

VANITY FAIR.it

[BENESSERE / SALUTE E PREVENZIONE] In vacanza con gli amici (e senza stress) Organizzare un viaggio con gli amici è una buona idea. A patto di mettere in conto alcuni rischi e prevenirli per tempo. Ecco allora un po' di dritte anti-discussioni, tutte da cogliere e ficcare in valigia fin da adesso



43 giorni fa | di Alessandro Colaninno



Trovarsi bene con i propri amici è un conto. Organizzare con loro un'intera vacanza senza incappare in momenti di tensione e maledire l'idea di averli scelti come compagni di viaggio è un altro. Perciò, se stai accarezzando l'idea di partire insieme ad altre persone (o coppie), o se hai già tutto il viaggio prenotato... be', fermati un attimo e leggi i seguenti consigli dello psicoterapeuta Giovanni Porta. Ti aiuteranno a evitare (o affrontare al meglio) eventuali momenti critici.

1) QUAL È LA TUA VACANZA IDEALE?

potenziali compagni di viaggio. «Molti litigi o fraintendimenti» osserva Giovanni Porta, «nascono per cose date per scontate. Ad esempio, c'è chi concepisce una vacanza al mare come l'ozio assoluto da godere di giorno e chi, invece, come un tour frenetico tra locali notturni.» Perciò, meglio capire e dichiarare per tempo se si appartiene alla famiglia dei bradipi o a quella del popolo della notte.

2) PER TE "VA BENE TUTTO"? NO, NON È POSSIBILE

Anche se riesci a trovarti a tuo agio in mille situazioni, non lasciare che a pianificare il viaggio siano soltanto i tuoi amici. Esprimi anche tu delle opinioni e, soprattutto, fai presente fin da adesso cos'è che ti piacerebbe fare in vacanza. Cos'è che ti piacerebbe fare "per davvero". «Alle volte» osserva Giovanni Porta, «per paura di fare brutta figura o per apparire migliori, nascondiamo i nostri reali desideri.» Ma di certo poi non possiamo aspettarci che siano gli altri a indovinarli.

3) NON PENSARE DI AVERE RAGIONE

«Cosa possiamo fare oggi?» A una semplice domanda come questa ogni persona, in vacanza, potrebbe suggerire una proposta diversa. E allora, per non ritrovarti a discutere con i tuoi compagni di viaggio sul programma del giorno o della sera, parti dal presupposto che non esistono idee migliori di altre, ma solo differenze da mettere d'accordo. «Pensare che la propria posizione sia l'unica giusta» ricorda Giovanni Porta, «è uno dei maggiori ostacoli al raggiungimento di un'intesa.»

4) METTI IN CONTO DI "MEDIARE"

Anche tra i migliori amici esistono ed esisteranno sempre delle differenze in fatto di gusti, aspettative ed esigenze. Perciò, in vista di un viaggio in compagnia di altre persone, considera che ti toccherà "contrattare" e "andare incontro" agli altri. «E ricordati» precisa Giovanni Porta, «che in una buona contrattazione ognuna delle parti "cede" qualcosa.»

5) DICHIARA LE COSE PER TE "IRRINUNCIABILI"

Mediare sì, ma fino a un certo punto. Prima ancora di contrattare con i tuoi compagni di viaggio, pensa bene a quali sono i tuoi punti fermi durante una vacanza e confrontali con i loro. «Se non c'è compatibilità a livello di punti considerati "irrinunciabili" da tutte le parti» avvisa Giovanni Porta, «forse è meglio pensare a compagni di viaggio diversi.»

6) LARGO ALLE NOVITÀ

Al di là dei presupposti chiariti prima della partenza, potrà comunque capitarti di ricevere, da qualche tuo compagno di viaggio, l'invito a fare qualcosa che non avevi preventivato. O magari a provare qualcosa che non hai mai fatto. Prima di dire subito "No, grazie", pensaci. «Le vacanze» nota Giovanni Porta, «possono essere un'occasione per fare esperienze diverse e uscire dai confini della propria routine.»

7) RITAGLIATI MOMENTI TUTTI PER TE

Andare in vacanza con altre persone non significa dover stare tutto il santo giorno in loro compagnia. Perciò non esitare a ritagliarti piccoli momenti tutti per te. Ti saranno utili, osserva Giovanni Porta, per «mettere in ordine le idee, rilassarti e ritrovarti.» Ma anche per favorire un clima di maggiore armonia con i tuoi compagni di viaggio. «Negarsi qualche piccolo spazio di solitudine rischia di acuire la possibilità di incappare in litigi e momenti di tensione. D'altronde, anche nel più appagante dei rapporti, c'è bisogno di una certa alternanza tra momenti di condivisione e altri di ritiro.»

8) PAROLA D'ORDINE: SINCERITÀ

Ti sta bene la formula "mezza pensione"? Ti va di andare in discoteca? Ti va di fare quella escursione? Rispondi con assoluta sincerità (e gentilezza) a tutte le proposte che riceverai prima di organizzare il viaggio o proprio durante la villeggiatura e incoraggia i tuoi compagni di viaggio a fare lo stesso. Una buona comunicazione con i propri compagni di viaggio, ricorda Giovanni Porta, è un buon modo per creare fiducia e sicurezza all'interno dei rapporti.

9) NO ALL'IPHONE SUL TAVOLO

Infine una piccola raccomandazione (utilissima in vista delle ferie ma non solo): durante il pranzo o la cena, lascia l'iphone nella borsa. Così, oltre alle pietanze, ti gusterai una bella conversazione con i tuoi amici. Perché tenere sul tavolo lo smartphone (sì, anche solo tenerlo lì accanto al proprio piatto) abbassa il livello di empatia con l'interlocutore e questo nuoce alla qualità del dialogo. Lo hanno scoperto studiosi della Virginia Tech University attraverso un esperimento condotto su 200 volontari (invitati a fare due chiacchiere vis-à-vis al tavolino di un bar) e poi pubblicato su "Environment and Behavior".

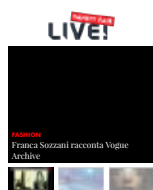
VEDianche



22 giorni fa | di Simone Cosimi
Un vero amico: da cosa lo riconosci?



ITALIA
29 giorni fa | di Chiara Pizzomoni
Vacanze rovinate? Si può chiedere il rimborso



FRANCA
Franca Sozzani racconta Vogue Archive



VANITY PROMOTION
NH HOTELS
NH, una nuova esperienza che ti sorprenderà