

## "Malinconici a Capodanno? Per stare bene 'coltivate' la nostalgia"



### *Capodanno in piazza Maggiore a Bologna*

***Sono diverse le cause che possono mettere a rischio l'umore a cavallo con il nuovo anno. In contrasto con il cliché che ci vuole felice durante le feste***

**di CINZIA LUCHELLI**

L'INTERRUZIONE della routine quotidiana, il contatto prolungato con i familiari, aspettative che vengono disattese. Sono diverse le cause che possono far emergere nei giorni che chiudono un anno e ne aprono uno nuovo una **malinconia** di fondo, un senso di disagio, un malumore strisciante. In contrasto con il cliché che ci vuole tutti felici durante le feste. "Il periodo è senz'altro un fattore di rischio per i disturbi dell'umore ma si manifesta come vera e propria depressione solo nelle persone che già ne soffrono e che possono avere un peggioramento o una ricaduta", spiega **Adelia Lucattini**, psichiatra e psicoanalista, presidente della SIPSleS, Società internazionale di Psichiatria Integrativa e Salutogenesi, che ci indica come riconoscere questo malessere e come affrontarlo.

#### **• IL PERIODO A RISCHIO**

Il periodo a rischio, spiega l'esperta, in Italia comincia solitamente con il ponte di Ognissanti, che introduce simbolicamente l'inverno, e si prolunga fino al 6 gennaio, con un picco tra il 20 dicembre e il 6 gennaio. Il malessere può essere anticipato, quasi atteso, se si è già manifestato in precedenza.

#### **• CHI NE SOFFRE**

Queste giornate non scatenano, ma amplificano qualcosa che già c'è. "Le luci e i regali possono avere un effetto negativo su una persona che non riesce a condividere un piacere scontato per altri. La depressione può essere causata da aspettative non realizzate, senso di solitudine, oppressione per l'obbligo di festeggiare non quando lo si desidera, ma quando decidono gli altri o perché lo impone il calendario", dice Adelia Lucattini. Ha maggiore difficoltà chi deve affrontare la

fine di un amore o un lutto recente perché, spiega la psichiatra, "deve combattere su due fronti: il proprio dolore da una parte e un richiamo continuo a essere felice e festeggiare, a cui non si riesce a rispondere, dall'altra". Sono soprattutto gli adulti a rischio tristezza durante i festeggiamenti di Capodanno, perché hanno più ricordi e una percezione molto viva del tempo che passa e che non torna. Gli adolescenti ne soffrono solo se sono già depressi o in difficoltà, poiché si acuisce in loro il senso di solitudine e turbamento rispetto alle richieste di mostrarsi ed essere felici; i giovani adulti in periodi difficili, di crisi economica, lavorativa o sentimentale.

#### • LE CAUSE DEL MALESSERE

A scatenare **tristezza e depressione** può essere la rottura di abitudini e routine quotidiane. "Alcune persone soffrono la solitudine perché devono trascorrere il periodo delle feste lontano da casa e dai propri affetti o a causa dell'interruzione di lavoro, studio e sport. La "sospensione" fa sentire soli o fa emergere una malinconia di fondo non più compensata dal tenersi attivi". Il disagio può annidarsi anche nei rapporti con i familiari: "quando ci si ritrova alle prese con parenti con cui non si ha confidenza o non si va d'accordo ci si può sentire soffocati o sopraffatti da troppe attenzioni inusuali o al contrario perché non ci si sente accettati dalla famiglia. Stare per più giorni a stretto contatto con i propri genitori, da adulti, può mettere in discussione il proprio ruolo, i traguardi raggiunti e mettere in crisi le proprie certezze e in alcuni casi la propria identità provocando ansia e malumore, irritabilità e abbattimento".

#### • COLTIVARE LA NOSTALGIA

Non sempre il malessere è espressione di un disturbo, a volte può essere nostalgia, che va comunque riconosciuta e affrontata. "Il nome deriva dal greco, da ν?στος, ritorno, e ?λγος, dolore (dolore del ritorno); è un'emozione caratterizzata da un senso di tristezza e di rimpianto per la lontananza da persone o luoghi cari o per un evento del passato che si vorrebbe rivivere – spiega ancora Lucattini-. Può essere però una sensazione in cui tristezza e felicità coesistono". Si è malinconici perché si vorrebbe rivivere un momento passato o essere in un luogo nel quale si è vissuti, felici perché quel momento era gioioso o in quel luogo si sono passati bei momenti; ricordarli riporta alla mente le sensazioni e la gioia, allo stesso tempo però causa un senso di perdita, per la loro fine.

"La nostalgia però ha anche una funzione esistenziale, in senso positivo e protettivo". Se ben vissuta e utilizzata può aiutare a orientare nelle scelte e nelle decisioni. Non va contrastata ma vissuta fino in fondo, spiega la psicoanalista, per poter trarre dai ricordi e dalle emozioni il massimo di quello che possono darci. "Emozioni forti possono far sentire meno soli e ancora vicini alle persone amate che si sono perdute. Imparare a coltivare la nostalgia, allora, può aiutarci a mantenere una linea, una direzionalità nel caos, anche a fronte di momenti di vita stressanti, diventando una modalità di guardare al passato in modo creativo, mettendo insieme quello che siamo stati e quello che siamo, navigando a vele spiegate verso quello che per noi ha senso essere".

Reagire alla nostalgia in modo costruttivo significa cogliere l'occasione per una riflessione serena. "Consideriamolo come un appuntamento con le nostre emozioni e sentimenti; un'occasione per riprendere in mano i progetti lasciati nel cassetto e rivedere scelte fatte, confermandole o imprimendo un cambiamento". D'altra parte cercare di scacciarla può essere controproducente perché tristezza e malinconia possono tornare sotto un'altra forma, incrinando l'equilibrio interno e contaminando di nero la bellezza dei colori e delle luci di Capodanno.

Vai all'articolo:

[https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia di capodanno ecco come superarla-215330421/](https://www.repubblica.it/salute/medicina-e-ricerca/2018/12/28/news/malinconia_di_capodanno_ecco_come_superarla-215330421/)