

Dott.ssa Daniela Maimone  
psicologa-psicoterapeuta  
tel. 349 32 30 279  
www.psicologiaepticoterapia.it



 Sabrina Gariddi

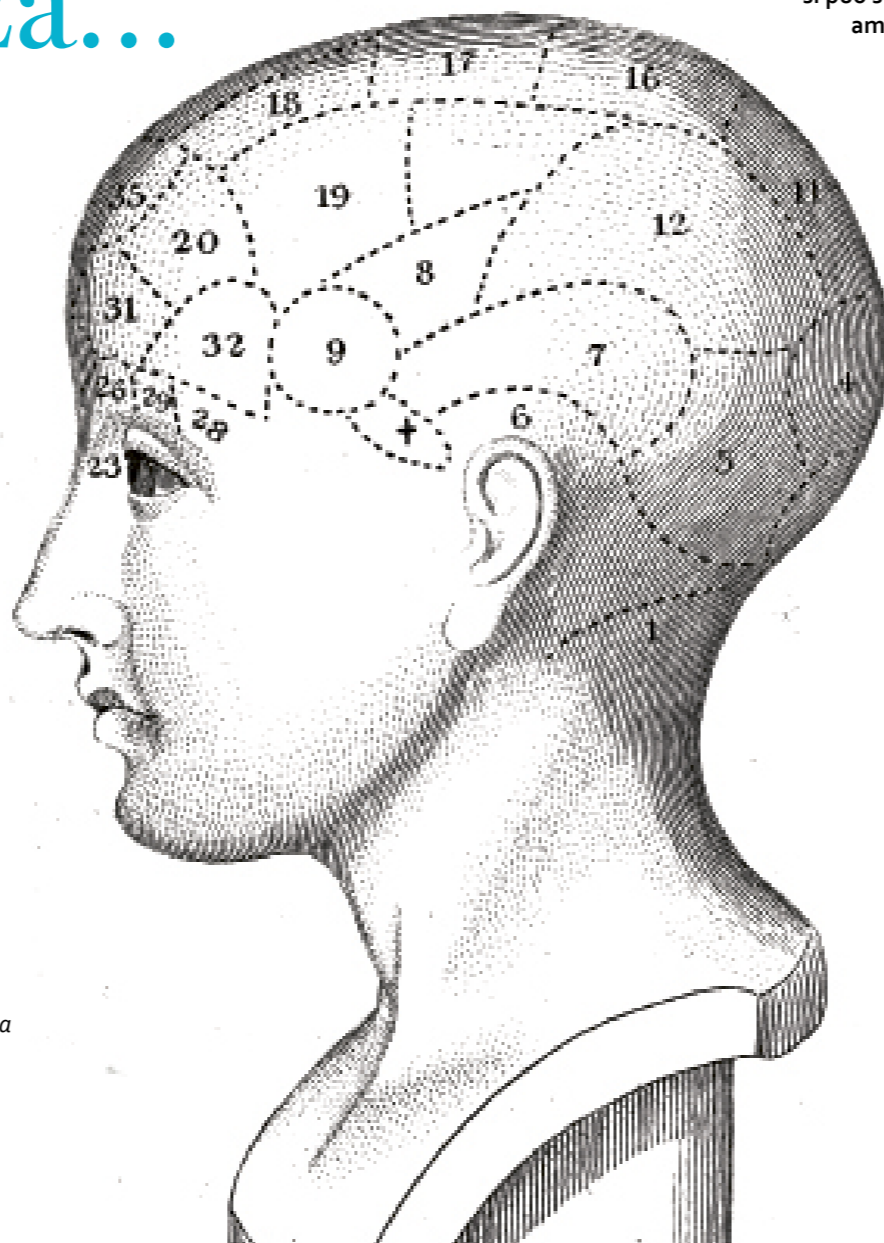
## “Quando lo stress non va in vacanza...”

