

Temporada Navideña

Psic. Victoria Molina

Con la llegada del mes de diciembre, aunque todo empieza desde noviembre, la idea de la ‘temporada navideña’ se va instalando en nuestra mente por diversos motivos, pero principalmente gracias al bombardeo mercadotécnico de los comerciantes.

Para algunas personas esta época simboliza un gran júbilo, sin embargo, para otros parecería ser motivo de malestar. Si bien el fin de año y las fiestas navideñas pueden representar – además del significado religioso para algunos grupos – motivos de reencuentro, de cierre de ciclos y de ilusión de nuevos proyectos, es indudable que este período conlleva un gran número de individuos ligados a estrés y depresión.

Son fechas en las que parecen obligatorias las reuniones con familiares, con colegas de trabajo, con amigos y hasta con vecinos; se hace de todo para participar de ese “espíritu navideño” que “empuja” a pasarlo bien y, de alguna forma, ser mejores de lo que somos. Son muchos los que se quejan, y hasta sufren, por “tener que” someterse a esos imperativos socioculturales, sin embargo, se sienten incapaces de romper con esas “tradiciones”. Nos persigue la imagen ideal de alegría, comidas y cenas deliciosas, paz y amor en abundancia; pero esa imagen contrasta con una realidad en la que, en lugar de la armonía, reinan las discusiones familiares, la soledad, el consumismo, los balances insatisfactorios y la ingesta excesiva de comida y bebida. Por algo las urgencias de los hospitales se llenan de heridos por accidentes, peleas, infartos y hasta intentos de suicidio; como también la venta de antidepresivos aumenta hasta un 40% en esta época.

Muchas personas se encontrarán en una realidad llena de demandas: trabajos extra, exigencias familiares, compras excesivas, innumerables reuniones, por mencionar algunas; además de las actividades cotidianas de limpieza, cuidado de las personas mayores y de los niños durante las vacaciones de la escuela, etc. Tal vez demasiado para la paz, el buen humor y la alegría que “deberían” sentir en esta época del año; dando lugar, en cambio, al estrés que les acompañará a lo largo de la temporada.

Además de representar motivo de estrés, la temporada navideña también puede representar, para muchos otros, motivo de depresión. Y, se debe decir, es frecuente que una lleve a la otra, o que se mezclen y actúen simultáneamente.

Ante el imperativo de unión, felicidad, paz y armonía, se pueden recrudecer las carencias, insatisfacciones, pérdidas y fracasos. Son muchos los que pasan por momentos familiares difíciles, los que han perdido a seres queridos que ya no podrán participar de tan importante celebración, los que no cuentan con los recursos económicos para afrontar los gastos requeridos, los que no tienen posibilidad de estar cerca de sus familiares, los que viven una situación de verdadera soledad, los que sufren por estar inmersos en una enfermedad, etc. Todas estas situaciones pueden ser vividas en forma agobiante ya que, además de la problemática particular, el no poderse sentir “como todos”, con la alegría acorde con la tradición, les hará verse a sí mismos fuera de lugar, como inadaptados o “raros”.

Los estados de ánimo depresivos son tan frecuentes en esta temporada, que es común ver las reacciones contrarias, como una forma de ocultar o negar dicha sensación displacentera. Éstas serían las personas que exageran en las celebraciones, como un mecanismo de defensa

para no enfrentar su propia tristeza. Al respecto, el Dr. Luis Alejandro Nagy menciona: “Existen mecanismos que llamamos ‘mecanismos maniacos’ para compensar la depresión navideña. La manía encubre depresión: me acelero para no sentarme a llorar. Por eso, México es el país en donde se echa a andar el maratón Guadalupe-Reyes; para algunas personas que encubren sus problemas, abrazando y tomando de más en fiestas, pero de forma maniaca ... lo que también genera que el mayor índice de accidentes de coche se contabilice en diciembre”.

Los rasgos de personalidad que definen a cada individuo influyen en la aparición de esta “depresión navideña”, así como también la importancia que cada cual le confiera a estas fiestas (según sus creencias o su apego a la tradición) y su labilidad a responder a las presiones sociales y a las campañas publicitarias cuyo único objetivo es fomentar, aún más, el consumismo.

Como se mencionaba al inicio, las fiestas navideñas reflejan una época del año en la que se ha institucionalizado la “obligación social” de realizar esfuerzos de convivencia y manifestaciones de paz y amor que muchas veces se oponen a nuestros sentimientos o a nuestros deseos. Esto significa que nos encontramos en ese “tengo que” ser, que comportarme, que mostrar... lo que se espera de mí, especialmente en estas fechas, y eso genera un gran malestar.

