

<http://www.donnamoderna.com/casa/fai-da-te/ci-fa-sentire-meglio>

Il fai da te ci fa sentire meglio. A patto che...



Il fai da te ci fa sentire meglio. A patto che...

La manualità e il bricolage sono un vero e proprio aiuto per la nostra psiche, lo sapevi? Ma non deve diventare a sua volta un impegno stressante! I consigli della psicologa e le attività facili per iniziare

Più manualità, meno stress!

La frase più inflazionata della nostra società è: "Non ho tempo!". In effetti tra famiglia, casa e lavoro il **tempo libero** sembra sfuggirci di mano. In questo scenario c'è anche l'aggravante della **tecnologia** che ci rende reperibili sempre e ovunque! Ad ogni inizio anno (o cambio di stagione!) ci ripromettiamo sempre di prendere **la vita con più calma** e di evitare lo stress... capita anche a te?

Se ti sei ritrovata in queste parole devi sapere che il **bricolage** può dare una grossa mano in questo senso. "Quando ci dedichiamo ad un'**attività manuale** come ridipingere un mobile, imbiancare una stanza o potare una pianta, ciò che facciamo si chiama comunemente *staccare la spina*" spiega la dottoressa Fanny Migliaccio (specializzata in Psicoterapia della Gestalt) per *ManoMano.it*, che prosegue: "Prendersi momenti di **svago** praticando attività manuali 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".

Affrontare il fai da te nel modo giusto

Il bricolage può aiutarci a **combattere lo stress** solo se viene approcciato nel modo corretto, senza che diventi stressante a sua volta. "Le attività che **riducono lo stress** 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! Questo 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. Affrontare le **attività manuali** con leggerezza è senza dubbio il modo migliore per **ridurre lo stress**".

Insomma se non siamo degli abili imbianchini non mettiamoci a ridipingere tutta casa, ma magari **personalizziamo una parete** o una porzione di stanza, senza fretta e senza improvvisazione. Reperire le giuste informazioni, chiedere consigli nei negozi dedicati al **fai da te** quando acquistiamo il materiale che ci serve è senz'altro consigliabile per non incappare in errori che ci porterebbero inevitabilmente ad essere frustrati per un **lavoro fatto male**.

Riprendiamoci il contatto con la realtà

Quali sono i pericoli di un modo di vivere sempre più **virtuale e digitale**? "Le conseguenze **psicologiche** nelle quali incorriamo quando perdiamo di vista gli aspetti concreti e manuali di questo mondo, sono la **perdita del senso di realtà**. Ciò che è concreto, che è a portata di mano, ci definisce; al contrario, ciò che è virtuale o digitale, ci porta all'isolamento sociale, facendoci desiderare sempre di più di essere ciò che non siamo. Costruire o creare con le nostre mani, ci riporta ad un piano di **realtà concreto** e ci rende più consapevoli delle nostre possibilità ma anche dei nostri limiti".

Piccoli lavori di bricolage

Se non siamo molto avvezzi al lavoro manuale, da cosa possiamo iniziare per non rischiare di abbandonare subito questa attività sentendoci inadeguati? Lavori semplici come il **découpage** o lo scrapbooking sono davvero alla portata di tutti. Oppure possiamo provare a realizzare con il **fai da te** dei profumi per la casa come il **pot pourri**, i gessetti profumati o dei sacchetti per armadi e cassetti. Un'altra idea è quella di riprendere **hobby** dal sapore **vintage** come la **maglia**, l'**uncinetto** o il **cucito**: basterà seguire qualche tutorial online o chiedere a un'amica qualche "lezione".

Giardinaggio e vita all'aria aperta

Anche **prendersi cura di fiori e piante** ci aiuta in quel processo di ritorno al manuale, facendoci staccare la spina in modo sano e costruttivo. Non serve un grande giardino: anche un **piccolo balcone** può trasformarsi in un'oasi verde. Oggi in commercio esistono le più svariate soluzioni per **coltivare ortaggi** anche su un terrazzino o su una parete verticale. Maneggiare la terra, travasare piantine, prendersi cura dei fiori e godere della loro bellezza è un vero toccasana. O anche coltivare ortaggi da gustare in tavola seguendo la stagionalità ci riporta a una **vita più slow**, più autentica e più consona a quella che è la reale natura umana. Come trovare il tempo? Ne basta poco... ogni tanto ricordati di spegnere smartphone e dispositivi digitali: guadagnerai **tempo libero e salute!**