

## Come affrontare il Christmas blues perché non rovini le feste



Per almost la metà degli americani, il Natale non assomiglia affatto all'immagine da cartolina proposta dai media e, infatti, è considerato il giorno più cupo dell'anno. "Ma il Christmas blues non è una malattia. Piuttosto, è una crisi esistenziale che può accompagnarsi a sintomi malinconici", precisa **Adelia Lucattini**, psichiatra psicoterapeuta, psicoanalista e presidente Sipsies, Società internazionale di psichiatria integrativa e salutogenesi ([www.sipsies.org](http://www.sipsies.org)). Anche quando non gli si riconosce una valenza religiosa, infatti, il Natale è legato indissolubilmente alla celebrazione della famiglia.

### La famiglia idealizzata

"Il punto è che la famiglia celebrata è una famiglia idealizzata che non trova riscontro nella realtà. E forse non è nemmeno mai esistita". Ciò non toglie che le persone, anche in presenza di un nucleo reale funzionante, provino una malinconia legata al mancato raggiungimento di una famiglia ideale. "La questione diventa ancora più critica per chi ha perduto persone caring o per chi non ha ancora una propria famiglia", prosegue la psichiatra e all'insieme si aggiunge un ulteriore fattore aggravante: "Il periodo natalizio coincide con il momento di bilancio dell'anno che è un **momento di bilanci**". Se radici del malessere, dunque, tendono ad affondare nell'idealizzazione o nella realtà della

famiglia, nell'equazione entrano anche fattori personali e sociali. "In gioco possono esserci la mancata realizzazione di desideri, progetti o aspirazioni, magari anche il **sovraccarico della routine**". Ne sanno qualcosa i genitori, quando le scuole dei figli chiudono o quando il lavoro richiede turni additional per le festività. Poi, ci sono le motivazioni sociali: "Appare almost un dovere essere felici, celebrare la famiglia, mostrare attraverso regali e festeggiamenti un benessere economico che magari può essere cambiato nel tempo, talvolta non in meglio". In quest'ultimo particolare caso, è almost automatico sentirsi esclusi.

### **Gli effetti del Christmas Blues e la loro gestione**

Il Christmas blues, in realtà, non si manifesta con un'unica formula: "Il sentimento prevalente, però, è quello della tristezza, accompagnata da irritabilità e un pensiero ansioso rispetto all'organizzazione del Natale". C'è chi inizia a sentirne gli effetti a partire dai primi giorni di novembre, magari la sensazione si acuisce attorno all'**8 dicembre**. "Per le persone che hanno un temperamento malinconico, l'atmosfera del Natale provoca una ulteriore caduta depressiva a seguito della presa di coscienza della propria impossibilità ad adeguarsi a questo tipo di modello". In reazione allo highlight del Natale, dunque, c'è chi organizza **una vacanza per esorcizzare i pensieri tristi**, chi punta su grandi feste in famiglia, chi si affaccenda in regali (perché le compere hanno sempre un **effetto antidepressivo**) e chi trova rifugio in cibo e bevande. "Non manca chi si chiude dentro casa, aspettando semplicemente che i giorni cruciali passino".

### **La strategia migliore tra socialità e micro-managing**

Il modo migliore per limitare gli effetti del Christmas blues, però, è non farsi trovare impreparati: "Organizzare aiuta, come aiuta estendere o approfondire la rete di contatti e di rapporti con le persone per stemperare la malinconia, la tristezza e il senso di solitudine", propone Lucattini. Insomma, anche se glance soli può essere una condizione ricercata, è meglio **evitare di rimanere "da soli"**. Alla voce "micro-managing", poi, ci sono molte cose pratiche che si possono fare: **continuare a trasportare sport** per mantenere in circolo gli ormoni del buon umore; prendersi cura di sé con massaggi, bagni caldi rilassanti, magari un nuovo taglio di capelli, programmare una gita o trasportare un regalo inatteso a qualcuno che non ne riceve.

### **Attenzione a chi è vicino a noi**

E se invece chi soffre di Christmas blues è un membro della famiglia? "Bisognerebbe poterne parlare, distant sentire l'altro compreso, spiegare che, magari, è accaduto anche a noi e raccontare come si è riusciti a superarlo", risponde la psichiatra. In seconda battuta, invece, bisognerebbe chiedere se si può trasportare qualcosa e, in caso di risposta negativa, è comunque importante mantenere la vicinanza. Quando l'idea del Natale comincia a diventare **un'ossessione**, un "chiodo fisso", un'idea pervicace di cui non si riesce a liberarsi, dovrebbe invece suonare un campanello d'allarme. "Bisognerebbe chiedere aiuto quando i sentimenti di malinconia si accompagnano ad attacchi d'ansia, desiderio di fuga anche fisica, e infine quando si manifestano mancanza di concentrazione e attenzione, amnesie, difficoltà ad addormentarsi", elenca Lucattini. Anche in questo caso, il termometro è su due fronti: "Quello personale e privato che prende la forma di malesseri psicologici o fisici, magari la comparsa di somatizzazioni come mal di stomaco, mal di testa, tremori e cistiti. Sul piano del funzionamento sociale, invece, ci possono essere difficoltà di rendimento, apatia in famiglia, insofferenza nei confronti del partner o dei figli, irritabilità ed esplosioni verbali anche per piccole cose a cui prima non si badava".

**Vai all'articolo:**

**<http://www.donnacharme.com/come-affrontare-il-christmas-blues-perche-non-rovini-le-feste/>**