



Associazione di volontariato Chicercatrova onlus

Corso Peschiera 192/A - Torino

www.chicercatrovaonline.it

info@chicercatrovaonline.it

Come godersi al meglio le vacanze Parla lo psicologo (testo non rivisto dal relatore)

Relazione del Prof. Don Ezio Risatti
psicoterapeuta e preside di IusTo
(4 giugno 2016)

Buona sera,

avete voglia fare vacanza? È il tema di questa sera ed è chiaro che se siete qui è perché avete voglia di fare vacanza; è un'ottima cosa, è un'ottima voglia. Vediamo dal punto di vista psicologico come goderselo meglio, come sfruttarlo meglio, come poter vivere bene con maggior guadagno questo periodo di vacanza, che potrà essere più o meno lungo, più o meno divertente, secondo le diverse realtà che vi ritrovate a vivere.

Vediamo i diversi bisogni a cui risponde la vacanza. Tenete sempre presente **che il bisogno percepito dall'uomo, è superiore alla reale necessità**, questo è un principio che noi troviamo in tutti i campi dei nostri bisogni. Perché la natura fa questo? La taratura non è mai esatta: la natura è tutta approssimata, tutta "più o meno". Supponiamo il mangiare: abbiamo bisogno di mangiare 100, ma siccome non è possibile tarare esattamente sul 100, ma un po' più su o un po' più giù, c'è pericolo che, prendendo 100 come punto di riferimento, qualcuno finisca *sotto* il bisogno di mangiare e allora un po' alla volta costui finisce come se fosse anoressico.

Oppure il bisogno di dormire: il bisogno è 100 ma non è mai tarato esatto, se qualcuno finisce *sotto* (100 è una media) va a finire che costui dorme sempre meno del necessario e a un certo punto diventa nevrotico, e così via. Per evitare questo, sapendo appunto che la taratura non è esatta, la natura ha come punto di riferimento 110: sapendo che il bisogno reale è 100, punta come elemento di riferimento a 110. In questo modo, anche chi finisce *sotto* 110, finisce *sopra* a 100. E quindi mangia a sufficienza, dorme a sufficienza e così via.

Però, chi finisce *sopra* l'elemento che è una media 110, si ritrova magari a 115 – 116, voi capite che ha parecchio bisogno di mangiare in più del reale necessario; sente più voglia di dormire di quanto ne abbia realmente bisogno. Allora ecco che deve regolarsi per non perdere tempo, o per

non ingrassare troppo perché, se uno mangia quello che ha voglia, ingrassa perché la voglia supera la reale necessità.

E questo va considerato anche nel **bisogno di vacanza**. Se uno rispondesse al bisogno di vacanza, di divertimento, di festa (di cui parleremo) tanto quanto ne ha bisogno, alla fine non realizza bene la sua vita; ma prima di dire che **bisogna sapersi limitare**, cominciamo a vedere come guadagnare bene questo tempo e viverlo bene.

La festa.

Una vacanza è una festa prolungata. La festa è un momento particolare, un momento soprattutto di incontro di persone. Quando la psicologia è andata a vedere l'elemento determinante della festa, ha scoperto che in alcune popolazioni far festa vuol dire ballare tutti assieme; in altri posti far festa vuol dire andare in giro da qualche parte; in altri posti far festa vuol dire mangiare; in altri posti far festa vuol dire...

Qual è l'elemento che fa sentire all'uomo la festa? L'elemento che è stato determinato sono le persone, lo stare assieme, lo **stare con gli altri in un certo modo**, quello è l'elemento fondamentale della festa. E allora si trovano delle persone che sono capaci a far delle gran belle feste con poco o niente perché l'elemento determinante della festa è la compagnia, è con chi si sta.

Ma non è l'unico elemento che fa la festa. Praticamente **nella festa si vivono quelle realtà che piacerebbe vivere sempre**, ma non si possono vivere sempre e allora si vivono nella festa. Pensate chi va a lavorare, dove va a lavorare, le persone con cui lavora, non va a lavorare con gli amici con cui sta bene e gli manca l'elemento di questa compagnia, e così via. Quindi c'è questo vivere quel che piacerebbe proprio vivere sempre, ma sempre non si può.

Vediamo altri motivi: **stare con le persone senza dover fare delle fatiche che uno rifiuta**. Ci sono delle fatiche che ci piacciono, e ci sono delle fatiche che rifiutiamo, questo è soggettivo. Dipende che cos'è che piace, che cos'è che uno rifiuta, dipende dalla propria struttura mentale, per cui per alcune persone lavorare sul computer è una fatica che rifiuta; per altre persone lavorare sul computer è un gioco, una festa, fa piacere. Pensate il camminare, per qualcuno il camminare è una cosa bella, per qualcun altro camminare costa fatica, non è festa, camminare, non dà questa soddisfazione. Non si può dire: «È giusto» o «Non è giusto», perché dipende proprio da tutta una serie di elementi personali.

Pensate **le ferite che una persona ha**: noi abbiamo a Rebaudengo il corso di laurea in psicologia, nel weekend, quindi gente che il sabato e la domenica per 3 o 5 anni, viene lì 3 weekend al mese a lezione, a studiare, lavorare. Gente che il venerdì finisce di lavorare, sabato e domenica studia e va a lezione, lunedì riprende a lavorare. Una persona che avesse delle ferite nei confronti dello studio, quella scuola non può farla: schizza, non riesce, non è possibile! Lo possono fare solo le persone che hanno fatto un'esperienza positiva di studio. Allora ecco che sono in grado di affrontare questo elemento, e (una cosa che dà sempre molta gioia) quando arrivano alla fine sono dispiaciute di aver finito.

All'inizio, quando facevamo i corsi di ipnositerapia, eravamo anche noi abbastanza ingenui, siamo arrivati ad aggiungere degli anni, perché certe persone dicevano: «Ma come, il prossimo anno cosa facciamo? Non fate qualcosa per noi?», e siamo arrivati ad aggiungere degli anni. Ma anche adesso al corso di laurea, ho visto persone che avevano finito l'anno prima, capitare lì la domenica a vedere l'ambiente. Ma in quell'ambiente ci hai faticato, in quell'ambiente hai sofferto, sì, però ci hai anche guadagnato, sei anche cresciuto, ti ha fatto stare bene! È proprio una gioia questa! Ieri mattina, una signora che aveva i suoi anni, e che ha finito la laurea aveva le lacrime agli occhi: «Sono stati anni così belli!», perché? Perché **l'uomo è fatto anche per realizzare con fatica**, con impegno. Quindi, la festa può durare solo un certo periodo, non può essere sempre. Sicuramente queste persone non avevano delle ferite in quei campi, se no sarebbe stato impossibile per loro fare questo cammino.

