la Piazza del Miranese Nord

Periodico d'informazione locale. Anno XVI n. 204 del 30 novembre 2009 - Sped. in a.p. - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1 CNS PD

Psicologia

Rubrica a cura di Lino Busato*

CHRISTMAS BLUES: MALINCONIA E TRISTEZZA LEGATE AL NATALE

Il Natale è un momento dell'anno, dal punto di vista sociale, molto intenso. Infatti sin dai primi giorni di dicembre tutto ci ricorda le festività che stanno per arrivare. Il Natale ha questa forza e questo impatto perché è una festa religiosa molto importante, ma anche perché è diventata, purtroppo, affaristica nella portata commerciale imposta dalla nostra società consumistica.

Con il termine "Christmas blues" tradotto "tristezza di Natale" in psicologia si individua quell'insieme di vissuti malinconici e angoscianti che alcune persone, e non proprio poche, vivono durante il periodo che va da qualche giorno prima di Natale sino all'Epifania.

Il Natale attraverso la sua atmosfera ha il potere di amplificare lo stato d'animo di una persona: ecco allora che chi è felice sperimenta una maggior serenità ed appartenenza, per chi è tristè invece si acuisce il malessere e la solitudine diventa intollerabile.

A volte il Natale slatentizza le sofferenze trattenute durante le giornate di un anno fatte di impegni da adempiere, perché con la sua magia ci fa tornare un po' bambini e quando si è bambini si è meno disposti ad indossare maschere per nascondere le difficoltà e quindi c'è lo spazio per far emergere le nostre emozioni più profonde. Il Natale ci invita a riflettere sulla nostra vita, sulle persone che abbiamo accanto e sui cambiamenti che vorremmo fare.

Per molti c'è un distacco con quanto succede in questo periodo, una non partecipazione che li proietta in una dimensione di profonda solitudine. Questo struggimento interiore per qualcuno è legato alla perdita di una persona cara che in questi momenti si fa sentire ancora di più o per la fine di una relazione sentimentale importante, per altri invece è un dolore sullo sfondo impalpabile e indefinito che li porta a vivere pesantemente queste giornate.

Un altro elemento di disagio sono le gravi difficoltà sociali e finanziare legate alla attuale critica situazione economica, pensiamo alle famiglie che si avvicinano a vivere un Natale di crisi con l'insicurezza nei bisogni fondamentali e primari come un lavoro che non c'è più.

Per passare un Natale emotivamente positivo possiamo aiutare chi ha più difficoltà di noi a stare un po' meglio, ad esempio andando "fisicamente" a trovare un amico che vive solo o una persona anziana che sappiamo sola. Questi gesti che possiamo imparare a vivere frequentemente durante tutto l'anno, oltre ad essere un balsamo dell'anima ci aprono un campo di possibilità nuove nel vedere e nel vederci in questa esperienza di vita.

*Psicologo – Psicoterapeuta
studio@linobusato.it
www.linobusato.it.