

CÓMO SOBREVIVIR ALA Navidad



Obligaciones familiares. Excesos materiales. Conflictos emocionales... Las fiestas navideñas pueden convertirse en un problema o aprovecharlas como una oportunidad para practicar la empatía y la aceptación. Por *Borja Vilaseca*. Ilustración de *Pep Montserrat*.

Como cada año, vuelven las fiestas de Navidad. Las calles se visten de gala, nos bombardean los anuncios y el consumo se dispara a pesar de la crisis. De ahí que se diga, cada vez con más fuerza, que esta crisis es una crisis de valores y de consciencia. Cegados por el materialismo, estamos perdiendo de vista lo más importante: cultivar en nuestro corazón la felicidad, la paz y el amor. La ironía es que, en medio de este exceso consumista, también se nos recuerda que lo más importante es que seamos “buenas personas”. Buenos samaritanos porque *toca*. Lo cierto es que pocos cuestionamos nuestras verdaderas motivaciones, preguntándonos honestamente por qué

–precisamente ahora– hacemos lo que el resto del año no solemos hacer.

La Navidad es una de las fiestas más importantes del cristianismo. Celebra el nacimiento de Jesús de Nazaret, un filósofo revolucionario cuyas enseñanzas atentaban contra las creencias religiosas y los intereses políticos del statu quo de su época. Probablemente, si hoy volviera a nacer seguiría yendo en contra del actual orden establecido. Más que nada porque sus palabras nos inspiran a cambiar de mentalidad, aprendiendo a ser felices para amar a los demás y a la vida como a nosotros mismos. Después ya fueron los emperadores y clérigos quienes crearon e institucionalizaron la religión cristiana por toda la cuenca del Mediterráneo.

LA RIQUEZA DEL CORAZÓN
“Encuentra el reino de Dios dentro de ti y todo lo demás se te dará por añadidura”

(Jesús de Nazaret)

Al haber edificado nuestra existencia sobre un sistema capitalista que promueve la filosofía del materialismo, actualmente la Navidad se ha alejado de su sentido original: aprovechar esta época del año para recogernos y hacer balance –desde una perspectiva emocional– del rumbo que está tomando nuestra vida. No en vano, el mensaje de Jesucristo es que la verdadera riqueza reside en el amor y que los regalos auténticos son los que se hacen con el corazón. >

“Es fundamental recordar que todo el mundo hace lo que puede en función de su nivel de comprensión y de su grado de bienestar”



PARA APRENDER DEL AMOR

1. LIBRO

– ‘La doctrina oculta de Jesús’, de Ramiro Calle (Ediciones Martínez Roca). Para el autor, Jesús fue un ser humano muy sabio que se rebeló contra los sacerdotes que lo crucificaron y, años más tarde, lo canonizaron.

2. PELÍCULA

– ‘Los fantasmas atacan al jefe’, de Richard Donner. La historia de un hombre sin escrúpulos, egoísta y mezquino que, por medio de unas extrañas visiones, acabará tomando consciencia de los resultados que está cosechando en su vida. Una oda al altruismo, la generosidad y el amor.

3. CANCIÓN

– ‘Merry Christmas’ (‘War is over’), de John Lennon. Un canto pacifista que aprovecha el contexto navideño para recordar que lo importante es aprender a poner paz en nuestro corazón, de manera que entre todos podamos apaciguar los conflictos del planeta.

> En la actualidad, la Navidad se ha distorsionado a causa del mercantilismo y el consumismo imperantes. Y por más que no sepamos qué regalarnos, cada año compramos cosas innecesarias para cumplir con la tradición. En algunos casos parece como si nuestro amor se midiera en función de la cantidad y la calidad de nuestras compras.

Con la Navidad también vuelven las *ansias* comidas y cenas familiares. Dado que a lo largo de los otros 362 días apenas encontramos tiempo para disfrutar de nuestra mutua compañía, los días 24 (Nochebuena), 25 (Navidad) y 26 (San Esteban) de diciembre son idóneos para pasar un *agradable* rato juntos y así ponernos al día.

Sin embargo, muchos nos relacionamos no porque queramos o nos apetezca, sino porque sentimos la obligación de hacerlo. No en vano, en cada núcleo familiar se han establecido una serie de ritos y tradiciones, muchos de los cuales son impuestos por la sociedad. Y aunque nunca hemos asumido estos compromisos sociales, se da por hecho que *hemos de* cumplirlos. Si bien a muchos acudimos con alegría, a otros vamos con cierta pereza y resignación. O dicho de otra manera: vamos para no sentirnos culpables, evitando ser juzgados por el resto de nuestra familia.

Precisamente por este motivo, estos próximos viernes, sábado y domingo volveremos a reunirnos con los diferentes miembros de nuestra familia. A su lado compartiremos charlas, turrón, alcohol y villancicos. Con algunos el trato es cordial. Con otros, incluso cómplice y amistoso. Y aunque cada hogar tiene su propia historia y su forma única y especial de relacionarse, en cada familia suele haber algún que otro personaje problemático y conflictivo. Por más adornado que esté el salón donde nos reuniremos, bajo la alfombra suelen esconderse todo tipo de miedos, resentimientos y envidias. A veces basta un pequeño comentario para desenterrar viejas heridas emocionales y que empiece a liarse la marimorena.

ENTRENAR LA COMPASIÓN

“Haced el bien a los que os aborrecen. Orad por los que os calumnian y os persiguen. Y perdonarlos a todos, porque no saben lo que hacen”
(Jesús de Nazaret)

Esta es la razón por la que algunos pueden ver estos encuentros como un “problema”. Es decir, como una situación en la que al estar con determinadas personas que dicen según qué cosas podemos potencialmente perturbarnos a nosotros mismos. Sea como fuere, e inspirados por el mensaje esencial de Jesús, podemos aprovechar estos tres días navideños para entrenar los músculos de la empatía, la aceptación, el perdón y la compasión. Gracias a estas cualidades podemos ver estos encuentros no como “problemas”, sino como “oportunidades de aprendizaje”. No obstante, nadie puede herirnos emocionalmente sin nuestro consentimiento. También es fundamental recordar que todo el mundo lo hace lo mejor que puede en función de su nivel de comprensión y de su grado de bienestar.

De hecho, nuestros familiares más conflictivos son precisamente los más egocéntricos y, en consecuencia, los que más sufren. Y dado que viven y funcionan de forma inconsciente, no son dueños de sus pensamientos, de sus palabras, de sus actitudes ni de sus conductas. De ahí que en última instancia no sean responsables de sus actos. Paradójicamente, no existe ningún escenario mejor para practicar el verdadero amor que el que nos proporcionan estas conflictivas ceremonias navideñas. ●

