

# "Christmas Blues", gioia genuina e felicità imposta a Natale

18 dicembre 2017



Agenpress. *Le festività natalizie, le più ricche di elementi religiosi e simbolici, sono cariche di significati psicologici.* Fin dalle prime settimane di novembre luci, ornamenti e dolci tipici creano un'aria festosa.

Tradizionalmente il Natale è la festa della famiglia: l'occasione per ritrovare, recuperare e consolidare i legami affettivi e i sentimenti di appartenenza. La costruzione del Presepe, addobbare l'albero di Natale, partecipare a pranzi e cene, scartare i regalini... fin da piccoli l'educazione ricevuta, i rapporti familiari, le esperienze dell'attesa e della sorpresa ci hanno indotto a vivere magicamente il lungo periodo natalizio. **Purtroppo, quella magia si può perdere.**

L'immagine della ricorrenza che viene propagandata attraverso i media e la pubblicità sembra voler imporre un modello conformista di festività natalizia. Se da una parte per molte persone la pressione indotta – impegnativa e stressante per la "necessità di fare festa", pensare ai regali, e sostenere i vari impegni sociali – è tutto sommato normale e non seriamente problematica, da un'altra parte in alcune persone le imposizioni della tradizione e degli stimoli commerciali possono suscitare malessere. 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 raggianti? Infatti non tutti riescono a calibrare i propri bisogni con le pressioni sociali e a entrare in sintonia con il clima imposto.

Più in generale, fastidio, irritazione e voglia che il periodo natalizio finisca il prima possibile possono essere identificati come la **"tristezza da Natale", anche nota come "Christmas Blues"**, che indica di fatto una sensazione di malinconia mista a una leggera ansia. Qualcuno può vivere la pressione esercitata dalle tradizioni come particolarmente stressante, con un sentimento di inadeguatezza per non riuscire a essere felici ed entusiasti come il particolare periodo sembra richiedere. Per salvaguardare la propria salute mentale è indispensabile infatti riconoscere se ci si sente psicologicamente in linea con le richieste del contesto. Evitare di dover fingere sentimenti di gioia riduce notevolmente lo stress e consente di sintonizzarsi sui propri bisogni e non sulle aspettative degli altri. L'aspetto tranquillizzante è che comunque questo stato psicologico di disagio non è da considerarsi né patologico né preoccupante: è una situazione di malessere destinata a dissolversi poco dopo il 6 gennaio, quando si rientra nella normalità.

D'altro canto, 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.

Inoltre, per le persone che si trovano ad affrontare una situazione soggettiva particolarmente difficile, come coloro che hanno subito perdite affettive e non solo, i sentimenti di solitudine, abbandono ed emarginazione si possono acutizzare in prossimità di questa ricorrenza. 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.

Infine, chi aveva già sofferenze clinicamente significative e affezioni dell'umore può peggiorare, manifestando malesseri con sensazioni di disperazione, di solitudine, di agitazione e risposte emotive negative di "obbligata felicità". Ne segue, purtroppo, che questo **periodo dell'anno si caratterizza anche per una elevata incidenza di stati depressivi**, con possibile rilevanza di tentativi di suicidio e decessi alcol correlati. Nel caso in cui lo stato di sofferenza psicologica si manifesti con una sintomatologia importante, è indispensabile **consultare un professionista qualificato** della salute mentale affinché possa valutare l'entità e la qualità del disturbo psicologico e, se necessario, impostare un intervento di cura mirato.

## **Ordine degli Psicologi dell'Emilia-Romagna**

Commenti