

Natale occasione di crescita e rinnovamento

“Finalmente è Natale e potrò stare a casa, uscire con gli amici, divertirmi...”

“Il 31 andrò a ballare e spero tanto di incontrare...”

“Quest’anno vorrei come regalo una Barbie. Prometto che l’anno prossima sarò più buona ...”

“È Natale e sento molto la mancanza di ...”

Sono giorni particolari quelli che precedono il Natale e la fine dell’anno e queste sono alcune delle frasi che sento più frequentemente in questo periodo all’interno del mio studio.

È un periodo particolare in cui ognuno, più o meno consapevolmente, entra in contatto con i propri desideri, con i propri sogni ed anche con ciò che non ha.

Il Natale porta con sé il desiderio e l’aspettativa di essere sereni e felici almeno per alcuni giorni dell’anno e l’atmosfera che si respira (le luminarie, gli addobbi, le vetrine allestite a festa), spinge le persone ad uscire di più, ad acquistare di più per “arrivare pronti” a rispettare le tradizioni che caratterizzano questa festa. E secondo tradizione, il Natale si trascorre in famiglia con i propri cari, ritrovando e fortificando il senso di unione ed affetto anche con i parenti che poco si frequentano durante l’anno.

Anche se il Natale è considerato da molti come un tempo meraviglioso, per alcuni viene vissuto come un momento dell’anno stressante che attiva profondi vissuti di tristezza e malessere, il cosiddetto Christmas Blues (depressione natalizia). I messaggi di felicità, di unione e di abbondanza che si respirano anche attraverso la pubblicità, stridono con chi internamente vive uno stato di privazione e mancanza (materiale ed affettiva), con chi associa il Natale a dei ricordi spiacevoli e con chi vive delle situazioni familiari conflittuali e/o disgreganti. Anche il “tour de force” legato allo shopping e agli incontri, a volte non proprio graditi, può essere molto stressante e generare vissuti legati alla malinconia e alla tristezza.

È in questo periodo inoltre che inevitabilmente si attua il classico “punto della situazione”, un bilancio di come è andato l’anno che sta per terminare, rivisitando ciò che è stato e ciò che si vorrebbe accadesse durante quello prossimo.

Io stessa come terapeuta invito i miei pazienti a fare un excursus del lavoro svolto insieme, riflettendo su ciò che sentono di aver raggiunto e/o modificato di sé e su quali aspetti desiderano ancora lavorare. Quali esperienze (più o meno passate), sentono di aver elaborato ed integrato nella loro vita e quali ancora rappresentano per loro un problema, un motivo di sofferenza. Al riguardo noto che spesso le persone sono più portate ad evidenziare le cose che non sono andate bene e ciò che ancora devono realizzare, piuttosto che quelle positive e i risultati raggiunti. Li invito allora a “guardare il bicchiere mezzo pieno” piuttosto che mezzo vuoto e ciò non per generare in loro un semplicistico pensiero ottimista, bensì per aiutarli ad osservare realisticamente tutto ciò che di positivo hanno realizzato e su quali risorse possono contare per raggiungere quello che desiderano. Un esame di realtà molto importante che aiuta ad integrare la sfera emotiva con quella razionale, cosa molto importante come abbiamo detto nel precedente articolo.

L’esperienza di disagio può essere colta come un’opportunità per guardarsi dentro e per conoscersi. E quale occasione migliore se non quella del Natale per prendere contatto con la nostra sfera più intima?

A livello simbolico il Natale nasconde un significato molto profondo e importante. La data del 25

