

---

## Tre parole per ricordare il Natale

**Autore:** Chiara Spatola

**Fonte:** Città Nuova

**Le ricorrenze scandiscono la nostra storia, ne segnano il ritmo. Non dimenticheremo facilmente questo Natale, così diverso dagli altri. La gioia della festa si trova a convivere, gomito a gomito, col senso di precarietà**

Ci scopriamo ancora una volta vulnerabili, sospesi tra il desiderio di pensare **solo a cose belle**, di dimenticare il Covid almeno per qualche giorno (perchè in fondo è Natale e siamo tutti molto stanchi) e la paura di fare qualche passo falso, di **sottovalutare il rischio**, di mettere in pericolo, inconsapevolmente, le persone che amiamo. Sono tanti e molto diversi i pensieri e i sentimenti che mi è capitato di ascoltare dalle persone riguardo a questo Natale. Molto dipende dal **punto di osservazione** da cui ciascuno di loro ha scelto di guardare. Quando adottiamo la prospettiva dei giudizi, infatti, tendiamo a confrontare quello che viviamo con una realtà ideale, misurando la distanza che da essa ci separa. Quanto più questa distanza ci sembra grande, tanto **tendiamo a sentirci insoddisfatti** di quello che abbiamo o che viviamo. Se scegliamo invece la prospettiva dei valori, volgiamo lo sguardo verso la direzione del nostro agire, in altre parole, ci focalizziamo non sul **“cosa”** ma sul **“come”** desideriamo vivere una determinata esperienza. Immaginiamo di fare un viaggio. La prima prospettiva, quella dei giudizi, si focalizza sul valutare ciò che vediamo emettendo sentenze come ad esempio: “Questo luogo è **bello o brutto**, questo percorso è piacevole o troppo faticoso. La seconda prospettiva, quella dei valori, si focalizza invece sulla domanda: **“Dove voglio andare?”**. Che il percorso sia impervio e pieno di sassi o ampio e confortevole, poco importa. Quello che conta è la direzione verso cui desidero muovermi. Pensiamo ora a queste ricorrenze natalizie. Se adottiamo la prospettiva dei giudizi, la nostra mente non farà altro che dirci quanto siano diverse e mancanti di qualcosa, anzi di molte cose. E anche sforzandoci di essere più ottimisti, per ogni lato positivo che cercheremo di trovare, ce ne verrà in mente almeno uno negativo, rischiando di far pendere la bilancia dall'altra parte. Non possiamo mentire a noi stessi. **È un momento difficile**, per alcuni più di altri. Ma in qualche misura, lo è per tutti. Cosa accade se invece adottiamo la prospettiva dei valori? Immaginiamo noi stessi tra qualche anno, magari davanti ad un album di fotografie, come ci piacerebbe **ricordare questo Natale**? Quali nuovi passi o scoperte ci piacerebbe poter ripercorrere a ritroso? A me sono venute in mente tre parole con cui mi piacerebbe poter ricordare questo Natale: attesa, compassione e gratitudine. **Attesa**. Perché è nell'attesa che riscopriamo il vero valore delle cose. Attendere vuol dire “tendere verso”, volgersi verso qualcuno o qualcosa. L'attesa ci **proietta verso il futuro**, ci porta ad immaginarlo, a pregustarlo. Ma, paradossalmente, se non siamo radicati nel presente, non possiamo vivere pienamente il sentimento dell'attesa. Quando attendiamo qualcosa vi sono due aspetti che si intrecciano: la consapevolezza di ciò che ci manca e che desideriamo, e la speranza dell'incontro, la gioia di poterlo prima o poi raggiungere. **L'attesa è insieme mancanza e pienezza**. È solo l'armonia tra questi due aspetti che rende piena, vitale e creativa l'attesa. **Compassione**. Significa “soffrire con”. Perché questo periodo ci ha fatto comprendere quanto siamo connessi gli uni agli altri. E che il dolore dell'altro **non può esserci estraneo o indifferente**. Perché la natura umana non è solo istinto di sopravvivenza e lotta per emergere, è capacità di rispecchiarci nell'esperienza dell'altro, di sentire nostro il vissuto di un altro essere umano, di incarnarlo. È vero, non sempre questo accade. Occorre il coraggio di **fermarsi dalla nostra corsa**, uscendo dalla frenesia che spesso accompagna la nostra vita, incluso il periodo natalizio. Occorre il coraggio di allargare lo sguardo, e aprirci verso la realtà che ci circonda, volgere la nostra attenzione ai bisogni inascoltati che ci passano accanto. Ci accorgeremo così che sintonizzarci con gli altri, anche quando questo vuol dire dividerne il dolore, non ci toglie la gioia della festa, ma **la rende più piena e più vera**. **Gratitudine**. Perché quando comprendiamo ciò che è

---

più importante per noi, le cose si illuminano di un nuovo significato, **più vero e più profondo**. Se dovessi dire, in base alla mia esperienza, cosa rende le persone più resilienti e felici negli alti e bassi della vita, non avrei dubbi: la capacità di provare gratitudine per **le piccole cose**, quelle che rischiano di perdersi nello sfondo. Cose che non sono per nulla piccole, ma rischiano di apparire tali, proprio come le stelle, che viste dalla terra sono solo dei piccoli puntini luminosi, quasi impercettibili. Quanto spesso ci dimentichiamo persino della loro esistenza! Perché quando c'è troppa luce non è possibile vedere le stelle. Esse brillano intensamente, ma il nostro sguardo non è in grado di coglierne la bellezza. Così quando la nostra mente è troppo impegnata a giudicare ciò che viviamo, perdiamo la capacità di apprezzare le piccole cose, **quelle che davvero ci danno luce**. Mi auguro che questo Natale oltre a essere meno frenetico e più essenziale, ci restituisca la capacità di attendere, di condividere, di essere grati. Perché Natale è **desiderio di incontrare un Bambino** che possa riempire di senso la nostra attesa, trasformandola in speranza, e infine in gratitudine.