
E se in vacanza ci mandassimo lo stress?

Autore: Antonella Ritacco

Fonte: Città Nuova

Il tempo, la comunicazione, la rigenerazione, la famiglia al completo, vacanze per la coppia o con gli altri. Qualche consiglio utile

La quotidianità irrompe e non sono poche le giovani coppie che si dimenano per cercare di sopravvivere ad essa e non far soffocare la relazione e neppure se stessi. Alcune si lasciano consigliare o quanto meno si confrontano con altre coppie, altre cercano di fare alla meno peggio ma il tran tran quotidiano rischia davvero di ingolfare e può arrivare anche a nuocere e disperdere. In un tale clima le vacanze tanto attese possono risultare un toccasana per ricentrarsi sulla relazione tanto quanto un campo di battaglia. Vediamo i **pro ed i rischi di alcuni aspetti a cui prestare la dovuta attenzione**.

Il tempo. Se durante la settimana lavorativa il tempo per il noi è sempre risicato, e in presenza di figli lo è ancor di più, la vacanza mette a confronto con il coniuge h 24. C'è tempo per tutto, dal risveglio lento e coccoloso, al menù da preparare, al decidere che ciabattine comprare, a come gestire la noia e l'entusiasmo, per levarsi qualche sassolino rimasto in sospeso e attardarsi al chiaro di luna. Mollare il concetto di tempo avuto in vigore per 11 mesi può non essere facile, ma la vacanza è anche questo. Vivere il presente, abbandonando la mente da altri pensieri e programmazioni è l'ingrediente basilare per rilassarsi ed utilizzare il tempo insieme.

La comunicazione. Le coppie che hanno una buona comunicazione gioiscono di questo maggior tempo insieme e possono addirittura arrivare a stupirsi che ci sia un attimo di insolito silenzio. Chi nella quotidianità senza volerlo ha sacrificato la comunicazione, trova nelle vacanze l'occasione di ri-allenarla. Basta ricominciare a comunicare partendo dai propri pensieri, riflessioni, condividere intenzioni prima ancora di ricominciare ad interessarsi all'altro ed a ciò che avrebbe da comunicare. Per alcune coppie che hanno una comunicazione interrotta e non fluida la vacanza rischia di trasformarsi in un vero campo di battaglia proprio a causa del maggior tempo insieme. Per chi non ama molto parlare può essere preferibile organizzare delle cose da fare insieme, meglio se concordate. Nei casi più critici potrebbe essere utile stilare una lista degli argomenti tabù da non toccare, almeno temporaneamente, in vacanza al fine di rilassarsi e soprattutto se le vacanze sono condivise con altri.

La rigenerazione. La vacanza dovrebbe servire a questo primariamente. Svuotare la mente, programmare il minimo, dedicarsi alle cose che piacciono, scoprirne di nuove, esplorare e ampliare le proprie conoscenze su di sé, su chi sta accanto e sul creato. Il silenzio ne è un alleato e lo è anche il dolce far nulla. In verità ciascuno si rigenera per il tipo che è. Per questo è importante ascoltare il proprio ritmo e sintonizzarsi su di esso tenendo presente che accanto alla rigenerazione personale dovrebbe esserci anche quella di coppia e familiare.

La famiglia al completo. Partire in vacanza con la famiglia al completo e lasciare lo stress a casa può sembrare un'impresa ardua ma questo ha a che fare con le generali apprensioni genitoriali e con quei piccoli patteggiamenti sia personali che di gruppo che di volta in volta si è chiamati a fare. Anche [piccoli e creativi cambi di prospettiva possono aiutare](#).

Vacanze per la coppia. C'è un tempo per tutto, basta non essere ripetitivi. L'abitudinarietà è nemica della relazione. Concedersi di tanto in tanto una vacanza solo per sé come coppia aiuta a ricentrarsi l'uno sull'altro, un modo per riscoprirsi anche dopo anni di relazione. Di anno in anno è importante ascoltare il bisogno che la coppia ha ed in funzione di esso decidere che tipo di vacanze si faranno: con o senza figli, con amici o parenti, vacanze alternative. Tutto va bene purché nel giusto tempo. E perché no, anche accompagnare il partner nella realizzazione di un sogno nel cassetto.

Vacanze con gli altri. Per chi si organizza con le famiglie d'origine o con gli amici è importante non farla diventare un'abitudine ma che dietro alla ripetitività ci sia la vostra scelta di coppia di trascorrere la vacanza esattamente così. Il rischio è quello di adagiarsi su una comodità, sul timore di deludere, sul bisogno di conciliare l'accudimento

dei bambini e la possibilità di gustarsi una serata a due senza di loro lasciandoli agli amici o ai nonni. Va tutto bene, purché la coppia si sia confrontata in maniera aperta con il tema e abbia quella libertà interiore di poter cambiare programma quando si accorge che qualcosa è di troppo in quel momento. La comunicazione ed il tempo della coppia, così come alcuni spazi di rigenerazione nei contesti allargati spariscono, sebbene di contro si vivano molti altri momenti che possono nutrire i legami ed il vissuto di appartenenza. Dunque, vacanze per rilassarsi, rigenerarsi personalmente, in coppia, come famiglia e con gli altri, con i parenti e gli amici vecchi e nuovi. **Si** all'espressione di sé stessi, a proporre o fare richieste, a mollare il controllo sul tempo e sull'organizzazione, e allo stupore del riscoprirsi. **No** ai copioni ripetitivi e grande attenzione a smascherare quei vantaggi secondari che creano e sostengono i legami non salubri e gli invischiamenti, rischiando di offuscare anche il piacere dello stare insieme. E ricordate di infilare in valigia anche un po' di umorismo e tanta giocosità, brio e leggerezza.