

ALLA RICERCA DEL VIAGGIO PERFETTO

Le vacanze sono ormai a un passo e la voglia di staccare è grande. Se vuoi tornare davvero soddisfatta, segui i consigli dei nostri esperti

di **Francesca Trabella**

J Il semplice fatto di allontanarti da casa, in sé, può non essere sufficiente per passare vacanze appaganti. Se durante tutto l'anno hai sognato l'estate per vivere un'esperienza piacevole, significativa, coinvolgente, rigenerante - in sintesi, se aspetti da mesi il viaggio perfetto - leggi i consigli dei nostri esperti, che ti guidano dalla fase della programmazione a quella del rientro. «Sembra banale, ma molte vacanze "sbagliate" partono dalla mancanza di consapevolezza su due fronti: quale tipo di viaggiatrice sei e quale esperienza cerchi», esordisce lo psicologo Alessandro Vimercati, co-autore del libro *Psicologia del turismo* (Carocci, 21 €). «Per evitare di prendere cantonate dovresti riflettere sul tuo grado di attrazione per il mondo esterno: sei "allocentrica", cioè curiosa, avventurosa, attiva? Il viaggio ideale è quello che ti aiuta ad ampliare gli orizzonti e a sfidare i tuoi limiti. Sei "psicocentrica", cioè concentrata soprattutto su te stessa, e la tua priorità sono lo stacco dalla

routine e il relax? Starai bene dove un livello di avventuroso basso o nullo ti consente di sentirti sicura e protetta, e quindi di dedicarti solo al tuo piacere. Fortunatamente, queste indicazioni si possono concretizzare in molti modi a seconda delle contingenze, come la disponibilità economica e di tempo: insomma, il riposo non è una prerogativa delle Spa esclusive e le sorprese elettrizzanti si trovano anche dietro l'angolo». Ma poniti anche un'altra domanda: sei estroversa o introversa? Attenzione, estroversa non è sinonimo di allocentrica, così come introversa non lo è di psicocentrica. Significa piuttosto: che effetto che ti fa stare in mezzo alla gente? Ti stimola e ti carica di energia, oppure ti sfianca? Solo nelle condizioni più adatte alla tua personalità potrai rilassarci o divertirti davvero. «Spendi un po' del tuo tempo per meditare su questi aspetti», raccomanda Vimercati, «senza commettere l'errore di pensare che, per stare bene, sia sufficiente "cambiare aria"».



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT. ALESSANDRO VIMERCATI

Psicologo a Meda e Milano

Tel. 02-70300159
1 giugno
ore 15-16

Quando il tempo è tiranno

Hai solo una manciata di giorni di ferie a disposizione e vuoi renderli memorabili? Atteniti alla

regola "del picco e della fine" elaborata dallo psicologo Daniel Kahneman, premio Nobel per l'economia. Con la

sua équipe, lo studioso ha scoperto che, per creare un bel ricordo, non è importante tanto che l'esperienza

abbia una certa durata, quanto che comprenda un momento clou e si concluda positivamente. Quindi, per una





SFRUTTA L'OCCASIONE DELLA VACANZA PER RITROVARE IL CONTATTO CON GLI ASPETTI INESPRESSI DELLA TUA PERSONALITÀ, QUELLI CHE IL TUO RUOLO SOCIALE TENDE A SOFFOCARE.

MENTRE ASPETTI DI PARTIRE

Una volta fissate la meta e la modalità del viaggio, arriva il momento di organizzare tutto il necessario. E non si parla soltanto di effetti personali. «Prenditi del tempo per preparare un bagaglio emotivo con le tue aspettative e i desideri», consiglia lo psicologo. «In questo modo, l'attesa della partenza smetterà di essere un fastidioso periodo in stand-by e si trasformerà in un'occasione per anticipare ciò che di bello troverai e farai. In altre parole, per iniziare fin da subito a godere dei benefici della vacanza. Secondo uno studio delle università olandesi di Rotterdam, Breda e Tilburg, infatti, per chi sa proiettarsi positivamente nel futuro, l'attesa della partenza è spesso piacevole tanto quanto il viaggio stesso. Attenzione, però, a non lasciarti andare a immaginazioni irrealistiche e disonisti, psicologicamente e materialmente, ad affrontare eventuali difficoltà e imprevisti. Come fare? «Creare piccoli momenti di eccitazione e distribuirli in modo strategico nel tempo ti aiuterà a sfruttare al massimo il godimento dato dall'anticipazione», aggiunge Jaime L. Kurtz, docente universitaria di psicologia positiva e autrice di un libro fresco di stampa, *The Happy Traveler* (Il viaggiatore felice, Oxford University Press, circa 19 € su Amazon). In pratica, →

vacanza indimenticabile, possono bastare tre giorni nell'agriturismo in collina, ma per esempio con una

degustazione di vini eccellenti (picco) e una suggestiva passeggiata al chiaro di luna nei vigneti (fine).

→ potresti consultare libri e siti web sulla destinazione, prenotare una visita o un'attività extra per quando sarai sul posto, cucinare un piatto tipico e, se vai all'estero, imparare qualche parola della lingua.

