

Come vivere al meglio il Natale esuperare lo stressaa

Le vacanze di Natale sono alle porte e le cose da fare aumentano in maniera esponenziale, così, capita spesso di sentirsi stanchi e demoralizzati, a volte anche stressati. Le preoccupazioni più diffuse in vetta alla classifica sono la mancanza di tempo, la mancanza di denaro, l'urgenza dei regali, le partenze, la chiusura dei piani lavorativi che ci si è prefissati prima della fine dell'anno. Come è possibile allora fin da subito sconfiggere lo stress da Natale, dovuto ai ritmi frenetici legati alle varie incombenze da affrontare? Come poter vivere invece il Natale, con gioia e serenità? Quanto può giovare un'efficace organizzazione, la cura di sé stessi e quanto può essere importante "riuscire ad ascoltare il proprio tempo" e seguire quello che, più comunemente, viene definito "ritmo biologico"? Tutto questo ed altro ancora, lo abbiamo chiesto alla Dott.ssa Adelia Lucattini, Psichiatra e Psicoanalista della Società Psicoanalitica Italiana e dell'International Psychoanalytical Association.

Dott.ssa Lucattini, perchè secondo Lei viene l'ansia a Natale?

“Perché il Natale è una “scadenza”, un momento come il Capodanno, in cui si fanno i bilanci. Inevitabile il paragone anche inconscio tra questo Natale e tutti i precedenti. È spontaneo verificare se i desideri si sono avverati, contabilizzare successi e insuccessi, misurare le proprie aspettative sul nuovo anno. Il trauma provocato da lockdown e pandemia è molto forte, perchè ignorato e negato, perciò il pensiero cade sulle difficoltà, le paure e le perdite (persone, lavoro, studio, vacanze, etc.). Più forte è il divieto a parlare del disagio psicologico, più questi si accentua”.

Quali sono i sentimenti più diffusi nelle persone legati al Natale?

“Quest'anno, il sentimento principale l'ansia da separazione, piuttosto comune nel periodo di Natale, perchè associata alle vacanze natalizie, periodo in cui non c'è la scuola e alla sospensione di analisi e psicoterapia. La particolarità di quest'anno però, è la confusione tra separazione e perdita. La separazione è un distacco momentaneo che grazie alla nostra forza interiore si regge nell'attesa di rincontrarsi. La perdita invece, è una separazione definitiva che dà luogo al lutto. Quando una separazione è vissuta come una perdita, inevitabilmente si hanno ansia, angoscia e depressione.

Un altro sentimento molto diffusa è la paura del futuro. Come se il Natale fosse “le colonne d'Ercole” dell'anima, dopo il 25 dicembre, il vuoto. È una reazione attesa quest'anno per lo stress cumulativo di pandemia, guerra e crisi energetica, però le proporzioni per le persone che ne soffrono, sono davvero importanti”.

Quanto può giovare in realtà nelle persone, la frenesia degli acquisti di Natale, se c'è mancanza di denaro? Quali criticità in questo caso, possono esserci e invece, quali gli aspetti positivi?

“Indubbiamente, la mancanza di possibilità economiche non solo assolute, ma anche proporzionate ai propri standard e abitudini, provoca scoraggiamento, demoralizzazione e depressione. Il denaro si può contare, inconsciamente è un modo per quantificare anche il proprio valore, le proprie possibilità,

