

TRAPPOLA NATALIZIA NUMERO 4 – LO STRESS DA REGALO

Come avrai già intuito dal titolo, partiamo del più grande classico natalizio: il regalo!

Ti sembra incredibilmente banale?

Non lo è, anzi è il suo essere semplice ed inaspettato, a renderlo potenzialmente critico.

Il regalo è normalmente un segno della nostra amicizia e affezione per un'altra persona. Le feste però lo rendono in qualche modo **obbligatorio**, cioè **creano un'aspettativa** rispetto alla quale bisogna essere all'altezza, un test sulle proprie capacità: indovinare i gusti dell'altro, trovare la giusta misura (un regalo né eccessivo e né misero) renderci presenti senza essere invadenti, esercitare la fantasia per non risultare banali...

Il regalo così **diventa un dovere sociale** che esercita una vera e propria pressione psicologica, aumentando lo stress. Lo stress provoca ansia e l'ansia aumenta il doc. E dal Doc alla depressione il passo è molto breve...

Per non parlare poi dei **regali ricevuti**... Infatti se il numero o la qualità dei regali che riceviamo non è all'altezza delle previsioni potrebbero iniziare una serie di riflessioni malinconiche: come siamo percepiti dagli altri? Siamo sufficientemente amati? Siamo importanti per i nostri cari?

FAI MOLTA ATTENZIONE A QUANTO STÒ PER DIRTÌ: Bisogna comprendere a fondo come il DOC sia alimentato dall'ansia e questa sia indissolubilmente legata al livello di stress generale. Non importa se lo stress o la tensione sono generate dalle bollette, dai regali di Natale, dalla partita allo stadio o dal prossimo esame all'Università. Sempre di "energia mentale" si tratta.

E in chi soffre di DOC, questa energia in eccesso va purtroppo a scaricarsi sempre nel solito posto: nella generazione dei pensieri ossessivi. Perciò è bene cercare di rilassarsi il più possibile, sempre e comunque. Anche quando si fanno quelle attività che a prima vista sono piacevoli, ma che sotto sotto possono nascondere un qualche tipo di pressione psicologica.

Ecco come fare.

SOLUZIONI:

1. **Programmare e moderare gli acquisti natalizi:** se stabiliamo a priori un limite massimo di soldi da spendere per i regali ed evitiamo di cercare "il regalo perfetto" a tutti i costi, ci sentiremo meglio sapendo di non aver dilapidato eccessivamente il nostro tempo ed il conto in banca.
2. **Diamo un tempo limite alla ricerca dei regali:** cerchiamo di non arrivare a mezzanotte del 24 per fare l'ultimo regalo, ma diamoci un traguardo precedente. Eviteremo così lo stress e l'ansia dell'ultimo minuto.
3. **Doniamo qualcosa di noi:** ormai le feste sono spesso una occasione commerciale. Ma il vero spirito del Natale consiste nel donare qualcosa di sé agli altri. Non serve fare regali costosi o incredibili. E' sufficiente mettere "amore" nel proprio regalo: farlo cioè con il vero piacere di fare stare bene l'altro, anche se per poco.
4. **Non un dovere ma un piacere:** Dal punto precedente consegue questa grande verità: fare i regali di Natale non è un test delle nostre capacità o una prova di quanti amici abbiamo. E' invece l'occasione per fare del bene. Ti sorprenderà sapere quanto piacere può provocare fare stare bene gli altri. PROVA!
5. **Non importa quanti regali riceviamo:** è invece importante lo spirito con il quale facciamo i regali agli altri. Per un volta, mettiamoci da parte e cerchiamo di aprirci agli altri. Sono pronto a scommettere che l'anno prossimo riceveremo un sacco di regali in più.