

Perché alcune persone amano il Natale e altre lo odiano?

Pubblicato: Mercoledì 15 Dicembre 2021



Quando le Feste stanno per avvicinarsi ognuno ha il proprio modo di attendere il Natale. C'è chi torna bambino e non vede l'ora di immergersi nell'atmosfera del periodo e nel calore familiare. Per altri, al contrario, il miglior regalo natalizio possibile sarebbe proprio quello di eliminare la data dal calendario. Due schieramenti opposti, dunque. Uno che non vede l'ora di addobbare la casa e di sistemare i regali sotto l'albero. L'altro che guarda con fastidio le luci che illuminano la città. Normalmente chi ama, così come chi odia il Natale, non conosce il motivo di questa scelta. Si limita a vivere il periodo con gioia o con fastidio, senza porsi troppe domande. Ma da cosa dipende questa diversità di sentimenti? I motivi sono più di uno e non resta che andare a scoprirli insieme.

Le emozioni vissute nell'infanzia

La diversità di emozioni che il Natale suscita in tutti noi ha sicuramente una radice nell'infanzia e nel significato che, da bambini, abbiamo attribuito alle feste di fine anno. Se, per esempio, il clima in casa era di felicità e di gioia, lo spirito del Natale è vissuto positivamente. Se invece, al contrario, i genitori hanno trasmesso fastidio e negatività, ci ritroveremo, probabilmente, a vivere con tensione il periodo.

La neurologia dà la sua spiegazione

Anche il prestigioso British Medical Journal si è occupato del problema e pubblica una ricerca in merito. Secondo gli studiosi lo spirito natalizio è localizzato in specifiche aree cerebrali. Queste zone

del cervello sembrano infatti risultare particolarmente attive nei soggetti portati a fare associazioni positive sul Natale. Chi, al contrario, non vive lo spirito natalizio ha queste aree cerebrali poco reattive. Anche questa dinamicità del cervello trova comunque origine nel vissuto dell'infanzia. Chi da bambino ha registrato una tradizione felice e sensazioni positive durante le Feste ha le zone cerebrali predisposte più attive.

Tutti sono felici e io provo ansia. Perché?

Non è raro che i soggetti che odiano il Natale vivano, durante le feste, sensazioni di ansia e di tristezza. Nella maggior parte di queste persone si risvegliano sentimenti di nostalgia legati al passato. Mancano gli affetti che se ne sono andati, il [regalo natale](#) che non si può più fare o ricevere. Le dinamiche familiari sono cambiate, le tradizioni che rendevano felici e davano calore e sicurezza si sono perse per strada. Tutto questo può sfociare in sintomi psicosomatici come emicrania, disturbi gastrointestinali e insonnia. E, a mano a mano che si avvicinano le feste, lo stato d'ansia e la tristezza aumentano.

Natale, la festa della famiglia

Natale, si sa, è per eccellenza la festa che celebra il calore familiare e il piacere di vivere queste giornate insieme ai propri cari. Proprio per questa ragione chi, nella storia della propria famiglia, ha alle spalle situazioni dolorose facilmente vive con rifiuto il Natale. Il calo d'umore e l'impossibilità di vivere con gioia le celebrazioni natalizie si fanno ovviamente sentire in chi è solo.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it