

Partenze...consapevoli!

Con la vacanza vi è un passaggio dal *principio di realtà* al *principio del piacere*: permette la caduta delle inibizioni, favorisce la trasgressione e la passività.

Per alcune personalità più rigide, iperattive o ossessive nella quotidianità, si arriva anche a parlare di nevrosi da vacanza!

Appagati i bisogni primari, si vanno a ricercare quelli più evoluti, che mirano all'autorealizzazione ed al miglioramento di qualità di vita.

Al di là del bisogno di riposo e di svago legato al viaggio di piacere, ci sono motivazioni più profonde che ci spingono a ricercare vacanze diverse.

Ogni comportamento umano dipende da più motivazioni e questo vale anche per la scelta della vacanza. Tra le varie aree motivazionali possiamo prenderne in considerazione almeno quattro. La prima si rifà al concetto di *evasione*, inteso come momento di allontanamento dalla quotidianità, dalle abitudini, dalla routine. Il ritorno, in questo caso, è sempre legato ad una sorta di lutto, così si ricerca il paradiso perduto tramite guide, foto, souvenir...

La seconda area motivazionale si collega al concetto di *festa*. Quest'ultima, come la vacanza, ha tratti caratteristici. La periodicità, comportamenti diversi, inversione di ruoli, consumo del superfluo. Rientra nella dimensione dell'edonismo, manifestata nella spensieratezza, deresponsabilizzazione, nella fuga dai formalismi (abbigliamento, caduta delle barriere sociali...).

L'*esplorazione* è la terza area, connessa alla scoperta di nuove cose. Alcune persone puntano alla componente culturale, altre a quella naturalistica.

L'ultima motivazione è collegata al *rinnovamento dell'Io*, ad una rigenerazione che punta ad una ricerca interiore, alla possibilità di trovare o ri-trovare se stessi, uno spazio di libertà dove dedicarsi ai propri interessi.

Si può privilegiare l'area delle relazioni (fare nuove amicizie o migliorare le relazioni familiari) o al contrario, si può desiderare una centratura in sé stessi (lettura, meditazione, solitudine)

Inoltre l'eccezionalità della situazione vacanza incide sulle funzioni psicologiche.

Il tempo è lento nei primi giorni ed accelera con l'avvicinarsi della partenza; la distanza sembra sempre più lunga all'andata e quanto più la località è lontana, tanto più si fantastica in positivo.

Altre modificazioni riguardano l'insorgenza frequente di disturbi psicosomatici, in particolar modo nei primissimi giorni: questo succede per lo più alle personalità rigide, iperattive o ossessive.

Paradossalmente la mancanza di programmazione e la disponibilità di tempo determinano quella che viene definita la "sindrome della domenica".

Gli amanti del mare puntano al divertimento, al caldo, al riposo, al senso di libertà e si definiscono allegri, estroversi, socievoli, pigri, superficiali. Al contrario gli amanti della montagna si connotano come tranquilli, riflessivi, solitari, introversi e vedono nella vacanza in montagna la rigenerazione, il contatto con il genuino, la tranquillità, l'impegno fisico.

Buone vacanze a tutti e sopra tuttobuona scelta!

D.ssa Manuela Nicotra

3929152278

nicotramanuela@interfree.it