Ese ideal que “tenemos que cumplir”, evoca un estado de perfección, de plenitud y bienestar absoluto, donde nada falta, nada sobra y todo se encuentre en armonía. Aunque sabemos claramente que todo eso es una utopía, de todas formas, hacemos todo lo posible por alcanzar el ideal y la perfección, instituidos como metas de lo “deseable”. Y si por cualquier razón no cumplimos con ese “deber ser”, empezamos a sentirnos frustrados, insatisfechos y hasta devaluados por no lograr lo que se espera de nosotros. A pesar de que los ideales generalmente se viven como demandas externas, en realidad se trata de un proceso psíquico (interno) y nadie está exento de ellos, aunque varían de persona a persona. Forman parte de nuestra mentalidad y nos hacen creer que, de seguirlos y cumplirlos al pie de la letra, se tendrá una vida plena y feliz. Actúan como si marcaran el sendero “correcto” a seguir, incluyendo lo que suponemos otros esperan de nosotros.

Los ideales se postulan como lo deseado, sin embargo, casi nunca es así; tienen un trasfondo oscuro, mismo que los hace imposibles de cumplir, y, por tanto, llevan al malestar. No siempre se pueden cumplir porque hay fallas, equívocos, deseos y anhelos, en nosotros mismos, que son contrarios al ideal y nos impiden alcanzarlo; pero puede ser tal su fuerza que se imponen sobre lo individual, buscando homogenizar con el pretexto de llevar a la felicidad verdadera. Recordemos, con un poco de ironía, la frase de Miguel de Unamuno: “Existe gente que está tan llena de sentido común que no le queda el más pequeño rincón para el sentido propio”. Durante la temporada navideña, la cantidad de ideales que nos rodean parece incrementarse y agudizarse. No se puede estar cansado, triste o de mal humor, es menester estar alegre, deseoso de compartir y de celebrar. Bajo este imperativo, lo que en realidad se consigue es el efecto contrario: conflicto, apatía y rechazo. Y todo esto sin contar aún con los ideales que se ponen en la balanza del fin de año (parte de la temporada navideña). Se acerca un final, se cierra un ciclo y empiezan las evaluaciones; nos ponemos a reflexionar si hemos alcanzado nuestros propósitos – “ideales” – y generalmente la respuesta es, en su mayor parte, que no. Algún día tendremos que aceptar que los ideales, como tales, representan un imposible, nunca pueden alcanzarse. Pero mientras, agregamos más malestar

a estas fechas.

Cabe mencionar que estos mecanismos rara vez son conscientes, por lo que no es sencillo desarticularlos. Usualmente asumimos que los ideales son nuestros verdaderos deseos e ignoramos que, capas más abajo, existen otros elementos ocultos. Freud ya decía que quienes se ven obligados, por imperativo de la cultura, a ser ‘mejores’ de lo que su naturaleza les permite, acaban por enfermar: “la enfermedad mental, ya sea neurosis o psicosis, es una desesperada rebelión a la realidad, porque no puede ser feliz”.

Esto se experimenta al tener que elegir entre dos sentimientos contradictorios como son la obligación social de someterse a determinados convencionalismos y el rechazo a seguir las normas impuestas.

Las fiestas navideñas se están convirtiendo en una suerte de cuento de hadas, al que cada vez más personas se aferran como una salida que les proporciona la fantasía de felicidad y satisfacción que les permite evadir, aunque sea por unos días, su verdadera realidad del diario vivir. Un cuento en el que la gente adorna su vida como al arbolito, en la creencia de que alcanzará esos sueños que, en su mayoría, ni siquiera son propios, sino el contagio de una “histeria colectiva” provocada por un entorno falso, manipulado por brillantes estrategias publicitarias que inducen al consumo excesivo para lograr los tan anhelados deseos – ideales – que con tanto afán se persiguen.

Es triste darse cuenta del gran impacto consumista bajo el que se maneja la mayoría de la población “civilizada”; sin embargo, tampoco podemos responsabilizar del todo a estas circunstancias, uno mismo siempre será el responsable de sus actos. Por lo mismo, tampoco se puede decir que la ‘temporada navideña’ (como cualquier otra) sea la causante de todo lo que se ha mencionado. La temporada navideña puede no tener efectos depresivos en muchas personas. Más aún, es motivo de alegría, felicidad y dicha para compartir y celebrar. No es algo de la Navidad, de la temporada, del fin de año. Se trata de cómo cada sujeto la experimenta y la vive; del significado que le da y de la manera personal de elaborar y enfrentar dicho suceso (como cualquier otro al que se tenga que enfrentar a lo largo de su vida).

Es cierto que comparar la propia realidad con los estereotipos que se nos imponen con afán consumista, supone un duro choque que puede ser el detonante para un estado depresivo, pero esto sucederá, básicamente, a quienes se encuentran mental/emocionalmente vulnerables y predispuestos al comprobar cómo su vida no se parece en nada a lo que exhiben los anuncios publicitarios, la televisión, las películas, las revistas, las tiendas y, en general, el entorno.

Por todo esto, es importante reconocer que ninguna de las festividades, temporadas o fechas particulares, es responsable de nuestro estado emocional ni de los mecanismos de defensa que utilizamos para salir del paso. Estas celebraciones, en sí mismas, no provocan algo que no hubiese existido en forma latente. Aunque estamos conscientes de la toxicidad de la manipulación del mundo externo, es fundamental responsabilizarnos de nuestras conductas y que nos preocupemos más por la salud de nuestro mundo interno.