

Psico soluzioni

SE ANCHE L'ESTATE DIVENTA UNO STRESS

SABRINA BARBIERI
Vicedirettore di Starbene



Scrivimi su:

twitter:

@sab_barbieri

email:

sabrina.
barbieri@
mondadori.it

Alla radio

Ascoltami su
Radio Kiss Kiss
sabato alle 16.10

Mamma, che bello che vado al campus!". Aiuto, il campus in montagna! Non l'ho ancora prenotato. Devo sbrigarmi. Ma farò bene a mandarlo là? Lui è straconvinto, io no. Temo che dopo due giorni chiami in soccorso me e papà per riportarlo a Milano. Non ho neppure prenotato le vacanze familiari. Il posto è deciso, la settimana pure, idem la compagnia, ma il villaggio non l'abbiamo fissato. Se non ci sbrighiamo rischiamo di pagare molto di più, ma non ci convince fino in fondo: piacerà davvero a tutti? I bambini si diventeranno come in quello dell'anno scorso? E quando noi saremo in ferie, la gattina starà bene con mia mamma, che la conosce appena? E se a inizio settembre l'oratorio non sarà aperto, dove piazzi il bimbo in attesa che ricominci la scuola?

È bastata una frase sul campus in una tranquilla sera di primavera per dare il via a una sequela infinita di

domande. E così, posso serenamente ammettere di essere nel pieno dello stress pre-pre-pre vacanza. Luglio è ancora lontano, ma quella leggera ansia da organizzazione estiva è già qui. Mi consola sapere che sono in ampia compagnia. Proprio perché il problema è molto comune (anche se con vari livelli di ansietà), gli abbiamo dedicato l'articolo di pag 76, *Ossessione estate*. C'è chi pretende di studiare a tavolino nei minimi dettagli le proprie ferie; chi vorrebbe programmare al minuto quello che dovrebbe essere il tempo libero dei figli; chi va nel panico all'idea di non essere in perfetta forma per il costume e continua a ripetere come un mantra "chissà come starò?". Gli psicologi ci spiegano che è normale sentirsi attanagliati dai dubbi. Però non siamo noi ad avere qualcosa che non va: è la società a complicarci la vita. Ma soprattutto ci dicono che la soluzione c'è. E dipende solo dalla nostra voglia di non caricare di troppe aspettative la stagione che verrà.

**QUESTO È
LO SPAZIO DEDICATO
ALLE VOSTRE LETTERE.
RISPONDEREMO
A TUTTE**

scriveteci!
starbene@mondadori.it

VOGLIA DI POSITIVITÀ

*Vorrei ringraziarvi per l'articolo sulla psicologia positiva pubblicato sul numero 14. Bellissime le frasi dello psicologo Terenzio Traisci: basta leggerle e rileggerle quando si è un po' giù e subito ci si sente meglio. **Tonina***

*Il lunedì mattina seguo sempre su Facebook le pillole di felicità di Terenzio Traisci. Mi aiutano a iniziare bene la settimana. Grazie. **C.B.***

Grazie a voi per i messaggi: siamo felici di darvi una mano!

ERRATA CORRIGE

Botanea, il trattamento colorante per capelli 100% naturale di cui abbiamo parlato a pagina 44 del numero 15, non è di L'Oréal Paris, come erroneamente scritto, ma di L'Oréal Professionnel e sarà disponibile da maggio.

OSSESSIONE ESTATE

Dalla scelta di un posto "indimenticabile" alla prova costume, parte l'affannosa corsa per tre mesi pieni di aspettative. Ne vale la pena?

di **Francesca Trabella**

Quando giungeva la primavera non restava che da risolvere il problema del posto in cui sentirsi più felici", scriveva Ernest Hemingway a proposito della sua gioventù a Parigi. Un tempo anche per te questa stagione significava giornate luminose e leggere, ricordi? Peccato che poi sia diventata solo il preludio all'estate e, come tale, il momento di preoccuparti e attivarti febbrilmente per la vacanza, il divertimento, il collocamento dei figli in età scolare, la prova costume. «Un atteggiamento rischioso, perché non solo trascorri il presente in uno stato di alta tensione, ma anche sovraccarichi il futuro di così tante aspettative, che difficilmente riuscirai a viverlo serenamente e a esserne soddisfatta», afferma Anna Merolle, psicologa e psicoterapeuta a Roma. La brutta notizia è che dentro questa ossessione per l'estate perfetta ci siamo un po' tutti, anche se inconsapevolmente. Quella buona è che possiamo uscirne.

