

È uno strano Paese l'Italia. Le ferie, a differenza di altre nazioni, si fanno quasi solo ad agosto, il mese dominante del vuoto civile, del riposo a tutti i costi, delle strade vivibili, del buonumore da ritrovare. Tempo utile anche per riscoprire quelle bellezze artistiche che non si ha, nella propria città, mai tempo di frequentare, magari in bicicletta. Sì perché il tempo e lo stress sono le variabili fondamentali dell'asse cartesiano moderno che non disegna più una linea di confine tra la vita, il tempo libero e il lavoro. Non si ha mai tempo per sé, per riposare bene, per staccarsi dal lavoro, per nutrirsi bene, per curare il proprio corpo, per fare sport, per trovare degli spazi di benessere, con sé e con gli altri. Si vorrebbe che ci fosse un po' di vacanza ogni mese, ogni settimana, ogni giorno senza essere travolti dalla centrifuga quotidiana di impegni, figli, lavoro e riuscire a prolungare gli effetti benefici oltre il fatidico mese di agosto.

Per ricominciare si potrebbe pensare a programmare per prime le cose a cui mai si pensa: lo sport, il riposo, le prossime vacanze, il tempo dedicato a moglie, figli, amici e a coltivare l'interiorità. In tempi di tagli alle spese per le famiglie dove si compra meno pane e cereali, si rinuncia alle visite mediche, si beve la birra perché

A settembre riprendono tutte le attività di studio e di lavoro. Come conservare il tesoretto di buonumore conquistato ad agosto?



Domenico Salmaso

In agosto 27 milioni di italiani, il 45 per cento, sono stati in vacanza.

meno costosa del vino e i consumi per abbigliamento, giornali, riviste, auto crollano dal 20 al 30 per cento non c'è certo da stare allegri. Ma la riscoperta della cucina povera, di non sprecare più nemmeno il

pane, ma di riscaldarlo e riciclarlo, di una semplice passeggiata all'aria aperta, di una buona lettura per arricchire la mente e lo spirito, di una chiacchierata in salotto a tv, tablet, ipad, telefono, computer

spenti, sono ingredienti che danno sapore alla vita, sprigionano un retrogusto dolce per le amarezze della giornata e profumano anche le giornate piovose.

L'Italia, si sa, ha ben altri problemi, ma per sopravvivere allo sconfinamento tra vita e lavoro, in Giappone le aziende e i governi locali devono tenere

sotto controllo il giro-vita dei cittadini tra i 40 e i 74 anni, il limite è 85,09 centimetri per gli uomini e 90 per le donne. In Cina, a Pechino, i dipendenti pubblici sono obbligati a fare ginnastica due volte al giorno sul luogo di lavoro. Che la magrezza e la mente sgombra siano uno dei segreti della crescita del Pil e del benessere? Il fatto di avere uno stomaco un po' più vuoto ci obbliga a riempire la mente di pensieri, iniziative, idee? Non è mai stato dimostrato un legame di causa ed effetto, ma di certo l'Europa è anziana e stanca, l'Asia proiettata verso il futuro. Un motivo ci sarà.

Dal ritorno dalle vacanze converrà programmare il riposo e un paio di gite fuori porta, in un luogo da ricordare, in Italia non ne mancano. Sono emozioni positive che non dissipano il tesoretto di buonumore accumulato in villeggiatura. Permettono l'esposizione ai raggi solari che sono un toccasana perché proteggono la salute del cuore e del cervello, regolando, tra l'altro, il tono dell'umore.

Buonumore che cresce quando una famiglia non è debole nei suoi rapporti interni ma è ricca di affetti e di dialoghi che generano apertura e azioni per gli altri, per il bene comune, in tutti campi: assistenziale, culturale, politico, educativo, sportivo. ■
