Holiday Blues: convivere con la pesantezza delle feste

Mentre per molti l'arrivo delle vacanze natalizie accende l'attesa, per tanti altri il Natale assume un altro volto: un tempo in cui la malinconia e la solitudine si fanno più presenti.

Il termine **Holiday Blues** è stato coniato per la prima volta negli anni '50 e '60 negli Stati Uniti, sebbene le sue origini restino tuttora tema di dibattito. Si utilizza questa espressione per descrivere uno o più soggetti vittime di sensazioni e sentimenti spiacevoli, quali malinconia, ansia e tristezza nel periodo delle festività. In questo articolo ci focalizzeremo in particolare sull'Holiday Blues che emergi in occasione del periodo natalizio.

Benché possa essere confuso con un disturbo affettivo stagionale (SAD), l'Holiday blues non è un disturbo depressivo, bensì una **tristezza stagionale non patologica**, capace di colorare le feste con toni più cupi del previsto.

Perché a Natale siamo più tristi?

Le ragioni per cui alcune persone trovano difficile il periodo festivo possono essere molteplici. Pensiamo, per esempio, al clima sempre più freddo o alle giornate che iniziano man mano ad accorciarsi, lasciando spazio ad un precipitoso buio serale. Ma le motivazioni possono talvolta essere più profonde e psicologicamente radicate.

- **Alterazioni dei ritmi e "obbligo alla felicità"**
  Il Natale porta con sé un'alterazione nei ritmi di vita quotidiani e ci espone a stimoli insoliti: c'è una sorta di **costrizione alla felicità**, come se a Natale si dovesse necessariamente essere allegri a tutti i costi e vivere la magia delle feste.
  Questo può generare facilmente un forte senso di colpa per la mancanza di gioia e un senso di inadeguatezza rispetto alle aspettative socialmente imposte.

- **Riflessioni e bilanci personali**
  Il periodo festivo può generare pensieri intrusivi: si riflette criticamente sulla propria vita, finendo per fare un resoconto finale dell'anno passato. Coloro che hanno una predisposizione a sperimentare stati di ansia o sentimenti depressivi vedono un **acutizzarsi di queste emozioni**.

- **Difficoltà, senso di perdita e solitudine**
  Pensiamo anche a chi sta trascorrendo un momento difficile: per motivi di salute, per una separazione dalla persona tanto amata, o per la perdita di persone care che non potranno più essere presenti in un giorno considerato come un'occasione di ritrovo familiare.
  Ci sono poi i giovani che, per motivi di lavoro o impegni accademici, sono costretti a festeggiare lontani dalle proprie case, o gli anziani che vivono un profondo senso di **solitudine**.

- **Pressioni sociali e aspettative materiali**
  L'immagine di una **perfezione apparente** - con tavole imbandite e decorazioni costose - e l'obbligo percepito di comprare e spendere, possono diventare fonte ulteriore di conflitto e disagio, specialmente quando le disponibilità economiche non permettono di sostenere quel **modello ideale**.

Convivere con il Christmas Blues

La tristezza, come tutte le emozioni, anche quelle difficili, non è sbagliata in sé: può essere accolta, ascoltata e integrata, affinché non diventi un peso insopportabile. In questo periodo, più che mai, è utile concedersi **gentilezza e strumenti concreti per alleggerire ciò che stiamo vivendo**.

• Focalizzati sugli affetti
Famiglia, oppure amici; se non ci sono amici, ci sono vicini, colleghi o persone che fanno parte della nostra quotidianità; e se anche questo sembra mancare, possiamo tornare al punto fondamentale: **esistono sempre, da qualche parte, persone che ci vogliono genuinamente bene**.

Molto spesso, ciò che gratifica davvero gli altri non è la perfezione di un gesto, ma il sapere di avere un posto nei nostri cuori.
Il Natale può essere l'occasione per riscoprire un senso più intimo delle relazioni, anche attraverso gesti semplici: un piccolo dono realizzato a mano, una telefonata sincera, una lettera scritta con calma, in cui raccontiamo ciò che proviamo.
Il valore economico non determina la profondità di un legame: al contrario, i doni più preziosi sono spesso quelli che parlano di noi, del nostro tempo e della nostra presenza.

• Stai all'aria aperta
Passare del tempo all'aperto, anche per brevi passeggiate quotidiane, può avere **un impatto significativo sul nostro umore**. La luce naturale, il movimento e il contatto con l'ambiente riducono i livelli di stress e stimolano la produzione di serotonina.
Può essere utile scegliere luoghi che trasmettano **calma**: un parco, un sentiero, un quartiere decorato per le feste. Respirare profondamente, osservare ciò che accade intorno a noi e muovere il corpo permette di interrompere il ciclo dei pensieri intrusivi e di ritrovare una **sensazione di radicamento**.

• Concentrati su ciò che ti fa stare bene
Il periodo festivo può diventare un'occasione per ritornare alle **piccole cose che ci nutrono**: leggere un libro lasciato in sospeso da mesi, preparare un piatto che ci fa sentire a casa, guardare un film che tranquillizza, ascoltare musica che accompagna senza sovrastare.
Non è necessario fare grandi cose: ciò che conta è coltivare momenti che riportino piacere e regolarità, senza giudicarsi se il bisogno principale è riposare o rallentare. **Concedersi ciò che fa bene, anche se è diverso da quello che "si dovrebbe" fare a Natale, è un atto di cura verso se stessi**.

• Espressione creativa
Dedicarsi ad attività creative — come dipingere, modellare l'argilla, scrivere, cucinare, fotografare — può diventare un modo per **dare forma alle emozioni.**
La creatività permette di tradurre ciò che non ha ancora parole, offrendo uno **spazio di libertà** in cui la tristezza può trasformarsi, alleggerirsi o semplicemente essere vista senza giudizio.
Non serve talento, né un risultato finale perfetto: ciò che conta è il processo, il gesto, il contatto con materiali e sensazioni che riportano al **qui e ora**.

• Coltivare la gratitudine
Anche nei periodi più difficili, esistono piccole cose che possono ricordarci la possibilità di provare **bellezza** o sollievo. **Coltivare la gratitudine non significa negare la fatica, ma imparare a vedere anche ciò che continua ad esserci di buono per noi stessi**.
Può essere utile annotare tre aspetti positivi della giornata, anche minimi: un sorriso ricevuto, un cibo che ci è piaciuto, un momento di quiete. Questo semplice esercizio aiuta la mente a riequilibrarsi e a non concentrarsi solo sui vissuti negativi.

Quando considerare un aiuto psicologico

Qualora il malessere dovesse rivelarsi invalidante, o dovesse proseguire anche dopo il rientro alla normalità, non sarebbe sbagliato considerare una **consulenza con uno psicologo**. Riconoscere queste emozioni è il primo passo per affrontarle e, se necessario, **cercare un sostegno professionale può fare la differenza.**

Conclusioni

Per concludere**, non esiste un'unica visione del Natale**: ognuno può sentirsi libero di vivere le festività nel modo che lo rende più felice e soddisfatto. In questo senso, porsi obiettivi realistici e in linea con ciò che desideriamo e possiamo fare in questo momento è un atto di cura verso se stessi.

BIBLIOGRAFIA:

AA.VV., 2000. Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR. American Psychiatric Pub.

Beck J., 2011. How to Avoid the Holiday Blues. www.huffingtonpost.com

How To Deal With Christmas "Blues" And Depression. Ray Williams per Psychology Today