

psicologia

10 CONSIGLI PER PARTIRE LEGGERI

Le vacanze si avvicinano, è necessario cambiare rapidamente registro, aprire il cassetto dei sogni estivi e prepararsi alla partenza che spezzerà la routine e ci concederà riposo e divertimento. Ma per riuscirci lasciamo a casa i pensieri e partiamo in versione "light"

DI ADELIA LUCATTINI



Si sogna di scendere in spiaggia a godersi il mare in pieno relax o sdraiarsi davanti ad una piscina immersi nel verde della campagna o arrampicarsi in montagna e godersi il fresco delle alture. Ma immediatamente il dubbio s'insinua: come lasciare a casa il bagaglio di pensieri di tutto un anno e partire leggeri, muniti solo di maschera e boccaglio, scarpette e cappellino, un libro e occhiali da sole? Ecco la lista dei consigli per godersi la vacanza.

1) Finire tutto quello che si è iniziato prima di partire

Se hai commissioni da sbrigare, bollette da pagare, compiti da finire è bene liberarsene. Il pensiero di cose incompiute, si sedimenta nella mente e rimane come

un pungolo che può impedire di rilassarsi.

2) Lasciare la casa in ordine

La casa è anche una rappresentazione del nostro mondo interno. Ordinarla aiuta a riordinare i pensieri e a creare una cornice ideale in cui lasciarli per poi riprenderli al rientro, riposati e con maggiori energie. E creare un ambiente accogliente al ritorno permette di partire più sereni sapendo che al ritorno ci aspetta una casa accogliente.

3) Prevedere variazioni di programma

L'investimento emotivo sulla vacanza talvolta è così grande da non permettere la tolleranza di cambiamenti. Per partire sereni, è importante potersi immaginare in uno spazio dilatato, più ampio rispetto al proprio quotidiano che possa comprendere delle "variazioni sul tema". Aiutarsi con qualche capo di abbigliamento "da bosco e da riviera" può facilitare l'intraprendenza, il cambiamento.

4) Stilare delle mini "linee guida" del periodo di vacanza

La prevedibilità degli avvenimenti è un fattore determinante per sciogliere l'ansia e favorire il piacere dell'attesa. Importante è che il programma sia essenziale, in pochi punti: l'arrivo, la sistemazione, uno o due mete durante il soggiorno e la partenza. L'immaginazione permette di pregustare il momento che sarà e di lasciare a cuor leggero i pensieri a casa.

5) Partire con l'essenziale

La valigia contiene non solo indumenti e scarpe ma anche il bagaglio emotivo che portiamo da casa in vacanza. Fare una selezione, significa operare delle scelte, dopo una prima preparazione, lasciare la valigia decantare almeno un giorno, quindi rivederla e togliere le cose superflue. Il tempo per riprendere in mano le vostre cose, vi permetterà anche una cernita dei pesi interiori e dei pensieri ingombranti.

6) Concedersi/non preoccuparsi di poter dimenticare qualcosa

L'ansia da separazione fa sentire tutto importante e necessario. Il bisogno irrazionale di portarsi dietro "tutto il proprio mondo", ingombra la mente e rende le valigie stracolme. Concentrarsi su di se e considerare di aver bisogno di poco in vacanza, permette di lasciare dentro armadi e cassetti i pesi della vita quotidiana. E se proprio mancasse qualcosa, vivila come occasione per scoprire se puoi farne a meno o per concederti un acquisto mirato!

7) Piegare e preparare pacchetti

Organizzare geometricamente il bagaglio rilassa e permette di rimodulare geometricamente i pensieri. Piegare gli abiti e allinearli ha una funzione anti-ansia e di contenimento delle emozioni negative. Mano a mano che le vostre cose si dispongono dentro borse, valigie, zaini, anche la vostra mente si prepara a giorni che verranno e che ad uno ad uno, usciranno dai vostri bagagli per essere vissuti,

indossati, colti. Pronti per l'uso.

8) Relax non fuga

Non immaginarti come un fuggitivo, le idee di fuga aumentano l'ansia della partenza e le preoccupazioni per il rientro. Può essere utile mettere in valigia un buon libro, un block notes, fogli da disegno, matita e colori. Tenere un diario, anche fotografico, impegna, diverte, ferma momenti, sensazioni ed emozioni. Per i più indaffarati può essere l'occasione per dedicarsi alla scrittura o ad attività lasciate indietro durante l'inverno.

9) Keep in touch. Tieniti in contatto

Non sempre il blackout tecnologico aiuta a rilassarsi e a stare bene. Immaginare di poter utilizzare il tempo a disposizione anche per scrivere o magari sentire amici persi di vista nel vortice dell'inverno, all'occasione inviarsi foto, riflessioni e perle di saggezza, può rendere la partenza più allettante e i preparativi meno noiosi e stancanti.

10) Suddividere in compiti

In gruppo, con amici, con la famiglia, con bambini l'importante per immaginarsi proiettati nel divertimento e nel relax è definire i ruoli di ciascuno, se necessario suddividere i compiti. Le cose da fare sono faticose fisicamente e mentalmente se immaginiamo di dover fare tutto o quasi da soli. Dare a ognuno il suo pezzetto d'impegno, fa sentire sostenuti e partecipi dell'impresa. Chi viaggia da solo può ugualmente suddividere i "compiti" con se stesso dando tempi diversi a bisogni diversi: nuovi incontri, nuove mete o insospettabili sorprese.