



A woman with a white flower in her hair is lying in a white hammock on a tropical beach. The hammock is strung between two palm trees. The background shows a clear blue sky, turquoise water, and a white sandy beach. In the distance, there are some wooden structures on stilts over the water.

*in vacanza*

# SCACCIA I PENSIERI (negativi)

Testo di **Rossella Briganti**

Hai appena messo piede sull'aereo e già stai pensando al rientro? Scopri

**S**ole, mare, relax. Cosa vuoi di più dalla vita? Nulla. Se non fosse che i pensieri più bui e tormentosi spesso non vanno in vacanza. Anzi, approfittano della pace dei sensi per affacciarsi su quella finestra chiamata mente e riempirla di nuove voci. «A volte la tranquillità è solo apparente perché, in ferie, a tu per tu con se stesse, riemergono le ansie e le

preoccupazioni di sempre», spiega Paola Vinciguerra, psicologa e psicoterapeuta, presidente Eurodap (Associazione Europea Disturbi da Attacchi di Panico). «Grazie ai sondaggi lanciati online attraverso il nostro sito ([www.eurodap.it](http://www.eurodap.it)), abbiamo testato le paure più comuni nelle donne in estate. Risultato? Al timore di non essere considerate brave sul lavoro e a quella di non riuscire a portare avanti magistralmente il triplice ruolo di moglie-mamma-lavoratrice, subentrano altre paure estive: quella di sentirsi esteticamente indeguate (ahi, il confronto ci ammazza!), di non piacere, di essere tradite, usate o prese in giro. È, insomma, il solito senso di inadeguatezza che le donne si portano dietro dai tempi di Eva, trasferito su un piano più "fisico" che cerebrale. A queste

ansie di fondo, si aggiunge poi una preoccupazione tipica dei tempi di crisi: la paura di non avere abbastanza soldi per affrontare tutte le spese, di spendere troppo fino a quella di perdere il posto di lavoro (magari precario) o di non riuscire a pagare il mutuo». Ma è possibile dire basta a questo mulinello di pensieri negativi che ci martella anche in spiaggia? La risposta è sì: con un po' di training mentale è possibile "ricondizionare" il pensiero e mettere a tacere quel fastidioso ronzio nella testa. Ecco tre psicostrategie (con la spiegazione di sei semplici esercizi fisici) per tenere a bada l'insicurezza, l'ansia e i pensieri ossessivi. Provale ogni volta che la tua testa mette il turbo.

come goderti le vacanze tenendo a bada stress, paure e chiodi fissi

*Pensiero negativo*  
**Chissà in ufficio  
 quanto lavoro  
 mi aspetta...**



**PER SCACCIARE LE IDEE FISSE**

**Sei stesa sul lettino al sole. Rilassata? Mica tanto: non riesci a staccare la spina**

**A**ll'improvviso la tua mente decolla. Di colpo, ti ritrovi catapultata alla tua scrivania, col capo che ti stressa e montagne di pratiche da sbrigare. Oppure, ti vedi già in pieno trasloco (programmato a fine vacanze), con la casa sotto sopra e gli scatoloni da imballare. Altro pensiero assillante? I soldi: "Quanto dovrò pagare il conto in albergo? Quanto spenderò per i libri di scuola?" Un vortice di pensieri che si avvitano su se stessi e ti tormentano incessantemente.

● **Cosa succede:** Il turbinio di pensieri segue un percorso che unisce passato, presente e futuro. Sei in vacanza (ora) ma con la mente ti proietti già a settembre (poi), con tutto il carico di frustrazioni del passato (prima). «Questa linea immaginaria si chiama *timeline*», spiega Pierre Vicari, wellness coach, master in PNL (Programmazione Neuro Linguistica; [www.pierrevicari.it](http://www.pierrevicari.it)) «Quando la tua mente entra in un loop, dovresti chiederti: "dov'è la mia attenzione ora?" "Perché sto sprestando le mie vacanze?"

● **Cosa fare:** L'importante è che tu riesca a trovare una strategia efficace perché questo rimuginare non serve a nulla. Non è funzionale alla risoluzione dei

problemi (non ti aiuterà a trovare un nuovo posto di lavoro o ad alleggerire il peso del trasloco) ma ti servirà soltanto a consumare le tue energie, svuotando il tuo portafoglio mentale. Agire, dunque. In che modo? «Per esempio, al posto di pensare quanto ti costerà la vacanza, metti in atto delle strategie pratiche per risparmiare», prosegue il nostro esperto. «Invece di tormentarti sul lavoro o gli altri impegni che ti aspettano, "rompi" i pensieri ossessivi e fai qualcosa di pratico. Alzati dal lettino e tuffati in acqua, fai una corsetta in mezzo al verde, partecipa all'animazione e ai corsi dell'hotel, focalizzandoti sulle sensazioni fisiche che ne derivano». Non ti basta? Ecco due semplici esercizi che puoi fare ogni giorno per bloccare la "ruminazione" continua della tua mente. Ti aiuteranno a staccare immediatamente.

