

los esquemas anteriores colapsan y aún no existe uno nuevo. El sufrimiento habitado tiene una dirección que el sufrimiento evitado nunca alcanza.

Una sociedad que no sabe habitar su oscuridad no podrá transformarse. El Sábado Santo nos recuerda que hay procesos que exigen espera, no aceleración, y que interrumpir el "entre" prematuramente no es alivio, sino perder la resurrección.

*Angélica Herrera
Psicóloga*

Un país sin dormir

Señor Director:

Chile medica lo que no sabe sostener. En 2024, un inductor del sueño se convirtió en uno de los tres medicamentos más vendidos en Chile, superado por el paracetamol y el ibuprofeno. Somos un país que no puede dormir y eso es el retrato de una cultura que ha perdido la capacidad de habitar el silencio, la espera y la oscuridad. Nos incomoda el umbral.

El Sábado Santo es precisamente esto: un día sin resolución, sin liturgia, sin respuestas. Los discípulos vivían en el "entre". No había nada que hacer, solo habitar. Esa experiencia no es un vacío, sino una pausa.

Hay investigaciones sobre crecimiento postraumático que plantean que los cambios más profundos en la persona no ocurren en los momentos de claridad, sino cuando