

Natale no contact: interrompere il rapporto con i genitori non è più un tabù, nemmeno per le feste

di Ilaria Venturi

Natale no contact. Sono sempre di più in Italia le persone che scelgono di recidere i [rapporti con i genitori](#). E non ci sono feste comandate che tengano. La decisione, spesso dolorosa ma consapevole, di smettere di vedere e sentire la famiglia d'origine nasce dal bisogno di prendere le distanze da relazioni vissute come tossiche o invalidanti. E così proprio il Natale, con il suo carico simbolico di affetti e rituali, diventa il punto di rottura e l'inizio di [una scelta di tutela di sé](#), ancora stigmatizzata ma sempre più raccontata.

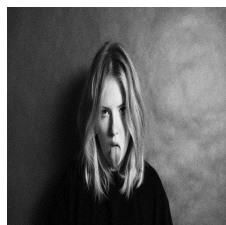
Le testimonianze sui social

Negli ultimi giorni i social si sono riempiti di testimonianze. “Sono due anni che non parlo con i miei, la prima cosa di cui mi sono liberata è stato il mal di stomaco”, scrive **Luca**, 29 anni. “Pensavo di odiare il Natale, invece il problema era trascorrerlo con i miei”, racconta **Valentina Tridente**, content creator di Parma, 42 anni, una delle poche ad aver deciso di parlare apertamente della scelta di interrompere i contatti con un genitore. Cercando l'hashtag **#nocontact** le storie di questo tipo condivise in rete sono tantissime, segno visibile di un fenomeno che anche in Italia sta prendendo piede. Negli Stati Uniti già riguarda circa una persona su sei, con tanto di puntata dedicata da **Oprah Winfrey** sul tema: “È giusto interrompere i rapporti con la famiglia?”. Da noi la domanda se l'era già fatta [Andrea Bajani nel suo romanzo *L'anniversario*, vincitore del Premio Strega 2025](#): “Si possono abbandonare il proprio padre e la propria madre? Si può sbattere la porta, scendere le scale e decidere che non li si vedrà più?”.



“Non sono una figlia ingrata, ma non ce la facevo più”

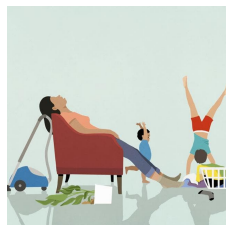
Ma raccontare la scelta di spezzare il legame più sacro, quello tra genitori e figli, non è facile e porta con sé una valanga di commenti e reazioni che evidenziano un tabù persistente: “Se rompi con un partner tossico, tutti ti dicono che fai bene. Se rompi con un genitore che ti manipola o ti controlla, sei un figlio ingrato”, dice Tridente a *Repubblica*. “C'è un giudizio sociale forte: rompere il legame con chi ti ha messo al mondo sembra impossibile da giustificare, anche quando è necessario per sopravvivere emotivamente”. Tridente ha scelto di rendere pubblica la sua storia ma avverte: “Le persone mi chiedono consigli su come fare, ma non esiste una ricetta: io dico sempre che questo è il mio cammino, la storia di ognuno è un mondo a parte”.



"Trattata come una bambina"

Nel suo caso non si è trattato di una decisione improvvisa. “Ci ho messo una vita intera per arrivarci. Non mi sono

svegliata una mattina dicendo: oggi vado in no contact. Non ho mai avuto un rapporto sano: infanzia infernale, adolescenza difficile, poi da adulta continui allontanamenti e ritorni. Ma, come il figliol prodigo, tornavo sempre”. L’ultimo tentativo risale a sette anni fa. “Avevo più di 30 anni e sono stata trattata come una bambina. Io stavo cambiando, lui no”. **Prima di chiudere definitivamente, racconta, ha provato a spiegare.** “L’ho chiamato, poi gli ho scritto un messaggio lungo. Gli ho detto: **non ti odio, ma non ce la faccio più**”. Ansia, stress, dolore, stare sempre sul chi va là, è stato “come chiudere una relazione sentimentale”. Il punto è capire se una relazione è sostenibile. “O sei in grado di frequentare quella persona senza soffrire, anche solo per una cena di Natale, oppure ti condiziona a tal punto che la qualità della tua vita diventa terribile”. Nel suo caso c’erano violenza psicologica, sbalzi d’umore, controllo, ricatti emotivi. “Se questo comportamento lo avesse avuto un fidanzato o un’amica, lo avrei bloccato subito. Con un genitore invece ti senti obbligata a resistere”.



La psicoterapeuta: “Le feste amplificano il disagio se vissute come un test”

A spiegare perché proprio le feste siano il detonatore del disagio in famiglia è **Elisa Stefanati**, psicoterapeuta Emdr esperta in terapia familiare: “Il no contact è l’interruzione- temporanea o permanente- dei rapporti con la famiglia d’origine. Si tratta di un fenomeno in crescita soprattutto tra i giovani adulti”. Natale è il momento più critico. **“Le festività amplificano il disagio:** riunioni forzate, aspettative, domande su lavoro, coppia, figli. Non è una festa, diventa un esame”. Secondo la specialista, non si tratta di un capriccio. “Arrivare al no contact è una scelta molto dolorosa, accompagnata da sensi di colpa. Scatta quando una persona sente minacciate la propria libertà, autonomia o crescita”. I casi più frequenti riguardano storie di maltrattamenti, abusi psicologici, comunicazione manipolatoria, famiglie rigide o ipercontrollanti”.

Il dialogo autentico

La scelta, però, deve arrivare alla fine di un percorso. “L’evitamento del conflitto tout court non è evolutivo”, avverte la psicoterapeuta. “Prima andrebbe tentato un dialogo autentico. Solo quando questo è impossibile, proteggersi dagli altri, genitori compresi, diventa necessario”. Per chi viene tagliato fuori dalla vita dei figli andare avanti non è semplice. **“La prima reazione delle famiglie è spesso carica di rabbia e giudizio,** quando bisognerebbe fermarsi e chiedersi perché un figlio si allontana. Quello che invito a fare è di rispettare i tempi e i confini del no contact e sfruttarli per domandarsi dove si poteva fare meglio”. Prima dello strappo, infatti, sottolinea Stefani, “c’è quasi sempre una perdita di fiducia”. Raccontare queste storie ha anche una funzione collettiva. “Ti togli un peso quando capisci che non devi sentirti in colpa per forza, non siamo cattive persone se scegliamo di mettere la salute mentale al primo posto”. Anche a Natale.