

Il Christmas Blues, qual è il lato oscuro del Natale? Intervista allo Psicologo Fabrizio Gaoni

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 24 DICEMBRE 2018 - Intere famiglie riunite davanti a tavole imbandite e ad alberi luccicanti, la corsa al regalo più glamour dell'anno, lo scambio di messaggi intrisi di sentimento (vero o di circostanza), la voglia di spensieratezza, il voler raccontare al mondo dei social il modo in cui si trascorrono le festività, tra un selfie di circostanza e altri che attestino l'elevato grado di felicità provata (o ostentata).

È questo il Natale che tutti desideriamo? Ovviamente no!

Il 25 dicembre, e i giorni che seguono, non vengono vissuti da ogni individuo allo stesso modo e con gli stessi sentimenti. C'è chi, ad esempio, vorrebbe risvegliarsi il sette gennaio e farebbe volentieri a meno di trascorrere ore interminabili insieme a chiassosi familiari. Altri, invece, non solo vorrebbero possedere un acceleratore del tempo, ma provano profonda tristezza e sensazioni di nostalgia per i tempi passati, quelli della loro spensieratezza e fanciullezza, quando la serenità non era un'utopia ma un dato quasi obiettivo e reale.

Nel linguaggio scientifico, l'espressione Christmas Blues - Depressione Natalizia - identifica un insieme di sentimenti di malinconia, ansia, pensieri negativi, comportamenti di pianto e l'incapacità di provare piacere. Perché, in alcuni individui, in quello che sembrerebbe il periodo più adatto per

lasciarsi sopraffare dall'amore per il prossimo e per le patinate occasioni per stare insieme agli altri, tutto questo diventa così insopportabile, opprimente e deleterio? La problematica è stata affrontata con lo Psicologo Clinico Fabrizio Gaoni.

Dottor Gaoni, in cosa consiste la depressione natalizia?

“La prima cosa da dire è che non si tratta di una patologia. Per questo preferisco l'espressione 'malinconia natalizia'. La depressione è una patologia, la malinconia no. Il Christmas blues è una sorta di caduta a picco dell'umore in prossimità delle vacanze natalizie. Oltre ad avere i propri sentimenti colorati di malinconia, chi ne soffre sperimenta anche qualcuno di questi effetti: scarsa energia, aumento dell'ansia, maggiore appetito, aumento delle ore di sonno, scoppi di pianto, desiderio di isolarsi”.

Quali sono gli eventi “stressanti” che originano la problematica del Christmas Blues?

“Possono essere diversi. Io distinguerei tre diverse tipologie di persone che soffrono di malinconia natalizia: chi ne soffre occasionalmente, chi ne soffre in modo costante da anni e chi ne soffre praticamente da tutta la vita. Per chi ne soffre occasionalmente, l'evento stressante-deprimente può essere la malattia o la morte di una persona cara, il sopraggiungere di una difficoltà economica, la rottura di una relazione sentimentale o di un'amicizia significativa.

Per chi ne soffre da anni, è probabile che ci sia sotto un 'lutto difficile', non elaborato e che perciò si ripresenta ciclicamente nella mente, un po' come i sogni ricorrenti. Può trattarsi sia del lutto per la morte reale di una persona sia del lutto per la morte simbolica di una relazione, soprattutto sentimentale. In questo caso rivolgersi ad uno psicologo o ad uno psicoterapeuta sarebbe fondamentale per sbloccare l'elaborazione del lutto e poter tornare a guardare davanti a sé.

Infine, abbiamo persone che sentono di soffrire del Christmas blues un po' da sempre, da quando hanno ricordi. Spesso queste persone hanno dietro di loro una storia familiare molto dolorosa: possono aver avuto una famiglia fredda, priva del calore affettivo che si dovrebbe sperimentare soprattutto a Natale; possono aver avuto genitori altamente conflittuali per cui la vita familiare era un campo di guerra; possono aver assistito e/o subito abusi fisici, psicologici, sessuali. Qui l'intervento psicologico diviene ancor più importante che nel caso precedente. Esperienze familiari di questo tipo sono come delle mine piantate nella propria vita: se non vengono disinnescate con l'aiuto dell'artefiere-psicologo, possono esplodere improvvisamente in relazioni attuali e causare nuove ferite, a sé e all'altra persona”.

