

La melancolía, el estrés, la depresión, la ansiedad, los sentimientos de soledad o los pequeños traumas típicos de estas fechas se pueden superar

Una visión optimista de la Navidad es posible

- Se calcula que más del 80 por ciento de la población percibirá a lo largo de la Navidad síntomas como melancolía, estrés, ansiedad o depresión.
- En Navidad surgen varios fenómenos. Entre ellos el de las expectativas irreales sobre lo que debemos hacer y cómo debemos sentirnos en estas fechas, lo que desencadena las terribles frustraciones.
- A los sentimientos de desesperanza y tristeza ante las Navidades este año se añade la pérdida de sueldo, el paro, los escasos ingresos, etcétera.
- A pesar del panorama desalentador, la psicóloga Amaya Terrón recuerda que todos tenemos motivos para estar felices, si no se encuentran es porque no han sido lo suficientemente pensados. Los motivos para estar alegres no tienen que ser grandes, sino que se puede disfrutar de los más pequeños detalles.

Diciembre de 2012.

La navidades son una época del año que gusta y disgusta por igual. Mientras que unos desean que lleguen esos días para volver a reunirse con toda la familia, otros pueden llegar a sentirse realmente mal sólo con recordar esa obligación de celebrar algo cuando creen que no tienen nada que festejar.

El estrés que provoca tener que cumplir con toda la familia, acertar con los regalos, la tristeza por la ausencia de seres queridos, tener que sentarse a comer con familiares con los que no mantenemos una buena relación, los autobalances que hacemos al final del año y que, en ocasiones, nos recuerdan que no hemos conseguido lo que pretendíamos y, este año, en particular la crisis económica, la pérdida de sueldo, el paro o los escasos ingresos pueden suponer una pérdida de ánimo de cara a la Navidad. De hecho, se calcula que, debido a estos acontecimientos, el 80 por ciento de la población sufrirá a lo largo de la Navidad síntomas como melancolía, estrés, ansiedad o depresión.

Un problema motivado por expectativas irreales

Los problemas personales, las dificultades económicas, la pérdida de alguien querido y otro tipo de situaciones desagradables pueden estar presentes en cualquier época del año, pero es en Navidad cuando nos condicionan de un modo superior, pudiendo llegar a provocarnos problemas emocionales serios.

Esto es debido, según explica la psicóloga Amaya Terrón, a las “expectativas irreales sobre lo que debemos hacer y cómo debemos sentirnos en estas fechas”.

En Navidad, las expectativas de tener que ser feliz, tener dinero, tener el mejor y más grande árbol navideño, gozar de la más grande y opulenta cena rodeada de la más extensa y feliz familia acaban desembocando en lo que Amaya Terrón define como “tradición de obligación”, un conjunto de acontecimientos que nos “obligan” a alcanzar un estatus de felicidad que no se ajusta a la realidad.

Cada vez que se oyen campanillas, villancicos o se ve decoración navideña hay personas que se sienten tristes porque “está justificado” o porque “siempre es así” privándose de disfrutar esos pequeños momentos de felicidad que no ven porque están centrados en sentirse mal, que es lo conocido, lo seguro. Las envidias, los miedos, las frustraciones encuentran su vía de escape haciendo sentir tristeza a sus víctimas, explica la psicóloga.

“La Navidad por sí misma no genera sentimientos negativos en las personas, es la interpretación de lo que deberíamos ser, hacer o tener, nuestra actitud y falta de compromiso con nosotros mismos lo que amarga estas fechas”, continua.

Ser feliz en Navidad es posible

La realidad es que a veces tenemos más motivos para estar preocupados que para estar alegres, pero “es una mala estrategia centrarse las 24 horas del día en los disgustos y no permitirnos de esta forma disfrutar las alegrías, cuanto más tiempo dedicamos a estar tristes menos nos queda para estar alegres”, recuerda Amaya Terrón.

