

ATTUALITÀ

HOME | **ATTUALITÀ** | MODA | BEAUTY | LIFESTYLE | CUCINA | BLOG | ESPERTI | VIDEO | FOTO |

D • ATTUALITÀ • **PSICOLOGIA DELLA VALIGIA: COME IMPACCHETTARE BAGAGLI FISICI ED EMOTIVI**



Psicologia della valigia: come impacchettare bagagli fisici ed emotivi

L'arte di preparare una valigia è molto di più delle cose che si portano con sé. Per ogni bagaglio "fisico", infatti, esiste una valigia emotiva che, come un negativo fotografico, è la quintessenza del contenuto. Ecco cosa mettere (o non mettere) nel proprio trolley a seconda del tipo di partenza che abbiamo davanti

DI STEFANIA MEDETTI



Per ogni bagaglio "fisico", esiste una valigia emotiva che, come un negativo fotografico, è la quintessenza del contenuto. C'è chi "impacchetta un amore perduto" e chi "impacchetta il passato per riscoprire se stessa", come racconta **Marta Perego** in "La felicità è a portata di trolley - ogni giorno è un (altro) viaggio" (DeAgostini, 16 euro): "La valigia è il nostro specchio, la nostra migliore amica. Non è questione solo di preparare un bagaglio ma di capire chi siamo noi che la stiamo impacchettando e cosa vogliamo proiettare, di noi, nel percorso che stiamo per compiere", spiega Marta, autrice anche di una serie di **video tutorial** dedicati al tema che fanno da complemento ai contenuti del libro.

A partire da questi spunti abbiamo preparato una **lista** su cosa mettere (o non mettere) nella propria valigia a seconda del tipo di partenza che abbiamo davanti, e interpellato un professional organizer per altri utili consigli.

1. LA VALIGIA PER DIMENTICARE UN AMORE

Si tende a pensare che la propria storia sia la cosa più importante del mondo. Ma è proprio andando in giro per il mondo che ci si rende conto di una diversa gerarchia dell'esistenza. Preparare la valigia per lasciarsi alle spalle una storia d'amore - come scrive Marta Perego - non è facile, perché ogni separazione mette in discussione il nostro essere. Questa valigia, dunque, va pensata come un modo per immaginare un nuovo sé attraverso il viaggio". "Quello che hai davanti forse è il primo che farai da sola dopo tanti anni, e fatti forza con **oggetti che ti aiuteranno a tornare a concentrarti su te stessa**", suggerisce nei suoi video tutorial. Un

Facebook

D D - la Repubblica
494.886 "Mi piace"

Mi piace questa Pagina | **D** | Iscriviti ?

Piace a 41 amici

Le case di D



SALA DA PRANZO: 6 ABBINAMENTI CON IL LEGNO

Se hai arredi o finiture in legno, scopri quali sono i colori e i materiali giusti da accostare

Iscriviti alla Newsletter di D per essere sempre un passo avanti **su moda e tendenze**

ISCRIVITI »

Fotogalleria

esempio? "La polaroid: scatta una foto per concentrarti su altro quando sei presa dalla sensazione di controllare lui su Facebook".

"La valigia per dimenticare deve essere molto leggera, contenere poche cose, solo quelle essenziali, e lasciare spazio al nuovo. Dovrebbe essere appositamente **lasciata vuota almeno per un quarto** o più dello spazio a disposizione: in questo modo si viaggia in modo più agevole, si affrontano meglio gli imprevisti e si colgono al volo le opportunità", **suggerisce Sabrina Toscani, professional organizer e fondatrice di Organizzare Italia**. Quindi: sì a quel vecchio paio di pantaloni che avevamo portato due anni fa in Sud America, ma anche a un nuovo vestito per sentirsi bene nella propria pelle, uscire e fare nuove amicizie. Fra i must have, inoltre, figurano un libro, possibilmente il romanzo che ci accompagna nei momenti catartici, una macchina fotografica per fermarsi e immortalare un momento, una guida turistica del paese e i contatti di amici di amici che vivono lì. Infine, un quaderno bianco e una penna per elaborare la fine della relazione, ma anche per tracciare le coordinate del proprio futuro: dove siamo e dove vogliamo arrivare. Portate anche un oggetto sorprendente, come una candela da accendere una sera per tenervi compagnia oppure, chissà, per dare vita a una nuova conversazione.

