

## **Natale: regole per la sopravvivenza.**

### **Sopravvivere al Natale: spendersi piuttosto che spendere.**

Come ogni anno l'approssimarsi del Natale comporta sentimenti contrastanti, infatti, nella fitta schiera di quelli che aspettano con trepidazione le festività, vi sono anche persone che sviluppano il cosiddetto Holiday Blues, ovvero la depressione da feste. I fattori che concorrono alla sperimentazione di emozioni negative durante il periodo natalizio possono essere sia di natura ambientale, quali, ad esempio, la riduzione delle ore di luce, l'abbassamento delle temperature, la maggiore frequenza di maltempo; ma anche di natura sociale, come l'eccessiva commercializzazione, lo shopping frenetico e la rincorsa al regalo perfetto. Inoltre, il Natale, con il suo clima di "felicità a tutti i costi", può diventare l'elemento trigger che aggrava un disagio psichico già esistente, in cui le persone si chiudono in se stesse e guardano in maniera più pessimistica e ruminativa al proprio passato sentendosi sole [1]. Le festività natalizie e la fine dell'anno, in più, comportano una sorta di resa dei conti con se stessi, si tirano le somme dell'anno appena concluso e si stilano i buoni propositi per l'anno a venire. Da entrambe le parti possono essere presenti elementi di insoddisfazione, per qualcosa o qualcuno che abbiamo perduto o per qualcosa che ci eravamo ripromessi di fare e non abbiamo fatto, per qualcosa, ancora, che ci proponiamo di fare per l'anno nuovo e che ci sembra troppo difficile. In ultimo, ma non meno importante, la famiglia può rappresentare un elemento cardine nello sviluppo di sentimenti negativi in prossimità delle festività natalizie, sia per coloro che vivono con oppressione e ansia il dover rivedere parenti con cui non amano trascorrere il tempo e con cui non si sentono a proprio agio, sia per quelle persone che, al contrario, o non hanno una famiglia con cui trascorrere le feste o hanno subito delle perdite che ancora stanno cercando di affrontare e superare.

Come fare allora per sopperire ai sentimenti negativi associati al Natale?

Innanzitutto, ricordandosi di non accettare passivamente le rappresentazioni del "Natale perfetto", in cui si deve essere felici a tutti i costi, che vengono proposte ad oltranza dai mass media: meglio mantenere delle aspettative realistiche, senza fantasticare grosse trasformazioni nella nostra vita, restando presenti e godendo al massimo dei singoli momenti. Oltre a ciò, conviene evitare di rimuginare eccessivamente sulle inquietudini e i malumori: quasi sicuramente è un momento passeggero, più stressante del solito, che passerà e non si cronicizzerà. Valorizzare ciò che abbiamo, piuttosto che focalizzarsi su quello che non abbiamo può avere degli effetti benefici; così come il non rimuginare troppo sul passato e su ricordi di festività trascorse felicemente, magari con persone che non ci sono più: questo non fa che scatenare il confronto con la situazione attuale rendendoci ancora più affranti [2].

Inoltre, può essere utile non aspettare passivamente che Babbo Natale arrivi magicamente a soddisfare i nostri desideri, ma piuttosto essere parte attiva del nostro benessere psicologico durante le festività natalizie. Concentrarsi, ad esempio, su attività piacevoli e coinvolgenti in compagnia di persone con le quali abbiamo voglia di passare il nostro tempo, può essere un ottimo rimedio contro gli umori negativi. In questa direzione si può porre l'attenzione sui valori e gli aspetti più profondi connessi al Natale, valorizzando i legami affettivi e distaccandosi dagli aspetti consumistici e materiali che il periodo natalizio comporta. Può sembrare scontato, ma, in effetti, i beni materiali non rendono felici, ma anzi, alcuni studi hanno rilevato che il materialismo è spesso collegato con un minor benessere [3]. Ampliando questo concetto di affettività, un ulteriore toccasana per l'umore può essere anche la beneficenza natalizia. In tal senso, alcuni studi [4] dimostrano come anche solo la contribuzione economica in favore dei più bisognosi renda maggiormente soddisfatti, ma i più valorosi possono anche

decidere di farsi coinvolgere in prima persona in attività di volontariato scegliendo di spendersi piuttosto che di spendere e questo a favore di un maggiore benessere psicologico che potremmo sommariamente chiamare: felicità.

### **Bibliografia e Sitografia**

[1] <http://www.psicologo-milano.it/newblog/psicologia-natale/>

[2] <https://pillolepsicologiche.com/2013/12/17/natale-che-tristezza/>

[3] Kasser T. *The High Price of Materialism*. Denver: Bradford Books, 2003.

[4] Akinin *et al.* Prosocial Spending and Well-Being: Cross-Cultural Evidence for a Psychological Universal. *Journal of Personality and Social Psychology* 2013; 4: 635– 652.