DOVE ANDRÒ?

Mari, monti o città d'arte, non importa. Quali siano le tue preferenze, è proba-

ANCHE LA SCELTA DI UNA VACANZA COMPORTA DELLE RINUNCE. IMPARA A PERDERE QUALCOSA SENZA RIMPIANTI.

bile che tu sia già alle prese con le prenotazioni anticipate (stando alla società di ricerche di mercato GfK, l'*advance booking* è un trend in costante aumento) e le affronti con smarrimento o ansia: bisogna infatti conciliare le esigenze tue e quelle di chi ti accompagna, individuare la soluzione giusta nella miriade di possibilità offerte, prevedere ed evitare inconvenienti... «È normale sentirti attanagliata dai dubbi, però non sei tu ad avere qualcosa che non va: è la società a complicarti la vita», rassicura la dottoressa Merolle. «In effetti, le tante opzioni a disposizione ti fanno sentire inadeguata ("Come posso sapere quale spiaggia/hotel/compagnia aerea... è migliore di un'altra?") e, allo stesso tempo, ti addossano un bel carico di responsabilità ("Non

Guarda il sito che ti riporta con i piedi per terra

Se rimani invariabilmente delusa dalle mete scelte perché le idealizzi e ci costruisci sopra troppi film, torna

con i piedi per terra dando un'occhiata alle innumerevoli photo gallery in internet, intitolate *Travel*





devo sbagliare, con tutto quello che sto investendo, emotivamente ed economicamente"). In più, c'è la pressione delle opinioni e delle aspettative del prossimo: sebbene tu non te ne renda conto, sei portata a scegliere ciò che gli altri si attendono da te o, comunque, a non deviare troppo dalla norma del tuo gruppo familiare o sociale.

Le soluzioni Restringi il campo: secondo uno studio della Scuola di ospitalità e management del turismo dell'università americana Purdue, se hai più di 22 opzioni fra cui decidere, finisci per non compiere alcuna scelta o per farne una di cui ti penti. Inoltre, dimentica il mito per cui, se combinerai tutti gli ingredienti migliori, otterrai la vacanza perfetta. «Primo, individuare i presunti "best of" è un'impresa titanica», dice la psicologa. «Secondo, la vacanza perfetta non esiste. Terzo, se programmi tutto per filo e per segno, quando arriva il momento di passare dalla teoria alla pratica non riesci ad abbandonarti al presente, a godertelo, ma sei paralizzata

dalla paura che qualcosa non sia all'altezza dei tuoi desideri, progetti, obiettivi. I quali, va detto, sono solo costruzioni mentali e non hanno nulla a che vedere con la realtà. Attenzione, non ti stiamo consigliando di improvvisare il viaggio: organizzarti va benissimo, a patto però di non crearti obiettivi fantastici né di caricarli con l'ansia da prestazione», precisa la dottoressa. «Siccome qualunque scelta comporta delle rinunce, impara a perdere qualcosa senza rimpianti e, quando sarà ora di partire, a vivere fino in fondo la vacanza cercando di essere presente in ogni momento e con tutti i sensi. È grazie alle sensazioni e alle emozioni, infatti, che crei i ricordi veri».

CHE FARÒ?

Il vizio di non accorgerti di quello che succede è insidioso soprattutto quando si combina con l'idealizzazione di ciò che verrà. Per esempio, scommettiamo che in questi giorni pensi "Non vedo l'ora che arrivi l'estate: con il caldo e le giornate più lunghe potrò finalmente riprendere a camminare/uscire di più con gli amici/stare in terrazza/andare al lago..."? Purtroppo, però, le condizioni perfette esistono solo nella fantasia e i mesi estivi non saranno un momento magico, in cui accadranno cose che ti riconcilieranno con la vita.

Le soluzioni «Non rimandare le attività che ami e che, se ci pensi bene, sono fattibili sempre e comunque», consiglia Jaime Kurtz, professore associato di psicologia presso la James Madison University ed esperta di psicologia positiva. «Spegni il pilota automatico – quello che ti fa procedere a testa bassa e a denti stretti verso il miraggio dell'estate – rilassati e cogli le opportunità di svago che ti si presentano quotidianamente. Farai il pieno di gioia, pace, meraviglia, gratitudine. Ed eviterai di arrivare alla stagione tanto agognata stressata, depressa, esaurita. Insomma, incapace di apprezzarla».

CON CHI LI PIAZZERÒ?

