

Natale, come sopravvivere allo stress Così si evitano ansia e depressione

I consigli della psicoanalista per allontanare i 'Christmas Blues'

Loredana Del Ninno

IL CONTO alla rovescia che ci porta dritti verso Natale è già cominciato. Per molti però l'atmosfera frenetica che precede le Festività può essere causa di ansia e agitazione, diventando fonte di grave disagio.

Il problema spesso nasce dalla necessità di doversi mostrare al meglio e fare 'bella figura', in particolare con quei parenti e amici che si incontrano soltanto nelle occasioni ufficiali e dai quali non si vogliono assolutamente ricevere critiche. Via quindi alla corsa per cercare i regali migliori, preparare un pranzo degno di nota e cercare di essere sempre all'altezza della situazione.

E il carico di stress si fa via, via sempre più pesante. I sintomi più comuni tra chi questo periodo dell'anno lo subisce hanno a che fare con l'acutizzazione di sentimenti come la malinconia e la tristezza, l'inappetenza, e disturbi connessi alla qualità e alla quantità del sonno. A cui si aggiungono in certi casi, comportamenti compulsivi e attacchi d'ansia.

«IL MOTIVO sottostante il *Christmas Blues*, cioè la tristezza natalizia – spiega la psichiatra e psicoanalista Adelia Lucattini – è l'idealizzazione della famiglia. Tutti in quei giorni vorrebbero identificarsi in un nucleo familiare felice, quasi da 'presepe', ma purtroppo la realtà è quasi sempre molto diversa e il Natale mette in luce tutte le crepe. Altro motivo di malessere è l'avvicinarsi del Capodanno che, esattamente come il com-

pleanno, pone di fronte a inevitabili bilanci, non sempre favorevoli».

Esistono però alcune semplici strategie per cercare di reagire alla depressione. «Sembrerà paradossale – prosegue l'esperta – ma la prima cosa da fare è festeggiare degnamente l'evento. Ignorare il Natale, fare finta che non esista, induce effetti decisamente depressivi. Basta prendere esempio dai bambini: addobbare la casa, cercare gli oggetti che esaltano il perio-

do e aiutano a calarsi nell'atmosfera natalizia, permette di vivere le giornate da protagonisti e non in maniera passiva. E questo scaccia la depressione e fa sentire molto meglio».

Altro utile consiglio riguarda l'esercizio della quotidianità: «Natale e agosto sono i periodi in cui noi psicoanalisti siamo maggiormente sollecitati da richieste di sostegno – afferma Lucattini –. La sospensione delle consuete attività giornaliere induce un vuoto esi-

stenziale per molti insopportabile. Il disagio coinvolge non soltanto i single ma anche le persone che vivono in coppia. È bene quindi cercare di impegnarsi il più possibile a mantenere determinate abitudini».

Anche il calendario dell'Avvento è utilissimo per prepararsi alle celebrazioni: «La versione per adulti – suggerisce la specialista – potrebbe contemplare un pensiero da trascrivere ogni giorno al posto dei cioccolatini, adorati dai bambini».



PSICOLOGIA

CHI DURANTE le Feste soffre ancor di più l'assenza di una persona cara può trarre molto giovamento da un rito mutuato dalla tradizione protestante: «A Natale – conclude la psicoanalista – molte famiglie protestanti americane costruiscono sonagli pendenti, proprio per ricordare chi non c'è più. Quando si muovono con il soffio del vento è come se la persona scomparsa mandasse un messaggio ai parenti utilizzando un altro linguaggio. Così si sente ancora la presenza ed è molto meno triste che tenere vivo il ricordo con una foto illuminata da un lumino».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Calendario dell'Avvento e gesti quotidiani

È importante mantenere le proprie abitudini. Ma allo stesso tempo aiuta preparare degnamente l'evento e non fingere che non esista: decorare la casa, impacchettare i regali e scrivere ogni giorno un pensiero su cui riflettere. Tutte azioni che possono servire a ridurre il disagio

COME NON FARSI TRAVOLGERE DA TRISTEZZA E CATTIVI PENSIERI

Singles, due diverse strategie Feste con gli amici o una bella vacanza

AFFRONTARE il disagio che procurano le feste natalizie se si è single può essere ancora più gravoso. Che si sia appena chiusa una relazione, che si viva una storia difficile fatta di assenze, che si sia soli per scelta, l'atmosfera magica che accompagna questo periodo dell'anno può diventare veramente insostenibile per chi non ha accanto un partner.

Anche in questo caso però è possibile non farsi travolgere da cattivi pensieri. Anzitutto, ridimensionare il problema, guardando il bicchiere mezzo pieno. Non è detto infatti che essere soli sia un

fatto così negativo. Basta pensare allo stress subito da chi si trova in coppia ed è costretto a sottostare a riunioni poco gradite.

«COME si tende a idealizzare la famiglia – puntualizza la psichiatra Adelia Lucattini – da single si tende anche a sopravvalutare la vita di coppia, spesso fatta di molti compromessi. La cosa migliore che si possa fare quando ci si ritrova a passare le Feste da soli è cercare di stare più possibile insieme agli amici, riscoprendo il valore dello stare insieme».

Dedicarsi a un passatempo gradito, concedersi il piacere di un cinema, un teatro, in compagnia aiuta a stare meglio.

«C'è anche chi sceglie di partire per un viaggio – racconta Lucattini –. Una possibilità da appoggiare perché viaggiare fa sempre bene, allarga i confini e permette di entrare in contatto con altre usanze e culture che aiutano a svincolarsi da una serie di consuetudini che magari stanno strette. Ad esempio, chi va alle Maldive, oltre a godere del clima decisamente più favorevole di quello natalizio, potrà sottrarsi alle tradizionali lenticchie».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

