

17 DICEMBRE 2020

25 dicembre: perché è importante festeggiarlo (nonostante tutto)

Anche se il Covid ci impone restrizioni, secondo gli esperti non dobbiamo rinunciare ai simboli e alle consuete tradizioni, almeno in parte



Festeggiare il **Natale**? 25 dicembre: perché è importante continuare a festeggiarlo (nonostante tutto) È importante e non dobbiamo cancellare i **festeggiamenti** che avevamo in programma anche se le restrizioni legate alla **pandemia** ci impediscono di mantenere i consueti appuntamenti con parenti e amici. Eppure, avvertono gli esperti, le **Festività** di dicembre hanno un *valore rituale e simbolico* al quale è bene non rinunciare del tutto, per il suo carico di **emozioni** del quale siamo abituati a nutrirci e perché il fatto stesso di fare festa, sia pure in modo contenuto, è un importante antidoto alla tristezza di cui purtroppo abbiamo particolarmente sofferto in questo anno sfortunato.

IL NATALE CONTRO L'ANSIA DA PANDEMIA - **Adelia Lucattini**, psichiatra e psicoanalista della Società psicoanalitica italiana (SPI) e dell'International psychoanalytical association (IPA), invita a riflettere sull'importanza di celebrare il Natale e ricorda che "festeggiare è un antidoto contro la depressione, oltre che un'arma per combattere tristezza e ansia da pandemia". E ancora: "Le ricorrenze in

arrivo sono un'ottima occasione per uscire dalla palude mentale nella quale siamo finiti per colpa del coronavirus, la 'Covid-swamp.'" La celebrazione di Natale, insomma, è il primo antidoto con cui combattere le situazioni angosciose e per riattivare la progettualità.

RISPETTARE I RITUALI – Proprio per queste ragioni, continua l'esperta, è importante conservare tutti i rituali, dal fare l'albero all'allestire il presepe, oppure preparare pranzi e cene, anche se per pochi, comprare i regali, indossare un vestito elegante. Tutte queste attività "rappresentano un ponte tangibile verso il futuro e la normalità, dopo la crisi che ha sconvolto il mondo".

LE FESTE CONTRO LA DEPRESSIONE – Il fatto stesso di fare festa in sé è antidepressivo, sottolinea la psicoanalista, "poiché 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". Per questo è 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".

NON CADIAMO NEL "CHRISTMAS BLUES" – La **malinconia da Feste di Natale** è un fenomeno noto da tempo, dal quale occorre guardarsi: il Natale e la fine dell'Anno sono sempre un momento di bilanci in cui pensiamo a quanto abbiamo realizzato nell'anno che sta per concludersi e questo "rendiconto" può portare con sé un senso di frustrazione se non abbiamo raggiunto gli obiettivi che ci proponevamo. Spiega la psichiatra: "Così è facile provare tristezza e anche rabbia: infatti in questo periodo è stato statisticamente rilevato un **aumento del numero dei suicidi**". Il fatto che la depressione di Natale sia un fenomeno diffuso è dimostrato dal fatto che, in forme e periodi diversi dell'anno, è riscontrato in tutti i Paesi del mondo in occasione della festa più sentita del calendario: in Brasile, per esempio, è il Carnevale, mentre nei Paesi ortodossi è la Pasqua. Per non cadere nel tranello del "Christmas Blues" dobbiamo imparare a perdonarci e pensare che in un anno come questo, abbiamo fatto del nostro meglio, a prescindere dal risultato.

LA CREATIVITÀ COMBATTE LA DEPRESSIONE- Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, quest'anno la depressione sarà il disturbo mentale più diffuso e la seconda patologia più frequente dopo le malattie cardiovascolari. Per combatterla, un'arma vincente è la **creatività**. Anche se ci sentiamo tristi e depressi dobbiamo lasciare spazio anche ai piccoli guizzi delle nostre risorse interiori, senza abbandonarci all'apatia. In ognuno di noi, anche se ci sentiamo tristi e fragili, resta una parte vitale che deve essere valorizzata. Conclude Lucattini: "Se si attinge alle proprie risorse interiori, questa parte sana si attiva e si rinforza, impedendo che gli aspetti depressivi o meno funzionanti della personalità prendano il sopravvento". Un buon metodo, suggerisce Lucattini, è puntare sugli "**investimenti parziali**": se per esempio "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".

Vai all'articolo:

<https://www.tgcom24.mediaset.it/donne/tra-noi/natale-perch-importante-continuare-a-festeggiarlo-nonostante-tutto-26619559-202002a.shtml?fbclid=IwAR0rOE8fCgDnx-VPtbBn0fsa-8r2MtU-FR5MBbmdX14JLpVvk3iTgBC9aZCE>