

Diario BAE

23/12/2013

Socorro! Fin de año

La llegada de las fiestas de fin año renuevan dilemas cíclicos y avivan conflictos quizás aletargados durante los doce meses anteriores, que esperan ese momento del brindis para manifestarse. Aún sin configurar una patología, el estrés de las fiestas es un síntoma tan clásico de estas fechas como las frutas secas que apenas si probamos el resto del año.

“Las fiestas no son sólo las fiestas, es el fin de año laboral y la ansiedad para cumplir con objetivos antes del nuevo año y las frustraciones de lo no cumplido”, expone Matías Bonnani, director de la Fundación Instituto de Neurociencias aplicadas a la Clínica (INAC).

“El recuerdo de las fiestas siempre es un recuerdo infantil, cuando dejamos de ser niños y somos adultos las fiestas siempre conllevan un grado de estrés, porque de alguna manera hay pérdidas, encuentros, desencuentros y conflictos”, aporta Horacio Vommaro, jefe de Psiquiatría del Instituto de Neurociencias Buenos Aires (Ineba), quien resume la instancia crítica con una fórmula consabida y conflictiva: “¿Con quién la pasamos en la familia, con los tuyos, los míos o nos vamos de viaje?”.

A lo que debe agregarse que “ahora los vínculos familiares se han complejizado, están los míos, los tuyos y los nuestros, y si hablamos del matrimonio igualitario vemos que la familia se complejiza aun mas. Es decir, un grado de estrés es inevitable, porque ninguna familia escapa a estas cuestiones”, apunta.

En ese sentido, “una de las posibilidades que veo en la práctica clínica es una forma bastante transaccional de irse afuera y con eso se evita el conflicto de dónde y con quién la pasamos. Por eso hay grupos de familias que se van de vacaciones en las fiestas como forma de alivio y salida”, precisa.

Las compras y los preparativos de las extenuantes jornadas previas al brindis disparan “la corrida desesperada de realizar en pocos días lo que no se hizo en el año, como si cada día que falta fuera un segundo de una cuenta regresiva antes de que explote la gran bomba”, compara Bonnani.

Paralelamente, “es el principio de una etapa nueva con la expectativa de lo desconocido y de la posibilidad de volver a escribir un nuevo capítulo en hojas en blanco”, y el horizonte puesto en “las posibles vacaciones, con su cambio de ritmos y rutinas en los hijos”.

Por otra parte, y antes de que suenen las doce, “la reunión familiar reúne a los queridos, los no tan queridos y los obligados”, donde aflora la exposición a la mirada y evaluación del otro.

En ese sentido, y con un fin terapéutico, **Vommaro** propone “partir de la base de que los encuentros y desencuentros existen y por lo tanto tener la libertad posible para decidir con quién quiero estar y a partir de eso organizar las fiestas. Se da una variedad de formas, maneras y posibilidades bastante amplia que están relacionadas con la red vincular que tenemos”.

Los excesos en la comida y la bebida constituyen otro clásico de estas fechas con el arbolito de Navidad de fondo.

“En muchos casos, el exceso en la bebida no tiene que ver con situaciones conflictivas sino que muchas veces tiene que ver con angustia y tristeza, o por el recuerdo de un ser querido ausente –considera el titular del área psiquiátrica del **Ineba**–. Pero lo fundamental es que todos, de alguna manera, más allá de dónde y con quién queremos estar, tenemos un presente de nosotros mismos. Y en todo caso lo fundamental es tratar de pasarla lo mejor posible y no idealizar las fiestas. Que lo ideal no conspire contra lo posible”, sugiere.

Unas navidades sin motivos para brindar

Sin entrar en honduras psicológicas y apelando a sus propias vivencias, **Ciro Pertusi** escribió hace varios años para su banda **Ataque 77** una radiografía oscura y sarcástica de unas navidades personales poco felices, que tendrían una lectura social con implicancias más amplias.

“Felices navidades, para todo el mundo, papá llegó borracho, como de costumbre, año nuevo, vida nueva, año nuevo, impuesto nuevo”, retrataba desde el primer álbum de la emblemática agrupación punk, **Dulce Navidad** (1989).

Si bien la idea de la compañía discográfica que los había fichado era lanzar el disco en diciembre de 1988, los continuos cortes de luz de aquella época lo demoraron hasta marzo del año siguiente. El disco fue grabado en sólo 40 horas dado que **Ciro** todavía trabajaba en la confitería **Los Dos Chinos** y tenía poco tiempo libre.