



Ordine Psicologi
Regione Campania

*Intervista della consigliera
Segretario Russo al Corriere del
Mezzogiorno sulle sensazioni di
malessere in occasione del periodo
natalizio*

Napoli, 9 dicembre 2024

Rassegna stampa

INDICE

QUOTIDIANI

1. CORRIERE DEL MEZZOGIORNO

L'intervista è stata pubblicata all'interno dell'inserto 'Benessere'

2

Lunedì 9 Dicembre 2024 Corriere del Mezzogiorno

La psicologa Laura Russo: «La sensazione di malessere che può colpire durante le feste non esiste dal punto di vista scientifico, chi ne è vittima non abbia sensi di colpa ma ne approfitti per fare ciò che gli piace come valida alternativa alle consuetudini di massa»

La corsa ad acquistare i regali, compresi quelli da donare pro forma e per convenzione a persone con le quali manca un reale legame emotivo ed affettivo. L'ansia da prestazione nel trovare questo o quell'oggetto che possa soddisfare le aspettative di chi lo riceve, coniugata magari con le difficoltà economiche che rendono problematico affrontare le spese extra. Ancora: i pranzi e le cene in famiglia e con i conoscenti, talora occasione di conversazioni stereotipate ed inautentiche, o peggio ancora gli aperitivi con i colleghi di lavoro, subiti a volte per dovere e magari detestati per la noia che portano con sé. Sono tutti fattori che possono contribuire a creare la cosiddetta sindrome di Natale, che si manifesta con ansia, insoddisfazione, irritabilità ed un generale malumore.

Stati d'animo più comuni di quanto si creda – forse accentuati dalla circostanza che il sole tramonta presto e che spesso piove e fa freddo – i quali stridono con l'imperativo sociale di essere felici, o almeno allegri e spensierati, tra Natale e Capodanno. La conseguenza è che talvolta s'innescano anche sensi di colpa. Le festività natalizie, insomma, possono diventare fonte di malessere psicologico, di stress e di tensione.

Laura Russo – che è psicologa e psicoterapeuta, nonché consigliera segretario dell'Ordine degli Psicologi della

«Sindrome di Natale? Riflettere su se stessi»



Campania – ne parla con il *Corriere del Mezzogiorno*. Con una premessa, però, alla quale tiene molto. «L'espressione sindrome di Natale – sottolinea – non ha significato sotto il profilo scientifico. Non esiste alcuna sindrome di questo genere che sia stata codificata». Chiarito il punto, prosegue: «Certamente è vero e lo si riscontra anche dai colloqui con alcuni pazienti che durante le festività natalizie possono accentuarsi sensazioni negative e di malessere. Alcuni eventi tipici delle feste, dall'acquisto dei regali ai pranzi ed alle cene con i familiari, possono creare dissonanza. Magari sono percepiti come obblighi, come qualcosa che interferisce con la nostra libertà, oppure come occasioni di inautenticità. Spesso, poi, capita che a fine anno si traccino i propri bilanci personali ed esistenziali ed anche questo può determinare uno stato di tristezza o di malinconia. Al pari, per esempio, di alcuni ricordi che

emergono con prepotenza durante le feste più che nei periodi dell'anno che sono scanditi dal tempo cosiddetto normale».

Quali possono essere allora i rimedi? «Non parlerei di rimedi. Preferisco sottolineare che le emozioni vanno percepite ed ascoltate. Vanno vissute con consapevolezza e senza sensi di colpa o di inadeguatezza. Anche la tristezza o la dissonanza rispetto al clima natalizio possono diventare uno spunto per una riflessione su se stessi e sui rapporti con gli altri. Nella routine quotidiana, dove siamo spesso incasellati in una serie di impegni, perdiamo la capacità di riflettere su noi stessi e di provare a cambiare quello che non ci piace».

Se dunque la notte del 31 proprio non ci va di esultare e ballare con lo spumante nella coppa e la musica a tutto volume e le stelle filanti, nessun dramma e bando ai sensi di colpa. Un buon libro o una buona musica, una passeggiata pomeridiana davanti al mare, una corsa in scarpette e tutta al mattino presto del 1 gennaio possono rappresentare una valida alternativa. Quanto ai regali, inutile starci troppo a pensare. Quelli sgradiati o inutili, che per obbligo sociale dobbiamo donare, saranno presto riciclati e smistati a qualcun altro o finiranno senza tragedie nel dimenticatoio.

Fabrizio Geremica
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il profilo



● Laura Russo, psicologa, si è laureata nel 2007 presso la Seconda Università degli Studi di Napoli. Iscritta all'Ordine degli Psicologi della Regione Campania, ne è attualmente consigliera segretario. È psicoterapeuta ad indirizzo analitico, sessuologa. Si occupa di disturbi d'ansia