

# Guida alla scelta e all'uso

## I consigli della psicologa per trasformarle davvero in una pausa rigenerante

a cura di Elena Buonanno



**F**inalmente sono arrivate! Qualcuno ha già avuto il primo assaggio, per gli altri manca davvero poco. Parliamo delle vacanze, un'occasione importante, per grandi e piccoli, per ricaricarsi. La dottoressa Enrica Des Dorides, psicologa, ci spiega come goderselo appieno.

### Dottoressa Des Dorides, quali caratteristiche deve avere una vacanza perché possa davvero essere rigenerante e non fonte di stress?

La vacanza può trasformarsi in una fonte di stress se non la si affronta con lo spirito giusto. Non bisogna idealizzarla attribuendo al tempo libero la funzione di ricompensa per le fatiche di tutto l'anno. In questo modo la si carica di aspettative che potrebbero andare deluse. Inseguire il divertimento a tutti i costi potrebbe allontanarci dall'autenticità del momento presente da vivere così come

ci sentiamo. Va bene pianificare e organizzare, ma in vacanza bisogna lasciare spazio anche all'imprevisto e permettersi di cogliere le opportunità che

#### A OGNI ETÀ IL SUO VIAGGIO

Dagli studi sulla trasformazione della motivazione turistica nel corso del "ciclo di vita" effettuati da Gibson e Yiannakis (2002) emerge che i turisti tra i 28 e i 33 anni e nel periodo della stabilità personale tra 33 e 40 cambiano stile di vita e scelgono generalmente forme di vacanza più impegnate come viaggi-studio, itinerari culturali e conoscitivi. Nel passaggio e ingresso alla mezza età (dai 40 ai 50 anni) si prediligono mete turistiche connesse a forme di dimostrazione dello status raggiunto e a interessi culturali. Tra i 50 e 55 anni, e nella fase di ingresso nella terza età, oltre i 65 anni, compare l'abbandono quasi totale di forme di turismo legato a esperienze fisiche stancanti e aumenta invece il consumo di forme turistiche più sicure e protette come i viaggi organizzati.

offre. Anche la scelta dei compagni di viaggio non è indifferente. La vicinanza forzata con persone con abitudini troppo diverse dalle proprie potrebbe diventare fonte di insofferenza. Anche i cambiamenti repentini di clima, ambiente e orario possono essere motivo di stress per corpo e mente. Per questo è utile mantenere l'abituale ritmo di riposo e di veglia, evitare gli eccessi alcolici e alimentari, svolgere un'attività fisica moderata nelle ore più fresche della giornata e dedicarsi ad attività socializzanti e che facilitino il rilassamento. Bisogna poi evitare i sensi di colpa per le persone care che non sono con noi. Un'altra possibile fonte di stress è il momento di fare la valigia: andrebbe preparata per tempo con l'aiuto di un elenco delle cose necessarie in modo da non dimenticare niente. Infine è bene lasciarsi alle spalle anche i problemi di lavoro.

### Vietate quindi telefonate ai colleghi in ufficio?

La vacanza dovrebbe consentire alla persona di interrompere il naturale flusso delle azioni. Quindi sì, meglio spegnere quanto più possibile il cellulare, niente orologio e non caricarsi di attività eccessive. Questo non vuol dire spegnere il cervello ma neanche andare in vacanza con il corpo e non con la testa, continuando a focalizzarsi sui

soliti problemi. È un'occasione per aprire la mente ad altro.

### Meglio una vacanza "lunga" oppure tante brevi?

Meglio vacanze brevi ma più spesso. È importante imparare a ritagliarsi spazi di relax durante l'anno da alternare a periodi di stress intenso. Non bisogna arrivare mai al limite delle proprie forze, mettendo a rischio l'equilibrio psicofisico. Periodi lunghi di riposo, uno o due volte l'anno, possono rivelarsi controproducenti: comportano un eccessivo squilibrio per il nostro organismo e più fatica nella ripresa.