Un altro elemento della festa, è l'**abbondanza**. Fa molto festa non avere problemi e allora da mangiare ce n'è, se è in abbondanza fa festa; di quello che c'è bisogno ce n'è in abbondanza. Noi

veniamo da una cultura di decine di migliaia di anni dove tutto il necessario era scarso, tutto ciò che serviva era sempre misurato, limitato, continuamente c'era l'esperienza del “*ne vorrei di più ma non posso*”. Nella festa: «Finalmente, si mangia!», i Matrimoni di una volta erano anche una grande mangiata, perché faceva parte delle feste mangiare tanto. Oggigiorno se voi organizzate una festa con dei giovani, sì ci vuole da mangiare e mangiano, ma è secondario, non è: «C'è tanto da mangiare, che bella festa!», tant'è che molto facilmente lo avanzano lì. Basta un niente per dire: «Non ne ho voglia, non mi piace», se avessero fame, altro che «Non mi piace»! C'è questo cambiamento nella cultura, c'è l'abbondanza in tanti campi che fa sì che la festa non sia più così caratterizzata dall'abbondanza (ad esempio proprio del mangiare).

Un altro elemento è **non avere i problemi del quotidiano**. Nella festa non ho le preoccupazioni e i problemi che ho sempre: «Sono libero da questo carico, ah, come sto bene! Mi sento in vacanza, mi sento in festa perché non devo tenere questo problema che invece mi trovo a dover portare continuamente».

Ancora un elemento interessante: **la festa deve essere straordinaria**. Ad esempio, si può far festa la domenica, ma non si può far festa dal lunedì alla domenica cioè tutta la settimana festa. E guardate che si va a sbattere contro l'esperienza di chi ci ha provato! Nella storia dell'umanità c'è chi ci ha provato a fare feste lunghissime, e a un certo punto non era più festa; a un certo punto la persona è stanca. Un elemento della festa è la novità, la diversità, ma anche la diversità ad un certo punto stanca.

È festa per un poco, e poi basta. Pensate tutti i giorni andare ad abitare in un posto diverso, cambiare albergo tutti i giorni. L'abitudine, quello che facciamo automaticamente, ci dà un senso di serenità, di tranquillità: «Non devo stare all'erta», perché se sono in posti diversi, se sto facendo cose diverse, devo anche stare all'erta per vedere se va tutto bene, se è tutto a posto e così via. Quindi c'è una fatica nel cambiamento che quando è breve, all'inizio, va bene, fa piacere, ma a un certo punto diventa eccessiva.

Cinque giorni di festa vanno bene, 10 giorni vanno bene, 20 giorni vanno bene, e poi a un certo punto non è più festa, non ha più questa caratteristica e uno deve trovarsi un altro lavoro. L'uomo ha bisogno di realizzare, ha bisogno di realizzare anche a fatica; l'uomo è fatto anche per fare fatica. Pensate chi sta seduto tutto il giorno in ufficio e poi la sera va in palestra a fare fatica. Perché? Perché il corpo è fatto per fare fatica, ma non solo **il corpo, anche la mente, anche la psiche, tutta la persona è fatta per svolgere un certo carico di lavoro**, e quindi una certa fatica. Se non fa questo a un certo punto non si sente a posto, gli manca qualcosa, si sente fatto per qualcos'altro.

Quindi se uno vuol prolungare volutamente la festa oltre certi limiti, non è più festa. Pensate le cronache degli antichi romani, dove facevano orge, qualcuno ci provava tutte le sere, a un certo punto non ci andava, perché si era stufato. Oppure in culture orientali dove arrivavano a fare 8 giorni di festa di seguito, a un certo punto bisognava reggere 8 giorni! Leggevo un po' di tempo fa, di un Emiro che con la sua corte aveva organizzato una vacanza di due anni intorno al mondo. Sono partiti con due Jumbo jet, in uno c'erano le persone nell'altro c'erano i regali da farsi durante quei due anni. La notizia era emersa perché in questo loro progetto di vacanza avevano messo anche il sole a mezzanotte nel nord Europa. Ma gli era sfuggito il fatto che lì il sole a mezzanotte c'è solo d'estate e in un certo periodo. Se vai d'inverno vedi il sole due ore a mezzogiorno, non il sole a mezzanotte, non si erano informati bene. Auguro che siano riusciti a fare due anni di vacanza, ma mi chiedo: psicologicamente come hanno fatto a reggere una fatica simile? Perché la vacanza diventa un lavoro; ma non parlo di quelli che lavorano per far divertire gli altri, ma parlo per chi deve fare vacanza: «Dunque, anche oggi devo fare vacanza».

Mi vengono in mente certe persone pigre, che sono sfinite dalla *stanchezza della ricerca di non fare niente*. Ma ci sono nei manuali degli esempi di patologia molto forte, di persone così. Il medico visita la persona, lo psicologo gli fa un test, e lo rilevano stressato, spossato. Vai a vedere cosa ha fatto negli ultimi mesi. Niente! Come mai è fisicamente stressato, mentalmente spossato? **La fatica di fare niente** diventa qualcosa di distruggente, ma non credo sia il caso vostro, quindi non approfondiamo questo elemento. Abbiamo visto, quindi, la festa come elemento di vacanza.

Il gioco

Altro elemento di vacanza è **il gioco**. Che cos'è il gioco? Adesso vi do una definizione, poi la rivediamo. *Il gioco è un'alienazione ego-sintonica che compensa un'alienazione ego-distonica*. Avete capito tutto quindi passiamo al punto dopo! Alienazione è qualcosa per cui non sono fatto, qualcosa che è diversa da quel che dovrebbe essere, per cui non sono profondamente, totalmente me stesso ma sono spostato verso qualcos'altro. **L'alienazione è distonica o sintonica: sintonica quando mi va bene, mi fa stare meglio; distonica quando mi fa stare peggio**. Distonico è contro la mia realtà; sintonico è secondo la mia realtà.

Cosa vuol dire un'alienazione distonica? Siamo tutti stressati, nessuno di noi ha una psiche così perfetta da far corrispondere esattamente la sua realtà con quello che fa ogni giorno; ci sono elementi di non corrispondenza, questo deriva da tante problematiche diverse. Per la religione cristiana deriva da una scelta radicale dell'uomo di lontananza da Dio: *il peccato originale* che non è questione di qualcuno che ha sbagliato e noi ne portiamo le conseguenze ma è questione di una *scelta dell'umanità*, rilevata proprio dalla Parola di Dio, che dice "l'uomo ha scelto qualcosa di diverso da quello che avrebbe dovuto scegliere", frutto della libertà dell'uomo. Ca come dice questo la religione, così lo dice la psicologia.

La psicologia non prende in considerazione la religione, psicologia è concentrata sulla psiche dell'uomo (non su tutto l'uomo, ma sulla psiche dell'uomo). La psiche non è mai tutta ben coordinata, non è mai tutta ben allineata, c'è un pezzo che va di qui, e c'è un pezzo che va di là; ci sono dei pezzi che vanno in collisione tra di loro; ci sono dei pezzi che mancano; ci sono dei pezzi ripetuti diversamente. C'è un po' di pasticcio dentro e questo fa sì che noi ci muoviamo in una maniera non esattamente coordinata, ma un po' andiamo da una parte, un po' andiamo dietro un'altra realtà e un po' non facciamo quello che sappiamo che dovremmo fare. Questo ci provoca un'alienazione dentro, un sentire che **io non sono esattamente quello che dovrei essere**, non vivo esattamente come dovrei vivere.

