

una receta para el malestar. La presión del consumo, el mandato de la reunión perfecta y la comparación con vidas idealizadas generan estrés, tristeza y ansiedad. No es falta de alegría; es defensa del propio límite. La honestidad afectiva no resta humanidad: la habilidad.

Propongo una Navidad elegida. Elegida en sus tiempos -que incluya descanso-, en sus formas -con ritos de memoria si hay duelo- y en sus acuerdos -sin imponer ideas, validando diferencias-. Celebrar distinto no rompe la familia: la protege de expectativas irreales. Y no celebrar, si esa es la verdad emocional de alguien, puede ser un acto de cuidado y coherencia.

La fiesta es un derecho, no una obligación. La pertenencia también se construye con silencios, con pausas, con gestos modestos. Si el sentido de la Navidad es encuentro, que sea con la verdad de cada quien. Allí, lejos del mandato y cerca del cuidado, la paz deja de ser consigna y empieza a ser práctica.

Libertad de no celebrar

● Cada Navidad invita a celebrar, pero hay biografías que no caben en ese molde; hay duelos que no suspenden su dolor por decreto; hay economías que no sostienen el listado de obsequios; hay familias que no pueden sentarse sin tensión. La pregunta no es si la Navidad es buena o mala, sino a quién le sirve y de qué manera.

Desde la psicología, forzar el “espíritu navideño” como deber moral es

*Miriam Pardo Fariña
Académica de Psicología,
U. Andrés Bello, sede Viña del Mar*