QUANDO SEI IN VIAGGIO

E poi la vacanza inizia, finalmente. «Se sei abituata a sostenere ritmi frenetici, il semplice fatto di trovarti in un nuovo ambiente non ti garantisce automaticamente la quiete mentale necessaria a godere dell'esperienza», mette in guardia Kurtz. «Ci sono parecchie chance che tu continui a essere multitasking, irrequieta, preoccupata di tenere ogni cosa sotto controllo. In concreto, potresti temere di perderti qualcosa e quindi puntare a vedere tutto, andare ovunque, cimentarti in qualsiasi esperienza: un tentativo di massimizzare la vacanza comprensibile, ma che finisce per rovinarla se raggiunge livelli ansiogeni». «Per non farti prendere la mano da questo assillo, stabilisci delle regole: per esempio, metti in programma una sola meta o attività "irrinunciabile" al giorno», propone Alessandro Vimercati. «Dedica la maggior parte del tempo a te stessa e ai tuoi desideri autentici, non imposti: coltivare la dimensione del piacere ti aiuterà a liberarti dai condizionamenti sociali che ti fanno sentire perdente se non visiti una certa attrazione o non ti cimenti in una certa esperienza». La riuscita della vacanza, però, può essere messa a repentaglio anche da

Interferenze hi-tech

A distoglierti dal qui e ora del viaggio potrebbe non essere solo il dubbio che, dietro l'angolo, ci sia sempre qualcosa di meglio. «Anche l'onnipresente smartphone ha un forte potere distraente, soprattutto se lo utilizzi per scattare foto e girare video», spiega Jaime L. Kurtz. «Per esempio, immagina di trovarti davanti a un paesaggio mozzafiato: sei ancora capace di fermarti a contemplarlo, di emozionarti, di provare stupore, oppure sei solo impaziente di salvarlo nella memoria digitale del tuo aggeggio, pregustando le reazioni di amici e follower? Attenzione, perché mentre sei concentrata a trovare l'inquadratura giusta, a sostenere il selfie stick, a pubblicare aggiornamenti sui social, perdi l'occasione di assaporare pienamente l'atmosfera del luogo e ciò che succede».

un fenomeno che ci accomuna tutti. È l'adattamento edonistico, quello che ti fa sbuffare dopo una settimana sulla spiaggia dei tuoi sogni, quella sulla quale hai sempre fantasticato di rimanere a vivere. «È naturale che, con il passare del tempo, ciò che in partenza era piacevole, sorprendente, meraviglioso, diventi normale, scontato. Che fare, se ti accorgi che inizi ad assuefarti al posto e a ciò che offre? Evita di colpevolizzarti ("Sono incontentabile e volubile!"), ma soddisfa la necessità naturale della mente di essere stimolata con delle novità».

A casa ma felice: possibile?

Un tempo eventi rari tra chi non aveva problemi particolari, oggi le ferie passate tra le mura domestiche sono

un fenomeno trasversale. Tant'è che, da qualche anno, fra gli hashtag estivi che spopolano su Twitter, Instagram e Facebook c'è #staycation, neologismo nato dall'unione di stay-at-home (rimanere a casa)

e vacation (vacanza). «Se non puoi partire, evita di piangerti addosso e di invidiare i più "fortunati"», raccomanda la psicologa americana Jaime L. Kurtz. «Impegnati invece a guardare il tuo

ambiente con occhi diversi: se metti in gioco fantasia, intraprendenza e autoironia riuscirai a divertirti e a riposarti. Per esempio puoi provare le microavventure, cioè esperienze brevi, semplici,





DEDICA DEL TEMPO A TE STESSA E AI TUOI VERI DESIDERI. COLTIVARE LA DIMENSIONE DEL PIACERE TI LIBERA DAI CONDIZIONAMENTI SOCIALI.

IL MOMENTO DEL RITORNO

Ti sei impegnata a trascorrere una vacanza consapevole. Ora, però, è il momento (critico) in cui si torna alla quotidianità. Come gestirlo? «La cosa più importante è evitare l'ansia di dover riprendere immediatamente il tran-tran», consiglia il dottor Vimercati. «Prevedi uno o due giorni di stacco tra il viaggio e il lavoro per occuparti della valigia "materiale" e di quella "mentale". Intanto che sistemi vestiti e oggetti, traccia un bilancio dell'esperienza, considerandone i vari aspetti: in che cosa ti senti arricchita o cambiata? Quali sbagli hai commesso e come puoi evitarli in futuro? Se, oltre ai souvenir, hai portato a casa anche qualche buon proposito come iniziare a fare sport, metterti a dieta, riprendere a studiare una lingua, smettere di fumare, mettilo in pratica senza rimandare. Quando anche gli amici saranno tornati dai rispettivi viaggi, organizza un incontro per raccontare, confrontarvi, commentare insieme foto e filmati. Poi chiudi il capitolo vacanze. E inizia a pensare al prossimo viaggio».

locali, a costo zero o quasi, che però risultano divertenti, eccitanti, appaganti e stimolanti». Un altro escamotage che funziona: immagina di dover lasciare per sempre la tua città/paese tra poche settimane.

Che cosa ti mancherebbe di più, una volta che ti trovassi lontano? Scrivi un elenco dei luoghi, le persone, le esperienze che hai nel cuore e fanne una scorpiata durante la tua staycation.