Poi ci sono delle reazioni infantili che dicono che la colpa è degli altri: «Sono gli altri che dovrebbero cambiare, se cambiassero io sarei a posto», non è vero! Ci son delle reazioni più mature, più adulte, che vedono quali sono i punti di maggiore distonia e vanno a lavorare su quello. Lo psicologo non vi dice: «Venite da me che risolverete tutti i vostri problemi», non credeteci! Quand'è che è importante andare dallo psicologo? Quando uno ha dei pesi, delle fatiche, delle distonie dentro di sé, che pesano in maniera particolare, allora vai a risolvere, vatti a mettere in pace un po' di più su quei punti. Quindi è proprio una valutazione che si tratta di fare: «Mi conviene portarmi un peso di 20 – 30 – 40 tutti giorni o non mi conviene affrontare un lavoro che mi alleggerisca questo peso?», ognuno valuti. Questo sembra un intervento pubblicitario, ma io non sto cercando dei clienti perché ho già da fare, grazie. Tuttavia di psicologi ne trovate in abbondanza, quindi se qualcuno ne sente il bisogno, non ha problemi in questo campo.

Dunque, noi facciamo tante cose all'interno del lavoro, all'interno della giornata, che possiamo anche rifiutare. Pensate chi rifiuta, ad esempio, una cura medica: «Devo prendere delle pastiglie, mi dimentico sempre di prenderle», se lo dici al medico, il medico dice: «Deve ricordarsi, faccia attenzione è importante». Se lo dici allo psicologo, dice: «Perché non vuoi la cura?», e notate che **“non vuoi quella cura”**, può avere delle motivazioni opposte.

- Uno: perché **non accetto di avere quella malattia**, di avere quel problema. Allora, se io non lo curo vuol dire che non ce l'ho; se io lo curo vuol dire che ce l'ho. E quindi, rifiuto la malattia, rifiuto la cura. Mi dimentico sempre quelle pastiglie!
- Ma ci può essere anche un'altra motivazione che la psicologia è andata a sgattare dentro la psiche delle persone. Quella **malattia, mi fa comodo per qualcos'altro**.

Vi riporto un caso da manuale; un uomo aveva un'ulcera allo stomaco, e quest'ulcera non passava per nessun motivo; è andato da uno psicologo, sono andati a vedere da dove veniva quest'ulcera. È venuto fuori questo: aveva una moglie che era una brava cuoca, e lui era arrabbiato con sua moglie, allora s'è fatto venire l'ulcera allo stomaco per cui la moglie poteva solo più cucinare bistecche ai

ferri, patate bollite, verdura bollita e basta! Guardate che ci sono queste malattie, e i manuali ne riportano più di una!

Quella persona rifiuta la cura, perché si chiama il *guadagno secondario della malattia*, cioè: «La malattia mi dà un peso, mi dà un costo, però mi dà anche da qualche altra parte un guadagno». L'esempio classico del guadagno secondario della malattia è il bambino che ha l'influenza e non va a scuola. È contento! Quello è il guadagno secondario, perché? Perché è chiaro che non sta bene, però sta a casa, c'è qualcuno che lo coccola, sta al caldo, dorme, tutto sommato dice: «Ma che bello essere malati!», è il guadagno secondario della malattia. Guardate che è molto pesante questo guadagno secondario! In alcuni casi è *la motivazione fondamentale della malattia*, che può essere un guadagno secondario di comunicazione agli altri, come quello che vi dicevo dell'ulcera allo stomaco. Può essere anche il *guadagno secondario di non fare io quello che non voglio fare*, perché non posso, non ce la faccio, ho mal di schiena, non posso fare quello. È vero che la persona ha mal di schiena, ma la causa è il rifiuto di qualcosa.

Pensate come siamo montati, a livello fisico! Ma questo non è solo a livello fisico è anche a livello mentale, a livello psichico, per cui ci sono anche disturbi mentali, disturbi psichici, che hanno questa origine e sono in funzione di un guadagno secondario. Ricordo una storiella dove c'erano soldati in trincea che discutono del povero Franz, e dicono: «È così idiota che non lo si può neanche mandare all'attacco», e l'altro che è lì così, con un sorriso idiota in faccia e poi il fumetto che pensa: «Astuto! Astuto come una volpe!», lui faceva lo scemo così non lo mandavano all'attacco perché era troppo scemo, questo è un trucco. Invece nel problema del guadagno secondario della malattia, la persona veramente sta male. Come vi dicevo prima, l'ulcera allo stomaco era vera, non era inventata, non era finta. Così ci possono essere tanti *problemi che ci rendono pesante la vita*, che ci incappano, ci imbroglia, ci frenano, perché noi non vogliamo fare questo, *non abbiamo voglia di fare quello*.

Pensate solo: imparare. Arriva in ufficio un nuovo programma per il computer, bisogna impararlo. Non è questione solo di intelligenza o di capacità informatica, è soprattutto questione di desiderio o piacere, oppure rifiuto. Chi ha voglia di imparare, chi desidera imparare, perché questo nuovo programma risolve più problemi, è più veloce, è più organizzato eccetera, ha voglia di andare avanti e lo impara velocemente. Chi invece dice: «Uffa! Per me andava bene l'altro, io non ho voglia di questo», fa il doppio della fatica e quindi è importante sapersi gestire in questo campo.

Tutto questo provoca delle alienazioni che ci pesano, vanno contro il mio “essere fatto per...” Perché io sono fatto ad esempio per la comunicazione gentile, aperta, libera e magari mi tocca fare il controllore sulle linee ferroviarie, tranviarie; mi tocca fare un lavoro di controllo. Non è che possa dire: «Non mi piace, non lo faccio», magari mi tocca proprio farlo. Allora uno deve andare contro il suo “essere fatto per...”, e allora costa molta più fatica. Certo che chi organizza il lavoro deve essere anche attento a questo perché più dà dei compiti alle persone che corrispondono a quello per cui le persone sono fatte, e meglio funziona il tutto. Ma non sempre si può, per cui capita che qualcuno deve fare un lavoro per cui non è proprio fatto e questo è un'alienazione che la persona si porta dietro.

Tutte queste alienazioni, assorbono un'energia *psichica* che è difficilmente rinnovabile. Facciamo un parallelo con l'energia fisica: i nostri muscoli utilizzano un carburante che si chiama ATP, questo carburante è prodotto in tre modi diversi dal nostro corpo.

1. C'è un modo velocissimo di produrlo senza bisogno di ossigeno, senza produzione di acido lattico e che dà molta energia. Fantastico, bellissimo questo modo!
2. Poi ce n'è un altro modo che invece non ha bisogno di ossigeno e che non produce acido lattico,
3. e poi ce ancora un terzo modo, che ha bisogno di ossigeno, produce acido lattico e crea più problemi, sì, ma questo modo fortissimo di produrre energia, sapete quanto dura? Dai 5 agli 8 secondi, dopo di che è finito. Questo permette di fatto, se voi volete, di correre velocemente fin là, portando questo peso. Se entro 5 – 6 secondi, avete fatto questo lavoro, avete l'energia per farlo, se dura di più a un certo punto uno è spompato.

