Un Nadal que desperte els millors sentiments

written by Sara Carbonell | 21 de December de 2023



Lectura recomanada: Conte de Nadal

Arriba el Nadal i en estes dates es desperten sentiments diversos. Hi ha persones que no volen que arriben estes dates per diversos motius, d'altres les esperen amb la màxima il·lusió però, en general, són uns dies en què els millors sentiments ixen a la llum per a compartir solidaritat i bondat.

Un dels llibres que més m'agrada, precisament pel missatge que em transmet, és **Conte de Nadal** de Charles Dickens. Es va escriure el 1843, però qui el llegisca segurament pense que està escrit al segle del lector, ja que cada escena i personatge es repetix al llarg de la història; a tots i totes els podem posar cares i noms coneguts.

Els temes que ens va presentant són veritablement profunds i estan alineats amb investigacions capdavanteres que han demostrat què és el que ens fa veritablement feliços al llarg de la vida. No té res a vore amb els diners que acumulem, ni amb les possessions que tenim, ni amb la fama… La felicitat s'aconseguix gràcies a les relacions de

qualitat que establim al llarg de la vida. Este missatge és el que demostra el *Harvard Study of Adult Development*, l'estudi longitudinal més llarg fins a la data: **les relacions humanes de qualitat són els millors predictors de vides més llargues i felices, per sobre de la classe social, el coeficient intel·lectual i els gens.**

El personatge de Conte de Nadal havia triat la solitud, en comptes d'apassionar-se per les persones. Els seus objectius s'havien centrat en els diners i en ells mateix; únicament gràcies a la intervenció d'un vell amic, Scrooge s'adona de les conseqüències negatives que esta decisió té i tindrà a la seua vida. No obstant això, esta elecció que el condemna a la infelicitat està molt estesa en alguns missatges que tristament sent i que se'ls diuen als xiquets, xiquetes i adults: "pensa en tu"; "dedica't temps"; "no sigues tan bo"; "la teua prioritat ha de ser tu mateix o mateixa" o "les finalitats justifiquen els mitjans". No és la meua intenció jutjar estos missatges, però sí compartir que, a través d'este conte que ens deixa savis missatges (que en este cas coincidixen amb resultats contrastats), podem recordar-nos que allò que millorarà les nostres vides i la nostra salut és envoltar-nos de persones que ens tractin bé i fer el bé i no el mal. Tan fàcil com això.

Marley, l'amic de Scrooge, li va dir unes paraules sinceres però difícils:

> *«El meu negoci devia haver sigut la humanitat; els meus interessos, la compassió, la caritat i la benevolència. I els vaig menysprear!»*

En estes dates en què ens reunim amb moltes persones, podem ser com Marley i regalar este missatge nadalenc tan transformador; potser despertem sentiments adormits en algú

i estos dies siguen, per a estes persones, més pareguts a un conte de Nadal.

[Imatge: Freepik]