

TRAVEL & SPA

M A G A Z I N E

#27 AUTUMN 2025

€ 10 | AUTUMN ISSUE 2025
YEAR 7 / #27 • ITA/ENG
travelandspa.it

ITALIAN
ENGLISH
.....
ITALIANO
INGLESE

BIARRITZ
ELEGANZA RAFFINATA
E NATURA SELVAGGIA

MAURITIUS
The Westin e Le Méridien
un'isola, due paradisi

Wildland
LA SCOZIA PIÙ AUTENTICA

LES HAUTS DE SANCERRE
Oasi di raffinatezza a cinque stelle
nel cuore della Valle della Loira

MALDIVE
DHIGALI E KURAMATHI
RINASCERE DAL BLU

NORDELAIA
FUGA LENTA NELL'ALTO
MONFERRATO

AZULIK
UN TEMPIO SOSPESO
TRA GIUNGLA E MARE

DOLOMITI
*Plunhof, Leithof e Atto,
storie di legno e silenzio*

CULLODEN
A BELFAST IL VENTO
ACCAREZZA L'ERBA

MANON LES SUITES
ECO BOUTIQUE HOTEL BALINIANO
NEL CENTRO DI COPENHAGEN

«Molto spesso ciò che davvero ci pesa non è visibile.»

P S I C O L O G I A

L'AUTUNNO

il tempo del ritorno che può diventare partenza

VIAGGIARE LEGGERI, VIVERE MEGLIO: IL DECLUTTERING EMOZIONALE

PARTE DALLA VALIGIA E ARRIVA ALLA MENTE



a cura della dott.ssa STEFANIA CICCHIELLO

del tipo “e se poi mi serve”, ma è una valigia leggera, essenziale, lineare. A settembre, sentiamo la necessità di tornare a noi stessi, di ritrovarci dopo il caos estivo e prima del silenzio invernale. Nei mesi d’inizio autunno la partenza diventa un gesto simbolico: alleggerire il carico fuori e dentro è un rituale per liberarsi dal superfluo non solo per trovare spazio nello zaino, ma anche nella mente e nel cuore.

DECLUTTERING EMOZIONALE: PARTIRE DA DENTRO

Il concetto di “decluttering”, nato come tendenza a migliorare l’aspetto fisico dell’ambiente circostante, oggi si arricchisce di una dimensione più profonda: **quella emozionale**.

Nell’immaginario comune, eliminare il superfluo significa togliere oggetti, abiti, impegni inutili. La verità è che molto spesso **ciò che davvero ci pesa non è visibile**: sono pensieri che ingombrano, emozioni che ristagnano, dolori non elaborati, tensioni non espresse. Fare ordine fuori è solo un primo passo. Il vero benessere nasce quando iniziamo a fare ordine dentro di noi. Questo è il cuore del **decluttering emozionale**: un processo

psicologico e sensoriale che ci aiuta a individuare e liberare ciò che interiormente trattiene, disturba, appesantisce.

Non si tratta solo di “lasciare andare”, ma di **ri-conoscere**, di dare un nome a ciò che sentiamo, accettarlo, per poi scegliere con consapevolezza cosa portare con noi e cosa lasciare dietro. Il decluttering emozionale è un viaggio che non cerca necessariamente scorci da fotografare, ma spazi da attraversare lentamente. Si muove tra silenzi, pause, respiro. Talvolta, diventa semplicemente cammino.

C'È UN LEGAME PROFONDO FRA LO SPAZIO FISICO E QUELLO EMOTIVO

Una stanza disordinata può aumentare l’ansia. Un luogo vuoto e armonico, invece, può invitare alla calma. Varie ricerche di psicologia ambientale, dimostrano che l’ambiente nel quale



P S Y C H O L O G Y

AUTUMN, THE TIME OF RETURN THAT CAN BECOME DEPARTURE

TRAVEL LIGHT, LIVE BETTER: EMOTIONAL DECLUTTERING STARTS WITH YOUR SUITCASE AND ENDS IN YOUR MIND.