2. LA VALIGIA PER RISCOPRIRSI

"Il giusto indispensabile della valigia per ritrovarsi sta nel portare degli **oggetti che ti fanno ricordare quella che eri**", **suggerisce Marta Perego**. "Per esempio, un capo di abbigliamento che indossavi sempre quando avevi 20 anni, magari una maglietta (...) oppure le sneakers: indossale e rivivi l'entusiasmo e lo spirito di quando avevi 20 anni, prendi quello spirito e mettilo nel viaggio che stai per compiere". Che tipo di viaggio, dunque? Quello di chi parte alla ricerca di sé ha sempre qualcosa di mistico. Di solito, dunque, prende la forma di un road trip in cui ci si mette alla prova per di scoprire quello che non credevamo di essere in grado di fare. Fra gli oggetti che non devono mancare in questo caso ci sono un impermeabile, per non farsi fermare da condizioni meteorologiche avverse, un telo in microfibra per sedersi in riva al mare a contemplare il sole che sorge. "La valigia o lo zaino devono essere comodi e capienti a sufficienza per contenere tutto ciò che serve per essere autosufficienti. La valigia per riscoprirsi deve supportare la nostra necessità di ritrovare il tempo di cui abbiamo bisogno e staccarci dalle necessità impellenti: quindi abbigliamento a cipolla per affrontare le diverse condizioni atmosferiche, capi strategici, dal costume al pile, per affrontare ogni situazione senza problemi, prodotti per la cura della persona (pochi ma buoni, per coccolarci) e qualche farmaco per coprire le necessità. Da non dimenticare un pareo, un capo che ci sostiene e utile in tante situazioni e per vari utilizzi, come asciugamano, parasole, sacchetto e gonna", **propone Toscani**. Per chi ha una passione dimenticata, può essere il momento per riscoprirlo. Portate con voi una piccola scorta di materiale disegnare appena vi prende l'ispirazione, una macchina fotografica o anche semplicemente un diario per in cui far fluire pensieri e sensazioni. **Partire dagli interessi messi da parte**, infatti, è un modo per riannodare il filo fra il passato e il futuro. Scegliete abiti comodi, con molta tinta unita per stimolare la concentrazione, ma non riempite completamente lo zaino, perché potrebbe servirvi spazio per gli acquisti che farete lungo la strada, mano a mano che il vostro sé inizia a ritrovarsi, a scoprire aspetti inattesi e a esprimere desideri per il ritorno alla vita di tutti i giorni.

3. LA VALIGIA PER INNAMORARSI DI NUOVO

Portate con voi **una cosa divertente, una sorprendente, una utile e una che vi rappresenti veramente**. Innamorarsi di nuovo è un'avventura a cui bisogna aprirsi perché possa accadere. Spesso in valigia infiliamo parti del nostro passato che sarebbe bene, invece, lasciarsi alle spalle, ma è pur vero che per capire chi si è e per incontrare (possibilmente) chi si cerca, occorre un po' di sperimentazione. La parola d'ordine, dunque, è mettersi in gioco. Fra gli oggetti che non devono mancare ci sono una lettura leggera e divertente, una collana o un gioiello che faccia sentire speciali, un nuovo vestito che non avreste mai pensato di comprare, ma che vi permette di entrare in un territorio per voi inesplorato - più sexy, più rilassata, più avventurosa - . "Prova a indossare abiti o accessori che non avresti mai indossato prima. Impara ad osare, per cambiare", suggerisce **Marta**. Ma non solo: "La valigia per innamorarsi deve contenere anche gli abiti con cui ci sentiamo belle e valorizzate, quelli che quando li indossiamo si traducono in complimenti, quelli che ci fanno sentire sicure delle nostre potenzialità e piene di energia positiva. Dalla biancheria ai maglioni, tutto deve farci sentire bene e sempre adeguate, al posto giusto nel momento giusto, per dare il meglio di noi", riflette **Toscani**. Portate con voi anche un oggetto per dedicarvi a qualcosa che vi piace: scarpe per ballare il flamenco, una maschera per andare sott'acqua, una racchetta da tennis per cogliere una sfida o la vostra musica preferita da condividere. Fra le attitudini, mettetevi in valigia l'**apertura mentale**, perché lontani dal proprio ambiente e dalle persone conosciute c'è meno l'esigenza di essere scettici, di tenere le distanze. È vero che in un posto o in una situazione nuova ci si può sentire persi, ma ci si riscopre anche più disposti a chiedere, ad accettare aiuto e a fidarsi delle persone.