*Tanto atteso quanto delicato. Entusiasmante quanto stressante. In compagnia o in perfetta solitudine. Insomma, il periodo estivo che in tanti aspettano con ansia per pigiare il tasto ‘stop’ dopo un lungo e snervante inverno, potrebbe risultare foriero di malessere, se non vissuto con i dovuti accorgimenti. Sembra un paradosso, ma avere tanto tempo libero a disposizione in alcuni casi può generare complicazioni, incomprensioni, disillusioni e momenti sfibranti e logoranti, al punto da rimpiangere l’attività professionale e la routine ad essa collegata. A fornire qualche consiglio per meglio affrontare le vacanze e le ferie, ci ha pensato la dottoressa Daniela Maimone, psicologa e psicoterapeuta.*

**Primi consigli utili per ridurre lo stress in vista di un viaggio in coppia, tra amici o in famiglia...**

Ebbene sì, esiste lo stress pre-vacanza! Si tratta di una vera e propria ansia da prestazione che inizia a mostrare i primi segni già dalla fase della scelta della meta (solo questo basta a generare frustrazione e malcontento dato che non è possibile accontentare, per esempio, preferenze e desideri contrastanti). Poi si passa al lato economico, specie se i budget sono

limitati, ma le influenze sociali dettano la ‘necessità’ di dover dimostrare di essersi recati in una specifica meta turistica (il viaggio naturalmente deve essere corredato necessariamente di foto da postare sui social in pose ovviamente sorridenti). Infine, ci sono da considerare persino aspetti pragmatici, legati a cosa portare in vacanza (con il classico ‘Mi manca questa cosa o quell’altra’ che, tipicamente, nei giorni antecedenti alla partenza rende indispensabile il superfluo...).



Se poi ci si lascia prendere la mano, si rischia di snaturare l’essenza stessa della vacanza, che viene caricata così di aspettative quasi miracolistiche, pensando che un paio di settimane di relax possano sciogliere tutto lo stress accumulato nel corso di un intero anno...

Ed allora, tentando di non idealizzare il periodo di ferie, è indispensabile compiere una vera e propria opera sartoriale, disegnando le proprie vacanze in relazione alle personali necessità, per evitare il rischio di una grande delusione o di un grosso spreco di tempo e di denaro. Altro aspetto fondamentale è sintonizzarsi sui tempi più dilatati e staccare mentalmente dal lavoro: lasciarsi assalire dall’idea che quel tempo è sprecato e che altri colleghi o concorrenti potrebbero approfittarne, impedisce al cervello di rigenerarsi ed essere più produttivi al rientro.

**Perché proprio in un periodo in cui si può stare insieme al partner, tra amici o con i propri familiari, si generano tante e logoranti incomprensioni? E come porvi rimedio?**

Il tempo della vacanza comporta un cambio repentino di ritmi, di orari, di dieta alimentare, di spazi ristretti da dover necessariamente condividere e anche di vicinanze emotive differenti rispetto alla

norma: tale mutamento improvviso, ha bisogno di gradualità al fine di poter raggiungere nuovi equilibri. Tutto ciò può favorire, quindi, tensioni ed attriti non facili da sedare. L’ideale potrebbe essere anticipare le ferie sfruttando il periodo estivo, climaticamente favorevole, per concedersi maggiori momenti di svago in famiglia che consentano di rientrare in confidenza a piccole dosi (si potrebbe iniziare con un weekend se possibile). Ancora, è utile predisporre ad un atteggiamento mentale di armonia che permetta di godere delle piccole cose che il periodo regala (la possibilità di fare più tardi, di non avere incombenze, di non dover pensare alle scadenze) o concedersi maggiore tempo per abituarci al cambiamento, per esempio prendendosi degli spazi o dei momenti di riflessione che permettano di entrare nel ‘mood’ ideale per godersi la vacanza.

**In coppia, di solito, il periodo delle vacanze unisce o separa?**

Il periodo della vacanza altera i ritmi cui la coppia è abituata e si carica di aspettative che non sempre risultano corrispondenti. Tali speranze risultano persino talvolta irraggiungibili, specie se si attende la vacanza giusto per appianare dissapori protratti nel tempo o per colmare distanze che in realtà risultano insormontabili.

