

VADEMECUM ANTISTRESS

Vacanze con partner o amici Il decalogo perché non diventino un incubo

Le tanto agognate vacanze estive sono ormai alle porte, ma cosa fare perché non si trasformino in un incubo. Trascorrere assieme agli amici o al partner delle intere settimane è meraviglioso, ma mette alla prova il nostro modo rapporto con gli altri, spesso causando incomprensioni o anche litigate. "L'ambiente più difficile da affrontare è sicuramente una vacanza in barca, dove gli spazi sono ristretti e si sta sempre assieme tutto il giorno, 24 ore su 24, - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - ma anche un tour o la condivisione dello stesso appartamento può cambiare il modo di vivere i rapporti tra le persone". Cosa fare allora perché la vacanza non segni la fine di un rapporto? "Basta un po' di buon senso e il rispetto dell'altro - continua Giovanni Porta - Con alcuni piccoli accorgimenti e attenzioni tutti filerà liscio". Ecco in un decalogo i consigli dello psicoterapeuta.



PATTI CHIARI, AMICIZIA LUNGA - Molti litigi nascono per dei fraintendimenti o per cose che si danno per scontate. Ad esempio, c'è chi concepisce una vacanza al mare come l'ozio assoluto da cominciare all'alba e chi come un tour frenetico tra locali notturni. È importante mettere in chiaro, prima di partire, quali siano i propri desideri

AMMETTERE A SE STESSI I PROPRI BISOGNI - Alle volte, per paura di fare brutta figura o perché ci piacerebbe essere migliori di quello che siamo, nascondiamo perfino a noi stessi ciò che desideriamo veramente. Farlo è però pericoloso, perché i nostri compagni e compagne di viaggio non sapranno mai che cosa ci rende soddisfatti e che cosa no, e diverrà difficile relazionarsi con noi anche per chi parte con le migliori intenzioni.

CONTRATTARE - Non esistono compagni/e di viaggio perfetti, delle differenze esisteranno sempre. È dunque fondamentale mediare tra di esse. Ricordate che, in una buona contrattazione, ognuna delle parti "cede" qualcosa.

METTERSI NEI PANNI DELL'ALTRO - Nulla ostacola maggiormente il raggiungimento di un accordo di un giudizio sprezzante. Cerchiamo di comprendere le ragioni dell'altra o delle altre persone senza partire dal presupposto di aver ragione. In una discussione, di solito, ognuno pensa che la propria posizione sia l'unica sacrosanta, e questo è uno dei maggiori ostacoli al raggiungimento di un'intesa.

COSE IRRINUNCIABILI - Ad ogni contrattazione c'è però un limite. Gli elementi irrinunciabili sono le fondamenta su cui costruire lo stare insieme. Se non c'è compatibilità tra elementi di fondo, forse è meglio pensare a compagni di viaggi diversi. Se invece la compatibilità di base esiste.

PRONTI A SPERIMENTARE COSE NUOVE - Le vacanze possono essere anche un'occasione per fare esperienze mai provate prima, per uscire dai confini della propria normalità. Durante l'anno ognuno di noi ha di solito poco tempo per incuriosirsi e sperimentare, tutti presi da impegni e scadenze. Non è detto che, in mezzo a queste nuove esperienze, non si trovino cose interessanti.

DIVERTIRSI - Il divertimento non è solo il risultato di un'attività, ma anche una condizione di spirito. Essere pronti a divertirsi significa avere la capacità di prendere gli avvenimenti "alla leggera", guardando principalmente la parte piena del bicchiere. Un ottimo modo per aiutare il proprio divertimento è darsi il permesso di regredire un pochino, di togliersi i panni dell'uomo e della donna in carriera per concedersi qualche sana, dolce risata come si faceva da bambini...

EVITARE LA SIMBIOSI - Che viaggiate in gruppo, in coppia o in famiglia, avere del tempo per stare con se stessi è fondamentale. Serve a mettere in ordine le idee, a rilassarsi, a ritrovarsi. Negarsi qualche piccolo spazio di solitudine - magari perché il compagno/a o gli amici potrebbero prenderla male - non fa che acuire le possibilità di litigio. Ogni relazione, anche la più realizzante, ha momenti di condivisione e momenti di ritiro.

ONESTA' E ASCOLTO - Un viaggio o una vacanza sono momenti in cui si passa molto tempo assieme; si tratta, per questo, di occasioni in cui "le bugie hanno le gambe corte". Siate onesti su come vi sentite, su cosa provate, su se una cosa vi piace o meno, e accettate che gli altri facciano altrettanto. Se una cosa non vi piace, non è la fine del mondo e la vacanza non è per nulla rovinata. Comunicarlo in maniera gentile (prima che il fastidio divenga ira funesta) è un buon modo per creare fiducia e sicurezza relazionale.

NIENTE LAMENTALE - Ci sono momenti, durante l'anno, così difficili e stressanti che viene naturale pensare alle vacanze come una dorata oasi protetta dove tutto sarà perfetto e come per magia ritroveremo il nostro equilibrio e la nostra felicità. Passando dal sogno alla realtà, però, si possono verificare inconvenienti, difficoltà ecc. che in molti casi possono essere vissuti come piccole tragedie. Non arrendetevi ai contrattempi, ma combattete per conquistare la vostra oasi di pace. Prima di partire, intanto, informatevi bene sul luogo dove state per andare, così da evitare di fare scelte incompatibili con i vostri desideri.