
Pero también es cierto que anticiparnos demasiado puede ser una forma de no mirar el presente. Es más fácil pensar en regalos que preguntarse por lo que hoy incomoda. El costo de postergar indefinidamente es que aquello se vuelve cada vez más difícil de alojar y elaborar.

Hay personas para quienes diciembre no significa fiesta, sino volver a una mesa donde se sientan con su agresor. Para ellas, el villancico suena lejano y distorsionado. El mercado adelanta las fechas, pero el cuerpo no miente: habla en el tiempo que puede.

Por eso, la invitación es simple y profunda: recuperemos el derecho a habitar nuestro propio ritmo. Preguntemonos qué lugar le damos a nuestra experiencia interna en un contexto que insiste en que siempre debemos ser otros, más productivos, más preparados. Tal vez lo que necesitamos hoy no es correr, sino parar, pensar, respirar y recordar que el tiempo que no se compra -el nuestro- es el que nos permite vivir. Tal vez así podemos disfrutar de verdad la Navidad.

Claudia Szita

Académica de Psicología

U. Andrés Bello, sede Viña del Mar

Navidad a nuestro propio ritmo

●Mientras caminaba por un supermercado, me encontré con un pasillo repleto de adornos navideños. Árboles, luces y pascueros con descuentos del 30%. Era septiembre. Esa escena me hizo pensar en cómo el mercado no sólo vende productos: también instala ritmos internos.

Este anticipo no es inocuo. Para algunos despierta entusiasmo; para otros, ansiedad, desgano o incluso tristeza. En la clínica lo vemos a diario: cuando la vida interna duele, el afuera se llena de objetos que prometen aliviar. Y sí, a veces funciona por un rato.

El Mercurio de Valparaíso invita a sus lectores a escribir sus cartas a esta sección. Los textos deben tener una extensión máxima de 1.000 caracteres e ir acompañados del nombre completo, cédula de identidad y número telefónico del remitente. La dirección se reserva el derecho de seleccionar, extraer, resumir y titular las misivas. Las cartas deben ser dirigidas a cartasdeloslectores@mercuriovalpo.cl.
