

NAZIONALE, SOCIETÀ

## Psicologia del Natale: tra gioia genuina, felicità imposta e “Christmas Blues”

18 DICEMBRE 2017 by CORNAZ

La tradizione e gli stimoli commerciali impongono di essere felici durante le Festività di Natale ma in alcune persone possono suscitare malessere e tristezza



Il Natale è la festività più ricca di elementi religiosi e simbolici, e per questo carica di significati psicologici. Fin dalle prime settimane di Novembre luci, ornamenti e i dolci tipici che si iniziano a trovare nei supermercati ma non solo 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**

<https://www.corrierenazionale.it/2017/12/18/psicologia-del-natale-gioia-genuina-felicità-imposta-christmas-blues/>

**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 raggiante?** 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 sempre secondo l'ordine degli Psicologi emiliano.

“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”.

**TAGS:** [NATALE](#), [NATALE 2017](#), [ORDINE PSICOLOGI](#), [PSICOLOGIA](#), [TRISTEZZA](#)