



Milano, 22 dicembre 2020 - Perché sarà un Natale psicologicamente diverso? Ci sono regole che non permettono di festeggiare come gli anni precedenti e vi è il peso di un anno difficile. Come stanno reagendo gli italiani? Quali sono i pericoli psicologici di questa situazione? Ne parliamo con il prof. Gianluca Castelnuovo, psicologo del Servizio di Psicologia di Auxologico e Professore di Psicologia Clinica presso la Facoltà di Psicologia dell'Università Cattolica di Milano.

Festeggiare il Natale in un momento difficile

Veniamo da un anno complicato per il susseguirsi di eventi per i quali non eravamo pronti da numerosi punti di vista, tra cui quello psicologico. Se ripercorriamo il 2020, possiamo notare varie fasi psicologiche che si sono susseguite a partire da febbraio-marzo 2020: dopo una fase iniziale di grandi paure del virus come realtà sconosciuta, dell' 'altro' come diffusore di contagio, c'è stata una risposta corale e resiliente proprio nel momento più difficile, quando il Covid-19 aveva raggiunto il suo picco nella prima ondata (ci ricordiamo tutti i canti e le scritte sui balconi).

Avere vissuto un'esperienza di grande sacrificio insieme ad altre persone ci ha costretto a tirare fuori risorse che non pensavamo di avere.

Purtroppo però lo stress prolungato e la difficoltà di adattarsi alle nuove situazioni di lockdown e alle restrizioni hanno portato alcuni a manifestare disagi o a peggiorare condizioni psicopatologiche pregresse.

Il più grande problema psicologico, però, è sorto dopo: se una guerra tradizionalmente finisce con una dichiarazione e le persone possono tornare in piazza a festeggiare il ritorno a una vita normale, in questo caso la “guerra con il virus” non si è conclusa, ma si è trasformata in una vera propria guerriglia logorante che ci costringe tuttora a convivere con una situazione nuova e non certo normale a cui eravamo abituati.

Tra paura e desiderio di ritorno alle abitudini

L'arrivo della seconda ondata ci ha trasmesso un senso di incertezza, perdita di controllo, incapacità di gestire qualcosa che forse è più forte di noi, mancanza di prospettiva su un futuro che potrebbe prevedere nuove ondate e nuovi lockdown.

C'è anche chi si comporta come se il virus debba scomparire a breve, temporeggiando in attesa del ritorno alla piena normalità. Un atteggiamento come questo, porta spesso a evitare o rimandare eventi o progetti, creando la pericolosa abitudine del vivere in attesa, magari di un vaccino, a cui si rischia di chiedere quello che per definizione scientifica non può dare.

L'approccio vincente: cerca modalità nuove per ricostruire la tua normalità

Essendo più realistico pensare che la fase di convivenza con il virus sarà lunga, viene premiato l'approccio psicologico di chi è capace di adattarsi, riuscendo a portare avanti in modalità nuove le proprie attività e passioni, accettando importanti compromessi.

È proprio questo l'approccio giusto con cui affrontare il periodo di Natale: le limitazioni circa gli spostamenti e la paura estrema di ogni pericoloso festeggiamento associato alla parola assembramento, rendono ancora più importante portare avanti alcuni riti con modalità nuove.

I momenti di festa, i saluti tra familiari e amici, dovranno rispettare il distanziamento fisico, ma non quello sociale. Per farlo ci vengono

di certo in aiuto le nuove tecnologie, che ci consentiranno di interagire e sentirci vicini, anche se fisicamente lontani, durante queste festività.

Non preoccupiamoci, anzi abituiamoci alla tombolata e al brindisi coi parenti e amici via web. Una comunità si rafforza sicuramente stando insieme in un luogo, ma può farlo anche facendo la stessa cosa, nello stesso momento, in luoghi diversi (si potrebbero citare a tal proposito le cosiddette comunità di pratiche).

Depressione natalizia: cos'è e come combatterla

Culturalmente nelle festività natalizie siamo abituati a stare con i nostri parenti e amici più stretti. È molto importante far sentire la propria presenza a chi si trova fisicamente solo e soffre durante l'anno di tale condizione di isolamento o confinamento.

Per alcune persone, però, queste giornate possono trasformarsi da grandi momenti di festa a dure riflessioni sul vuoto relazionale e la propria solitudine. È importante quindi assicurare a tutte le persone a noi più care un saluto, una telefonata, una videochiamata o un regalo che rappresenta la nostra attenzione verso qualcuno a cui diamo importanza: gli esseri umani vivono di riti e liturgie (liturgia è una parola che deriva dal greco *leitōn* = popolo/pubblico ed *ergon* = opera, intendendo quindi un'azione a beneficio delle persone) che vanno onorati perché danno un senso di sicurezza, continuità ed equilibrio psicologici.

Le comunità (familiari, civili, sociali) si basano su riti di passaggio la cui assenza destabilizza (basta pensare al danno psicologico provocato nei parenti delle vittime per le assenze o forti limitazioni dei funerali).

I consigli dello psicologo

Nel pieno rispetto delle normative vigenti, consiglio di festeggiare, celebrare, brindare, salutare, scherzare, ridere, regalare, chiamare, videochiamare e quindi far sentire e comunicare che il giorno di Natale ha sempre qualcosa di speciale, anche se ci separa uno schermo e non un tavolo. Molte famiglie stanno adattando la logica del "gioco da tavolo" a distanza utilizzando apposite App e piattaforme

tecnologiche che ci supportano e favoriscono in questo periodo.

Un altro consiglio per il periodo natalizio e delle feste di fine anno, tradizionalmente periodo di programmazione del nuovo anno, è quello di chiedersi quali siano i progetti che, per le reazioni emotive della prima ondata di Covid-19, sono rimasti incompiuti, nel cassetto, in una pericolosa attesa di procrastinazione.

Bisogna chiedersi quali sono i progetti realizzabili senza problemi, quali richiedono un cambio di setting, un riadattamento, una 'riconversione' e quali invece rimandare perché la loro realizzazione nello scenario attuale (che non cambierà molto nel 2021) porterebbe solo a frustrazione. È importante tornare a pianificare, programmare e, ancora di più, sognare e osare.