

## La malinconia delle feste

Alessandro Del Vecchio | 23/12/2025 | Orizzonte salute

---

Il Natale arriva ogni anno puntuale, con le sue luci, le vetrine addobbate, le musiche, i pranzi e le cene in compagnia. E con un messaggio implicito, ma potente: dovremmo essere felici. Dovremmo sentirci grati, uniti, sereni. Eppure, per molte persone, questo periodo dell'anno non porta gioia, ma un senso di malinconia difficile da spiegare, a volte persino di rifiuto. È una tristezza silenziosa, che non sempre trova parole né comprensione, perché si manifesta proprio quando la società sembra concedere spazio solo all'entusiasmo. È da qui che vale la pena partire, per provare a capire perché il Natale, per alcuni, più che una festa, diventa una prova emotiva.

Dire che "il Natale è uno stato d'animo" non è una frase romantica: è una constatazione psicologica e sociale. Le feste, più di altri momenti dell'anno, amplificano ciò che già esiste. Non creano il vuoto, lo rendono visibile. Non generano la solitudine, la mettono sotto una luce più cruda.

Nella pratica clinica e nell'osservazione sociale, emerge con chiarezza che il disagio natalizio non nasce dal presente, ma da un intreccio profondo tra passato e aspettative. Il Natale è una festa simbolica, e i simboli funzionano come chiavi: aprono porte che spesso resterebbero chiuse. Porte che conducono all'infanzia, alle prime esperienze affettive, al modo in cui si è imparato - o non si è imparato - a sentirsi accolti.

Chi è cresciuto in famiglie segnate da conflitti, assenze, instabilità economica o emotiva, associa spesso il Natale non alla protezione ma alla tensione. Tavole imbandite che nascondevano silenzi ostili, regali come surrogato di affetto, giorni di festa vissuti nell'attesa che finissero. In questi casi il Natale non viene interiorizzato come spazio di cura, ma come teatro di aspettative disattese. E l'adulto che ne deriva non rifiuta la festa in sé, bensì ciò che essa riattiva.

La dimensione economica ha un peso tutt'altro che secondario. In una società che ha progressivamente trasformato il Natale in un evento performativo, la mancanza di risorse diventa una ferita identitaria. Non riuscire a "stare al passo" con il consumo non produce solo disagio materiale, ma un senso di esclusione simbolica. La povertà, soprattutto durante le feste, non è mai solo mancanza di denaro: è vergogna, confronto, perdita di dignità percepita. È il sentirsi fuori da una scena collettiva che sembra pensata per altri.

Ma anche chi non vive difficoltà economiche può sperimentare una profonda tristezza natalizia. Le famiglie lontane, frammentate, ricomposte o definitivamente spezzate sono una realtà strutturale della società contemporanea. Il modello della famiglia unita, ancora dominante nell'immaginario natalizio, entra così in collisione con la vita reale. Chi ha perso affetti, chi vive relazioni interrotte, chi ha scelto - o è stato costretto - a prendere le distanze dal proprio nucleo d'origine, si trova a fare i conti con una festa che sembra chiedere ciò che non può più essere dato.

In questo senso, il Natale diventa uno specchio impietoso del tempo che passa. Non celebra solo ciò che c'è, ma ciò che non c'è più. E per alcune persone è proprio questa sproporzione tra racconto pubblico e vissuto privato a generare rifiuto. Non si tratta di cinismo o di freddezza emotiva, ma di una forma di autodifesa. Prendere le distanze dalla festa diventa un modo per non essere travolti da un dolore che non trova spazio di legittimazione.

C'è poi una dimensione più sottile, ma altrettanto rilevante: la crisi della fiducia. Fiducia nel passato, che spesso non è stato un luogo sicuro. Fiducia nel presente, percepito come precario, instabile, frammentato. Fiducia nel futuro, che per molti non appare come una promessa, ma come una fonte di ansia. Il Natale, con il suo carico di speranza obbligatoria, entra in frizione con questa sfiducia diffusa. E quando la speranza viene imposta, smette di essere nutriente.

La società moderna, iperconnessa e iperesposta, contribuisce a intensificare questo [disagio](#). Le immagini di felicità reiterata, le narrazioni perfette, le famiglie senza crepe amplificano il senso di inadeguatezza. Non solo si soffre, ma si ha la sensazione di soffrire "fuori tempo", in modo socialmente scorretto. Come se la tristezza, a dicembre, fosse una colpa.

Eppure, riconoscere che il Natale può essere difficile non significa negarne il valore. Al contrario, significa restituirgli verità. Una festa che pretende uniformità emotiva è destinata a escludere. Una festa che accoglie la complessità può diventare uno spazio più umano.

Forse il punto non è chiedersi perché alcune persone rifiutino il Natale, ma perché continuiamo a raccontarlo come un'esperienza unica e obbligatoria. Accettare che il Natale sia uno stato d'animo significa ammettere che non tutti gli stati d'animo sono luminosi, e che anche quelli più opachi meritano ascolto.

In fondo, la salute emotiva passa anche da qui: dal diritto di vivere le feste senza maschere, senza dover aderire a un copione che non ci appartiene. Forse il vero gesto rivoluzionario, oggi, non è celebrare il Natale a tutti i costi, ma permettere a ciascuno di attraversarlo secondo la propria storia. Senza giudizio. Senza retorica. Con un po' più di verità.