Más allá del origen cristiano de la celebración, el 24 de diciembre es una fecha que para muchos es sinónimo de comidas familiares, regalos y de juntas con personas que se relacionan a través de vínculos de amistad y cariño.

Pese a lo anterior, no se puede desconocer que, para otras personas, las festividades de fin de año tienen otro color. Hablamos de quienes se sienten solos, muy estresados o deprimidos y, que, durante estos días, pueden ver su ánimo afectado por los comentarios alusivos a las fiestas, los anuncios publicitarios, los comercios atestados y hasta por los villancicos que aparecen en la televisión y la radio.

Anuncio Patrocinado

“Estas fiestas están ligadas a un modelo de sociedad marcado por los valores del consumo, del éxito y del logro y en las cuales se nos imponen ciertos mandatos que son difíciles de sobrellevar o de esquivar. De hecho, en estos días también se nos fuerza a la alegría, al estado de dicha, de plenitud, de éxtasis por lo satisfactorio y lo bello, lo que muchas veces genera una condición de desconcierto, de incomodidad en las personas que lo están pasando mal, en aquellas que están tristes o solas, quienes sienten que sus experiencias subjetivas se tornan impropias”, explicó a Diario Usach el psicoanalista y académico de la Escuela de Psicología de la Universidad de Santiago, Carlos Ramírez.

El profesional indica que muchas personas que viven en soledad se pueden llegar a sentir “en falta porque no pueden participar en algo en donde todos los demás si lo hacen”, una situación que tiene ver con el cumplimiento de lograr “la alegría plena”.

“Para un ser que está agobiado por sus emociones, el hecho de que los demás estén en una situación de contraste es algo que puede agudizar su malestar. Yendo a lo que son las fiestas de fin de año, imponer a alguien que se sume a la algarabía, cuando no la tiene, puede llegar a ser algo muy violento”, dijo Carlos Ramírez.

El psicoanalista comentó que, tanto la Navidad como el Año Nuevo han sido idealizados como “días perfectos”, de cierta manera, a través de una construcción muy empujada por la industria del cine y los medios de comunicación masiva. “Y ante esto, podemos decirle al otro que, en fechas como estas, se puede estar triste y no querer saber nada del mundo y que eso es legítimo. Así se puede lograr una

situación más llevadera", sostuvo.

Por su parte, el sociólogo y académico de la Escuela de Psicología de la Usach, Dante Castillo, dijo que, ante este tema, hay que preguntarse "¿cuál es el valor que tiene la Navidad en sociedades como la nuestra o en comunidades en donde lo colectivo todavía tiene más importancia?".

El académico sostiene que hay grupos sociales que ven celebraciones como la Navidad con una mirada crítica, y que, por lo mismo, vivirlas en soledad no sería algo trágico. "Para muchos de ellos, estas fiestas han adquirido una valoración más comercial, instrumental y centrada en el mercado de consumo. Ahí, la soledad se define como una decisión", planteó.

En virtud a su experiencia en el trabajo en torno a la salud mental, el psicoanalista Carlos Ramírez, explicó la existencia de muchas personas "que están tremendamente melancolizadas, muy detenidas, pero que son funcionales, que asisten regularmente a eventos, fiestas y que se reúnen con sus familias. Y que, pese a eso, no dan lugar de expresión a sus dolores, angustias y desesperaciones porque eso se ha convertido en algo tabú y algo que no debe ser comentado".

Es más, el especialista apuntó que "al dicho que reza que en las instancias de reunión no se debe hablar de religión ni de política, ahora se agrega, al nunca reconocer que uno se encuentra mal. Y por eso, hay gente que, ante estos eventos como la Navidad, no encuentran otra salida que conductas guiadas por la angustia de no poder encontrar a nadie que los acompañe en sus padecimientos".

"Lo que podemos hacer, es señalar a las personas que hay lugares en que pueden ser recibidos y con gente dispuesta a acogerlos en su dolor. Así quitamos esa 'obligación de que se sientan felices' y podemos lograr un momento más llevadero", cerró el profesional de la salud mental.

y tú, ¿qué opinas?