4. IMPACCHETTARE PER AMORE

Gli uomini sono più veloci delle donne nel preparare la valigia (76 minuti contro 85 di media), ma



VICTORIA'S SECRET: TORNANO LE MODELLE IN 'PENSIONE'?

Il 31 agosto, il noto marchio di biancheria intima femminile ha richiamato in pedana la modella **Karlie Kloss** che aveva precedentemente annunciato di non partecipare più al famoso show. **E il colosso americano starebbe valutando anche le modelle che hanno reso famose le sue creazioni nel passato**. Per l'esattezza, top model che disertano le passerelle da anni come **Miranda Kerr, Stephanie Seymour, Heidi Klum, Gisele Bündchen e Tyra Banks**

Oroscopo

VERGINE

Ariete	Toro	Gemelli	Cancro
Leone	Vergine	Bilancia	Scorpione
Sagittario	Capricorno	Acquario	Pesci
Classifica del giorno		Ascendente	
Sesso stellare		Seduzione	
Tarocchi		Il libro dei consigli	
Biscotti della fortuna		Affinità di coppia	

il 51% delle donne impacchetta quella del proprio compagno e, nel 7% dei casi, dichiara di farlo per non avere sgradevoli sorprese sul suo abbigliamento una volta arrivati a destinazione. Quando chi parte sono il marito o i figli, nella valigia vanno attenzioni e preoccupazioni. Ci si preoccupa che non manchi nulla di quello che gli potrà servire e che abbiamo preparato esattamente quello che desiderano avere con sé. C'è anche magari un po' di rimpianto all'idea di non poter accompagnare in viaggio chi si ama o un po' di malinconia nel rendersi conto di quanto veloce vada la vita: i figli sono pronti per il loro primo viaggio da soli. Mettete nella loro valigia qualcosa che non si aspettano. Un messaggio, un oggetto, un regalo o una fotografia, qualcosa che li possa stupire una volta in cui saranno arrivati e che li possa far sentire amati nonostante la distanza. Per i più piccoli, gli farà piacere trovare un giocattolo o il proprio peluche. "Quando si fanno le valigie per qualcun altro ci si mette anche più amore ed attenzione delle proprie e si valuta con premura cosa potrebbe essere necessario e quando. Ricordiamoci però di condividere questi nostri ragionamenti col proprietario della valigia visto che non è detto siano così evidenti. La ciliegina sulla torta di questo amorevole lavoro può essere una check-list con l'indicazione di tutto il contenuto della valigia, utile per depennare, soprattutto per le valigie del ritorno. L'elenco è particolarmente necessario per bambini e ragazzini, ma anche per gli adulti distratti". Sempre a proposito della valigia dei più piccoli, la regola base per non trovarsi in difficoltà **moltiplica per 1,4 i capi da portare con sé** ogni giorno. Così, per una settimana, serviranno dieci capi completi e al conto vanno aggiunti gli abiti che servono per il viaggio.