Questo è il motivo per cui chi corre la maratona, non parte di corsa dicendo: «Voglio essere il primo», perché è in grado di essere il primo per qualche centinaio di metri, poi si ritira: ha bruciato questo tipo di energia, si sente completamente spompato perché questo richiede tempo per essere ristabilito. Gli altri sistemi sono sempre più lenti, sono sempre più durevoli nel tempo: il primo sistema è in grado di produrre energia per ore e ore. Pensate chi corre la Maratona, pensate chi corre il giro d'Italia: sono ore e ore e ore di fatica. Ma il buon atleta sa qual è la sua produzione possibile, sa quanto può produrre di energia, allora vive su quella. Poi nello sprint finale puoi dare tutto, perché magari ti conviene, ma devi sempre stare attento a quel ritmo possibile, perché se superi quel ritmo non ce la fai più. Alle Olimpiadi, un po' di anni fa, c'era un americano che correva a 1500 metri con un buffo cappellino in testa, il quale ha fatto tutta la sua corsa da solo. Gli altri erano in gruppo, qualcuno distanziato, qualcuno tentava di staccare gli altri, lui ha fatto tutta la sua corsa da solo ed è arrivato primo. Gli hanno chiesto come mai? Disse: «Io mi allenavo, avevo visto che con un certo ritmo, io riuscivo a correre i 1500 in tre secondi in meno del migliore. Basta, io mi sono messo su quel ritmo e sono arrivate 3 secondi prima degli altri». Per dire che uno conosce se stesso, sa qual è la sua produzione possibile, quindi prende quel ritmo, e raggiunge un buon risultato.

Questo vale anche a livello di *energia mentale*, vale anche a livello di *energia psichica*. L'energia mentale è *la memoria*. Se dovete imparare, studiare e ricordare a memoria, usate un'energia mentale. Un'energia mentale è *la volontà*. Un'energia mentale è *l'intelligenza*, se dovete ragionare, pensare, riflettere, inventare e così via, sono tutte energie mentali la cui produzione risponde a queste stesse regole: *sappi che puoi produrne molta in poco tempo, però poi dopo sei stanco*. Oppure produrne più costantemente, in più tempo, con certe regole.

Ciò che aliena, brucia delle energie non rinnovabili, come quelle che vi dicevo 5 – 8 secondi e poi uno è spompato nello sforzo. Uno può alzare qualcosa di molto pesante, uno può fare una serie di movimenti molto veloci, ma poi deve fermarsi. Mentalmente e psichicamente uno può bruciare delle energie per cui fa qualcosa di straordinario poi si ferma. Ad esempio il *burnout* che è proprio una malattia che risponde a questo sbaglio: stai bruciando delle energie non così facilmente rinnovabili come tu pensi. Per cui ad un certo punto sei fuori, e recuperare un burnout diventa lunghissimo, è questione di anni! Perché sono energie profonde che richiedono tutto un lavoro su di sé, richiedono tutta una serie di passaggi che sono lunghi da fare. C'è questa realtà di energie psichiche che uno brucia, e che non sono rinnovabili durante l'alienazione, in quanto uno è alienato nel fare questo.

Ancora un elemento dell'*alienazione*: l'alienazione pesa sulla *sensibilità*. La sensibilità è l'elemento più superficiale, piacevole, di gioia, di allegria. Non è necessario essere sempre allegri, anzi, non è neppure naturale, si parla di “oca giuliva” per una donna sempre allegra, sempre giuliva, perché che sostanza c'è? La sensibilità si muove a onde, quindi va su e va giù regolarmente; la sensibilità è in grado di assorbire delle fatiche, delle cose spiacevoli, di fare qualcosa che mi costa fare. Ad esempio: «Stamattina devo andare all'Agenzia delle Entrate», e vai! Son cose che toccano, che pesano sulla sensibilità e comprimono la sensibilità.

La sensibilità è come una molla, ogni volta che le faccio fare qualcosa che non le piace, viene compressa. Ma io poi devo darle lo spazio per rilassarsi a questa molla, perché se io continuo a comprimerla senza mai darle uno spazio per rilassarsi, a un certo punto *la molla scatta da sola*, quando è troppo compressa, scatta. E vengono fuori quelli che si chiamano delle *acting out* cioè delle azioni improvvisate, strane, fuori posto, inopportune, contrarie all'interesse stesso della persona, che la persona non è in grado di contenere, non è in grado di gestire.

Allora viene fuori la persona timida, che ad un certo punto scoppia e pianta su un casino che non finisce più, perché ha subito, non accettato; ha subito, subito, subito, non è stata capace di gestire questi input contrari che riceveva e infine quando ne ha ricevuti troppo, c'è la “goccia che fa traboccare il vaso”. E questo è un esempio molto antico, molto valido: sapete che l'acqua ha un pelo, si dice “il pelo dell'acqua”, per cui arriva al bordo, esce leggermente sopra il bordo, perché la forza di coesione ha una certa potenza, e poi “trac”, casca! E basta una goccia a rompere la coesione e a far traboccare l'acqua, ma voi capite che non è tutta colpa di quella goccia: quella goccia ha la

stessa responsabilità di tutte le gocce che riempiono il vaso. Perché bastava che ne mancasse una e quella goccia lì non lo faceva traboccare.

Dunque quando la molla scatta, non è la colpa di quell'elemento, ma è la colpa della gestione di tanti elementi simili, di tante cose che sono capitate che hanno appesantito la persona, che le hanno fatto trovare la vita pesante, faticosa. La persona ha compresso, questo è un elemento *ego-distonico* continuo, e la persona non ha previsto dei momenti per rilasciare questa molla. Allora si dice: «Devi trovare dei momenti di sfogo, di divertimento, di festa, di gioia, perché altrimenti poi hai delle conseguenze spiacevoli»,

Ci sono tutti questi elementi, e poi ci sono gli *elementi ego-sintonici*. Che cosa vuol dire? Vuol dire che sono elementi che sono “proprio per quello che io sono fatto”. Che sono proprio secondo quello che io ho voglia di fare, che mi sento di fare, che mi va bene fare, che mi dà piacere e gioia fare. E tanto più mi danno un piacere e una gioia profonda, tanto più sono forti questi elementi che mi controbilanciano gli elementi di distonia.

Il gioco

Allora il gioco è proprio questo elemento di *controbilanciare*, dove sono finito troppo di là, controbilancio da questa parte. Qual è il nocciolo del gioco? È *simulare la realtà*, fare finta che la realtà sia un'altra. Prendete la *simulazione* della realtà più semplice: guardare un film. Voi guardate un film di avventura e vivete in parte quell'avventura, tant'è che sentite paura in certi momenti, speranza in certi momenti, sollievo, gioia, in certi momenti. Ma notate che lo sentite persino se avete già visto quel film.

Ai tempi del Titanic, chi è andato a vederlo 8 – 10 volte, non è che non sapesse come andava a finire, ma ugualmente viveva queste emozioni sapendo che non erano vere, erano recitate. Perché le persone che erano lì con l'acqua che saliva, erano degli attori, e 10 metri più in là c'erano le cineprese, i fari, i tecnici e quelli con la pompa che li bagnavano. E loro erano lì che pativano, temevano, eccetera: bravi attori! L'attore è quello che ti recita un'emozione che non sta provando perché sa benissimo che è tranquillo, sicuro, non ci son problemi. Ma te la recita bene. oppure ti recita una grande gioia, magari in quel momento lui non è così gioioso ma te la recita bene.

