

TRASFORMARE QUESTE FESTE
IN UN'OPPORTUNITÀ



di **Claudio Mencacci***

Davvero la parola Natale fa rima con serenità, allegria, pace, voglia di stare insieme alla famiglia? Forse no.

Per molti il periodo natalizio equivaleva all'aumento dello stress, all'ansia da prestazione, allo sforzo immenso di presentarsi felici e ben-disposti verso gli altri. Non dimentichiamoci che il Natale era associato a fattori come la paura di essere sopraffatti dai tanti impegni e dalla socialità ipertrofica, dall'idea per chi lavorava che il mondo finisse entro l'anno dovendo concludere tutto prima, dalla grande accelerazione natalizia, dal circolo vizioso di impegni e convenzioni sociali.

L'effetto collaterale del Natale, per molte persone adulte, era un gran senso di frustrazione che si esprimeva in vari disturbi psicologici e fisici. Molti, in realtà, avrebbero preferito saltare a piè pari tutti i giorni che vanno da metà dicembre al 6 gennaio. E ripartire da zero.

Ma nel prossimo Natale più che Babbo Natale incontreremo il «Grinch-Covid 19» e saremo coinvolti da molti dei suoi sentimenti negativi. In passato una piccola fetta di persone sperimentava il cosiddetto «Christmas blues», uno stato d'animo in cui le festività erano accompagnate da un sentimento di tristezza, un senso di solitudine, si facevano i conti con l'assenza di persone care o la lontananza dalla famiglia o con le perdite che si erano verificate nell'anno precedente.

L'idea di vivere il clima di gioia e festività che c'era intorno faceva provare un senso di disagio. I sentimenti che osserviamo ades-

Possiamo considerarle una delle tappe del lungo viaggio che come collettività stiamo affrontando per uscire da questa situazione

Un viaggio un po' più interiore che serve ad attraversare questa fase di spaesamento e incertezza

so, riassunti nella definizione di «Pandemic fatigue», sono sovrapponibili in parte alla nostalgia natalizia e riguardano una platea molto più ampia di persone.

Eppure la prospettiva di un Natale più raccolto e intimo, con meno occasioni conviviali, meno shopping, meno frenesia porta con sé anche aspetti positivi.

Nei periodi natalizi trascorsi c'era una grande esplosione di festività, di allegria, di pace e voglia di stare insieme, che per alcuni diventavano anche un fattore fortemente stres-

sante. Partiamo dall'idea di non dover fare tanti regali, di non dover incontrare qualche familiare sgradito, di non dover fare quella scorpacciata di incontri pre-natalizi, natalizi e post-natalizi con parenti e colleghi di lavoro.

Anche il Natale dobbiamo considerarlo come una delle tappe del lungo viaggio che come collettività stiamo affrontando per uscire da questa situazione.

Un viaggio un po' più interiore per attraversare questa fase di spaesamento, incertezza, cambio di molte consuetudini del nostro vivere dovute al distanziamento imposto da questa emergenza sanitaria.

Proprio considerando l'esperienza della pandemia come un lungo e faticoso viaggio, capiamo che necessita di una calibratura delle risorse, delle forze, delle capacità che non sono infinite.

L'unico modo per riuscire a uscire da questa tempesta sarà quello di farci trovare confidenti, resilienti e dotati dell'attitudine a saper tollerare.

E per sentirci un po' meno soli, sotto l'albero speriamo di trovare la forza per accettare questo inevitabile cambiamento.

**Direttore Dipartimento Neuroscienze
Asst Fatebenefratelli-Sacco Milano*

