

Come affrontare il Christmas blues, situazioni che generano stress a Natale



Per molti di noi il Natale non assomiglia affatto all'immagine da cartolina proposta dai media e al contrario si trasforma in un periodo difficile da affrontare. “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). Anche quando non gli si riconosce una valenza religiosa, infatti, il Natale è legato indissolubilmente alla celebrazione della famiglia. Vediamo insieme perché può capitarci di sentirci giù in giorni in cui essere felici sembra un imperativo categorico. E come uscire da questo mood negativo.

La famiglia idealizzata che non esiste

“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 care 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 la fine 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, ma anche il sovraccarico della routine”. Ne sanno qualcosa i genitori, quando le scuole dei figli chiudono o quando il lavoro richiede turni extra per le festività. Poi, ci sono le motivazioni sociali: “Appare quasi 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 quasi automatico sentirsi esclusi.

Gli effetti del Christmas Blues e come gestirli

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, ma 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 stress 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".

Vai all'articolo:

<https://www.altomolise.net/notizie/attualita/20316/come-affrontare-il-christmas-blues-situazioni-che-generano--stress-a-natale>