



PSICHEDINTORNI

“Stress da rientro? Consigli per stare bene tutto l'anno”

Il periodo estivo rappresenta per molte persone il momento atteso da tutto un anno; lunghe giornate, ritmi rallentati, vacanze, vita all'aria aperta, meno traffico, più luce e sole.

L'arrivo dell'autunno

Adesso che l'autunno si avvicina viviamo una sorta di lutto estivo all'idea di salutare queste condizioni favorevoli fino al prossimo anno.

Per molti di noi settembre significa ritmi accelerati, il rientro a lavoro, dover accompagnare i figli a scuola o a calcio, la palestra, l'umidità, il freddo, l'ora legale.

Le nostre vite sono spesso dense di impegni, con poco spazio al tempo libero; libero da scadenze, compiti, obiettivi da portare a termine.

In queste condizioni, il livello di stress sale e noi rischiamo di entrare in uno stato di inerzia inquieta dove attiviamo il pilota automatico che non ci permette più di godere di ciò che stiamo facendo.

Come fare allora per mantenere la grazia estiva tutto l'anno?

Alcuni consigli già li conosciamo ma spesso, proprio quando siamo sotto pressione, finiamo per dimenticarceli.

Mangiare in modo sano, tante verdure e frutta, pochi grassi, cibi integrali, semi oleosi.

Fare una attività fisica regolare, anche semplicemente passeggiare 15-20 minuti al giorno, che ci mantiene in salute e stimola la produzione di endorfine.

Dormire per un tempo sufficiente ogni notte.

Regalarsi ogni giorno anche pochi minuti di divertimento, svago, convivialità, ozio, leggerezza. La vita sa essere pesante perciò coltivare una componente di leggerezza e gioco è prezioso.

Tempo per gli altri, tempo per noi

Ma, oltre a questi principi di buon senso che per lo più conosciamo, c'è un altro aspetto che vale la pena introdurre e che riguarda l'atteggiamento con cui ci rapportiamo ai nostri compiti giornalieri.

Spesso infatti tendiamo a definire il tempo dedicato al lavoro, ai figli, alla moglie o al marito, alla casa, al cane, come tempo “non nostro”, perché dedicato a qualcun altro o qualcos'altro che non siamo noi e che si contrappone al tempo per noi, solo nostro, dove facciamo esclusivamente quello di cui abbiamo voglia.

Questo modo di vedere le cose, legittimo e comune a tutti noi, rischia però di farci sentire amareggiati quando il “tempo solo nostro” è poco, perché il “tempo per gli altri” sembra consumarlo implacabilmente.

Quello che possiamo fare e che può aiutarci, è cominciare a fare di quel “tempo per gli altri” un tempo comunque nostro, di cui possiamo godere noi in prima persona e dove possiamo essere presenti al 100%. La qualità del nostro stare nelle cose si ripercuote su di noi, su come stiamo. Essere lì con tutto il nostro essere nel portare il cane a spasso fa diventare una passeggiata forzata al parco, una passeggiata di cui noi possiamo godere totalmente.



PSICHDINTORNI

Fuggire da ciò che non ci piace

Questo ci può liberare da un'abitudine a considerare tutto ciò che non è piacevole (lavoro, scuola, pulizie, quell'incontro che proprio vorremmo evitare, la riunione di condominio ecc...) qualcosa di cui liberarsi al più presto, non vedendo l'ora che passi, che arrivi finalmente il momento tanto atteso dove iniziare a vivere, a rilassarsi, a godere delle cose. Il punto è che anche quella parte inaspettata e indesiderata è la nostra vita e attraversandola con svogliatezza e fretta stiamo incredibilmente lasciando che la vita ci scorra accanto senza toccarci, senza esserci.

Proviamo a lasciare le cose esattamente come sono, senza cercare di cambiare nulla e ascoltiamo cosa accade nel corpo e nella mente, come si manifesta la nostra resistenza, il nostro bisogno di controllo. E' una splendida occasione per vedere all'opera i nostri schemi e tendenze mentali.

Elisa Vezzi

Psicologa e Psicoterapeuta