5. SAPER TORNARE E DISFARE LA VALIGIA

Immaginate di recuperare il vostro bagaglio sul nastro dell'aeroporto e di avviarsi verso l'uscita. Conoscete la sensazione di porte che si spalancano su una vita che magari inizia ad andarvi stretta. **Disfare la valigia al ritorno da un viaggio non è facile, per due ragioni.** La prima è che bisogna trovare un posto alle cose e molte di queste magari non lo hanno più. La seconda sfida riguarda la tentazione della procrastinazione quando si deve vuotare il bagaglio. Dunque, approfittata del ritorno per fare spazio, per ripensare quel che si vuole tenere e per lasciare quello che, durante il viaggio, vi siete accorte non vi rappresenta più. "Tutto ciò che entra (o torna) in casa **deve meritarsi il posto**, deve avere per noi un autentico valore, pratico o emotivo", sottolinea Toscani. "Se di ritorno da un viaggio teniamo qualcosa con poca convinzione non va bene, perché inevitabilmente occuperà il nostro spazio fisico e mentale. È importante quindi lasciar andare tutto ciò che è superfluo o che percepiamo come cianfrusaglia e tenere a portata di mano, o di occhio, tutto ciò che decidiamo di tenere e valorizzare e che merita quindi un suo posto. Anche nel disfare le valigie ricordiamo quindi la regola d'oro: un posto per ogni cosa e ogni cosa al suo posto". Per semplificare le cose, la valigia andrebbe preparata in modo da facilitare il fatto di disfarla. Per esempio, dividete la biancheria sporca in due sacchetti diversi (bianchi e colorati): una volta tolti dalla valigia, sono già pronti per il lavaggio dedicato. Mentre la lavatrice è in funzione, aggredite il resto del bagaglio. Svuotate integralmente la valigia (che andrà ripulita e riposta) e lavorate per "categorie", partendo da quelle più grandi. Quindi, gli abiti vanno gestiti prima delle scarpe, gli accessori prima degli articoli di bellezza che richiedono un'attenzione più minuziosa: affrontarli con la consapevolezza di avere finito rende tutto più semplice.

ARGOMENTI **VALIGIA** • VIAGGIARECONIBAMBINI

(19 LUGLIO 2017)

RIPRODUZIONE RISERVATA



Tweet

Pinterest

1

Consiglia 429

Tumblr

Email

GUARDA ANCHE

da Taboola

Un sosia per ogni star

5 cose da non dire a una persona licenziata

Venezia: Valeria Golino in Il colore nascosto delle cose

I tesori di Damien Hirst

DAL WEB

Promosso da Taboola

La ricetta di oggi



DALLA CUCINA DI D

CIPOLLINE BORETTANE IN AGRODOLCE

Un contorno facile e veloce; ma queste cipolline si prestano a molte preparazioni. Spesso vengono conservate sottaceto o sottolio. Le cipolla



DI SOLEMA CERESER

Cerca le ricette di D

TUTTE

TEMPO DI PREPARAZIONE

< 30 1H 2H 2H+ CERCA

Questo trucco online ti permetterà di ottenere un tablet quasi gratis. L'hai provato?

Trucchi per risparmiare

Volete imparare una lingua in 3 settimane? Ecco la app creata da 100 esperti.

Babbel

Il gioco della fattoria che ti terrà sveglio tutta la notte !

Big Farm: Gioca gratis

Traghetti Sardegna: Auto Gratis!

Offerte Traghetti Sardegna

Lascia un commento



Scrivi un commento

0 commenti

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



N. 1 per l'alluce valgo.
Elimina gli alluci valghi e i calli senza uscire di casa.
Funzionale!



I Mega Yacht Più Lussuosi
Ecco la lista delle 5 navi più costose che navigano i mari
icon.panorama.it



Proteggiti con iLife
Un futuro protetto per i tuoi cari con iLife di Genertellife
Calcola ora il preventivo



D la Repubblica

Moda, reportage, attualità e cultura nel numero di questa settimana

Sfoggia anche:
Dmemory



IN EDICOLA

DCasa

Design, casa e protagonisti del settore

Sfoggia anche:
DCasa Memory

[FAI DI REPUBBLICA LA TUA HOMEPAGE](#)

[MAPPA DEL SITO](#)

[PAROLE PIÙ CERCATE](#)

[REDAZIONE](#)

[SCRIVETECI](#)

[SERVIZIO CLIENTI](#)

[AIUTO](#)

[PUBBLICITÀ](#)

[PRIVACY](#)