La malinconia natalizia può associarsi ad alcuni disturbi psicologici?

“Certamente. Prima di tutto con il Disturbo depressivo stagionale. Poi, in diverse occasioni, chi soffre del Christmas blues vive una Depressione maggiore, e la malinconia natalizia consiste soltanto nell'aggravarsi dei sintomi depressivi già presenti durante il resto dell'anno.

Anche chi soffre di Fobia sociale può sperimentare facilmente la malinconia natalizia: nel periodo natalizio spesso vi è una fitta scheda di incontri con i familiari e con alcuni di questi è l'unica occasione in cui ci si vede durante l'anno: è probabile che la persona fobica si sentirà più esposta del solito agli altri ed al loro temuto giudizio”.

Eventi esterni o tratti di personalità. Quale aspetto ha maggiore rilevanza?

“Premetto che noi (e quindi anche la nostra personalità) interagiamo in modo costante con l'ambiente (eventi): possiamo separare le due cose a livello concettuale, nella realtà le troviamo costantemente correlate. Parlando a livello concettuale, dico con sicurezza gli eventi esterni. Ripensiamo ai fattori

che possono far comparire il Christmas blues: lutto per una persona cara, aver avuto una famiglia problematica, fine di una relazione sentimentale, sono tutti eventi esterni”.

Quali sono le differenze tra il Christmas Blues e il Disturbo Depressivo Stagionale?

“Ricollegandomi alla mia prima risposta, il disturbo depressivo stagionale (SAD) è un tipo di depressione e quindi una patologia, il Christmas blues non lo è. A livello di sintomi sono praticamente identici e sovrapponibili: la differenza è che il Christmas blues è legato alla celebrazione del Natale (fattore psico-sociale), mentre il SAD è legato al cambiamento di stagione, di solito al passaggio alla stagione invernale, con la diminuzione delle ore di luce e una minore quantità di serotonina (detta ormone del buon umore) in circolo nel cervello. Di conseguenza sono diverse anche le durate: il Christmas blues dura circa 2-4 settimane, grosso modo il periodo delle vacanze natalizie, con il 7 gennaio che spesso fa da "tana libera tutti"; mentre il SAD comincia verso la fine dell'autunno e termina con l'iniziare della primavera, con una gestazione quindi di oltre tre mesi”.

Quali sono le strategie per superare la malinconia natalizia?

“Se si tratta solo di malinconia natalizia e sotto non ci sono i problemi più complessi che abbiamo visto prima, la prima cosa è ricordarsi il proverbio: "il tempo è la miglior medicina". Vi sentite tristi, vi sentite "blues", ma potete ricordare che tutto ciò finirà insieme alle vacanze natalizie. Nel frattempo, è importante che accettiate la parte di voi che soffre. Non rimproveratela, non costringetela a entusiasmi forzati o a sorrisi tirati. Parlateci dentro voi stessi, ascoltatela, capite quali sono i suoi bisogni e fate quanto vi è possibile per prendervene cura.

Abbiamo detto che il maggior tempo a disposizione porta a rimuginare su aspetti malinconici ma potete anche sfruttare il tempo libero a vostro favore: perché non vi dedicate ad un'attività che durante l'anno avete poco tempo di praticare? Potreste porvelo proprio come obiettivo delle vacanze di quest'anno. Infine, confidare la vostra malinconia natalizia ad almeno una persona amica e fidata potrebbe farvi molto bene. Sarebbe un modo per dare spazio alla parte triste di cui abbiamo appena parlato, e potreste scoprire che anche l'altra persona non sta vivendo un Natale da sogno. La malinconia natalizia è molto più diffusa di quanto immaginate e non siete soli nel sentirvi così, parola di psicologo”.

Si ringrazia il Dottor Fabrizio Gaoni

Luigi Cacciatori