



Natale siete tristi per le feste? E' la 'Christmas Blues'

19 dicembre 2017

Anche quest'anno dalle prime settimane di novembre luci, addobbi e dolci tipici sono tornati a riaccendere nelle piccole e grandi città di tutto il mondo l'atmosfera del Natale. Con ogni probabilità la festività più ricca di elementi religiosi e simbolici, si carica però anche di forti significati psicologici. Se infatti da una parte la costruzione del Presepe, l'albero addobbato, pranzi e cene monumentali, i regali da scartare con tutta l'esperienza dell'attesa e della sorpresa, ci hanno fin da piccoli indotto a vivere magicamente l'atmosfera natalizia, dall'altra purtroppo, quella magia si può perdere. Infatti il Natale si caratterizza per molti come un periodo in cui a fare da padrona è un misto di tristezza, malinconia e insofferenza, alimentata dall'eccessiva commercializzazione della festa, l'attenzione esasperata verso i regali, l'enfasi dei media su relazioni sociali e familiari che spesso però non si possiedono. Il contrasto tra l'ideale perfetto della festa, fatto di gioia e spensieratezza, sollecitato dai ricordi infantili, e la realtà della vita di ogni giorno, caratterizzata anche da preoccupazioni e responsabilità, può rendere ancora più pesanti quei sentimenti di tristezza e di inquietudine che spesso fanno parte della quotidianità, dando vita alla cosiddetta 'tristezza da Natale', anche nota come 'Christmas Blues'.

Generalmente, questo fenomeno raggiunge i picchi più alti in quelle persone che si trovano ad affrontare una situazione soggettiva particolarmente difficile, come perdite affettive e non solo, o in chi ha già alle spalle sofferenze clinicamente significative e affezioni dell'umore, acuitizzando sentimenti di solitudine, abbandono ed emarginazione.

Inoltre, questo momento di incontro familiare, se forzato, può anche costringere a fare i conti con aspetti irrisolti delle proprie relazioni interpersonali, con situazioni conflittuali celate e mai affrontate, che generano ansia e tensione, come risposte negative di 'obbligata felicità'. A questo proposito l'Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna si pone una domanda: "e se parte di questa felicità fosse 'obbligatoria'? Quali sono gli effetti su chi non ha particolari ragioni per essere raggiante?". Infatti non tutti riescono a calibrare i propri bisogni con le pressioni sociali e a entrare in sintonia con il clima imposto. Ne segue, purtroppo, che questo periodo dell'anno si caratterizza anche per una elevata incidenza di stati depressivi, che possono sfociare in tentativi di suicidio e decessi per alcolismo. In ogni caso, l'Ordine degli Psicologi E-R ricorda che "per salvaguardare la propria salute mentale è indispensabile riconoscere se ci si sente

<http://www.improntalaquila.com/2017/12/19/natale-siete-tristi-per-le-feste-e-la-christmas-blues/>

L'IMPRONTA

L'Aquila

psicologicamente in linea con le richieste del contesto. Evitare di dover fingere sentimenti di gioia riduce infatti notevolmente lo stress e consente di sintonizzarsi sui propri bisogni e non sulle aspettative degli altri". L'aspetto tranquillizzante e' che comunque questo stato psicologico di disagio non e' da considerarsi ne' patologico ne' preoccupante: e' una situazione di malessere destinata a dissolversi solitamente poco dopo il 6 gennaio, quando si rientra nella normalita'.