

## Ecco perché a Natale anche le coppie più affiatate ‘scoppiano’



Cosa regalare, dove andare a cena la Vigilia e dove il 25 a pranzo. Cappelletti in brodo o lasagna? Durante le festività aumentano le polemiche e molti rischiano di andare in crisi. La psicologa ci spiega perché e suggerisce come evitare i conflitti

di IRMA D'ARIA  
19 dicembre 2017

SE NEGLI ultimi giorni il vostro partner è più noioso del solito e a tratti insopportabile, non temete. E' un problema diffuso. Secondo gli psicologi l'80% delle coppie è incompatibile con il Natale. I motivi di scontro sono tanti e tutto diventa più difficile anche perché le aspettative sono alte e si vorrebbe che tutto fosse perfetto. Ma a volte dietro la lite banale per questioni organizzative si nasconde un problema di coppia più serio.

**LE DECORAZIONI NATALIZIE.** Quando mettere l'albero? E quante decorazioni sparpagliare per casa? C'è chi ha addobbato tutta casa già prima dell'8 dicembre e chi, invece, aspetta l'ultimo minuto. Stesso dilemma su quando togliere albero, presepe e decori: aspettare la Befana? Andare oltre per godersi il più possibile l'atmosfera? Già questo banalissimo quesito può essere oggetto di scontro tra i partner. Per uscirne, basta che uno dei due soccombe e lasci correre tanto ci sono questioni più importanti.

**COME DIVIDERSI IL TEMPO DAI PARENTI.** Per esempio, uno dei tipici motivi di discussione sono i pranzi con i parenti ed in particolare dalle suocere. La scintilla è facile: come si può evitare il peggio? “Non c'è una risposta unica per tutti – precisa **Anna Ancona**, vice-presidente del Consiglio nazionale degli Ordini degli Psicologi. Ci sono coppie che hanno trovato buoni equilibri in soluzioni anche molto diverse tra loro. C'è chi alterna gli anni, per esempio: un anno Natale con i suoceri di uno dei due partner e Santo Stefano con quelli dell'altro, poi l'anno successivo si inverte l'ordine. Altri risolvono radunandosi tutti insieme a Natale e facendo il Santo Stefano in coppia. Altri ancora preferiscono andare via per le feste”. Insomma, la soluzione alle possibili scintille è quella di trovare un accordo tra i partner. “E' anche vero – avverte la psicologa - che talvolta residui infantili non permettono accordi. Allora la coppia non è più coppia, ma diventa come un fratello e una sorella che si contendono un gioco o l'attenzione di un genitore”.

**COSA C'E' DIETRO LA LITE NATALIZIA.** Ma perchè le festività natalizie mettono tanto in difficoltà le coppie? Possibile che motivi così banali come i regali e i parenti possano mettere a repentaglio l'equilibrio dei partner o forse dietro c'è dell'altro? “Se da un lato penso che una coppia veramente affiatata non rischi una vera crisi a Natale – spiega la psicologa - dall'altra è vero che il Natale spesso mette in crisi tante persone e può rendere più litigiose coppie che solitamente non lo sono”. I motivi? Sicuramente vanno compresi caso per caso, perchè ogni persona, ogni coppia, ogni famiglia ha una sua storia. Ci sono, però, motivazioni che possono ricorrere in tante storie o riguardare anche tutti. Un motivo, tra i tanti, che può potenzialmente coinvolgerci tutti, è quello legato alla cultura che si è sviluppata con il benessere economico e con il consumismo.