Questa realtà del *gioco*, è *quella del far finta che le cose siano diverse*. Ad esempio, il voler vincere: «Ecco, mi piace vincere. Mi piace giocare alle carte, giocare a dama, giocare a quei giochi in cui sfidi l'altro, e se vinci sei contento, e se perdi sai che non puoi vincere sempre. Però mi rifaccio, e poi vinco». Se uno continua a giocare un gioco in cui perde sempre, ha qualche problema: forse il suo divertimento è *il masochismo*. Ma il fatto del poter vincere, ecco che dà una soddisfazione: «Mi fa sentire grande, mi fa sentire forte». Notate che è una soddisfazione infantile perché se io vinco a carte Giletto, vuol dire che io sono superiore a Giletto fino a un certo punto. Magari sono proprio superiore nel gioco delle carte o nel gioco della dama, nel gioco degli scacchi, ma l'uomo è qualcosa di più grande di uno scacchista o di un giocatore di carte. Quindi è *una soddisfazione infantile, che io proietto sulla persona adulta*, non è una grande cosa.

C'è un altro elemento: ci sono *giochi di pura fortuna* e ci sono *giochi che mescolano la fortuna con l'abilità*, pensate il gioco delle carte, lo scopone scientifico dove ci vuole abilità ma ci vuole anche fortuna nelle carte che ti toccano.

Un gioco di pura fortuna è la tombola. L'abilità sta nel non distrarsi: estraggono un numero lo senti, lo segni o non lo segni, non è che sia una grande abilità. Oppure giochi a carte tipo rubamazzetto, dove tutto dipende proprio dal caso. Oppure il gioco della roulette, che si può giocare in famiglia senza soldi con i gettoni. è un gioco di pura fortuna (dove i calcoli ci han provato in tutti i modi, ma contro la matematica puoi poco e anche il calcolo delle probabilità, è poi poco, quindi è pura fortuna).

Notate che la psicologia dice che *questi giochi sono importanti per i bambini*. Un bambino di 6 anni è in grado di battere a questi giochi di pura fortuna degli adulti di 35 – 40 – 50 anni, pieni di esperienza di vita, di studi, di capacità, e a tombola perdono.! Perché è pura fortuna. Però è importante perché il bambino, si sente *equiparato*, oh, finalmente! Lui è sempre inferiore, c'è un

momento in cui lui vale come gli altri, e questo dà soddisfazione quindi son giochi importanti per il bambino. Se sono ancora giochi importanti per l'adulto, bisogna vedere un poco..., si può discutere su questo.

Vincere è realizzare delle cose. L'uomo è fatto per *realizzare*, ma non è facile realizzare, allora uno si dà al modellismo, una volta c'era il trenino elettrico, o gli aerei, o le navi che si montavano con i pezzetti di plastica, eccetera: ragionare, mettere, usare precisione e così via. Oggigiorno ci son giochi di costruzione sul computer dove si costruisce una civiltà, dove si costruiscono cose fantastiche.

L'uomo è fatto per realizzare cose grandi e il gioco simula la realtà! Nella simulazione faccio quello che non è possibile nella realtà, allora ecco che mi metto lì al computer e faccio cose fantastiche, perché? Perché lì sono capace a farle, mentre nella realtà no: è un *gioco*, non è sbagliato. L'importante è che io abbia coscienza che è un gioco, e che risponda a quel che vi dicevo prima: *fin qui va bene, oltre diventa assurdo, diventa mania*, diventa una perdita di tempo, diventa non più un gioco, diventa un lavoro con le caratteristiche del lavoro che diventano pesanti per tutti. E uno non sa più che cosa fare, come vivere, perché fare queste cose che partono come un divertimento, a un certo punto non è più un divertimento, diventa un lavoro.

Ma non dico che si sia trasformato un hobby in un lavoro, perché magari si è fatto una cosa astuta, ma se a un certo punto diventa un dovere, diventa un'ossessione, ecco che psicologicamente un'ossessione non è un divertimento: è un peso, è carico di angoscia, è carico di fatica, e anche se teoricamente è una cosa bella e piacevole, per quella persona non lo è più, diventa una fatica non è più una cosa bella.

Un altro elemento di gioco, è quello di *risolvere dei problemi*. Il gioco è simulare la realtà, è simulare quel che vorrei fare nella realtà. Allora ecco che nel gioco affronto il problema e lo risolvo. Qui siamo a livello di rebus, di parole crociate, di sudoku, di campi dove mi trovo davanti ad un problema vero, mi muovo con intelligenza, con capacità e arrivo alla soluzione. E vai, che mi sono divertito, perché ho raggiunto nella simulazione il risultato che vorrei raggiungere nella vita.

Come gioco prendete come base il bambino piccolo, perché la nostra ricerca di gioco viene di lì. Il bambino piccolo che utilizza il bastone di una scopa, per fare il cavallo; il bambino piccolo cui regalano un giocattolo bellissimo e lui gioca con la scatola del giocattolo e non con il giocattolo. Ogni tanto arriva un genitore tutto frustrato che dice: «Ma come, gli ho comperato... e a lui non importava niente, ha giocato con la scatola». I giochi più belli per i bambini piccoli sono quelli destrutturati, dove le cose diventano quello che vuole lui, mentre il gioco che è solo quello, è perfettamente quello ma solo quello, dura poco, invoglia poco il giocare.

Poi c'è una legge in psicologia che a tanti genitori piace poco: “*il bambino tratta il gioco come tratterebbe chi glielo ha regalato*”, ma questo non sempre possiamo dirlo ai genitori. «Senta dottore, qualunque cosa io dia al mio bambino, lui lo prende e lo spacca, come mai?» - «Ma... bisognerebbe vedere ...», non posso dire: «Signore, non può spaccare lei e spacca quello che lei gli dà», sarebbe piuttosto spiacevole dire questo! Però la spiegazione facilmente è così, non è mai garantita eh! In psicologia non c'è mai una spiegazione garantita a priori. Però ci sono delle spiegazioni che valgono nel 90% dei casi, e anche qualcuno di più. «Mio figlio prende a calci tutto, prende a calci i mobili...», dovrei dire: «Voi siete quelli che vorrebbe sempre prendere a calci, a volte si accontenta e prende a calci i muri, i mobili e così via», dunque questa realtà del gioco, che esprime quello che uno vorrebbe.

Quando un bambino esprime violenza nel gioco è un povero bambino, vuol dire che ci sono delle ferite dentro di lui, ci sono delle urla di dolore dentro di lui. Entro certi limiti è normale, oltre non più.

Abbiamo tutti un *disagio psichico*, entro certi limiti è considerato normale; quali sono questi limiti? Quelli che ci permettono una vita personale e sociale, normale, tranquilla, serena. Non al cento per cento, ma sufficientemente accettabile, quella allora si definisce *non patologia*, perché definire *la normalità* è molto difficile e allora si definisce la patologia. Quando invece crei problemi agli altri, anche se tu non lo ammetti e dici che sono gli altri che li creano a te, e invece sei tu che li

crei agli altri, non sei contento di te, oltre un certo limite bisogna intervenire, bisogna fare qualcosa. Non c'è il punto esatto in cui “tac”, scatta la patologia, ma tutto è relativo.

