

A Natale sono tutti felici?

Le festività natalizie sono alle porte e com'è consuetudine tutti si preparano a festeggiare con amici e parenti questa felice ricorrenza. I negozi addobbati sono affollati di acquirenti che cercano tra le vetrine colorate il regalo perfetto, la pietanza per il cenone, l'addobbo particolare con l'unico scopo di rendere indimenticabile quel momento. Musiche e luci rendono questo periodo dell'anno carico di frizzante gioia tanto che quasi tutti passeggiano per la città con uno sguardo felice.

Dico quasi perché il Natale, che per tutti è sinonimo di felicità e gioia, non lo è per quelli che in questo periodo si sentono estranei al gioioso evento.

Alcune persone, proprio durante le festività, sentono più presente quel senso di malinconia e abbandono che spesso sfocia in ansia e depressione.

È proprio la connotazione gioiosa dell'evento natalizio a far emergere in molti un malessere latente che non termina con il trascorrere del tempo ma permane rendendo difficoltoso e pesante reagire ad ogni nuova giornata.

Il Natale, come dicevamo, è un momento di incontro festoso con amici e parenti, dedicato a coltivare gli affetti, al rapporto con gli altri ed è questo senso di mancanza che pervade chi ha terminato un rapporto affettivo, che ha subito un lutto, una perdita, un divorzio, che è solo e che vive la distanza fisica come un grandissimo disagio psichico derivante dall'assenza dei cari.

Il Natale come festa della famiglia ha nella nostra cultura una connotazione emotiva così intensa che l'impossibilità di festeggiarlo diventa un peso per l'anima, un momento in cui la sensazione di solitudine viene amplificata dall'assenza della desiderata presenza.

È la cosiddetta "Christmas Blues", un fenomeno conosciuto molto bene su cui c'è una fiorente letteratura che descrive



in maniera puntuale e precisa gli effetti delle festività sull'umore ma soprattutto sull'equilibrio psichico delle persone. Questo ci fa vedere quanto potente è l'influenza culturale sul nostro vissuto quotidiano, un sentito che è radicato dentro di noi e che porta a vivere questo momento con tutta l'infelicità che connota uno stato depressivo.

La depressione natalizia viene accentuata dall'imminente capodanno. Infatti mentre il Natale rappresenta il rapporto con l'affettività, l'inizio di un nuovo anno rappresenta il futuro e la sua incertezza. Allo stato malinconico-depressivo derivante dagli affetti o dalla socialità che manca, si aggiunge l'ansia per l'incertezza del domani, un connubio di emozioni devastante per chi è già psicologicamente provato.

E allora superate le festività finito tutto? Assolutamente no, anzi. Come dicevo in precedenza lo stato che emerge rimane latente durante tutto l'anno. Non sottovalutiamo questo tipo di condizione, non passerà una volta che le feste saranno finite, gli addobbi verranno staccati e sulle vetrine si trovano i cartelli dei saldi di fine stagione.

Lo status depressivo o ansiogeno rimarrà per emergere inaspettatamente e ciclicamente in altri periodi dell'anno rappresentato da momenti di stanchezza cronica, malinconia, desiderio di isolarsi e di dormire per ore o non fare nulla. Uscire da questo vortice è possibile rivolgendosi ad un professionista non appena questi sintomi compaiono anche se in maniera blanda. La tecnica dell'Emdr, all'interno di un percorso psicoterapico, garantisce un intervento mirato e risolutore del malessere che porta alla depressione natalizia e garantisce una migliore qualità della vita. È bene pensarci affinché il futuro venga vissuto in maniera naturale all'insegna del volersi bene.

Paola Fapranzi



dr.ssa **Paola Fapranzi**
psicologa - psicoterapeuta
sessuologa clinica

- Training Autogeno
- EMDR
- Aiuto psicologico individuale, alla coppia, alla genitorialità
- Disturbi d'ansia, depressione, attacchi di panico...

Con lo Psicologo,
il difficile diventa facile.



Via Isonzo, 16 - Codroipo | Cell. 347 0505436 | Email: info@paolafapranzi.it | www.paolafapranzi.it |  