

Isabel Serrano. Psicóloga y 'coach' especialista en relaciones.

“En Navidad, el humor funciona; enfurruñarse, no”

«LA NAVIDAD ES UN TRABAJO MÁS», afirma la psicóloga y especialista en relaciones Isabel Serrano. Uno que se suma al resto de nuestras muchas tareas. Y no es un trabajo precisamente ligero. Genera nervios, estrés, ansiedad... Pero superar todas esas trabas es posible. Eso sí, con una actitud positiva.

Estamos a las puertas de la Navidad. ¿Se nota más en la consulta de un psicólogo?

Sí. Aumenta el número de personas que solicita nuestros servicios, porque en esta época se activan las dificultades de pareja, las de familia, qué hacer o no con los niños... Y luego también aumenta la línea más clínica: las depresiones, el estrés, la ansiedad...

Entre todas estas cuestiones, un problema frecuente es la soledad...

Eso pasa cuando ha habido pérdidas. Pero no solo pérdidas como el falleci-

Ocho de cada diez personas sufren ansiedad, melancolía o estrés en Navidad. Isabel Serrano, directora del gabinete en positivo Sí y psicóloga de cabecera de Club Gente Saludable, nos cuenta las estrategias más efectivas para tener las fiestas en paz. Por JUAN JOSÉ ESTEBAN

miento de un ser querido o una separación, sino también pérdidas personales, como por ejemplo cuando tienes una enfermedad y recuerdas que el año pasado no estabas así. O cambios vitales, como cuando los hijos se van de casa y los padres se enfrentan al síndrome del nido vacío.

Hay una soledad buscada y otra no deseada. Empecemos por la primera. ¿Qué hacer si en Navidad quieres estar solo y la presión social te lo impide?

Pedirlo, ser muy sincero y no enfadarte con los demás porque quieran estar contigo. No debes vivirlo como

“LA NAVIDAD SIRVE PARA CERRAR UN CICLO Y ABRIR OTRO, Y PUEDE SER POSITIVA”

si quisieran aprisionarte, porque entonces se activa el enfado.

Es decir, pedirles que no te obliguen...

Pero sin enfadarte, porque el enfado va a generar más problemas, más enfado... Con tu familia es más sencillo; con la familia política es distinto, porque tienes que negociar con tu pareja.

La otra soledad es la no deseada, como la que deriva de la pérdida de un familiar. En ese caso, ¿cómo encarar estas fechas?

Aunque el cuerpo te pida no salir y aislarte, debes buscar un grupo de referencia, ya sea la familia o los amigos. Y aunque al principio no tengas ganas porque el duelo está ahí, vas a agradecer

Los regalos...

¿CUÁNDO SON EXCESIVOS?

★ «Regalar es positivo: es algo que das a otra persona y que no tiene que ganarse —explica Serrano—. Es porque sí, porque has pensado en ella. Pero debes tener cuidado de no pasarte y que resulte excesivo».

★ «En el caso de los niños, no importa tanto el regalo material en sí mismo como sentarte un rato con ellos y compartirlo».

★ «A veces no hace falta siquiera jugar de igual a igual con el niño, sino interesarte

por él. Que el niño te cuente ya le hace dar vida al juguete».

★ «Es una evidencia que los niños de hoy reciben muchos juguetes concentrados en estas fechas. Es mejor repartirlos a lo largo de todo el año».



CARLOS CARRIÓN

cer sentir que, aunque esa persona ya no está, no estás solo.

¿La norma sería: «Aunque el cuerpo no esté para fiestas, búscate a alguien»?

Sí. Las relaciones positivas producen bienestar. Cuando alguien está muy mal y me pregunta, yo siempre le digo lo mismo: «Búscate un buen grupo».

En estos casos, por un lado está la necesidad propia de no celebrar y, por otro, el deseo de otros familiares de hacerlo. ¿Cómo conjugar ambos deseos?

En estas situaciones es la familia entera la que está de duelo. Entre todos hay que buscar un momento para recordar a la persona fallecida, y te puedes poner triste y llorar. Pero la tristeza no te puede invadir la vida entera; después, la vida sigue.

¿El sentimiento de pérdida es diferente en las mujeres que en los hombres?

El sentimiento en sí no lo es; es la forma en que se muestra. Ellos tienden

más a la acción, a la huida hacia delante, a aislarse más, mientras que las mujeres nos permitimos compartir el duelo y tendemos a arroparnos unas a otras en la emoción.

¿Y por qué los sentimientos como la pérdida, el estrés o la ansiedad son más agudos en fechas como la Navidad?

Hay factores individuales y sociales. Los últimos son fáciles de ver: en Navidad hay una dinámica social que genera que los grupos se junten, se vean, y eso genera presión. Y luego está el factor individual, donde entra en juego nuestro cerebro. El resto del año puedes ir a tus cosas, pero en esta época, muy ritualizada, el cerebro tiende a hacer el cierre de una etapa; es cuando uno se para y mira qué ha pasado.

Entonces, la Navidad también puede ser positiva, porque puede servir para cerrar un ciclo y encarar uno nuevo.

Sí, tiene un factor de cierre y apertura de una nueva etapa. Y juntarse, celebrar y recordar que no estás solo es positivo.

Es otro problema de la Navidad: juntarse para las cenas familiares. ¿Cómo encararlas si no te apetece mucho ir?

Tienes que pensar: «Voy a sacar algo bueno de esto». Disfrútalas y no reñufes. Y riete un poco; sienta bien.

¿Y si eres el anfitrión?

Igual. El altruismo, ya sea darse a los demás u organizar una cena, es fuente de bienestar psicológico. Mira esa cena como un beneficio para ti.

En el fondo de muchos problemas está el estrés de estas fechas. ¿Algún truco para sacárselo de encima?

Haz una lista de cosas y quédate solo con las tres que realmente 'tienes que' hacer. Y cambia del lenguaje de imposición («tengo que»), al lenguaje personal («me gustaría»). Eso libera de mucha presión.

Y luego está esa imposición social de ser feliz y pasárselo bien en estas fechas. ¿Es realmente necesario?

No. Puedes odiar la Navidad y reírte de ello. Hay estrategias como el humor que funcionan; enfurruñarse y estar mal, no. Porque la Navidad está ahí y te la declaran. Quieras o no. ■

“AUNQUE EL CUERPO NO TE LO PIDA, SI HAS PERDIDO A UN SER QUERIDO BUSCA A LA FAMILIA O A LOS AMIGOS PARA ESTAR CON ELLOS”