Oltre a questo, c'è **il gioco di essere, il gioco di ruolo** dove ognuno “fa finta di...”. E tornate ai bambini: il bambino che fa finta di essere un cavaliere, un'astronauta, fa finta di essere chissà chi. Questo gioco di ruolo lo fa stare molto bene, lo fa sentire qualcuno. Voi sapete come in alcune culture dove hanno soldi, ci sono anche giochi di ruolo per adulti che costano parecchi soldi, dove si costruisce il castello medioevale o la civiltà romana, tu entri lì con un ruolo che hai comperato, naturalmente se vuoi un ruolo nobile devi pagare parecchio, se invece ti accontenti di un ruolo secondario paghi meno, però è diversa la partecipazione e così via: Ecco che *fai finta di essere, giochi a essere qualcun altro*. Giochiamo a guardie e ladri? Sono giochi di ruolo, giochi di questo genere, ci giochiamo da bambini e poi si va avanti e alcune volte, in alcuni ambienti sociali, risulta che a livello adulto giocano ancora a guardie e ladri. C'è bisogno di trovare il modo di risolvere questi problemi.

La proporzione che c'è tra il bisogno di gioco, e quanto uno può realizzare, dipende da quanto uno è alienato. Prima vi dicevo: tante attività che mi fanno sentire alienato, mi fanno sentire fuori posto, che mi disturbano, che mi comprimono la sensibilità, più ne ho, più ho bisogno di gioco. Per cui ci sono persone che hanno molto bisogno di gioco, e persone che hanno meno bisogno di gioco.

Non giudicate nessuno perché non sapete qual è il punto di partenza. Una persona che ha avuto un'infanzia con 10 ferite gravi, dove spesso è contrariata nella sua giornata perché uno gli tocca una ferita, un altro gliene tocca un'altra, poi ha bisogno di gioco, ha bisogno di parecchio gioco, molto di più di quello che ha avuto poche ferite! Quello mentalmente sereno, che ha avuto l'infanzia felice, ha meno bisogno di questa compensazione: tutti ne abbiamo bisogno ma qualcuno molto di più, qualcuno molto di meno.

Non possiamo giudicare gli altri. non solo perché ce lo dice il Signore nel Vangelo, ma la psicologia (che non ha letto il Vangelo) dice: «Guarda che tu non puoi sapere cosa c'è nell'altro». Pensate che una delle prime cose che si insegnano ai giovani psicologi è non giudicare i clienti. Tu puoi rilevare una patologia, lo psicologo può rilevare una schizofrenia, può rilevare una paranoia, può rilevare delle cose gravi, delle psicosi, ma giudicare è un'altra cosa, è assurdo. Quindi è inutile fare questo lavoro.

C'è un Terzo elemento della vacanza, abbiamo visto prima la festa, poi abbiamo visto il gioco, il terzo elemento è il divertimento.

Il divertimento

Il divertimento dal verbo “divértere”, cambiare direzione, girare da un'altra parte: il cambiamento! Per noi è importante **cambiare!**

Prima vi dicevo: **ripetere** perché la ripetizione richiede meno attenzione, meno energie. Pensate quando in macchina fate sempre lo stesso tragitto, automaticamente costa molto meno fatica che non quando bisogna andare in un posto dove uno non è mai andato. È la risposta agli autisti della domenica, se voi girate la domenica in macchina, vedete che il traffico è diverso dagli altri giorni, c'è chi sbaglia la precedenza, c'è chi si mette da una parte poi si sposta dall'altra. Una volta si diceva: «Quello non guida mai la macchina tutta la settimana, la guida solo alla domenica e fa questo casino», poi si è scoperto che anche chi guidava tutta la settimana alla domenica faceva quei pasticci. Perché? Perché andava in posti dove non era mai andato e non conosceva la strada; adesso c'è un navigatore, ma non sempre il navigatore risolve tutto, allora quando si viaggia la domenica ci sono queste fatiche impreviste.

Ma al di là di questo noi abbiamo bisogno di questo cambiare, ad esempio **cambiare ruolo**. Nei giochi di ruolo è normale che uno faccia l'opposto di quello che fa sul lavoro o nella vita. Allora è facile che chi comanda sia uno che nella vita di tutti i giorni obbedisce sempre e che chi fa un ruolo molto espansivo sia una persona chiusa che non è capace di esprimersi.

I giochi di ruolo sono anche in internet dove uno “recita” una personalità. È facile che sia una **personalità di compensazione**, cioè: «Abitualmente sono così, però patisco ad essere troppo così, e

allora ecco che mi sposto dall'altra, e ho questo divertimento nel presentarmi come..., nel far finta di...». C'è chi è uomo si presenta donna, chi è donna e si presenta uomo, di chi è ricco si presenta povero: c'è questo bisogno di cambiare ruolo.

Bisogno di **cambiare attività**. Una volta era inimmaginabile che ci fosse qualcuno che per divertirsi la domenica, si mettesse dei vestiti brutti e si mettesse a zappare l'orto. Se uno avesse detto: «Guardate che qui tra cent'anni, quell'orto che voi zappate con fatica tutti i giorni, lo zapperà qualcuno con gioia la domenica perché gli piace far crescere l'insalata», era inimmaginabile. Un signore aveva calcolato quanto gli veniva a costare quell'insalatina che lui coltivava: "80 Euro al chilo" considerando l'uso del terreno, le ore di lavoro, il materiale, una cosa e l'altra, è chiaro che lui non la pagava 80 Euro perché il lavoro era gratis e il terreno era suo. Ma diceva: «Dovessi vendere quell'insalata, dovrei venderla a 89 euro al Kg, eppure sono andato avanti, perché ha un altro sapore, l'ho coltivata io».

È divertente perché è un qualcosa di diverso! Quello che una volta era vestito di stracci e sporco tutta la settimana, alla festa finalmente si metteva il vestito pulito, la camicia, e si sentiva in festa. Quello che tutta la settimana ha la giacca, la cravatta e il colletto bianco, arriva con una tuta sbracata, dice: «Ah, che bello!», è diverso, è un divertimento questa realtà.

Un **cambio di posto**: è anche divertente andare in un altro posto. Vivo sempre qui, ogni tanto vada a vivere là, mi diverte il cambiamento di posto. Ma se si cambia tutti i giorni posto...! Sapete che i nomadi hanno una struttura particolare, perché a loro piace cambiare così tanto posto. La maggior parte, se dobbiamo dir la normalità, si sposta per un periodo e poi torna dov'era.

Il **cambiare la gestione del tempo, l'orario, cambiare la compagnia**, le persone con cui uno sta. Anche lì ci sono delle compagnie che si ritrovano durante le vacanze e durante il resto dell'anno non hanno interesse a ritrovarsi; magari vengono da città diverse, ma oggi giorno cosa ci vuole andare da Torino a Milano, eccetera? No! Perché per tutti noi fa festa, fa divertimento, fa vacanza, trovarci in quel posto con quelle persone e allora non possiamo ricostruirla altrove, non ha senso, bisogna conservarlo lì. Questa è la realtà vera della vacanza, del divertimento.