Los motivos para estar alegres no tienen que ser grandes, sino que se puede disfrutar de los más pequeños detalles. Todos, si pensamos, tenemos motivos para estar alegres. Sabiendo esto, “si no se encuentran es porque no han sido lo suficientemente pensados, ¿quién puede pensar que haya alguien que no tenga algún motivo para disfrutar durante un tiempo? ¿En verdad tenemos que tener un gran árbol, una gran mesa y un gran todo para ser felices? En lugar de tener la tradición de la obligación podemos crear la tradición de disfrutar nuestras propias formas de celebrar un bonito momento sin dejarse llevar por la inercia y hacer cada año lo mismo. Innovar y hacer lo que realmente le apetezca a uno, adaptándose a sus necesidades particulares, es la mejor medicina para combatir la depresión, la melancolía y el malestar”, aconseja la psicóloga.

“En realidad no debemos ser nada que no seamos, no tenemos ninguna obligación de pasarlo bien cuando nos dicen que debemos hacerlo, ni tenemos la obligación de tener nada que no queramos o no necesitemos. La felicidad se relaciona directamente con las expectativas que tenemos de la vida. Por supuesto que unas expectativas altas nos motivan, pero si se convierten en irreales nos frustran. A más comparación, más presión, a más presión más obligación y a más obligación más insatisfacción. Por lo tanto, cuando podríamos ser perfectamente felices nos generamos una tensión innecesaria que nos hace sufrir y nos aleja de la felicidad y de los demás”, añade Amaya Terrón.

Consejos para hacer frente a los problemas más comunes

La pérdida de familiares o amigos, la lejanía de los seres queridos, los conflictos familiares o la crisis económica son algunas de las situaciones que provocan infelicidad en las personas; para hacerlas frente, Amaya Terrón recuerda que “todo depende de la forma en que enfoquemos las cosas”.

Ante la pérdida reciente de un familiar o ser querido:

- Concederse un tiempo de duelo, de adaptación a la situación, de recogimiento y maduración de lo ocurrido.
- Apoyarse en el resto de familiares, que de una manera u otra están pasando la misma tristeza. Esto hará que nos sintamos más protegidos.
- No encerrarse en casa y en la tristeza, ya que esto no hará más que agravar la situación.
- No obligarse a celebrar si no apetece.

Ante una lejanía geográfica:

- Hacer uso de las tecnologías para conectarte con los seres queridos.
- Recordar que las cosas no siempre suceden cuando las queremos. Quizá no podamos celebrar la Navidad el 25 de diciembre, pero podemos pensar que este año nos las han aplazado y las celebraremos cuando sea nuestro momento.
- Buscar momentos que nos hagan sentir bien en nuestro lugar de residencia, no encerrarse ni aislarse, siempre habrá alguien con quien festejar.

Ante los conflictos intrafamiliares:

- Intentar llegar a un acuerdo si el problema es dónde pasar las fiestas: más vale un mal acuerdo que unas malas navidades.
- La flexibilidad y adaptación a las dinámicas familiares nos ayudará a disfrutar de estas reuniones.

- Negociad, negociad, negociad y cuando hayais terminado disfrutad, no hay nada peor que, despues de haber negociado, darle vueltas al resultado intentado buscar ganadores y perdedores.

Ante los problemas económicos:

- Recordar que la felicidad no se asocia con la cantidad/calidad de regalos que hacemos, lo bonito que es nuestro árbol y los manjares que exponemos a nuestra familia.
- Buscar maneras de disfrutar con nuestros seres queridos sin gastar dinero: un paseo por las calles de nuestra ciudad para ver la decoración navideña o una tarde en el sofá de casa rodeados de nuestra familia viendo una película, son momentos especiales de reunión que no implican aflojar el bolsillo.

Y sobre todo recordar que la fuente de la felicidad está dentro de cada uno de nosotros, sólo hay que abrirle la puerta y dejarla deslumbrarnos.

Felices y realistas navidades.

Para más información o contactar con Amaya Terrón:

Teléfono: 677809199

info@psicologiaamayaterron.com

www.psicologiaamayaterron.com