







# Natale, come superare ansia e stress da preparativi e godersi le feste

Dott.ssa Lucattini, sono molte le persone che durante le festività natalizie avvertono lo stress e l'ansia da preparativi. Quali sono, a Suo avviso, le principali cause di questa ansia?

“Tutte le festività, compreso il Natale, portano con sé un po' di malinconia, poiché nel nostro calendario interiore, scandito dal tempo interno e dall'inconscio, sono momenti di bilanci esistenziali. Inoltre, è ancora viva una forte idealizzazione della famiglia, che deriva dalla tradizione millenaria della Sacra Famiglia, che non corrisponde alla famiglia reale; anche per questo, i pranzi e le cene di Natale sono vissuti con tanta tensione, perché già ci si aspetta di non reggere il confronto con i propri modelli, tramandati e interiorizzati attraverso un imprinting familiare e come tradizione sociale.

I preparativi possono essere particolarmente faticosi e andare a gravare di ansia e stress la vita quotidiana, già faticosa per gli impegni familiari, di lavoro, di studio”.

Come è possibile superare stress e ansia?

“Bisogna prendersi un po' di tempo e dedicarsi alla riflessione personale, specialmente prima dell'inizio delle festività per comprendere quali siano le proprie autentiche priorità, per domandarsi quali aspetti delle vacanze suscitano gioia, positività e leggerezza, e quali invece sono fonte di stress. Una pianificazione oculata può ridurre lo stress legato all'organizzazione dei giorni di festa, è importante fissare le priorità, delegare alcuni compiti e non esitare a chiedere aiuto a familiari e amici. È necessario saper definire e impostare limiti realistici alle proprie aspettative personali e distribuire, cadenzandoli, gli impegni sociali. Questi accorgimenti aiutano senz'altro a prevenire le sensazioni di sovraccarico”.

Molte persone sperimentano un aumento delle tensioni familiari durante le festività. Cosa può esserci secondo Lei alla base di questo fenomeno?

“La malinconia si accompagna sempre a irritabilità, un nervosismo interiore apparentemente immotivato, a minor pazienza e maggiore difficoltà a trovare uno spazio emotivamente accogliente per gli altri. Inoltre, fa sentire più bisognosi, spesso inconsciamente. Per questo, proprio con le persone con cui si hanno legami affettivi più intensi, con cui si vive quotidianamente e per i quali si hanno attenzioni speciali, ci si aspetta di essere ricambiati senza però manifestare i propri bisogni, senza chiedere. Questo può causare incomprensioni e tensioni, specialmente in quei momenti dell'anno in cui è la situazione stessa che provoca ansia e un po' di tristezza”.

Come si possono gestire le tensioni in famiglia in questo periodo?

“Bisogna prendere il periodo delle festività natalizie con calma, accettando che nonostante le resistenze interne, il Natale arriverà comunque. È importante sapere che le feste comandate catalizzano malumori e causano nervosismo dovuti soprattutto agli scivolamenti depressivi legati all'avvicinarsi del Natale e che possono non essere così evidenti. Tra l'altro, psicologicamente, l'inizio è anticipato al primo fine settimana di dicembre e rinforzato dalla festa dell'8 dicembre. Le luminarie adornano già le strade e gli alberi di Natale si mostrano nelle piazze e giganteggiano sui Social. È necessario tener presente che il Natale è una ricorrenza molto sentita, nell'infanzia è carica di aspettative per le vacanze, i doni, gli addobbi e il buon tempo trascorso con fratelli, cugini, genitori e nonni. Da adulti, la nostalgia del passato può essere forte e lo stress da “performance” marcato, come se il Natale fosse una rincorsa agli addobbi più fastosi, i regali più belli, i menù più prelibati. Surmenage distillato, allo stato puro”.

