

Come entrare nel clima delle vacanze

È facile dire "sono in ferie" un po' meno esserlo davvero. Troppo spesso lo stress ci accompagna anche in villeggiatura. Ecco 10 consigli facilissimi da attuare per sintonizzarsi immediatamente con il nuovo ambiente e sentirsi al 100% in vacanza

di Adelia Lucattini Psichiatra psicoterapeuta e psicoanalista



Le vacanze sono tanto desiderate perché in un breve periodo si concentrano desideri e aspirazioni: il relax, il recupero della forma fisica, il divertimento, la ricarica emotiva e mentale, la guarigione da disturbi da stress lavorativo e familiare, il dedicarsi ai propri hobbies, il riposo, l'amore.

Una volta scelta la vacanza in linea col bilancio familiare, come si fa a cambiare rapidamente registro scrollandosi di dosso lo stress accumulato? A emozionarsi o detendersi, a passare dalla pesantezza della vita quotidiana con i suoi pensieri e malumori, preoccupazioni e fatiche, a vivere pensando positivo e ottimizzando il tempo a disposizione? Sapendo che solitamente servono 24 ore per entrare nel registro delle vacanze meglio agire già prima di partire. Ad esempio preparando i bagagli con almeno un giorno di anticipo in modo da non arrivare con il cardiopalma a notte fonda. E mentalmente non lasciando questioni pratiche o di lavoro in sospeso ma "chiudendo" anche solo col pensiero tutti i dossier aperti. Consigli semplici che possono essere adottati anche da chi non può partire fisicamente ma può ricreare un ambiente vacanziero nel quotidiano.

ARRIVATI A DESTINAZIONE ECCO COME ENTRARE NEL CLIMA VACANZIERO

Non toccate le valigie. Abbandonate il bagaglio senza curarvi di disfarlo e andate subito in perlustrazione del luogo dove vi trovate. Prendere confidenza con lo spazio fisico, permette di entrare nel registro psicologico della vacanza, anche i pensieri hanno bisogno di una loro ricollocazione, la vita di essere immaginata in un luogo diverso, altrimenti il corpo sarà in vacanza ma la mente ancora a casa con una spiacevole sensazione di disorientamento.

Dedicate subito un'ora al relax fisico. Una doccia, un bagno, un sonnellino, una nuotata o una passeggiata per i più attivi. Prendersi cura del corpo è un vertice privilegiato per prendersi cura dei propri bisogni più profondi e rende le iniziative o incombenze successive meno faticose e più naturali.

Mettete il telefono offline per 45 minuti. Sarà un ottimo esercizio preparatorio per i giorni successivi. La vacanza è un momento di "separazione" desiderato ma potenzialmente destabilizzante, iniziarla con un gesto volontario ma breve di separazione dalla vita di tutti i giorni, abbassa la tensione, attenua la preoccupazione e fa sentire di poter controllare il distacco.

I primi due giorni mettete la sveglia ad un'ora tarda. Pensare il vostro tempo scandito diversamente, come scelta, aiuta a recuperare più rapidamente i ritmi naturali. L'ansia di dover riposare può rendere difficile dormire serenamente e a lungo. Spostare la sveglia in avanti permette di organizzare inconsciamente il tempo, plasmarlo secondo le nuove necessità senza permettergli di sopraffarvi.

Non affaticatevi con incombenze pesanti i primi giorni. La spesa, cucinare, le ultime email di lavoro o telefonate, i compiti dei figli. La tensione rallenta il vostro entrare nel clima vacanziero. È consigliabile avere pochi selezionati impegni, calibrati e ridotti all'essenziale. Ampliare il tempo mentale tonifica, rilassa, dà lucidità. Avrete tutti i giorni successivi in cui diluire con calma quanto rimasto o necessario.

Indossate abiti 'da vacanza', diversi da quelli quotidiani. Non serve un nuovo guardaroba, pochi capi 'connotati', magari colorati o divertenti o abbinati in modo originale, sono sufficienti a restituirvi un'immagine di voi adatta a una nuova esperienza che spezza con la routine. Vedersi differenti dal solito aiuta a percepirsi in un'altra dimensione emotiva, a cambiare registro. È come rispecchiarsi con la mente in un'immagine anche fisica di se stessi mutata per una nuova situazione.

Adottate il profumo dell'estate. Ogni vacanza ha il suo profumo a seconda del posto e del periodo. Fiori, alberi, cespugli, resine, erbe officinali scandiscono i vari momenti. Se possibile usate nuove fragranze per creme e deodoranti, e profumate gli ambienti con essenze fresche e estive. Attraverso l'olfatto si entra in contatto profondo con l'ambiente, attraverso una sensorialità immediata e primordiale, che risveglia affetti, emozioni e sensualità.

Scegliete e gustate cibi nuovi e bevande diverse. Il gusto e l'olfatto hanno un intenso potere evocativo e connotano le situazioni di uno speciale significato emotivo. Nuovi sapori e aromi permettono di staccare immediatamente dal quotidiano e in ogni momento vi riporteranno alla situazione in cui li avete scoperti e assaporati la prima volta, fino a diventare un vero simbolo delle vacanze!

Ascoltate la colonna sonora delle vostre vacanze. La musica colora affettivamente l'ambiente

con melodie, parole e ritmi. Vi proietta immediatamente in un'altra dimensione, accompagna i giorni e le notti, rilassa, culla, conforta, rallegra e fa ballare il vostro tempo! Scegliete una playlist diversa dal solito e arricchitela con brani colti durante le vacanze: diventerà la vostra colonna sonora.

Dedicatevi ad un'attività inusuale. Approfittando della nuova situazione, scegliere un'attività per voi insolita o abbandonata da tempo. Può essere un'attività domestica, sportiva, sociale, manuale o intellettuale, da svolgere da soli o in compagnia. Dedicarsi ad un'attività inconsueta, anche recuperata dal proprio passato, mette in moto energie e attiva lati del carattere caduti "in letargo". Darete così una veste diversa e nuovi orizzonti alle esperienze attuali e alla vostra vacanza.

(05 agosto 2014)

http://d.repubblica.it/benessere/2014/08/05/news/psicologia_vacanze_stress_lavoro-2236183/