There are months that seem like windows onto the year. September and October are two of them: it’s not cold yet, and summer is over. It’s a transitional period, like the threshold of a window, and for this very reason, it becomes the perfect time to travel with a different suitcase. The new suitcase is not stuffed to the brim and full of things like “what if I need it,” but is a light, essential, linear suitcase. In September, we feel the need to return to ourselves, to find ourselves again after the chaos of summer and before the silence of winter. In the early autumn months, departure becomes a symbolic gesture: lightening the load outside and inside is a ritual to free ourselves from the superfluous, not only to find space in our backpacks, but also in our minds and hearts.

EMOTIONAL DECLUTTERING: STARTING FROM INSIDE

The concept of “decluttering,” which began as a trend to improve the physical appearance of one’s surroundings, has now taken on a deeper dimension: the emotional one. In the collective imagination, eliminating the superfluous means getting rid of objects, clothes, and unnecessary commitments. The truth is that very often what really weighs us down is not visible: it is cluttering thoughts, stagnant emotions, unprocessed pain, and unexpressed ten-

sions. Tidying up outside is only the first step. True well-being comes when we begin to tidy up inside ourselves. This is the heart of emotional decluttering: a psychological and sensory process that helps us identify and release what holds us back, disturbs us, and weighs us down inside. It is not just a matter of 'letting go', but of recognizing, naming what we feel, accepting it, and then consciously choosing what to take with us and what to leave behind. Emotional decluttering is a journey that does not necessarily seek views to photograph, but spaces to traverse slowly. It moves between silences, pauses, and breaths. Sometimes, it simply becomes a walk.

THERE IS A DEEP CONNECTION BETWEEN PHYSICAL AND EMOTIONAL SPACE

A messy room can increase anxiety. An empty, harmonious space, on the other hand, can invite calm. Various studies in environmental psychology show that the environment in which we live influences our ability to make choices, concentrate, and feel good. The same applies to travel: reorganizing ourselves internally thanks to what happens externally. In fact, staying in a simple hotel, in a tidy room lit by natural light, and eating a simple but nutritious meal is very reassuring. Neuroscience reminds us that the body perceives before the mind and that emotions are sensory-motor states. Our body activates very specific patterns for each emotion. An accelerated heartbeat, altered breathing, and tense or relaxed muscles show how emotions act before rationality because they capture and overwhelm us, often before we even choose how to react. Therefore, it is essential to pay attention to the body and listen to it. When traveling, far from our usual daily roles, we can finally allow ourselves to walk without haste, breathe deeply, and be in touch

viviamo influenza la nostra capacità di scegliere, concentrarci e stare bene.

Lo stesso vale per il viaggio: riorganizzare dentro grazie a ciò che accade fuori.

Ci rasserena molto, infatti, alloggiare in un hotel sobrio, in una camera ordinata e illuminata dalla luce naturale, mangiare un pasto semplice ma nutriente.

Le neuroscienze ci rammentano che il corpo percepisce prima della mente e le emozioni sono stati senso-motori. Il nostro corpo attiva per ogni emozione schemi ben precisi. Il battito accelerato, la respirazione modificata, la muscolatura contratta o distesa dimostrano come le emozioni agiscono prima della razionalità perché ci colgono e ci attraversano, spesso prima ancora di scegliere come reagire.

Pertanto, è fondamentale prestare attenzione al corpo e ascoltarlo.

Quando si è in viaggio, lontani dai soliti ruoli quotidiani, possiamo finalmente permetterci di camminare senza fretta, respirare profondamente, stare in contatto con l'ambiente e con noi stessi. Basta poco per stare bene: un sentiero tra le colline, una notte in una stanza silenziosa, una passeggiata in un borgo dove il tempo sembra fermo. È in questi luoghi che accade qualcosa. Il decluttering emozionale ci ricorda che **“non si guarisce riempiendo: si guarisce sottraendo”**.

DECLUTTERING DIGITALE E DECLUTTERING EMOZIONALE: LIBERARE LA MENTE DALLE TROPPE CONNESSIONI

L'ingombro che ci pesa non è sempre visibile. A volte, a creare disordine nella nostra interiorità non sono gli oggetti, ma le interruzioni continue, i rumori digitali, le distrazioni persistenti. Viviamo immersi in una sovrastimolazione invisibile che ci occupa dentro, anche

with our surroundings and ourselves. It doesn't take much to feel good: a path through the hills, a night in a quiet room, a walk in a village where time seems to stand still. It is in these places that something happens. Emotional decluttering reminds us that “you don't heal by filling up: you heal by taking away.”

