

---

## A Natale, sedie vuote e sedie piene?

**Autore:** Angela Mammana

**Fonte:** Città Nuova

**La mancanza delle persone care si accentua durante il periodo delle feste, ma ricordarle può essere un'occasione per renderle ancora più presenti**

«Quest'anno affronto bene questo Natale... Negli ultimi anni, soprattutto da quando sono morti i miei genitori, le feste natalizie mi portavano tanta nostalgia. In questi giorni invece sto addobbando tutta casa in un modo meraviglioso e **non voglio pensare alle sedie vuote che ci saranno, ma a quelle piene, a chi ho accanto in questo momento**». «Quest'anno vorrei addormentarmi e risvegliarmi l'8 gennaio quando tutte le feste saranno finite. Mio marito vuole ricordare i miei genitori vedendo dei filmati antichi, ma io starò in balcone, non voglio vederli». «Quest'anno mi sento serena, penso che sarà un nuovo Natale, non mi aspetto nulla voglio godermi la mia famiglia!». «Quest'anno a Natale ho deciso di stare con gli amici, farò un viaggio, mi piace molto quest'idea!». Queste alcune delle affermazioni ascoltate negli ultimi giorni, quando la città inizia a riempirsi di lucine colorate e i Merry Christmas iniziano a leggersi ovunque, ci prefiguriamo le feste che verranno e questo diventa l'occasione di fermarci e stare emotivamente su quello che stiamo vivendo. **Ed è proprio nei momenti di festa che si sentono maggiormente i lutti e le mancanze**, la pancia inizia a risentire del vuoto che stiamo elaborando, dei cambiamenti che stiamo attuando. Proprio durante le feste ci ricordiamo ancora di più di chi non c'è più! Elaborare un lutto, curare "i vuoti", ci permette di riconnetterci col "pieno", ricostruendo un nuovo presente e facendo spazio ad un nuovo Natale! In una poesia Giuseppe Palumbo dice: «La sedia vuota. È tristezza, solitudine e malinconia. È il ricordo di un'assenza, il desiderio di una presenza. [...] È ciò che resta di chi è andato via: l'angolo di saggezza di un nonno, la dolcezza d'una nonna che sferruzza, la tenerezza della mamma». **Come possiamo dare il giusto spazio a chi non c'è più? Forse si sente ancora il dolore e la rabbia per la loro scomparsa** e ci vuole tempo per masticarli e digerirli... piano piano possiamo portarci dentro quelle presenze! Immaginate di farle sedere dentro di voi... immaginate dei sedili comodi, delle poltroncine calde dove farli accomodare. Com'è sapere che hanno uno spazio dentro di voi? Sì, sentirli presenti può essere doloroso perché non ci sono nella realtà, perché vorreste quell'abbraccio che non c'è. Allo stesso tempo, **potreste iniziare a sentirli più presenti, come un dolce accompagnamento**. Non basta il tempo per sanare queste separazioni, bisogna fare qualcosa in questo tempo per masticare la sofferenza e lasciare andare ciò che non possiamo cambiare! Puoi pensare quale eredità (in termini di valori, caratteristiche, aspetti) ti ha lasciato quella persona? E poi, **può essere che è giunto il tempo di fare -nuove- esperienze di famiglia, gruppi di amici possono essere famiglia**, la nuova famiglia che si costruisce (non quella di origine), può essere l'amore tra le persone a farci festeggiare il Natale (che sia cristiano o che sia laico). A Natale può riecheggiare il dolore della perdita dell'amore vissuto, ci può essere la serenità del "vuoto" fertile, può rinascere la gioia di un nuovo giorno fatto di un "pieno" di vita da assaporare! Non so quale sarà il tuo Natale, so che possiamo fare qualcosa per accogliere ciò che è! \_

**Sostieni l'informazione libera di Città Nuova! Come? [Scopri le nostre riviste, i corsi di formazione agile](#) e [i nostri progetti](#). **Insieme possiamo fare la differenza! Per informazioni: [rete@cittanuova.it](mailto:rete@cittanuova.it)** \_**