

ANTI STRESS

Pittura o bricolage Il vero **svago** è un'attività manuale

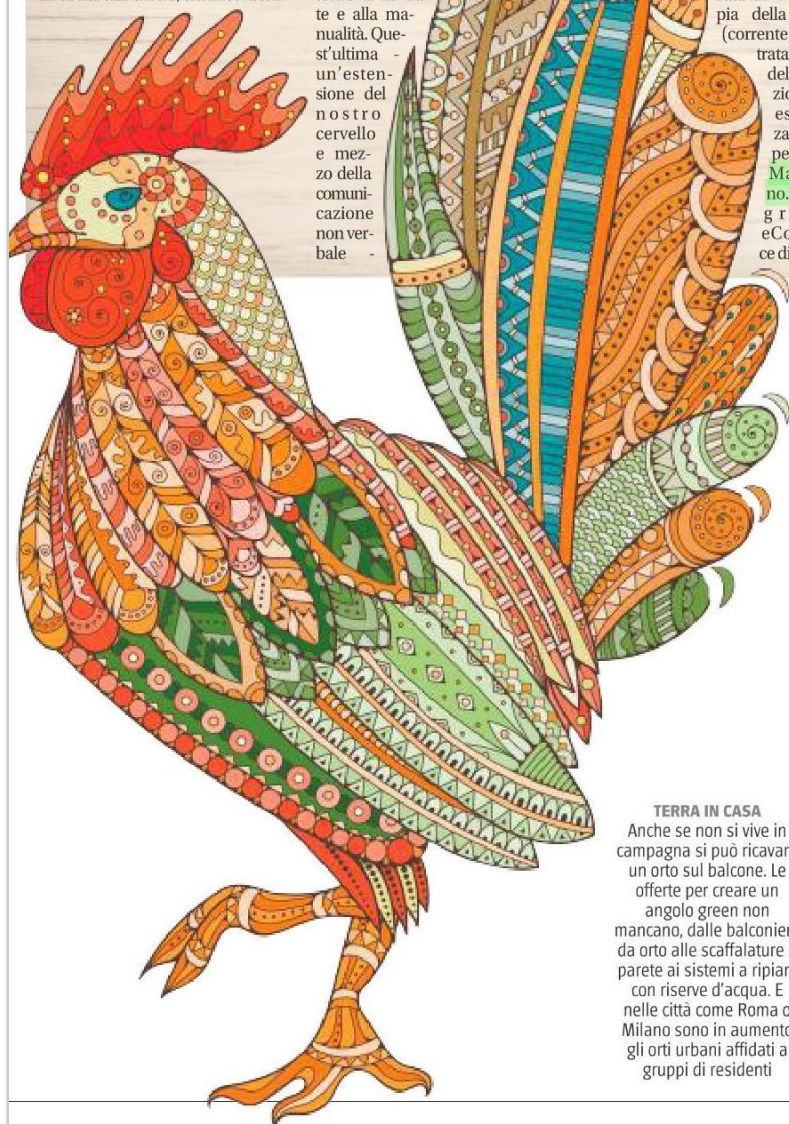
Ma è fondamentale l'atteggiamento: se si è concentrati si recupera l'equilibrio emotivo

Alessandra Cioccarelli

■ Affannati, stressati e iperconnessi. Spesso arriviamo a fine giornata spremuti come limoni e l'unico desiderio è crollare a dormire. O, nel caso dei più temerari, staccare la spina. Almeno qualche ora al giorno ci si butta a capofitto nelle attività più rilassanti del momento: c'è chi si accontenta di un'ora di pilates in pausa pranzo, chi sceglie il corso di yoga all'uscita dall'ufficio, chi ancora si av-

ventura nell'universo della meditazione. In una società sempre più dominata da virtuale o digitale, molto elevato è il rischio di perdere il contatto con la realtà e trovarsi in condizioni di isolamento sociale, desiderando sempre di più essere ciò che non siamo. Ecco allora che diventa quanto mai importante il ritorno al fai da te e alla manualità. Quest'ultima un'estensione del nostro cervello e mezzo della comunicazione non verbale

funge da essenziale strumento creativo, in un'epoca in cui la tecnologia ci costringe sempre più a economizzare tempi ed energie. Costruire o creare con le proprie mani ci consente di tornare a un piano di realtà concreto e ci rende soprattutto più consapevoli delle nostre possibilità e limiti. «Prendersi momenti di svago praticando attività manuali - spiega Fanny Migliaccio, specializzata in Psicoterapia della Gestalt (corrente incentrata sui temi della percezione ed esperienza) e interpellata da **ManoMano.it**, il più grande eCommer-



TERRA IN CASA

Anche se non si vive in campagna si può ricavare un orto sul balcone. Le offerte per creare un angolo green non mancano, dalle balconiere da orto alle scaffalature a parete ai sistemi a ripiani con riserve d'acqua. E nelle città come Roma o Milano sono in aumento gli orti urbani affidati a gruppi di residenti



La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato





ge europeo - è un'ottima strategia per sviluppare idee nuove, ma soprattutto per recuperare quell'equilibrio emotivo che ci farà affrontare in modo più lucido ed equilibrato la vita di tutti i giorni. In questo modo il nostro organismo elimina tutto ciò che è superfluo o che rappresenta una scoria: il nostro cervello tralascia pensieri o sentimenti negativi che fino a poco prima ci incupivano, permettendo al nostro organismo di rigenerarsi e abbassare la soglia dello stress fisico ed emotivo». Il fai da te rappresenterebbe un potente antidoto contro lo stress dell'universo digitale e dell'ossessiva reperibilità, a patto però che ci sia lo spirito giusto. «Le attività che riducono lo stress - puntualizza Migliaccio - sono quelle che ci permettono di concentrarci su ciò che stiamo facendo senza però affaticarci nel farlo, cioè, senza troppe aspettative né da parte nostra e né da parte di altri. Ristrutturare un mobile, ad esempio, può essere molto rilassante, ma anche molto stressante, molto dipende dall'atteggiamento: se la ristrutturazione è al di sopra delle nostre possibilità e se le nostre aspettative non sono proporzionate alle nostre capacità, ciò che dovrebbe essere un piacevole e rilassante passatempo diventa un lavoro complicato e stressante».

Qualsiasi sia l'attività manuale scelta - ridipingere un mobile, imbiancare una stanza o potare una pianta - per ridurre lo stress, la parola d'ordine è senza dubbio leggerezza. Tra grandi ritorni e attività emergenti, le attività manuali più rilassanti e di tendenza.