comprensible que en Navidades sintamos la presión de estar bien para no aguar la fiesta a los demás, pero fingir que no nos duele y anular nuestro dolor no es sano. Tene-

mos derecho a no estar bien tras una pérdida, y más en estas fechas. Forzarse a aparentar alegría cuando por dentro hay pena acumulada suele pasar factura: el dolor que se evita no desaparece, solo se embotella y puede salir después de peor manera en forma de ansiedad, irritabili-

dad, depresión prolongada...

Habrán personas a las que les cueste...

—Si en un momento dado necesitas llorar, date permiso; si hay un brindis y se te quiebra la voz al recordar a tu ser querido, es parte normal de la vida. Mostrarte humano y vulnerable no te

hace débil, te hace real.

¿Es bueno mantener tradiciones o rituales que había con esa persona, o es mejor crear nuevos?

—Depende de cada familia y de lo que a cada uno le haga sentir mejor. Yo animo a las familias a hablarlo abiertamente: decidir juntos qué mantener y qué cambiar, sin miedo y sin culpa, atendiendo a lo que les aporte más paz dentro del dolor.

¿Y para superar ese silencio incómodo alrededor de la mesa?

—Es muy habitual cuando todos están pensando en la persona que falta, pero nadie se atreve a mencionarla. Mi recomendación clara es romper ese muro de silencio de forma suave y natural, en lugar de fingir que nada ha pasado. A partir de ahí, puede fluir tanto el llanto como

“Animo a decidir juntos qué mantener y qué cambiar, sin miedo y sin culpa, atendiendo a lo que les aporte más paz dentro del dolor”

“Seguir viviendo no es traicionar. El amor no se mide por cuántas lágrimas derrames ni por el tiempo que mantengas tu tristeza”

la risa con recuerdos.

¿Llorar o recordar con alegría?

—Diría que ambas cosas son caras del mismo proceso. Al evocar a nuestro ser querido es normal que se escape alguna lágrima, y también que surja una sonrisa recordando algo bonito o divertido que hacía. Si nos ponemos a llorar, no pasa nada: se llora porque importa. Y si en cambio alguien prefiere hablar de anécdotas graciosas o de las virtudes de esa persona, también es sanador. Y si alguien prefiere no participar activamente en la conversación, no obligarle.

¿Y cómo manejar la sensación de culpa si uno siente momentos de alegría pese a la ausencia?

—La culpa por sentir momentos de alegría pese a la ausencia es muy común, casi diría que es una emoción de manual en el duelo. Suelo explicar que seguir viviendo no es traicionar. El amor que sentías no se mide por cuántas lágrimas derrames ni por cuánto tiempo mantengas tu tristeza. Puedes honrar a esa persona también desde la alegría y la gratitud por lo que viviste con ella.

Una frase, una dedicatoria a quienes afrontan las Navidades con dolor por una ausencia.

—Les diría que estas Navidades serán distinta y probablemente agri dulce, pero el amor por quien se fue sigue contigo iluminando incluso estos días oscuros. Permítete sentir lo que sientas, tristeza, rabia, añoranza, porque significa que ese amor es grande. Y también permítete sonreír si aparece una chispa de alegría, porque tu ser querido querría verte vivir. Cuidate mucho en estas fiestas: busca a los tuyos, habla, llora si lo necesitas, ríe si puedes, honra a esa persona brindando por lo que significó en tu vida. No tienes que ser fuerte todo el tiempo; ser humano es suficiente. ●