

IL POTERE TERAPEUTICO DELLE VACANZE



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

a cura di Dott.ssa Maria Consuelo Maritan, Psicologa ad orientamento dinamico breve



IL POTERE TERAPEUTICO DELLE VACANZE

Credo che a molti di noi sia capitato di aspettare con trepidazione l'arrivo delle meritate vacanze, per poi ritrovarci a non godere in pieno di questo periodo di riposo e distacco dalla routine e

dalle responsabilità quotidiane.



Una ricerca statunitense ha evidenziato che il 75% dei lavoratori non riesce a vivere pienamente le ferie, per quanto sappiano di essersele guadagnate.

Dai dati è emerso che una buona parte delle persone che vanno in vacanza trovano comunque il modo di lavorare, mantenendo ad esempio un contatto costante con l'ambito professionale attraverso smartphone, tablet, ecc.. Rispetto a ciò sembra avere un ruolo determinante la preoccupazione di accumulare troppo lavoro per il futuro e la paura di perdere il controllo dei processi in itinere. Nei contesti aziendali può insorgere "l'incubo" di perdere un

avanzamento di carriera o il mantenimento del ruolo tanto sudato.



Tutti questi elementi, queste preoccupazioni, distolgono l'individuo dal proprio bisogno primario di **benessere fisico e psichico**, che non può prescindere dal concedersi delle vacanze più o meno

lunghe nell'arco dell'anno.

Le neuroscienze oggi ci offrono dati inconfutabili sull'importanza di periodi di relax per il nostro cervello. Quando la nostra mente è rilassata e gode di periodi di pausa, le permettiamo di "ricaricarsi", aumentando a livello neurologico **la capacità di pensare creativamente e di problem solving**. Questo ci indirizza verso una modalità più smart e brillante di gestire le situazioni personali e professionali che ci troviamo davanti.



COME SPIEGANO LE NEUROSCIENZE QUESTO FENOMENO?

La parte del nostro cervello deputata al prendere decisioni, ai processi di ragionamento e alla progettazione di interventi efficaci e vantaggiosi è il **lobo frontale**. La scienza ha evidenziato che questa parte lavora produttivamente quando l'individuo non è continuamente sotto pressione nel doversi occupare di molte cose tutte insieme (aspetto frequente della nostra quotidianità).



Quando il cervello viene lasciato in pausa, per esempio in un periodo di vacanze, comincia a produrre creativamente dei pensieri, delle idee, che collega alle conoscenze precedentemente acquisite per essere più creativo ed efficace nel prendere decisioni volte al conseguimento dei propri obiettivi.



E' noto a molti il ruolo nel nostro organismo del **livello del cortisolo**, che si alza molto quando si è sotto stress a livello fisico ed emotivo. In questi casi **l'ippocampo**, che è

l'area del nostro cervello determinante per i processi di memoria e di apprendimento, può venire danneggiata, limitando pertanto le nostre funzioni cognitive.



Da quanto detto è evidente che prenderci degli spazi di benessere, autorizzarci a migliorare la qualità della nostra vita attraverso l'attività fisica, una buona vita sociale, la realizzazione delle nostre passioni, sono tutte azioni che ci portano a ridurre notevolmente lo stress e ad essere più creativi nel trovare soluzioni efficaci ai nostri problemi.



Per prenderci una vacanza, a volte, dobbiamo essere in grado di riconoscere e mettere a tacere un giudice (Super-Io) che può risiedere nel nostro mondo interno.

Troppo spesso in terapia con i miei pazienti vedo emergere questa figura giudicante e non una figura benevola (un buon genitore interno) che porta la persona a

trattarsi bene, a sentire di meritare cose positive per se stessa.



Per uno psicoterapeuta è sempre fonte di grande soddisfazione constatare che il percorso psicologico

fatto insieme al paziente porta all'eliminazione di questi aspetti giudicanti e sabotanti e all'innalzamento di comportamenti sani e positivi verso la propria persona.

Le vacanze possono rappresentare un ottimo modo per trattarsi bene con annesse tutte le conseguenze positive sopra descritte.



Tra vent'anni sarai più infastidito dalle cose che non hai fatto che da quelle che hai fatto. Perciò molla gli ormeggi, esci dal porto sicuro e lascia che il vento gonfi le tue vele. Esplora. Sogna. Scopri.

(Mark Twain)

La dottoressa Maria Consuelo Maritan si è laureata in Psicologia con indirizzo sviluppo e istruzione. Iscritta all' Albo degli Psicologi del Veneto. Operatore di Training Autogeno di base individuale e a gruppi. Attualmente presta consulenze libero-professionali di sostegno genitoriale e consulenze per pazienti in età evolutiva, nonché corsi formativi per insegnanti e genitori inerenti le tematiche relazionali-affettive di bambini e adolescenti. Si occupa di interventi psicoeducativi per l' età evolutiva e l' età adulta.



Collabora con lo Studio Dietistico Pavan con attività di consulenza individuale per bambini e adulti, e il nuovo servizio di consulenze genitoriali aventi la funzione di aiutare la coppia nel difficile cammino dell'essere genitori.

Nel 2014 ha condotto in collaborazione con lo studio Pavan un corso di formazione gratuito dedicato al mondo femminile composto di tre serate dal tema "Universo donna: percorso di accompagnamento alle evoluzioni del corpo femminile".

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it