DIGITAL DECLUTTERING AND EMOTIONAL DECLUTTERING: FREEING YOUR MIND FROM TOO MANY CONNECTIONS

The clutter that weighs us down is not always visible. Sometimes, it is not objects that create disorder in our inner lives, but constant interruptions, digital noise, and persistent distractions. We live immersed in invisible overstimulation that occupies us internally, even when everything seems in order externally. Even on vacation, our minds are often full: notifications, open apps, waiting messages, information flowing nonstop. It is not only our bodies that need rest: our prefrontal cortex, the area of the brain linked to planning and attention, is chronically overloaded. The result? A crowded mind and a heart that can't find space to speak.

Digital minimalism is deeply connected to emotional decluttering: reducing the use of technology is not only a practical choice, but an “emotional act of liberation.”

It means returning to listening to ourselves without filters, without the constant meditation of the screen, without the continuous reflection of the “other.”

When traveling, digital minimalism becomes a powerful tool for reclaiming mental time. Many choose experiences where



ENGYN AKYURT

quando fuori sembra tutto in ordine. Pure in vacanza, spesso la mente è piena: notifiche, app aperte, messaggi in attesa, informazioni che scorrono senza sosta. Non è solo il corpo ad avere bisogno di riposo: è la nostra corteccia prefrontale, l'area cerebrale legata alla pianificazione e all'attenzione, a essere cronicamente sovraccarica.

Il risultato? Una mente affollata e un cuore che non trova spazio per parlare.

Il **digital minimalism** si connette profondamente con il decluttering emozionale: ridurre l'uso della tecnologia non è solo una scelta pratica, ma un **“atto emotivo di liberazione”**. Significa tornare ad ascoltarsi senza filtri, senza la mediazione costante dello schermo, senza il riflesso continuo dell'“altro”.



cell phones are turned off or put aside for hours at a time: ecolodges without Wi-Fi, offline days, or simply an analog alarm clock so as not to start the day by opening a notification. This choice allows for more clarity, more ability to feel what truly belongs to us.

In the void that is created when we remove the screen, what we had put on hold can emerge: a reflection, an emotional need, a forgotten desire.

CULTURAL APPROACHES TO EMOTIONAL DECLUTTERING

The need to “make space” is universal. Every culture expresses it in its own way, transforming it into philosophy, sometimes into ritual gestures or a real lifestyle. Let's look at some of them:

Danshari (Japan): the art of inner detachment.

Dan (refuse), Sha (eliminate), Ri (separate): it is a practice of mental freedom. Those who travel in the spirit of danshari take with them only what they really need and often return with something more: a free mind.

In viaggio, il digital minimalism diventa uno strumento potente per riappropriarsi del tempo mentale. Molti scelgono esperienze in cui il cellulare si spegne o si mette da parte per ore intere: ecolodge senza Wi-Fi, giornate offline, o semplicemente una sveglia analogica per non iniziare la giornata aprendo una notifica.

Tale scelta permette più chiarezza, più capacità di sentire cosa ci appartiene davvero.

Nel vuoto che si crea quando togliamo lo schermo, può emergere ciò che avevamo messo in pausa: una riflessione, un bisogno emotivo, un desiderio dimenticato.

APPROCCI CULTURALI AL DECLUTTERING EMOZIONALE

Il bisogno di “fare spazio” è universale. Ogni cultura lo esprime in modi propri, trasformandolo in filosofia, talvolta in gesti rituali o in un vero e proprio stile di vita.

Vediamone alcuni:

- **DANSHARI** (GIAPPONE):
L'ARTE DEL DISTACCO INTERIORE

Dan (rifiutare), Sha (eliminare), Ri (separarsi): è una pratica di libertà mentale. Chi viaggia secondo lo spirito del danshari porta con sé solo ciò che serve davvero e spesso torna con qualcosa in più: una mente libera.

- **SWEDISH DEATH CLEANING** (SVEZIA):
VIVERE CON LEGGEREZZA

“Döstädning” significa pulizia prima della morte ma oggi è un modo per vivere meglio il presente, lasciando andare gli oggetti e i legami che generano ansia, colpa o peso emotivo.



CON TRAVEL & SPA LA MAGIA DEL VIAGGIO NON FINISCE MAI...



