







## Cosa fare quando lo stress va in vacanza?

Dott.ssa Lucattini andare in vacanza è necessario per riposare e rigenerare corpo e mente. Eppure, spesso la vacanza può generare stress, cosa fare in questi casi?

“Il primo passo è quello di liberarsi progressivamente della fatica, anche psichica, causata dai tanti impegni e doveri della vita quotidiana, lavoro, studio, responsabilità soverchianti dei mesi invernali. In latino *vacantia* significa sia “vuoto”, che “libero”. Metaforicamente, quindi, la vacanza è un tempo ben definito, libero dai impegni, come se la vita fosse un vaso la cui misura sia colma ed è necessario svuotarla dall'eccesso di attività, stanchezza e fatica, per poterla riempire ancora.

È un momento di riposo, non necessariamente di inattività, per il corpo e per la mente, in cui si soddisfano bisogni e desideri, per questo è così benefico e rigenerativo a livello psico-fisico. È un vuoto ricercato, in cui si lasciano andare pensieri e faccende che appesantiscono emotivamente, è una piacevole idea di “assenza” da fatiche e ansie, da cui sboccia una nuova e diversa azione, poiché è inconsciamente le vacanze sono sinonimo di libertà”.

È vero che la vacanza al mare, in cui si è a contatto con l'acqua, è quella che può avere maggiori benefici per la salute delle persone?

“Lo è certamente per i bambini, gli adolescenti e per tutti gli amanti del mare. Il sole rigenera, l'acqua salata è ristoratrice e giocosa, le spiagge e le scogliere, permettono di spaziare con lo sguardo e con la mente. Il vivere la maggior parte del giorno senza abiti, in costume da bagno, suscita ed evoca esperienze sensoriali che sono indispensabili per il nostro benessere interiore. Sappiamo che l'inconscio è costituito da immagini, suoni e sensazioni che favoriscono il pensare. Come afferma René Quinon “L'organismo umano non è che un acquario marino e il nostro ambiente interno non è che acqua di mare”. In riva al mare, con il fluire ritmico delle onde, si sperimenta e riscopre l'intimità profonda, inconscia, vitale, con se stessi”.

Quali sono, in particolare, i benefici del mare?

“L'acqua marina ha molti benefici per la salute e il benessere fisico e mentale. L'aria di mare è ionizzata, cioè ricca di ioni negativi, benefici sull'umore, sulla vitalità interna, sulla libido. Da un punto di vista psicologico, i paesaggi costieri in cui la mente spazia cercando l'orizzonte, l'esposizione alle sole del mattino e della sera, il piacere trasmesso dai tramonti iridescenti, sono un ricostituente per l'anima. Accanto a tutto ciò, l'attività fisica all'aperto, la socialità facilitata dal contesto, il tempo per dedicarsi ai propri hobby, alla lettura, alla musica, allo sport, aiutano a star bene. Questi, sono solo alcuni dei motivi che spiegano perché il mare può allontanare la stanchezza accumulata nei mesi invernali e rigenerare il corpo e la mente, dall'interno”.

Tra gli sport al mare più in voga si esalta il surf? Perché secondo Lei?

“Per le sue caratteristiche intrinseche, cavalcare le onde è come stare in equilibrio, da protagonisti, sulla “cresta dell'onda” della vita, superando le difficoltà e imprevisti dell'esistenza, imparando a conoscerli. L'unicità delle emozioni suscitate dal mare è descritta da Sigmund Freud come “una sensazione di eternità, un sentimento come di qualcosa di illimitato, sconfinato, qualcosa di ‘oceanico’”. Questa sensazione spinge a diventare tutt'uno con la natura, in particolare con la natura di cui non si percepiscono i confini, e che ci offre un'apertura di sguardo psichico e delle potenzialità non limitate, come il mare e l'oceano. Nel surf, c'è una centralità della psiche, sulla tavola si è gli interpreti principali come sul palcoscenico. Riconnettersi con il mare è un po' un ritorno alle origini. Nel grembo materno, il bambino è circondato dal calore fluido del liquido amniotico. È una sorta di connessione con il narcisismo primario, di vita, sano e vitale.