La gestione della vacanza

Vediamo prima la gestione errata e poi la gestione corretta.

La gestione errata è quando alla fine delle vacanze sto peggio che all'inizio, quella è una gestione errata delle vacanze. Ci sono degli errori che uno può fare, per cui alla fine delle vacanze sta peggio di quando era all'inizio: persone che hanno bisogno di riposarsi dalle vacanze. Ma se è un riposo fisico, va bene, è esagerato fino a un certo punto, ma se è un bisogno psichico, hai proprio sciupato tutte le vacanze, non era come dovevi farle.

Elemento di programmazione di una buona vacanza è **bisogna conoscersi**; «Che cos'è che per me fa vacanza?», non è per tutti la stessa cosa. Per qualcuno fa vacanza la città d'arte, per qualcuno far vacanza il mare, per qualcuno fa vacanza la montagna. È importante che uno si conosca: «Che cos'è che mi fa vacanza?». Per qualcuno fa vacanza stravaccarsi davanti alla TV, per qualcuno fa vacanza navigare in internet, per qualcuno fa vacanza andare in mezzo alla natura. Ma non è da dire: «Ecco quello è giusto, quello è sbagliato». Se quello è veramente vacanza per te, ok, quando è tempo di vacanza per te, fai quello! Devi saperlo e devi programmarlo, e devi essere anche d'accordo con le persone con cui vai in vacanza.

Ho degli amici dove lui ama la montagna e tutto il resto della famiglia ama il mare; compromesso: vanno in una casa in Liguria dove la sua sdraio sul terrazzo non è girata verso il mare ma verso le montagne che ci sono dietro. Lui si guarda le sue montagne e ogni tanto invece di andare in spiaggia con la famiglia va a farsi una passeggiata in montagna e torna contento. La famiglia è serena: cioè ad un certo punto accetti il bisogno dell'altro, c'è questa realtà del programmare, del mettersi d'accordo, del non litigare.

Dove non c'è accordo potrebbe succedere: «Ecco, mi avete fatto venire qua, ed ora io non sono contento. E siccome non sono contento io, voglio che non siate contenti neppure voi. E quindi

faccio di tutto per rovinarvi le vacanze», alla fine della vacanza, povera famiglia, alla fine dovrà farsi un'altra vacanza per riposarsi dalla vacanza!

Quindi la capacità di programmarla serenamente, non a casaccio, non all'ultimo momento, perché all'ultimo momento poi potrei dire: «Ah, già ho sbagliato questo..., non mi sono reso conto di ..., ma avrei potuto...», no, programmatele pure!

Altro elemento **non caricare di troppa attesa le vacanze**: «Quando sarò in vacanza sarò felice! Ah, ma poi quando sarò in vacanza, come starò bene! Ah, ma poi la mia vacanza sarà la soluzione dei miei problemi di tutto l'anno!», Se tu carichi di eccessiva attesa le vacanze, poi cominci a dire: «Ma come, siamo già a metà? Sono finite, e dov'è tutto quello che aspettavo?», caricarle di attese eccessive non conviene.

Eccessive vuol dire che dai il compito alle vacanze di risolvarti dei problemi che le vacanze non possono risolvarti. Perché se tu hai un certo tipo di problemi, la vacanza non risolve quel tipo di problemi o non lo risolve così ampiamente. Quindi caricare l'attesa delle vacanze in maniera proporzionata, possibile.

Un altro elemento, è **non volere il massimo**, accontentarsi: «Dov'è il posto più bello dove posso andare? Ecco, è là, posso andare là. Dov'è l'albergo più bello? Voglio il massimo: io per me voglio il massimo». Questa è una frase che io mi sono sentito dire da degli adolescenti ma dietro l'agire di certi adulti c'è lo stesso: «Io per me voglio il massimo!», ma non viene da una *valutazione* di sé, ma da una *frustrazione*: «Perché non mi soddisfo mai, voglio arrivare una volta a soddisfarmi».

Guarda che non è quella la strada! La strada è conoscerti, è quello di cui hai bisogno, che cosa ti serve. Allora non dire: «Sarò contento se avrò il massimo. Se compro una macchina io devo avere il massimo della macchina. Se ho un impianto stereo io devo avere il massimo. Se ho un computer devo avere il massimo», e così via. Perché oltre a qualche problema economico perché certe macchine che sono il massimo costano anche il massimo e così via, è anche il fatto che c'è **un meccanismo dietro che non funziona**, perché è quello che ti serve che ti aiuta a fare vacanza; il massimo possibile diventa una realtà di frustrazione: questo volere il massimo, questo caricare le attese, questo non programmare, va a finire in una frustrazione dopo. E allora uno si è giocato la possibilità di fare delle vacanze gratificanti e piacevoli.

La gestione corretta delle vacanze

Che cosa fare

La conduzione corretta delle vacanze è quando dopo sto meglio, sono contento di me, sono contento di come le ho gestite, sono contento di come mi sono condotto. Perché magari potevo spendere 100 e sono contento perché ho speso bene quei 100; magari potevo spendere solo 50, ma sono contento per aver speso bene quei 50. Oppure magari ne ho spesi 100 e non sono contento di come li ho spesi. Allora è importante che io sia contento di me.

Un elemento **anticiparsi il piacere**, cosa vuol dire? Allora: «Domani mattina mi devo alzare a quest'ora, devo fare quel solito tran tran che mi costa, è vero! Però lo devo ancora fare per tot tempo, poi avrò uno stacco. Ci sarà il momento in cui non avrò da fare questa cosa faticosa che devo fare», anticiparsi, vivere la gioia di quel momento, in cui non avrò bisogno di fare questa fatica è una cosa saggia.

Pensate che nella religione cristiana, corrisponde alla virtù della speranza. **La virtù della speranza**, è “*non spero domani di essere felice, ma sento oggi la gioia di quella festa che sarà domani*”.

Sentire oggi la gioia, si può. Don Bosco che era un buon psicologo, quando facevano le vacanze autunnali, portava i ragazzi in giro nelle casine nell'astigiano, nei paesi che lui conosceva, alloggiavano nei fienili, nella parrocchia, nei cascinali, mangiavano quello che la gente gli dava. Ma lui cominciava mesi prima, diceva: «Allora, ragazzi, non dovrete più alzarvi al mattino per andare a scuola, potrete suonare la banda mentre camminiamo per i paesi! Ragazzi potrete giocare in mezzo alla natura». Gliela faceva sognare! Questo vuol dire che quei 10 giorni che facevano, davano gioia per lungo tempo, perché si proiettavano in questa gioia.

Addirittura si può *contrattare con se stessi*, con il proprio corpo: «Guarda, io ti chiedo di fare questa fatica, però poi ti do quel riposo», contrattare con la propria sensibilità, contrattare con la propria psiche: «Ti chiedo di sopportare questa situazione ancora per un mese, poi per 15 giorni te ne freggi, ti lascio tranquillo potrai non pensarci più», si può contrattare. Ma questo si può fare in tempi brevi dal lunedì al venerdì, o al sabato, la domenica, poi te ne starai tranquillo non avrai questo bisogno: «Guarda, ti chiedo di alzarti tutte le mattine alle 5 però poi sabato ti lascio dormire fino all'ora che vuoi», si può contrattare con il proprio corpo!