L'Adoc, Associazione difesa orientamento consumatori (adocnazionale.it), stima che circa il 60% delle famiglie vorrebbe mandare i propri figli in un centro estivo, ma solo il 25% ce la fa, almeno →

Quest'anno va di moda l'Italia

Per i mille italiani dai 18 ai 74 anni interpellati in un'indagine dell'Osservatorio Confturismo-Istituto Piepoli, la vacanza più importante del 2017 è stata "divertente", "rilassante" e "indimenticabile". Le parole chiave per la prossima estate (sempre per il medesimo campione) sono invece "culturale" e "lunga". Otto intervistati su dieci sceglieranno l'Italia.

expectations vs reality
(aspettative sui viaggi contro la realtà).
Accoppiano in modo esilarante

immagini "modello" prese da cataloghi di agenzie di viaggio (spiagge deserte, monumenti al chiaro di luna...) e

foto dei medesimi luoghi scattate da turisti in carne e ossa durante le loro vacanze. Ma la realtà è quest'ultima!

→ per una settimana. Le ragioni? Posti limitati in quelli comunali e prezzi spesso proibitivi per quelli privati. Per il resto, anche qui le possibilità di scelta abbondano – esperienze in fattoria, sportive, artistiche, in lingua straniera... oltre all'intramontabile oratorio – ma devi decidere in fretta per non perdere le migliori. «Il timore di sbagliare è grande, anche perché non si tratta di qualcosa che vivrai in prima persona, ma riguarda persone su cui hai un forte bisogno di controllo», ammette Anna Merolle. «Inoltre, come ogni scelta che coinvolge i figli, anche questa potrebbe essere condizionata non tanto dai loro bisogni, quanto dalle tue inclinazioni ("Mi sarebbe sempre piaciuto... ma non ho mai potuto") e dalle tue speranze ("Vorrei che loro provassero/diventassero/fossero...")».

Le soluzioni Programma a grandi linee l'estate dei bambini seguendo le loro preferenze e, per i dettagli, lascia spazio all'improvvisazione: se sei maniaca del controllo ti costerà fatica, ma sarà un grande regalo per loro. Non trovi soluzioni "preconfezionate"? Contatta altre famiglie e ingaggiate un educatore che si occupi dei figli, utilizzando le vostre abitazioni a turno ma, soprattutto, portandoli all'aperto. In ogni caso, evita di riempire le loro giornate con attività adrenaliniche o intellettuali: «Per crescere, i bambini hanno bisogno di assaporare la noia e imparare a gestirla, e l'estate è il momento per eccellenza in cui farlo», spiega Sandi Mann, docente universitaria di psicologia e autrice di un saggio sull'argomento.

COME MI STARÀ?

Una ricerca pubblicata dalla rivista scientifica *Psychology of Women Quarterly* svela che, indossando un costume da bagno (oppure solo immaginando di indossarlo), un campione di donne ha ottenuto risultati bassissimi in un test

cognitivo. Perché erano troppo concentrate sul loro corpo, in particolare occupate a monitorarlo come se lo vedessero dall'esterno. «Già, se concepisci di mostrarti in costume solo dopo mesi di sacrifici alimentari e ginnici, o inizi a inventare scuse assurde pur di non spogliarti, più che essere consapevole dei tuoi difetti, assumi il punto di vista di un ipotetico osservatore e ti giudichi attraverso di esso», chiarisce l'esperta. «Ecco perché si parla di perfezionismo sociale. Siccome poi l'equazione bella=vincente e brutta=perdente è subdola e dura a morire, il vederti fuori forma fa scattare anche l'auto-attribuzione di caratteristiche negative come debolezza, pigrizia, goffaggine, lentezza. Con buona pace della tua autostima».

Le soluzioni «Nella mente perfezionista che pratica un'autocritica feroce i difetti fisici sono fastidi di cui vergognarsi, da cancellare o da nascondere», spiega l'esperta. «In realtà, sono parti che appartengono al corpo, pertanto non vanno rimossi ma integrati nell'immagine di sé e, semmai, migliorati. Non aggredirti, non cercare di annullarli con diete punitive e allenamenti sfiancanti, ma accoglili e prenditene cura, per esempio ispirandoti alla moda e mettendo in atto accorgimenti che li valorizzino. Quando avrai smesso di desiderare un'ipotetica perfezione, avrai un'immagine armoniosa che esprime gradevolezza. E starai finalmente bene nei tuoi panni, costume da bagno compreso!».

**Consulta gratis
il nostro
esperto**

DOTT.SSA
ANNA MEROLLE

Psicologa e
psicoterapeuta
a Roma

Tel. 02-70300159
6 aprile
ore 15-16