**GIORNATE SPECIALI MA FATICOSE.** “Le aspettative che un po' tutti abbiamo sono quelle di vivere giornate speciali, dove tutto sia bello e buono, gli addobbi, il cenone, il pranzo, i regali.... e tutti siano gentili, affettuosi e carini – prosegue Ancona. Il problema è che le cose non vanno esattamente così, anzi! “Per creare quelle giornate speciali la maggior parte delle persone devono aggiungere una notevole quota di lavoro a quello della normale quotidianità. Comperare regali, preparare la casa, fare spese varie, cucinare cibi o prenotare ristoranti magari già tutti pieni. Insomma, le persone finiscono con lo stressarsi e litigare anche per un nonnulla, perchè di fondo si aspettano che ciò che non riescono a fare personalmente venga fatto da qualche familiare, in particolare questo accade tra coppie”.

**PARTNER SOTTO PRESSIONE.** In questi momenti il partner viene vissuto come un sostituto di se stessi. Ciò che non riesco a fare io, mi aspetto che lo faccia l'altro, magari proprio come lo voglio io. “Detta in altre parole – chiarisce l'esperta - il sovraccarico lavorativo impone il confronto con i propri limiti ma, anziché accettarli e ridimensionare le nostre aspettative e i nostri progetti, ci aspettiamo che l'altro in qualche modo ci consenta di realizzare tutto”.

**IL BAMBINO CHE E' IN NOI.** Un altro motivo per cui le feste mettono in crisi va invece cercato dentro l'individuo. Natale è la festa che tocca soprattutto il cuore dei bambini, anche di quel bambino che noi abbiamo al nostro interno e che in queste occasioni si risveglia. “Talvolta – spiega Ancona - quel bambino interno è la fonte di ispirazione che ci permette di recuperare lo spirito del Natale con i suoi significati e i suoi riti, ma altre volte invece è fonte di tristezza o di malessere, a seconda di come abbiamo vissuto l'esperienza del Natale nella nostra infanzia”.

**IN CERCA DI UN RISARCIMENTO.** Così può anche accadere che si risveglino frustrazioni antiche che cercano un risarcimento impossibile. “Un desiderio inappagato che aveva allora specifiche forme come un certo gioco, un'attenzione affettiva, un cibo prelibato di cui non abbiamo più memoria se non quella del sentimento che lo aveva connotato, come la delusione,

l'insoddisfazione, la tristezza – prosegue Ancona. Ecco che a Natale ritorna quel sentimento e si attiva un desiderio di cui non sappiamo più niente se non che cerca soddisfazione. “Questo sentimento regressivo si attiva soprattutto nella relazione di coppia perché è per sua natura la più intima e profonda. Allora il partner viene caricato di aspettative forti di soddisfazione di un desiderio che, non avendo più forma, non può trovare risposta. Così il bellissimo regalo ricevuto, la buona tavola, gli addobbi non toglieranno quel velo di tristezza e non colmeranno quella mancanza. Questo può portare a incomprensioni, a litigiosità e forse anche a crisi”.

**TROPPO TEMPO INSIEME.** A scatenare la crisi ci può essere anche il fattore tempo. Le festività, infatti, impongono relazioni più strette del solito in una coppia che magari nella vita normale passa meno tempo insieme o condivide meno cose. “Tutti abbiamo difetti e spesso i partner trovano un equilibrio fatto di vicinanze e lontanane che ciascuna coppia dosa a modo suo così da non doversi confrontare troppo con i difetti personali o del proprio partner o anche propri” chiarisce Ancona. In pratica per le feste natalizie e di fine anno, poiché i giorni sono tanti la coppia può essere costretta ad una vicinanza che può risultare fastidiosa e far diventare litigiosi.

**SPAZIO PER SE STESSI.** Visto che tra Natale e Capodanno si sta molto in compagnia per festeggiare, può essere una buona idea ritagliarsi uno spazio solo per la coppia, per tirare un po' il fiato e ritrovare la propria intimità. “Sicuramente serve, ma forse non solo questo – precisa la psicologa. Talvolta può anche essere utile che ciascun partner prenda uno spazio per sé, per poter far decantare i motivi delle liti, per poter sentire dapprima la libertà dall'altro, a cui spesso segue il sentimento della sua mancanza e la ri-nascita del desiderio”.