Navidades que despiertan los mejores sentimientos

escrito por Sara Carbonell | 21 de diciembre de 2023



Lectura recomendada: Cuento de Navidad

Llegan las navidades y en estas fechas se despiertan sentimientos diversos. Hay personas que no quieren que lleguen estas fechas por diversos motivos, otras las esperan con la máxima ilusión pero, en general, son unos días en los que los mejores sentimientos salen a relucir para compartir solidaridad y bondad.

Uno de los libros que más me gusta, precisamente por el mensaje que me transmite, es **Cuento de Navidad** de Charles Dickens. Se escribió en 1843, pero quien lo lea seguramente piense que está escrito en el siglo del lector, ya que cada escena y personaje se repite a lo largo de la historia; a todos y todas les podemos poner caras y nombres conocidos.

Los temas que nos va presentando son verdaderamente profundos y están alineados con investigaciones punteras que han demostrado qué es lo que nos hace verdaderamente felices a lo largo de la vida. Nada tiene que ver con el dinero que acumulamos, ni con las posesiones que tenemos, ni con la fama… La felicidad se logra gracias a las

relaciones de calidad que establecemos a lo largo de la vida. Este mensaje es lo que demuestra el *Harvard Study of Adult Development*, el estudio longitudinal más largo hasta la fecha: **las relaciones humanas de calidad son los mejores predictores de vidas maś largas y felices, por encima de la clase social, el coeficiente intelectual y los genes.**

El personaje de Cuento de Navidad había elegido la soledad, en lugar de apasionarse por las personas. Sus objetivos se habían centrado en el dinero y en él mismo; únicamente gracias a la intervención de un viejo amigo, Scrooge se da cuenta de las consecuencias negativas que esta decisión tiene y tendrá en su vida. Sin embargo, esta elección que le condena a la infelicidad está bastante extendida en algunos mensajes que tristemente oigo y que se les dicen a los niños, niñas y adultos: "piensa en ti"; "dedícate tiempo"; "no seas tan bueno"; "tu prioridad ha de ser tú mismo o misma" o "los fines justifican los medios". No es mi intención juzgar estos mensajes, pero sí compartir que, a través de este cuento que nos deja sabios mensajes (que en este caso coinciden con resultados contrastados), podemos recordarnos que lo que va a mejorar nuestras vidas y nuestra salud es rodearnos de personas que nos traten bien y hacer el bien y no el mal. Tan fácil como eso.

Marley, el amigo de Scrooge, le dijo unas sinceras pero difíciles palabras:

> *«Mi negocio debía haber sido la humanidad; mis intereses, la compasión, la caridad y la benevolencia. ¡Y los desprecié!»*

En estas fechas en que nos reunimos con muchas personas, podemos ser como Marley y regalar este mensaje navideño tan transformador; quizá despertemos sentimientos dormidos en alguien y estos días sean, para esas personas, más

parecidos a un cuento de Navidad.

[Imagen: Freepik]