

---

## Bentornate vacanze!

**Autore:** Raimondo Scotto

**Fonte:** Città Nuova

A giorni andremo in vacanza. Tante ore libere ci spaventano; a volte vivere per molto tempo gomito a gomito ha creato tra noi delle tensioni, fonti di ulteriori stress. Come riuscire veramente a riposare? Luigi e Gina Cosenza Se non curiamo sufficientemente il nostro corpo, facilmente si può generare in noi uno squilibrio che può riflettersi negativamente sulla nostra persona: tendenza alla depressione, all'aggressività; comparsa di disturbi psicosomatici, incapacità di concentrazione, ecc. Perciò è necessario che le vacanze siano veramente occasione di riposo, con sonno abbondante, hobby, film e libri distensivi, allegria, ecc. Ci sembra importante accordarsi fin dall'inizio su di un'organizzazione globale delle giornate, prevedendo una flessibilità di orari e di programmi che mettano in conto momenti con attività diversificate. Non sempre, infatti, ciò che distende uno è valido anche per l'altro. Questo non deve significare chiusura, concentrazione su di sé e sulle proprie esigenze. Le vacanze possono essere un tempo privilegiato per andare in profondità nei rapporti, per cogliere le attese e i desideri più riposti di chi ci vive accanto e che, spesso, per il ritmo incalzante delle attività, non siamo riusciti a cogliere e a valorizzare. Certamente vivere tante ore insieme può far venir fuori più facilmente limiti e diversità: uno preferisce il cinema, l'altro una passeggiata; uno il ristorante, l'altro la cucina domestica, ecc. Ma la diversità è una risorsa e (anche se può essere più laborioso trovare soluzioni comuni) può dare vita ad un'armonia familiare più ricca. Anche le nostre vacanze non sono mai facili; le facciamo quasi sempre nel paese di origine e non mancano tensioni legate a problematiche familiari o all'ambiente dove ci si conosce un po' tutti. Abbiamo però sperimentato che, nella misura in cui facciamo spazio all'altro, al suo riposo, alle sue esigenze, alla fine finiamo col riposarci veramente e la comunicazione tra noi diventa più semplice. Questo è valido anche nel rapporto con i figli. Soprattutto quando sono piccoli, riposarsi non è facile perché le loro esigenze sono diverse dalle nostre. Ma nella misura in cui si diventa bambini insieme a loro, si riesce tante volte a divertirsi veramente attraverso un cartone animato o un gioco all'aperto dimenticato. Programmare un po' è necessario, ma ancora di più essere flessibili. Talvolta, specie in vacanza, è molto più riposante lasciarci portare dalle circostanze che nascono dalle esigenze degli altri, e la gioia che procuriamo può ripagarci abbondantemente.