**ESERCIZIO 2**



**PERCHÉ FUNZIONA:** questo esercizio aiuta a scrollarsi di dosso la polvere mentale che ricopre tutto il corpo. Dando al cervello degli input sensoriali (le mani sbattute in modo energico, dal basso verso l'alto, su tutta la pelle), lo si obbliga ad abbandonare la mente per ritornare sul pianeta-corpo.

**ESERCIZIO 1**



**RITROVA IL TUO CENTRO**

In piedi, incrocia le gambe, le braccia e le mani all'altezza dello sterno, chiudi gli occhi e rilassati per circa 1 minuto. Tieni la lingua sul palato superiore durante l'inspirazione e in basso durante l'espiazione a bocca chiusa. Divarica le gambe, tieni la pianta dei piedi ben ancorata a terra e unisci le mani sulla pancia soffiando. In questa posizione, respira profondamente con il diaframma, per 2/3 minuti.

**PERCHÉ FUNZIONA:** Questo esercizio consente una buona centratura emozionale e un buon radicamento nella realtà presente. Inoltre, permette di ritrovare equilibrio e coordinazione, riconnettendo i circuiti energetici del corpo e aiutandoti a superare eventuali blocchi.

**"SPOLVERA" LA TUA MENTE**

In piedi, occhi chiusi, comincia a respirare profondamente. Immagina il tuo corpo ricoperto di polvere (o sabbia). Metti a fuoco l'immagine e poi comincia a "spolverare" i piedi. Quindi, toglila polvere dalle gambe, dalle cosce, dall'inguine, dall'addome, dal décolleté, dal collo e dal viso. Infine, respira profondamente gonfiando l'addome come un palloncino e poi espira.

## **In spiaggia ti senti meno bella e interessante delle altre. E parte la gelosia**

**B**asta che il tuo fidanzato faccia una battuta sulla bionda di turno che passeggia, che subito ti avvelena la giornata. «È come se la tua mente venisse risucchiata da quella battuta e non riuscisse a pensare ad altro», spiega Pierre Vicari, coach esperto di PNL (Programmazione Neuro Linguistica) e di tecniche di relax.

● **Cosa succede:** la gelosia si autoalimenta. Basta un'occhiata di apprezzamento (durata: due secondi) per farti immaginare un film a luci rosse (durata: due ore) in cui immagini il tuo partner fare l'amore con la supersventola.

● **Cosa fare:** la prima via d'uscita si chiama consapevolezza. Prendi coscienza dei meccanismi automatici della mente che, spesso, è ingannevole e ti trasporta sul terreno dell'immaginazione, presentandotela poi come reale. Se impari a conoscere questi meccanismi perversi (tranquilla, non ce li hai solo tu, la donna è maestra nel farsi del male), riuscirai a prendere le distanze da episodi di questo tipo e a vederli sotto

un'altra luce. La seconda parola è flessibilità. Cerca di cambiare il tuo atteggiamento, minimizzando e non amplificando le situazioni "a rischio-gelosia". Cambiare il proprio atteggiamento mentale non è facile, ma se elimini gli automatismi, piano piano riuscirai a focalizzare la tua attenzione sui lati positivi della tua relazione e a goderne maggiormente. Fai un conto matematico: quante cose ti piacciono di lui? E quante ti danno fastidio? Se l'ago della bilancia pende più da una parte, e sull'altro piatto c'è "solo" qualche commento di troppo... Pazienza. Pensa a quello che ti dà, non a quello che ti manca. Al limite, prova a parlargli apertamente (ma con dolcezza) dei tuoi attacchi di gelosia. È un gesto molto più sano ed efficace di qualunque muso, dettato dal rancore.



### **ESERCIZIO 1**

#### **CONCENTRATI SUL PRESENTE**

Metti l'indice e il medio di una mano appena sotto il labbro inferiore, e l'indice e medio dell'altra mano all'altezza del pube. Respira lentamente e riassati. Tieni questa posizione per un paio di minuti. Quindi, risali con la mano posta sul pube, sfiora la pancia e portala lentamente all'altezza dell'altra mano, immaginando un'onda di energia che, inspirando, sale su per il corpo. Infine, con una forte espirazione, lascia cadere le mani lungo il corpo come per liberarti da un peso.

**PERCHÉ FUNZIONA:** questo esercizio ti riporta dolcemente sul presente. L'alternanza di "destra e sinistra" riporta in equilibrio i due emisferi cerebrali (spesso sbilanciati), quando si scivola in un vortice di pensieri "paranoici".