Tutto questo mix, ma anche solo il semplice avere più tempo a disposizione, in alcune coppie può favorire liti e tensioni, mentre per



**Tentando di non idealizzare il periodo di ferie, è indispensabile compiere una vera e propria opera sartoriale, disegnando le proprie vacanze in relazione alle personali necessità, per evitare il rischio di una grande delusione o di un grosso spreco di tempo e di denaro**

altre coppie è un’occasione utile per ritrovarsi dopo mesi di lavoro e di routine consolidata e rassicurante. Ed allora, per ‘sopravvivere’ e per ottenere il meglio, la vacanza diventa un momento in cui esercitare la capacità







**Il periodo della vacanza altera i ritmi cui la coppia è abituata e si carica di aspettative che non sempre risultano corrispondenti.**

**Tali speranze risultano persino talvolta irraggiungibili, specie se si attende la vacanza giusto per appianare dissapori protratti nel tempo o per colmare distanze che in realtà risultano insormontabili**



della coppia di alternare momenti di 'noi', in cui svolgere delle attività insieme, che accrescono l'intimità e la complicità e, quindi, nel complesso, rafforzano il legame affettivo, a momenti di individualità in cui ognuno possa dedicare del tempo a se stesso ed ai propri hobby.

**Come gestire i figli, soprattutto se piccoli, assecondando il piacere di rilassarsi un po' e magari far divertire anche loro?**

La prima cosa da fare è scegliere una meta che sia adeguata anche ai figli e compatibile con la loro età, magari evitando viaggi troppo complessi, distanti o avventurosi.

Successivamente, nel tentare di ridimensionare oggetti e giocattoli da portare, si dovrebbe pensare ad attività da svolgere coi figli o da far compiere loro nel tempo libero, magari all'aperto, per sfruttare paesaggi naturalistici e usando un po' di fantasia per rendere accattivante anche le cose più semplici. È importante stabilire fin dall'inizio della vacanza alcune regole e suddividere i compiti, per evitare che le consuetudini di base vengano perse e che i figli pensino che la vacanza e gli orari più flessibili, implicino la totale assenza di cornici di riferimento. Infine, è bene ricordarsi che quando si va in vacanza coi piccoli è necessaria una certa flessibilità ed evitare di pensare di dover rispettare tabelle di marcia e programmi troppo rigidi.

**Può capitare che nel periodo estivo ci si ricongiunga alle famiglie di origine vivendo sotto lo stesso tetto. Inevitabilmente ciò vuol dire ridefinire ambiti e spazi ed anche circoscrivere eventuali 'invasioni di campo', come poter salvare vacanze e rapporti?**

Le convivenze forzate estive coi parenti possono essere caratterizzate da un'atmosfera più tesa e incandescente e ciò è ancora più vero nel caso di tensioni e scontri irrisolti che si trascinano

da tempo... Non è di certo facile poi riuscire a dire a nonni invadenti di non intromettersi nelle questioni genitori-figli, né è facile sviluppare competenze assertive se non le si è mai coltivate prima... Ed allora si potrebbe intanto imparare ad ascoltarsi meglio per capire che reazione provoca una critica velata o un modo di fare. Mantenere un atteggiamento maturo ed equilibrato, caratterizzato dalla lucidità senza lasciarsi infervorare troppo. Magari pensando che si tratta solo di un periodo e che prima o poi si ritornerà alla routine che non prevede convivenze forzate...

**Ed infine, ad ogni vacanza che arriva, c'è sempre da considerare il rientro alla routine, che pare colga sempre impreparati. Come premunirsi?**

La parola magica, anche per la fine, parimenti come per l'inizio delle ferie, può essere 'gradualità': l'ideale è la possibilità di avere del tempo ulteriore per riprendersi dalle vacanze prima di tornare a lavoro, ma non essendo sempre possibile, consiglio di iniziare col concedersi tempi di ripresa lenti, non pretendendo di riacquistare subito il massimo ritmo o cercando di svolgere un'attività fisica che permetta di smaltire lo stress... Per il resto buone vacanze se ancora dovete viverle o buon rientro se avete già fatto!

press siti



**La parola magica, anche per la fine, parimenti come per l'inizio delle ferie, può essere 'gradualità'**