

## **Estate, Vacanze e relax. Come rilassarsi? E se in vacanza non posso andare?**

È estate, c'è caldo. L'afa e l'umidità non ci danno tregua. Così aspettiamo con impazienza i pochi giorni di vacanza che ci permetteranno di rilassarci.

Il periodo estivo può offrire una buona opportunità per staccare la spina in tutti i sensi: dal lavoro ai problemi quotidiani. Ma lo stress è sempre in agguato. Un viaggio saltato a causa di un amico che ha tirato il bidone all'ultimo momento o un litigio con il proprio partner, oppure dover accettare compromessi per le ferie: ad esempio in vacanza con i suoceri o con gli amici per risparmiare. Oppure trovarsi da gestire la partenza del partner lui o lei in vacanza e noi. Queste sono condizioni che potrebbero scatenare momenti di stress proprio in quei giorni in cui si vorrebbe solo serenità, svago e tranquillità.

## **Come possiamo gestire momenti difficili in vacanza? È di attualità il pensiero positivo. Ma cosa significa in pratica?**

Pensiero positivo significa cercare di adattarsi alla situazione difficile cercando di fare compromessi con il proprio modo di pensare e con le persone che ci circondano.

*Ad esempio.* Siamo in vacanza con i nostri suoceri. Magari, ci sentiamo soffocati dal loro affetto. Più ci arrabbiamo però più otteniamo l'effetto contrario. Dobbiamo ricordarci che abbiamo un'arma sempre a nostro vantaggio: la comunicazione efficace. Cerchiamo di mettere dei confini. È contro producendo tenere per se tutte le cose che disturbano.

Eliminiamo la credenza secondo cui per il quieto vivere dobbiamo per forza adeguarci e subire le decisioni di parenti e amici. Possiamo invece dettare noi le regole del gioco prima di partire.

Provate a pensare alle parole che potete usare per dire di no a delle cene o pranzi o attività. Oppure come dire alla suocera ad esempio, che volete passare tanto tempo con il vostro compagno/a.

È sempre meglio arrivare preparati alle situazioni piuttosto che farsi sorprendere. Perché è ben la sorpresa che ci impedisce di pensare in modo lucido, e quindi dimenticando il buon senso possiamo arrivare a dire o fare cose di cui poi ci potremmo pentire.

*Facciamo un esempio. Se tu dovessi andare in vacanza con tua suocera che un po' ti opprime con le sue attenzioni e la sua invadenza. Come puoi dirle senza ferirla di lasciarti più spazio?*

*Oppure se la tua compagnia è composta da persone che devono sempre dire la loro per forza in ogni momento?*

Per combattere l'invadenza c'è un solo modo bisogna essere diplomatici. C'è una "regoletta" che io ho imparato ad applicare e ti assicuro che da sempre i suoi vantaggi.

Lascio parlare, ascolto bene ciò che il mio interlocutore dice, poi, cerco il punto in comune.

Parto da quel punto in comune per arrivare al mio punto di vista e dire quindi la mia.

Ricordiamoci sempre di dire come prima frase le parole magiche, cioè quelle che riconoscono il valore e la buona intenzione dell'altro, mettiamo l'argomento rilevando il vantaggio che l'altro ha, se fa come gli suggeriamo, volgiamo tutto dal suo punto di vista. Se trasformo la conversazione rilevando il suo punto di vista, l'interlocutore non si sente attaccato ma accettato e ascoltato.

Diamogli importanza così non ha più argomenti a cui attaccarsi per attaccare noi:

*"Ti ringrazio per ciò che fai e capisco che lo fai solo per il mio/nostro bene, ma voglio che anche tu ti possa riposare e rilassare, ecco perché ti dico che non devi cucinare a mezzogiorno, il fatto di non rientrare per pranzo, consente a tutti noi di goderci la spiaggia proprio in quelle ore in cui è vuota, e questo permette a voi due (parlando dei suoceri) di mangiare con calma, ciò che più vi va senza dover aver il pensiero per noi".*

Ecco questo semplice esempio è solo per dare una prova pratica di questa regoletta, che se applicata, permette di stabilire quei paletti che consentono il quieto vivere e il rilassamento. Dimenticando lo stress.

### **Quindi si può imparare a gestire le relazioni con i nostri compagni di viaggio facendo in modo che non ci rovinino la vacanza?**

Sai la pazienza è un ingrediente fondamentale in queste situazioni. Ciò che permette di gestire l'invadenza è il sangue freddo che calma i nervi. Quando siamo arrabbiati l'emozione è così forte che ci chiude e ci blocca il pensiero, è come se non riuscissimo a trovare le parole giuste da dire. Invece se diamo il tempo alla rabbia di passare ecco che le parole arrivano da sé, e senza fare danni irreparabili!

*Dott.ssa Patrizia Marzola  
Psicologa Parma  
Studio Psicologia e Comunicazione*