

Va llegando la época de las festividades de navidad, las calles y las casas se visten de luces, se siente el olor a comida casera en muchos hogares y se reactivan tradiciones comunitarias propias de esta época, los aeropuertos se mueven más que en cualquier época del año, muchas personas a la expectativa de tomar un vuelo para vivir estas festividades con sus familias y seres queridos. Sin embargo, hay personas que están a más de un vuelo de distancia para conectarse con nosotros.

Pastor López en su canción propone “brindar por el ausente” y Gabriel Romero, por su parte, solo quiere huir del bullicio de la navidad por la nostalgia que representa para él los recuerdos, dos formas muy diferentes de afrontar una misma situación, la pérdida.

Navidad es una época que exalta la alegría, la familia, el amor, entre otras muchas cosas; todo esto se siente en las calles, en los medios de comunicación y en las dinámicas sociales, de tal forma que aquellos que por alguna razón tienen tristeza o dolor en el corazón se sienten excluidos de este ambiente festivo y en ocasiones se exagera ese sentimiento al confrontarse con la pérdida de quien antes estuvo y ya no está.

No hay una sola forma de vivir la navidad, no es una época de alegría forzada y sonrisas postizas, es válido confrontarse con la pérdida, que todos de alguna manera cargamos, no solo por perder un ser querido que ya no ocupa un lugar en la mesa, hay muchas otras cosas que se van perdiendo o van mutando a lo largo de la vida, amores, trabajos, amistades entre otros, sin embargo, hay una pérdida generalizada en los adultos asociada a la navidad: la ilusión.

Todo lo anterior no se nombra con la intención de profundizar en la ausencia, sino más bien en generar una reflexión sobre ella. En el caso del duelo por muerte de un ser querido, lejos de ser una experiencia estática, se revela como una adaptación continua a un cambio profundo, la cual se encuentra atravesada por distintos factores no solo internos, sino también externos. Puede resultar normal que un dolor que se creía “superado”, se reactive por estas fechas.

La navidad no excluye a aquellos que han perdido, que tienen dolor o que tienen tristeza, porque si ese fuera el caso, nadie podría celebrarla. Aquellos que ya no están siguen teniendo un lugar no solo en nuestras mesas, sino también en nuestros corazones. Contrario a la creencia común, el duelo no se trata simplemente de decir adiós; esa es la realidad. Es el reto de integrarlos en nuestra propia narrativa de vida. Su imagen, su voz y el legado de quienes ya no están físicamente presentes se convierten en parte de nuestra historia, permitiéndonos llevarlos con nosotros a medida que avanzamos.

La forma en la se asume esta integración de lo que perdemos es lo que marca la diferencia entre, brindar por el ausente o maldecir la navidad.