SCOPRI IL PORTALE TRAVELANDSPA.IT

Notizie, curiosità, approfondimenti: sul nuovo portale travelandspa.it puoi continuare a vivere la magia del viaggio ovunque, con qualunque device. E all'interno dell'edicola digitale, puoi acquistare e scaricare subito tutti i numeri della tua rivista di viaggi preferita (compresi anche gli arretrati!).

Scopri subito il nuovo portale su: travelandspa.it

SEGUI TRAVEL&SPA ANCHE SUI SOCIAL MEDIA
FOLLOW MAGAZINE ON SOCIAL MEDIA TOO



@travelandspamagazine



@travelandspamagazine

Swedish Death Cleaning (Sweden): living lightly.

“Döstädning” means cleaning before death, but today it is a way to live better in the present, letting go of objects and ties that generate anxiety, guilt, or emotional weight.

Aparigraha (India, yogic philosophy)

“Aparigraha” is one of the principles of yoga and means “non-attachment.” It is an invitation not to possess excessively, neither things nor emotions, and to let life flow. It is a form of inner decluttering: freeing oneself from expectations, emotional dependencies, and the need for control.

Ho’oponopono (Hawaii)

“Ho’oponopono” is a Hawaiian spiritual practice based on forgiveness, responsibility, and inner cleansing. Phrases such as “I’m sorry, please forgive me, thank you, I love you” are repeated to free oneself from emotional baggage and negative energies linked to the past. It is powerful for dissolving grudges, guilt, and heavy energetic ties.

Emotional Feng Shui (China): harmony between space and psyche

“Feng Shui” is an ancient Chinese art that harmonizes the external environment with people’s internal space. Clearing external spaces carefully and slowly is a form of active meditation that rebalances emotions and reorganizes self-perception.

TIP: This fall, choose your own way to lighten up, to make space inside and out. Start moving with a lighter suitcase in your heart, mind, and home by letting go of an emotion that no longer serves you, an object that weighs you down, a habit that takes your breath away, and you will most likely feel better almost immediately.

- **APARIGRAHA** (INDIA)
FILOSOFIA YOGICA)

“Aparigraha” è uno dei principi dello yoga e significa “non attaccamento”. È un invito a non possedere in eccesso, né cose né emozioni, e a lasciare che la vita fluisca. È una forma di decluttering interiore: liberarsi dalle aspettative, dalle dipendenze emotive, dal bisogno di controllo.

- **HO’OPONOPONO** (HAWAII)

“Ho’oponopono” è una pratica spirituale hawaiana basata sul perdono, la responsabilità e la pulizia interiore. Si ripetono frasi come: “Mi dispiace, ti prego perdonami, grazie, ti amo” per liberarsi dal carico emotivo e dalle energie negative legate al passato. È potente per sciogliere rancori, sensi di colpa e legami energetici pesanti.

- **FENG SHUI EMOTIVO** (CINA):
ARMONIA TRA SPAZIO E PSICHE

“Feng Shui” è un’antica arte cinese che armonizza l’ambiente esterno allo spazio interno delle persone. Liberare spazi esterni con cura, lentamente, è una forma di meditazione attiva che riequilibra le emozioni e riorganizza la percezione di sé.

SUGGERIMENTO: Quest’autunno scegli il tuo modo per alleggerirti, per fare spazio dentro e fuori. Inizia a spostarti con una valigia più leggera nel cuore, nella mente, nella tua casa lasciando andare un’emozione che non serve più, un oggetto che ti appesantisce, un’abitudine che ti toglie il respiro e, molto probabilmente, quasi subito starai meglio. **T&S**



La nostra esperta



DOTT.SSA STEFANIA CICCHIELLO

Psicologa e Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamentale, Psicodiagnosta Clinico e Peritale perfezionata in Psicologia dell’Emergenza e Psicotraumatologia, Terapia del dolore cronico e Psicologia Estetica, Terapeuta EMDR, Master in Psicologia e Neurofisiologia dello Sport, istruttrice di Interventi basati sulla Mindfulness.

STUDIO PROFESSIONALE

Via Mazzini, 33 – 00192 Roma
Via Mola Vecchia, 2 – 03100 Frosinone
Cell.: +39 389 4935644
s.cicchiello@gmail.com
www.frammentidipsicologia.it