### Quali sono le motivazioni che spingono a una vacanza piuttosto che a un'altra?

Anche se sono molto soggettive, possono essere evidenziati due elementi: i *fattori push* che rappresentano il desiderio di viaggiare, e i *fattori pull*, cioè l'attrazione verso località che offrono determinate attrezzature e servizi. L'elemento comune che comunque si ricerca è l'emozione. Attraverso il viaggio esprimiamo aspetti della nostra personalità: stile di vita, valori, abitudini. Ognuno di noi potrebbe riconoscersi in una di queste sette tipologie di turisti:

- *avventuroso* (innovativo, esploratore, a basso comfort)
- *esperienziale* (cerca un ambiente stimolante ma a basso contenuto di rischio)
- *conformista* (cerca attività usuali, simili a quelle svolte di solito a casa)
- *acculturato* (interessato a storia, tradizioni e cultura del luogo che visita)

#### RELAX: UN AIUTO SULLA STRADA DELLA GUARIGIONE

Una vacanza fatta bene può facilitare il percorso verso la guarigione. Per chi è malato o in convalescenza può essere utile concedersi momenti di pausa per staccare dalla routine delle visite o dei trattamenti o delle terapie vissute come un dovere. La vacanza aiuta a non sentirsi un malato e a uscire dal ritiro sociale in cui ci si potrebbe chiudere, dedicandosi agli affetti e alle amicizie, alla cura del corpo, ad attività piacevoli. Una vita all'aria aperta poi può essere lo stimolo per riprendere l'attività fisica, compatibilmente con i propri limiti. Naturalmente la cosa migliore è parlarne con il proprio medico che valuterà se ci sono le condizioni per una gita o un viaggio.

- *salutista* (cerca riposo e comodità come riscatto dall'attività quotidiana)
  - *aperto al contatto sociale* (si orienta verso attività di gruppo e attività relazionali)
  - *orientato alla ricerca di status* (vacanza come mezzo per acquisire prestigio e contatti sociali).
- Bisogna però considerare che i bisogni cambiano, per questo in momenti diversi della propria vita si possono scegliere vacanze estremamente differenti. Il fattore età infatti gioca un ruolo importante (vedi box pag. 4).

### In conclusione, esiste la vacanza perfetta?

Uno degli elementi chiave che accomuna tutti i tipi di turisti e viaggiatori sembra essere la ricerca di un "livello di stimolazione ottimale" (Iso-Ahola, 1982),

ossia uno stato soggettivo ideale che dipende dagli stimoli a cui si è esposti nella vita quotidiana e dalle predisposizioni personali. La vacanza perfetta è quindi quella adatta alle proprie esigenze. È fondamentale lasciarsi guidare dai propri bisogni emotivi del momento, ascoltando se stessi e evitando "scelte preconfezionate". In questo modo si potrà trarre il massimo beneficio e non si tornerà alla routine più stanchi o demotivati di prima.

### A proposito di rientro, come affrontarlo?

Secondo recenti studi effettuati dall'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS) il 42% dei vacanzieri manifesta ansia, agitazione, svogliatezza, malinconia, stanchezza, sintomi tipici della cosiddetta "sindrome da rientro", che dovrebbero risolversi entro qualche settimana. Per riabituarsi ai nuovi ritmi però può essere utile ricominciare gradualmente le attività quotidiane, ad esempio lasciando qualche giorno di riposo tra il rientro e la ripresa lavorativa ed evitando di sovraccaricarsi i primi giorni. Importante poi è ritagliarsi i propri spazi di benessere. Si può imparare a mandare la mente in vacanza anche quando si è a casa, nelle pause di lavoro o degli impegni domestici, attraverso tecniche di visualizzazione creativa e autoipnosi.

DOTT. SSA ENRICA DES DORIDES



Psicologa e psicoterapeuta, di Trescore Balneario