

Stress da festività natalizie: come non litigare con il partner

Autore: francesca

Data: 04 Dicembre 2014

Il **Natale** è uno dei periodi più belli dell'anno, ma secondo gli esperti dicembre è il mese più stressante dell'anno per via della **corsa ai regali**, i conti da far quadrare, i pranzi, le cene, le vacanze, i bambini a casa da scuola. Insomma, quello che dovrebbe essere, in teoria, un periodo lieto e allegro, può diventare un incubo se non si sa gestire la tensione. Il primo a fare le spese dello **stress natalizio** è il partner, tanto che, statistiche alla mano, nei primi 10 giorni del mese si registrano un alto numero di rotture, come afferma una ricerca condotta tramite Facebook da un giornalista inglese qualche tempo fa.

I **motivi di litigio** sono molteplici. Si discute su dove trascorrere la sera della Vigilia, il giorno di Natale, e poi Capodanno e l'Epifania. La "colpa" è sempre della famiglia d'origine: ognuno vorrebbe passare questi giorni con i propri genitori ma le cose si complicano, soprattutto quando le due famiglie vivono a molti chilometri di distanza e non è possibile, dunque, trascorrere la Vigilia a casa dei genitori di uno e Natale a pranzo dalla famiglia dell'altro. E' sempre bene decidere da subito dove andare e cosa fare per le festività natalizie per evitare che inutili tensioni come queste possano minare la serenità di giorni tanto speciali, specialmente se avete dei **bambini**. Anche la meta delle vacanze, per chi può permetterselo, è oggetto di discussione: che decidiate per l'estero, per mete esotiche o per la montagna, sappiate godere del tempo libero e del relax anziché litigare!

Un altro **motivo di litigio** sono i soldi da investire per i regali e gli acquisti in generale. Non è certo un buon momento dal punto di vista economico ed è bene quindi non esagerare con le compere, anche se riguardano i regali dei vostri figli: è bene che i [bambini imparino il vero significato del Natale](#) e dell'Epifania e che apprezzino ciò che siete in grado di regalare in quel momento! Per quanto riguarda gli acquisti per **pranzi e cene**, come sappiamo spesso molto cibo ancora buono viene buttato via. Imparate a fare la spesa in previsione di quel che verrà realmente mangiato: inutile comprare un panettone con i canditi, se a nessuno piacciono! E' buona norma anche conservare nel **freezer** tutto quel che potete congelare: potrete consumarlo quando non avrete voglia di cucinare e, in più eviterete inutili e fastidiose discussioni sullo **spreco del cibo e di soldi**.

Gli esperti concludono la loro analisi aggiungendo che, semplicemente, le coppie discutono e hanno problemi maggiori a dicembre perché si è stanchi per lo **stress** accumulato nell'arco dell'intero anno e per i bilanci non sempre positivi che accompagnano ogni fine anno. Insomma, colpa della **frustrazione** da fallimento e non solo per la pressione delle incombenze di un mese particolare. Sappiate cogliere il malumore del vostro **partner** e cercate di supportarvi, usate questo mese così speciale per ritrovarvi e coccolarvi: la famiglia e l'amore sono i protagonisti delle festività natalizie!

LEGGI ANCHE:

[6 modi per trascorrere in coppia le feste natalizie](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/stress-da-festivita-natalizie-come-non-litigare-con-il-partner/>

Generato il 20/04/2025