

LA CELEBRACIÓN DEL DÍA DEL PADRE SIN PADRE

**LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ N.,
PSICÓLOGA***

El Día del Padre para muchas personas es un día bastante angustiante, pues en algunos casos se rememora la presencia de un padre que ya falleció y que se extraña profundamente. Para otros, es confrontarse con la realidad de que el padre de un niño no se hizo cargo de su responsabilidad. El temor a que los niños se entristezcan, a que se sientan faltos de lo que los demás tienen, la incomodidad e incluso el pensar que se tiene culpa respecto a que pobrecito el niño en cuanto a lo que tiene que vivir, se puede convertir en todo un suplicio para la madre u otros familiares del niño.

El mensaje que continúan manejando muchos medios, tiene a repetir lo que sería la

familia tradicional: madre, padre e hijos. Sin tomar en cuenta que en nuestro país el porcentaje de jefas de hogar es bastante alto, que ha variado en gran medida ese concepto de familia.

Hombres divorciados a cargo de sus hijos, parejas homosexuales que deciden hacerse cargo de la crianza de sus niños, pueden ser ejemplos de ese cambio en la estructura de la familia. Cambio que no necesariamente es malo, pues se encuentra que hay hogares poco tradicionales donde el afecto y la responsabilidad imperan.

Si tenemos que vivenciar festividades tradicionales que nos remuevan tristeza o malestar, será mejor que encontremos estrategias para hacerlo de tal forma que sea menos dolorosa la experiencia.

Caer en una posición de lástima porque

un niño no cuenta con la presencia de su padre, es desvalorizar el esfuerzo que se realiza para que dicho niño tenga lo mejor que le podemos ofrecer. Si su realidad implica la ausencia de su padre, tendrá que aprender a vivir con esto y lo logrará mejor si le afianzamos en lugar de pensar: "pobrecito", pues terminaríamos convenciéndolo de que es una persona con una fuerte carencia.

Existen otras circunstancias que nos llevan a que no necesariamente celebremos esta fecha. Cuando experimentamos por primera vez la ausencia de un ser querido, en fechas que nos rememoran tiempos felices donde contamos con su presencia, puede que caigamos en una fuerte sensación de pérdida. Con la desazón de no saber exactamente si celebrar o no, sin tener referentes de como actuar para lograr pasar dicha festividad sin ofender la

memoria del fallecido.

Podríamos pensar alternativas donde junto con familiares o amigos, tengamos un espacio de confianza para hacer de esta fecha algo que escape a mensajes netamente comerciales, con la ganancia de que acompañados encontremos chance de compartir nuestros temores, preocupaciones o el dolor que se nos revuelva. Evitar ser cómplices de nuestro propio malestar, con suposiciones que vayan más allá de la realidad, o aislarse como única respuesta ante el dolor, son factores que más bien hay que evitar.

Lograr disfrutar nuestras vidas, con las circunstancias que dicha vida incluye, es parte de nuestro crecimiento.

**Consultorio Privado de Psicología,
Citas al tel. 8368-9634. Edificio Cristal, San José.*