



05 DICEMBRE 2020

FUORI ONDA NEWS

ECCO PERCHÉ È IMPORTANTE FESTEGGIARE IL NATALE

Non solo per il valore rituale e simbolico, ma anche come antidoto ad ansia e depressione: ecco perché rispettare le tradizioni.



Le tradizioni sono fatte per essere rispettate. Se il 2020 ha messo a dura prova l'umore dei cittadini di tutto il mondo, complice un'emergenza sanitaria di proporzioni impensabili, celebrare il **Natale** è un appuntamento da non mancare. Le festività natalizie hanno un **valore rituale e simbolico** al quale è giusto non rinunciare.

Lo sostiene con fermezza Adelia Lucattini, psichiatra e psicoanalista della Società psicoanalitica italiana (SPI) e dell'International psychoanalytical association (IPA): *“Festeggiare - osserva - è un **antidoto contro la depressione**, oltre che un'arma per **combattere tristezza e ansia da pandemia**. Le ricorrenze in arrivo sono un'ottima occasione per uscire dalla palude mentale nella quale siamo finiti per colpa del coronavirus, la 'Covid-swamp'. Fare festa attiva uno stato d'animo diverso: è come se si accendesse il 'file festeggiamento' e, quando entriamo in questa modalità, siamo più rilassati e contenti”.*

Festeggiare non è però soltanto un antidoto contro ansia, stress e depressione provocate dagli accadimenti degli ultimi mesi. Il rispetto dei rituali, dall'**allestimento dell'albero** a quello del presepe, alla preparazione dei lauti pranzi e cene che faranno da cornice ai giorni di festa, sono

attività che rappresentano “*un ponte tangibile verso il futuro e la normalità, dopo la crisi che ha sconvolto il mondo*”. Anche per questo diventa importante “superare la difficoltà iniziale, il ‘chi me lo fa fare’ e non lasciarsi andare all’apatia, perché rimanere soli immalinconisce, fa sentire orfani, senza amici o privi di un rifugio sicuro in cui stare”.

Natale e Capodanno rappresentano da sempre il periodo per **stilare bilanci**. Se non tutto è andato come ci si aspettava, è necessario non lasciarsi travolgere dalla spirale della negatività: “*Se non abbiamo raggiunto gli obiettivi - spiega la psichiatra - è facile provare tristezza e anche rabbia: infatti in questo periodo è stato statisticamente rilevato un aumento del numero dei suicidi*”. La chiave per trovare l’equilibrio, soprattutto in questo periodo, è rappresentata dall’indulgenza. Perdonarsi se non si è ottenuto tutto ciò che era stato prefissato e pensare di aver fatto del proprio meglio.

La depressione, come raccolto dall’OMS, è stato il disturbo mentale più diffuso nel 2020 nonché la seconda patologia più frequente dopo le malattie cardiovascolari. Un antidoto per combatterla è costituito dalla creatività: “*Se si attinge alle proprie risorse interiori – conclude Adelia Lucattini – la parte sana si attiva e si rinforza, impedendo che gli aspetti depressivi o meno funzionanti della personalità prendano il sopravvento. Se si hanno delle belle amicizie, ne beneficiano anche i rapporti familiari e lavorativi. Dobbiamo **immaginare il nostro mondo interno come la casa: accendiamo un interruttore e si illumina tutto***”. Possibilmente non solo a Natale.

Vai all’articolo:

<https://www.r101.it/sezioni/2108/fuori-onda-news>