¿Y por qué deprime la Navidad?

La navidad es una época muy particular, el festejo por la natividad del niño Jesús, se convierte para creyentes y no creyentes en un festejo generalizado. Todo el ambiente cambia; luces, guirnaldas, arbolito, nacimientos, los negocios, oficinas, casas, calles, ¡todo"! mires a donde mires, encontrarás algo que te recuerde que es navidad.

Y puedes tener una o muchas invitaciones a fiestas, posadas, cenas o reuniones, pero del ambiente festivo no te escapas.

Está además el tema de los regalos. Al que puedes entrar con todo o tratar de capotearlo, pero si no eres un ermitaño algún regalo te tocará recibir o dar. Particularmente si eres padre o estas en contacto con niños.

Las familias se reúnen y te tocará saludar al tío que solo en este tipo de acontecimientos ves, al primo "molesto"; a la tía "metiche" y con suerte al resto de la familia que te hace sentir acogido y que perteneces al clan.

Son días que mueven a la generosidad a dispensar los conflictos, a la reconciliación. Pero y entonces ¿por qué un buen número de personas se deprime?

Porque aunque esto es lo general, no a todos nos remite a un buen momento de nuestra vida.

Para muchos, la navidad es recordatorio de un tiempo en la infancia en que se sintieron amados, acogidos, regalados por su clan familiar, pero no a todos. Para algunos la navidad es espejo de la soledad, del rechazo, de lo escaso. El referente, es un referente de lo frio de la infancia. De lo doloroso, de las ausencias, de carencias materiales o emocionales. Aunque las emocionales, contrario a lo que, en el mundo del consumismo, se piensa; son las que duelen, más. La ausencia de un padre siempre será más pesada para el alma que la ausencia de una muñeca. Aunque a veces como una implica a la otra, tomo el dolor de no haber recibido la muñeca como el dolor principal, esto lo hace más tolerable, que el dolor de la ausencia de padre. Solemos disfrazar nuestros dolores y el disfraz más socorrido es el del enojo. Me enojo con mi padre, porque no me dio la muñeca. Pero el verdadero sentimiento es que me dolió que no estuviera. Me dolió su ausencia, no la muñeca y no es enojo, es tristeza dolorosa.

El lado deprimente de la Navidad, puede estar asociado a lo que me dolió de niño pero también a lo que me falta hoy. Los padres que han partido, los hijos que no llegan, la

pareja que no acompaña, el dinero fluye, los deseos que no se cumplen, la salud que me abandonó. Todo lo que me desmarca del acogimiento de las fechas. Todo lo que me lleva a tocar el frio del alma, guardado, casi que ocultado por el ritmo de la vida cotidiana, y que la irrupción de la Navidad saca a flote. Ese frio está ahí todo el tiempo, es solo que las fechas lo hacen evidente.

Pero cualquier situación de crisis, puede ser también una oportunidad para enfrentar, para mirar, para resolver lo que duele, que me hace conflicto.

Puedo no ser un “fan” de las navidades pero si realmente me deprimen, aprovechamos para tocar el dolor, la ausencia, lo no reconciliado y pongámoslo en orden.

Una depresión navideña es la oportunidad para sanar cualquier conflicto, cualquier frio del alma que se tenga por ahí escondido. Pongámonos a la tarea de reconciliarnos con nuestra historia y con la vida toda.