

# La primera Navidad, un duelo más intenso



Víctor M. Ballesteros García, C.Ss.R.

Cuando vivimos la muerte de una persona con la que nos unía un amor grande, las primeras celebraciones y fiestas familiares se hacen especialmente duras. Los recuerdos están todavía muy vivos y la ausencia se siente con mucho dolor. ¿Cómo vivir esta Navidad sin desesperar ni sumergirse en una profunda tristeza si todo nos evoca a la persona del difunto?

El nacimiento de Jesús, Sieger Köder



**E**s muy importante preparar este momento y prepararse para que sea una oportunidad a la hora de conectar con la vida. Este artículo quiere ayudar en la búsqueda de respuestas ante la primera Navidad en duelo.

## “Me da rabia que todo el mundo esté alegre”

Lo primero que podemos experimentar, durante la primera Navidad en duelo, es enfado porque el ambiente parece decretar que si no estás alegre eres un bicho raro y no recomendable. La familia suele huir, siempre, de personas tristes y melancólicas, y en Navidad especialmente. Esto trae como consecuencia la experiencia de soledad y de incompreensión, cuando no, de rechazo. Ser consciente del estado de rabia ante la indiferencia social por tu dolor y acogerlo como respuesta emocional es un primer paso. Aislarse del estado general de “felicidad social” en esos días es casi imposible, con lo que aceptar el contraste entre el fuerte dolor interno y las luces navideñas es difícil, pero ayuda a vivir sin agresividad y sin victimismo.

La gestión de las emociones en este tiempo de Navidad es muy importante. Darse permiso, vivir con derecho a sentir diferente y manifestarlo es signo de salud personal y contribuye a desenmascarar la Navidad de la alegría superficial. A esta cura de sinceridad habría que acompañarla con pensamientos adecuados: “voy a celebrar la Navidad como le hubiera gustado a mi persona querida”; “en cada plato pondré un mensaje de vida”; “buscaré embellecer con sencillez la mesa y la casa lo más posible”... y otro tipo de ideas que pueden contribuir a que sea una noche especial.

## “Odio la Navidad, no tiene sentido”

He aquí una de las claves para reconciliarse con esta fiesta. Encontrar el significado personal que puede tener para mí y los míos esta Navidad. Dialogarlo entre los miembros de la familia, escuchando y acogiendo todo el contenido de palabras, imágenes y expresiones. Puede haber recuerdos, objetos, canciones, poesías, fotos, cartas, oraciones, devociones, y todo lo que nos ayude a personalizar lo más posible esta primera Navidad sin nuestro ser querido. Será como rehacer entre todos una celebración propia de la Navidad trayendo ante nosotros todo lo que fue importante en nuestra relación con el ausente-presente. Esto no evitará el dolor y la tristeza, pero estaremos compartiendo aquello que es valioso y significativo, y que hará de esta Navidad una celebración inolvidable.

Ya sé que hablar de celebración puede causar rechazo a quien no tiene nada que celebrar porque se ha muerto la persona que más amaba en este mundo. Pero creo en la fuerza de esos ritos de despedida, creyentes o no creyentes, que exponen el dolor, la vida y el amor a base de símbolos que tienen fuerza en sí mismos. Un momento de silencio con las manos entrelazadas, un abrazo cálido y espacioso, una canción entonada desde el corazón o una música tranquila poniendo fondo a un poema o a una oración de Navidad, son formas de celebrar el cariño mutuo y la esperanza compartida. Y siempre el símbolo de la luz expresada en una vela que brilla con más fuerza en los momentos de oscuridad.

## “Llegaste tú, y nuestra casa se llenó de sueños”

Así reza la letra de una canción del cantautor Luis Guitarrá. La canción expresa esa llegada a la historia del Dios que se hace vulnerable en una familia sin posada, sin seguridad ni mucha red social de apoyo. Sólo los de la intemperie y los buscadores de estrellas se atreven a acercarse. Los sueños que trae este nacimiento contrastan con la muerte de los dolientes. Más bien, éstos viven la pesadilla de la que quisieran escapar y no pueden. La espiritualidad cristiana propone la empatía de Dios en Jesús con la humanidad sufriente. Y este Niño, que viene al mundo, lleno de duelos, nos impulsa a confiar en la vida humana. Abre a la experiencia de un Amor que no se reserva nada para darnos Vida. Volver a recuperar la auténtica Navidad como el sueño de Dios, que cambia nuestros lutos en danzas (Salmo 30), ha de ser un consuelo y fortaleza para esta primera Navidad. Sigue la canción: “Tú, llegaste tú, para quedarte siempre en nuestro corazón.”



La Eucaristía, Sieger Köder

Como la vida de quien perdimos, quedará siempre en nuestro corazón y en el corazón de Dios.

Y la Palabra se hizo carne... Sieger Köder

