

## **PSICOLOGÍA EN DICIEMBRE: NOTAS BREVES.**

José González Cosimini

Psicólogo Clínico, Facultad de Psicología, Universidad de la República, Uruguay. Red Psicológica. 24096235 094558177.  
<http://gcosimini.mozello.com> [gcosimini@gmail.com.uy](mailto:gcosimini@gmail.com.uy)

Mes de diciembre...de amor...de alegría...de risas...de familia...de amigos y de reencuentros; esta es la época del año donde aparentemente todos estamos obligados a estar bien, a tener espíritu festivo y transmitir lo mejor a los otros. En cambio es imposible que todos se sientan así de festivos; para muchos Navidad y Fin de Año son un derrumbe emocional y en el fondo están la tristeza, la ansiedad y angustia.

Diciembre nos fascina con la cultura del tener, con su placer momentáneo, que la mas de las veces confundimos con la felicidad. Cuántos hombres y mujeres viven como encantados por la ilusión del consumo y del dinero, que los hace en realidad esclavos del lucro y de intereses mezquinos.

Cuántos viven pensando que se bastan a sí mismos y caen presos de la soledad. Cuántos son los jóvenes a los que se les ofrece el falso remedio de la droga, de unas relaciones de «usar y tirar», de ganancias fáciles pero deshonestas. Cuántos se dejan cautivar por una vida completamente virtual, en que las relaciones parecen más sencillas y rápidas pero que después resultan dramáticamente sin sentido.

Esta cultura estafadora no sólo ofrece cosas sin valor sino que quita lo más valioso, la dignidad, la libertad y la capacidad de amar. Cada uno de nosotros, por tanto, está llamado a discernir y a examinar si se siente amenazado por las mentiras de esta cultura.

En diciembre también, tendremos que aprender a pelear contra la falsedad del tener y no quedarnos en un nivel inmediato y superficial, sino reconocer qué cosas son las que dejan en nuestro interior una huella significativa y duradera, y ciertamente sirven para nuestro bien y salud emocional.

---

### **VIVIENDO AL SERVICIO DEL DESEO DEL OTRO...**

Hemos intentado una y otra vez vivir de acuerdo a las expectativas de quienes nos rodeaban. Quizás nos educaron creyendo que éramos buenos sólo si sacábamos buenas notas en la escuela, ordenábamos nuestra habitación, o nos vestíamos de determinada manera.

Siempre con el deseo de que nos quisieran, nos pasamos la vida tratando de ajustar nuestras expectativas al deseo del otro, sin conseguir nunca su reconocimiento y afecto.

Ahora, es el tiempo que se nos acepte tal como somos. Nuestro auténtico valor reside en ser nosotros mismos. A medida que trabajamos en nuestro análisis, aprendemos a aceptarnos tal como somos.

Y a partir de ahí, somos libres de convertirnos en lo que queremos ser. Cada uno de nosotros tiene mucho de bueno que compartir con el otro. La experiencia terapéutica, ayuda a encontrar el afecto y la fuerza que necesito para empezar el cambio. Es hora de descubrir que tenemos dones especiales que brindar a quienes nos rodean.

---

### **ACERCA DE LA PÉRDIDA, EL DOLOR Y EL DUELO EN LAS FIESTAS...**

El fallecimiento de un ser querido es una de las experiencias más tristes por las que debemos transitar en la vida, constituyendo una verdadera amputación psicológica. Estas fechas generalmente exacerban la pena y actualizan el duelo reciente o aún no superado. Comienza la preocupación de cómo enfrentarlas, acompañada de síntomas anticipatorios: angustia, ansiedad, trastornos del sueño, pérdida de apetito y tristeza, impotencia y una sensación de soledad y vacío existencial. En primer lugar, para los familiares y amigos, no es recomendable que una persona en duelo pase las fiestas solo/a, por ello, es oportuno que se hagan planes concretos que lo incluyan.

No le presionen a sonreír ni a disfrutar, pero inclúyanlo en las conversaciones, permítanle expresarse si lo necesita y no evadan el tema de la muerte como si fuera un tabú.

Es lógico y necesario recordar al ser querido y es normal que el afectado llore, incluso en las fiestas.

En tanto que el afectado, no niegue su tristeza, es un sentimiento normal y esperable, por tanto no evite sentirla. Mientras más la contenga, más intensa se hace y hay mayores posibilidades de que ésta salga de un modo desbordante. No disimule con la familia, ni con sus hijos a pesar que sean niños. Para todos resultaría extraño vivir una fiesta en que todo sea felicidad y diversión, ya que contrastaría mucho con la sensación y el comportamiento de los días previos. No niegue la tristeza, es un sentimiento normal y esperable; asimismo, no sienta culpa por celebrar o pasar un momento agradable.

Existen modos de seguir adelante y superar el duelo; en un sentido terapéutico decimos que una persona ha logrado sobreponerse – algunas veces con ayuda especializada - cuando es capaz de recordar al ser perdido sin tanta angustia y dolor, consiguiendo generar nuevos proyectos, logrando posicionarse en el presente y mirar hacia el futuro sin olvidar el pasado.

Pues al fin, el tiempo de dolor, que supone una crisis, es también una oportunidad para el replanteo de vida, el crecimiento personal y una renovada relación con los otros.

---

### **INDIVIDUALISMO Y SOLEDAD.**

Nuestra sociedad es cada vez más individualista, vivimos más rápido buscando auto- realizarnos y no nos queda mucho tiempo para nuestra vida social por lo que sustituimos el contacto físico por el virtual.

La comunicación está sufriendo cambios, sustituyendo la comunicación cara a cara por la virtual. La soledad emergente de esta manera de vincularse es considerada un problema clínico que requiere de una terapia específica y es uno de los posibles factores que causan otros desórdenes como depresión, ansiedad, enfermedades cardiovasculares y en los casos más graves suicidio.

## Gracias por visitar este Libro Electrónico

Puedes leer la versión completa de este libro electrónico en diferentes formatos:

- HTML(Gratis / Disponible a todos los usuarios)
- PDF / TXT(Disponible a miembros V.I.P. Los miembros con una membresía básica pueden acceder hasta 5 libros electrónicos en formato PDF/TXT durante el mes.)
- Epub y Mobipocket (Exclusivos para miembros V.I.P.)

Para descargar este libro completo, tan solo seleccione el formato deseado, abajo:

