

**PSICOLOGIA: Come godersi la vacanza al 100%***Comunicato del 27/7/2015*

*Rilassarsi in vacanza aumenta la possibilità di essere produttivi e ben predisposti al rientro in ufficio. Terenzio Traisci, psicologo e trainer del buonumore, spiega come godersi la vacanza al 100% per aumentare la produttività lavorativa al rientro.*

Ferie in arrivo, si pensa che molti italiani stiano facendo salti di gioia, il paradosso è invece che per molti le ferie non sono in realtà un momento atteso, piuttosto una fonte di stress. Le ultime ricerche hanno dimostrato che il 35% della popolazione tenda a vivere la pausa estiva come momento di ansia e frustrazione. Ciò accade anche perché nei momenti di pausa è spesso difficile tenersi occupati con la mente e la frase: 'Cosa posso fare, non sono abituato ad avere giornate vuote, sto perdendo tempo, sarebbe meglio finire quel lavoro, ecc.'... ci accompagnano spesso anche sotto all'ombrellone.

Questi auto-sabotaggi, così li chiama in gergo tecnico Terenzio Traisci, psicologo, comico e ideatore dell'Ingegneria del buonumore, che tiene dal 2010 corsi per aziende durante i quali insegna a rilassarsi con il sorriso, sono seriamente pericolosi: "L'incapacità di rilassarsi è controproducente per il rendimento lavorativo. Le ferie sono un momento necessario durante l'anno per il nostro benessere psicologico, soprattutto per tutti coloro che sono abituati a vivere il lavoro da stacanovista. Rilassarsi permette di ossigenare il cervello, di riequilibrare il nostro corpo e porta quindi dei benefici fisici concreti. Uno dei metodi migliori per farlo è proprio quello di imparare a ridere, attraverso esercizi mirati".

Con pochi esercizi quindi le ferie possono diventare non solo un momento davvero goduto e apprezzato, ma addirittura una palestra per imparare a crearsi il sorriso e il buon umore in vista della ripresa lavorativa.

Non è un segreto infatti, e molte ricerche scientifiche lo hanno dimostrato, che la risata aumenta anche la produttività lavorativa. Un recente esperimento compiuto dalla psicologa statunitense Heidi Beckman, su 33 dipendenti per 15 giorni consecutivi, ha dimostrato come, sottoponendo i soggetti coinvolti a 15 minuti al giorno di esercizi di respirazione volti a creare la risata in maniera spontanea, il rendimento aziendale incrementa del 10%, le capacità relazionali aumentano del 48%, quelle personali dell'85% e le capacità di ruolo del 70%. La predisposizione al sorriso infatti è dimostrazione di un rinnovato atteggiamento mentale e di una tendenza ad affrontare problemi in maniera diversa, abbattendo drasticamente i livelli di stress.

"Siccome lo stress deriva dalla percezione erronea di mancanza di controllo, di incapacità di assolvere alle richieste esterne e quindi di paura per quello che non riesco a controllare, il sistema anti stress più efficace che impara e usa chi frequenta i miei corsi è quello che in modo graduale ci fa riprendere il controllo del nostro corpo e dei nostri pensieri", spiega Traisci. Ecco di seguito due esercizi di rilassamento anti stress raccomandati dall'ideatore dell'Ingegneria del buon umore:

1. **Corpo** > Sciogliere le spalle indietro e nel mentre sorridere. L'esercizio serve a tenere impegnata la mente in due attività diverse, infatti più la mente si distrae dai pensieri stressanti e si concentra su altro, più quei pensieri si affievoliscono. Se vogliamo stare meglio, essere più rilassati per goderci le vacanze per tornare produttivi poi al lavoro, è necessario ripetere l'esercizio più volte il giorno perché la nostra mente tende a tornare ai pensieri negativi. Per concludere l'esercizio, quando il movimento indietro delle spalle è fluido, continuare a sorridere tirando fuori la lingua con 2-3 colpetti veloci. Questa aggiunta serve per farci ridere, questo movimento è ciò che in gergo comico si chiama 'spiazzamento', una mossa cioè che crea risata automaticamente.
2. **Pensieri** > Pensa e scrivi a un elenco di almeno 3 cose positive che hai ottenuto, piccoli successi, obiettivi raggiunti, che sono dipesi da te, dalle tue capacità e abilità. Quanto più riesci a ricreare dettagliatamente le immagini nella tua mente con suoni e percezioni, tanto più efficace è l'attività cognitiva connessa alle immagini. Ciò permette di farci riprendere il controllo dei nostri pensieri e ricreare sensazioni positive, rafforzando la nostra. Questo tipo di processo, quando viene praticato con continuità, genera un'enorme sensazione di serenità e pace interiore.