

## ¿Felices Fiestas?

María León

La Navidad es una época del año que despierta todo tipo de *emociones*: Hay quienes viven con ilusión su llegada y disfrutan de sus tradiciones, independientemente de sus creencias religiosas; otros, sin embargo, muestran cierto grado de desinterés, desagrado o incluso presentan síntomas depresivos a medida que se aproximan estos días.

Las causas de dicho malestar no siempre están bien definidas, pero los meses de noviembre, diciembre y enero son fechas en las que se solicita con mayor frecuencia ayuda psicológica. Muchas de las personas que acuden a terapia, simplemente, hacen alusión a un sentimiento de *tristeza* y de *vacío* que no saben muy bien de dónde procede.

En esta época del año los días son más cortos y disfrutamos de menos horas de luz. Esto podría explicar la aparición de alteraciones en el estado de ánimo. La oscuridad hace que se produzcan algunos cambios fisiológicos, como un descenso de serotonina en el cerebro. Aun así, podríamos destacar otras causas que parecen afectar al, no siempre presente, espíritu navideño.

Cada año, por estas fechas, nos reencontramos con nuestros parientes y amigos. El sistema familiar se va modificando. Hay nuevas incorporaciones, nacimientos y, también, algunas pérdidas. Estas ausencias se hacen más notables durante estos días y el sentimiento de nostalgia se incrementa.

La conexión emocional que mantenemos con quienes comparten con nosotros estas celebraciones influirá considerablemente en el significado que le demos a la Navidad. En algunos casos, puede existir cierta distancia emocional con algunos de los miembros de nuestra familia y esto hace que la experiencia pueda resultar incómoda o forzada.

Son muchos los que tratan de evitar el conflicto en días tan señalados; sin embargo, otros lo provocan casi sin poder evitarlo. Cuando nos vemos envueltos en ciertas discusiones, a menudo sin sentido, nuestro equilibrio psicológico puede verse alterado. Esto produce un incremento del estrés que desestabiliza nuestra homeostasis. Los niveles de cortisol en sangre aumentan y nuestro sistema inmunológico se debilita.

Por otro lado, no saber gestionar aquellas cuestiones que nos afectan también puede resultar perjudicial. Tendemos a la idea general de que durante estos días el sentimiento de amor, unión y felicidad ha de predominar en el ambiente. Por este motivo, algunas personas eluden todo tipo de situaciones incómodas. Se posponen las confrontaciones y se espera para dar solución a ciertos problemas. Todo queda postergado para "después de las fiestas". Esta estrategia de evitación puede desembocar en la aparición de un fenómeno de disonancia cognitiva que hace referencia a la tensión o malestar interno que surge cuando

detectamos una falta de coherencia entre nuestras creencias y nuestra conducta. Vernos forzados a mostrar un comportamiento y una expresión emocional que no se corresponde con lo que estamos sintiendo, produce una sensación desagradable que necesitamos aliviar.

Todas estas circunstancias pueden afectarnos en cualquier momento, pero, cuando sucede en Navidad, el malestar que experimentamos tiende a vivirse con mayor intensidad. En estas fechas se nos transmite el mensaje de que debemos sentirnos felices, en armonía y acompañados. Por lo tanto, si se produce alguna sensación de soledad o de tristeza, nos generará frustración y percepción de fracaso. Aquí entra en juego un mecanismo de comparación social. De un modo inconsciente, tendemos a realizar una evaluación de cómo nos sentimos y de cómo se supone que nos deberíamos sentir. Utilizamos como referente a personajes públicos o seres allegados que exponen al mundo su estilo de vida. A día de hoy, tenemos abiertas las puertas de millones de hogares a través de la red. Podemos ver sus celebraciones, cómo decoran sus casas y con quién comparten todos esos momentos. Nos ofrecen una imagen de éxito personal donde todo parece perfecto y especial.

El avance de la tecnología, y en concreto la incursión en nuestro mundo de las redes sociales, afecta de forma negativa a muchas personas. La velocidad de implantación de todos estos recursos ha hecho imposible conocer con exactitud la repercusión que pueden

tener a corto, medio o largo plazo en el estado psicológico.

Algunos de los pacientes que acuden a consulta afirman sentirse frustrados por no ser tan felices como piensan que son los demás. Esto se debe a que reciben estímulos, de forma constante, de cómo otros viven la Navidad. Y el mensaje que reciben les hace sentir en clara desventaja.

Todas esas vidas, que quedan idealizadas ante nuestros ojos, gozarán de momentos de dicha pero también de tristeza. Aunque todo eso no queda reflejado en el despampanante mundo virtual. Lo que se muestra son emociones consideradas deseables y se censura todo lo demás. De este modo, se nos transmite que de las seis emociones básicas (alegría, sorpresa, ira, miedo, asco y tristeza) sólo son aceptables las dos primeras. Sin embargo, todas las emociones son adaptativas y deben ser integradas; reprimir cualquiera de ellas conduce a un estado de desequilibrio emocional.

La presión se intensifica con la llegada del Año Nuevo, momento en el que se tiende a valorar si los objetivos que nos trazamos el último año han sido cumplidos. Sentir que no es así genera un estado de frustración. En ocasiones, estas metas pueden ser poco realistas, o simplemente las consideramos necesarias, pero no son lo que deseamos verdaderamente; y, precisamente por esto, no las llevamos a cabo.

Sería positivo relativizar la importancia que solemos otorgar a

determinadas fechas del calendario. Todos los días del año son tan valiosos como los últimos y los primeros. Cualquier momento es bueno para cultivar las relaciones personales, celebrar el amor a los nuestros o trazarnos nuevos propósitos.

Sin embargo, estas fechas sí son propicias para establecer nuevas costumbres. Es un buen momento para cambiar nuestro foco de atención. Podemos probar a saborear el momento presente. Mirar lo que tenemos delante, en lugar de lo que hay detrás de la pantalla del ordenador o en la casa de en frente. Es un buen momento para disfrutar de las personas que amamos, lleven o no nuestra sangre.

Algunas de las personas que acudieron a terapia decidieron hacer algo diferente por Navidad. Decidieron alejarse del mundo virtual para adentrarse en el mundo real. Se acercaron a otras personas que estaban solas para entregar el más valioso de los presentes navideños: su tiempo y su atención. A día de hoy, expresan un mayor grado de satisfacción con sus vidas y con ellos mismos. Esas personas han decidido ser felices sin importar el día del año.

María León  
Psicóloga

