

# ¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido en Navidad?

Especialistas abordan recomendaciones y consejos para que dolientes puedan intentar superar aquella tristeza en una época sensible de fiestas y fin de año. Pautas para gestionar de mejor manera el llamado “síndrome de la silla vacía”.

Guillermo Ávila Nieves  
 La Estrella de Valparaíso

**N**avidad, fecha para compartir en familia. De dar y recibir regalos, mientras que para creyentes, tiempo de fe que conmemora a la cristiandad. Sin embargo, hay personas que por estos días de fiestas atraviesan el duelo de un ser querido.

Vinculada día a día a esta compleja realidad, la Funeraria Iván Martínez de la Región de Valparaíso sabe lo que implica lidiar con emociones y trámites en este sentido. Con la idea de honrar a quienes ya no están físicamente con nosotros, realizó un evento para brindar herramientas de autocuidado y alivio frente al duelo, guiados por expertos en acompañamiento emocional.

No sólo por el trabajo que desempeñan en esta área. Hace 10 meses, tras la tragedia que enlutó a la zona con el megaincendio del 2 y 3 de febrero, se anticiparon a este escenario.

Iván Martínez dice a La Estrella que la premisa de este encuentro “fue prepararlos (a los damnificados y en especial a aquellos que perdieron seres queridos) para la fecha más sensible del año, la Navidad”. Y evoca al tema: “Hicimos más de la mitad de los servicios funerarios, cerca de 80 en total, de forma gratuita. Ahora los damnificados fueron invitados a esta ceremonia”.

**VOCES EXPERTAS**

Personas que ya no están en este mundo por distintas circunstancias. Ante esto, ¿qué sería recomendable hacer? Cuatro psicólogas comparten su visión para este desafío del cómo afrontar este dolor ante la pérdida de un ser querido.

Para Sonia Muñoz, psi-



DESDE ACEPTAR EMOCIONES, REALIZAR RITOS, DAR VALOR A RECUERDOS HASTA MUESTRAS DE AGRADECIMIENTO DE QUIEN YA NO ESTÁ.

cóloga clínica y docente de la Escuela de Psicología de la Pontificia Universidad Católica de Valparaíso, la primera idea es “plantear que más allá que hayamos tenido una pérdida o no que, en general, las fiestas nos llevan a un ambiente más nostálgico y melancólico, pensando en cómo vamos evaluando lo que nos pasa en el año”.

Y agrega sobre la pérdida de un ser querido, “los sentimientos de nostalgia, dolor y de tristeza se acentúan mucho más en la época de fin de año. Sin embargo, creo que como las pérdidas y los duelos son procesos, lo que necesitamos en ese momento es conectar con lo que estamos sintiendo. Nunca desconocer lo que nos pasa. Tenemos que aprender a vivir y dejarnos vivir”.

Muñoz aboga por rituales: “Ayudan a sostenernos. Prender una vela. El escribir una carta, decir



BRINDAR COMPAÑÍA A QUIEN VIVE UN DUELO POR ESTAS FECHAS.

unas palabras, hacer un brindis, traer esa ausencia desde un lugar distinto”.

Liliana Marín, es psicóloga de la Clínica Centro de Salud Mental ‘Contexto’ Viña del Mar. Dice que una buena forma de sobrellevar estas fechas, “es dedicar un espacio para poner una foto, una vela, flores, un dibujo de los niños. Este espacio construido por la familia nos permiti-

rá, según nuestras creencias, orar, hablarle a quien ya no está con nosotros”.

Marín concuerda con Muñoz en los rituales. “Por ejemplo, antes de cenar, agradecerle por lo que nos entregó, encenderle una vela, recordar una anécdota con esa persona”. No obstante, advierte que hay que tener especial cuidado con niños, “quienes aprenden de los adul-

tos la manera de sobre llevar el duelo. Explíqueles que el proceso de la muerte es irreversible”, mientras reitera la importancia del rito: “Que niños le dibujen algo a quienes partieron. También como adultos, “que hablen con ellos y dígalos que la vida continua, y que está bien si sentimos pena y lloramos, o si nos sentimos felices en estas fiestas”.

A juicio de Marín resulta clave vivir las emociones sin sentimientos de culpa. “Que no esté solo. Los duelos se llevan en familia, con los amigos. Somos una red, y los seres queridos que ya partieron desde la gratitud, formaban parte de esa red”.

Romina León es académica de la Escuela de Psicología de la Universidad de Los Andes. A su criterio, lo más sensato es “no esforzarse demasiado por sentir una cosa o la otra”. Pone acento en la pregun-



ta: “¿Cómo convertir la tristeza o el dolor en esperanza?” Responde: “Intentar hacerlo es más bien una recomendación contraproducente. ¿Por qué? Porque el duelo, el proceso de duelo, es un proceso natural que conlleva atravesar por distintas fases: distintos afectos, pensamientos, ideas, todas son importantes de ser vividas”.

León enfatiza en no esforzarse por estar contentos “porque fiestas de fin de año llegaron y hay que estar felices”. ¿El mejor consejo? “Apoyarse en los seres queridos”. Sobre los deudos, proyecta: “Aprender a aceptar y asimilar este dolor. Se puede recobrar un sentido de vida: el deseo de seguir adelante”.

Lillian Loezar, doctora en Neurociencia Cognitiva y académica de Universidad de Playa Ancha (UPLA) recomienda convertir el dolor y tristeza en llevadero. “No pensar en esperanza cuando recién se está viviendo por primera vez fechas significativas sin la persona amada”. Y aclara que es mejor evitar pasar solo este mes. “Reuniones familiares o con amigos permiten recordar buenos momentos y disfrutar lo vivido”, argumenta.

Loezar resalta que lo peor sería “presionar para que la persona se ponga alegre o brinde si no lo desea hacer”. Y resume: “Es faltarle el respeto a la persona, a su dolor”. ✨