*Pensiero negativo*  
**Appena mi giro  
lui ne approfitta  
per lumare  
le donne...**

### **ESERCIZIO 2**



#### **SPEGNI LA RABBIA**

Tieni il dito medio per circa un minuto, avvolgendo prima il sinistro con la mano destra e poi il destro con la mano sinistra. Immagina un'onda di energia che dai piedi sale in alto, percorre la colonna

vertebrale e arriva fino in cima alla testa. Poi respira profondamente. Inspirando immagina che dell'aria fresca, pulita e colorata entri dentro di te. Espirando, pensa che tutte le situazioni che ti danno ansia o fastidio escano dalla tua bocca insieme al respiro.

**PERCHÉ FUNZIONA:** i mudra sono degli esercizi presi dalla tradizione indiana (hai presente lo yoga?) e dal buddismo tibetano.

Il gesto simbolico di "prendersi" l'indice aiuta a ridurre gli scatti di aggressività, ritrovando la calma interiore. Questo dito, infatti, è la sede energetica della rabbia e delle frustrazioni presenti.



**PER SCONFIGGERE LA GELOSIA**



*Pensiero negativo*  
**Sullo scivolo  
ho il terrore che  
si faccia male**

## PER TENERE A FRENO LE PAURE

**Sei determinata e volitiva  
ma fuori dal tuo ambiente  
vedi il pericolo ovunque**

**S**ali e scendi sugli aerei senza battere ciglio o pratici sub senza problemi. Però forse anche tu covi una paura segreta. «Le vacanze sono una dura prova per le piccole-grandi paranoie inconfessate, perché di colpo ci si ritrova senza la propria routine rassicurante», spiega Pierre Vicari.

● **Cosa succede:** «E così, lontane dal proprio "nido", in molte donne scatta la paura di pericoli insiti in ogni nuova situazione. La paura dell'estraneo, per esempio, è una fobia classica», continua l'esperto. Quante coppie non frequentano i vicini di bungalow per evitare di essere invasi nella loro privacy per poi scoprire che sono simpaticissimi? Molte mamme invece proiettano ansie e timori sui propri figli. Il bambino sale sullo scivolo? Già se lo immaginano in un pronto soccorso con i punti in testa.

● **Cosa fare:** «Partiamo da questa "pulp-fiction" che ogni mamma, come un regista, gira sul set della propria testa», prosegue Vicari. «Per fermare le fantasie distruttive della propria mente, c'è un solo modo: cambiare la scena del film che si sta girando. Bisognerebbe sforzarsi di fare un salto indietro con la moviola e rivedere il fotogramma del

### ESERCIZIO 1



bambino (il tuo) che sta salendo sullo scivolo. Immagina che sorrida, "senti" le sue risa gioiose quando arriva a terra, "avverti" il calore del suo abbraccio quando corre verso di te: ecco un nuovo fotogramma, da sostituire con quello angosciante. Più riuscirai ad arricchire questo nuovo film di particolari sensoriali (i suoni, gli odori, le sensazioni tattili), più riuscirai a fissarlo nella tua mente». Con questo nuovo bagaglio di immagini gioiose, gira l'interruttore nell'archivio della tua mente in modo da poter ripescare questi album della felicità ogni volta che vieni presa dall'ansia». Il nostro cervello, insomma, è più malleabile di quanto non si creda. Non perderti nei labirinti mentali ma impara a gestire le tue paure ricordando che le emozioni sono come un vestito: ogni mattina decidi tu quali è meglio indossare.

### LIBERATI DALLE FOBIE

In piedi, tieni l'indice per circa un minuto, avvolgendolo prima quello sinistro con la mano destra e poi quello destro con la sinistra. Chiudi gli occhi e visualizza un'onda di energia che dal coccige (la parte bassa della schiena) risale lungo tutta la colonna vertebrale uscendo dalla testa. Inspirando immagina che dall'aria pulita, del tuo colore preferito, entri attraverso le narici del naso. Espirando, immagina che le tue paure, come una colonna grigia di fumo, fuoriescano dalla tua bocca.

**PERCHÉ FUNZIONA:** nella medicina tradizionale cinese, dal dito indice della mano parte il meridiano dell'intestino crasso. È importante riequilibrare questo meridiano con gesti lenti e semplici, perché le paure sono come un pugno in pancia: arrivano dritte alla pancia, bloccando i flussi energetici dello stomaco e dell'intestino.

### ESERCIZIO 2



### DEPURATI DALL'ANSIA

Mettiti seduta, unisci indice e medio delle due mani e, a occhi chiusi, ponili sulla fronte, circa 2 cm sopra l'attaccatura delle sopracciglia (se preferisci, appoggia i gomiti su un tavolo e abbandona la testa). Adesso esercita una leggera pressione con i polpastrelli e mantienili in questa posizione per un minuto. Nel frattempo esegui una serie di inspirazioni e espirazioni profonde, alzando e abbassando il diaframma, il muscolo che separa il torace dall'addome.

**PERCHÉ FUNZIONA:** Questo semplice esercizio di digitopressione, aiuta a riportare il flusso del sangue nella parte anteriore del cervello. I punti premuti corrispondono allo stomaco, che è il primo organo a risentire di ansia e paure.