Lo stesso con la *sensibilità*: «Guarda adesso incontri queste persone, fai questo lavoro, poi quel giorno incontrerai chi ti piace incontrare, farai quel che ti piace fare», contrattare è una cosa che si può fare, è una cosa saggia. Questo fa sì che le vacanze abbiano poi una conseguenza molto utile sul resto della gestione dell'anno, perché uno porta dei pesi che altrimenti non riuscirebbe a portare.

Essere realistici, non pensare che le vacanze possano essere chissà che cosa. Cioè tieni conto che sono quello, se tu ti illudi peggio per te, quindi fai ben attenzione.

C'è poi un punto interessante, me lo hanno rilevato i confratelli salesiani che lavorano in posti di villeggiatura. Cosa capita? La domenica a Messa va tanta gente che durante l'anno a Messa non ci va. Una risposta superficiale potrebbe essere: «Hanno tempo, quindi non sapendo che cosa fare:», ma se uno non sa che cosa fare, lo trova il da fare piuttosto di andare a Messa. È un altro il principio! Ed è molto interessante, molto bello, e forse le persone stesse non se ne rendono conto: «Nel clima di vacanza, che cosa ho voglia di fare? Che cosa mi va bene fare?», ed emerge una nostalgia profonda di Dio: «Ho voglia di incontrare Dio». Una volta un parroco mi ha chiesto aiuto perché mi ha detto: «Una domenica ho detto sette messe e ho la chiesa sempre piena», e avanti.

«Di che cosa ho voglia? Mi va bene fare quello che mi viene voglia di fare», e la gente arriva anche a percepire la voglia di incontrare Dio. E *l'incontrare Dio* diventa un elemento di vacanza, se poi uno lo vuole incontrare anche in città si può! Si può, questo elemento di vacanza!

Una buona vacanza è quando si arriva alla fine e uno dice: «Sono stato contento, mi son divertito, adesso mi va bene finire la vacanza. Mi va bene che finisca». Se l'ha condotta bene, c'è proprio questo: «Sono stato contento, ma adesso basta, perché sono fatto per realizzare, sono fatto per costruire, sono fatto per fare tante cose belle, buone, utili, anche faticose. Quindi sono contento, ma mi va bene che sia finita», non: «Menomale che sia finita perché era un inferno!».

C'è un'esperienza (che a me non è mai capitata) un po' di persone affittano una barca per farsi un giro nel Mediterraneo, e stare in pochi metri quadri 24 ore al giorno, per un po' di giorni, fa esplodere tutte le dinamiche; per cui va bene e sono ben contenti quando è finita ma per altro motivo: «Perché ho compensato le mie frustrazioni, mi sono divertito quando andava bene, ho giocato quando andava bene, mi sono rilassato. Ecco, sono proprio contento che siano finite, perché adesso voglio fare altro», le vacanze sono state condotte nel modo buono nel modo giusto.

Sentiamo un poco le vostre vacanze...

Domanda: pensavo a un elemento: i *ritmi* delle vacanze. Ognuno è abituato a certi ritmi del lavoro, della famiglia. In vacanza, uno sceglie attività, situazioni, giochi, che lo fanno stare meglio ma soprattutto che gli permettono di impegnarsi e poi "staccare".

Risposta: *Il ciclo* è quanto una certa azione, un certo comportamento, una certa attività comporta di tempo: c'è una preparazione, c'è uno svolgimento, c'è una conclusione. Ci sono cicli veloci, pensate a una partita di carte; ci sono cicli molto più lunghi come andare una domenica a sciare che è un ciclo che dura tutta una giornata. Ci sono cicli ancora più lunghi: se uno fa il Cammino di Santiago, a seconda di quanto chilometri si fanno a piedi, è un ciclo molto più lungo e così via.

I cicli dipendono molto dalle persone, da come uno è fatto; c'è chi privilegia cicli brevi e chi privilegia cicli lunghi; non è giusto o sbagliato, è importante che voi conosciate voi stessi. A

qualcuno va bene alternare cicli brevi con cicli più lunghi, magari qualcuno non sopporta un ciclo troppo lungo o troppo breve: lo innervosisce.

E conoscere voi stessi vuol dire: «Che cos'è che risponde ai miei bisogni?» guardate che la risposta è qualcosa di banale, però quell'elemento mi trasforma in vacanza quel periodo. È importante saperlo perché altrimenti uno ne mette diversi, ma non mette quello “vero”, e non funziona.

Un elemento ancora: facilmente *in quel che mi fa fare vacanza rientra qualcosa della propria infanzia*, non abbiate paura di dire: «Ah, ma quello lo facevo allora, adesso sono adulto, basta!», ti fa vacanza? Ti fa piacere? Goditelo! Il godimento non è una cosa assoluta: «Questo è godimento “50”, chi non è “50” è anormale», no, è soggettivo! Per alcuni ascoltare una certa musica è godimento e ascoltare un altro genere musicale è sofferenza; lo stesso il mangiare: per qualcuno mangiare questo va bene e per un altro mangiare quella stessa cosa è una penitenza.

È importante che voi conosciate soprattutto ciò che è bello, buono e opportuno. Certo che se ti diverte dar fuoco ai boschi c'è qualcosa di problematico, devi anche far attenzione a quello, dei rendertene conto.

Interlocutore: *...quando vogliamo ottenere una soddisfazione anche dalle cose che facciamo malvolentieri, bisogna affrontarle come un gioco. Prendiamo il lavoro, che viene spesso considerato come un peso: si lavora per guadagnare e avere il necessario per vivere. Si sentono interviste a calciatori, attori, che dicono: «Ah, mi diverte molto il mio lavoro», come ti diverti? Allora lo fai con poca serietà! E invece no, è tutto il contrario....*

Risposta: quello di identificare il lavoro con il gioco è un ideale che vi auguro di raggiungere tutti. Purtroppo non è così comune raggiungerlo perché tante volte uno deve adattarsi, non può inserirsi esattamente dove lui vorrebbe. Ci sono due pedagogie fondamentalmente diverse:

1. “la persona deve realizzare quello per cui è fatta”
2. “la persona deve realizzare un inserimento valido nella società”

e nessuna delle due portata all'estremo funziona, perché se noi ci troviamo con diecimila ragazzi che giocano volentieri a calcio, cosa ce ne facciamo di diecimila giocatori di calcio?

O se noi ci troviamo con persone che fanno ciò che non amano fare, ma poveri loro! Allora bisogna integrare questi due elementi, e proprio nella *pedagogia dell'orientamento* si dice: “all'interno di quello per cui una persona è fatto, inserirsi dove è possibile realmente inserirsi”, per cui uno sarebbe fatto più per fare il cantante e il ballerino, un po' meno per fare il cassiere, però guarda che tra i due hai poca possibilità di qua e ne hai più di là. Quindi certamente orientarsi verso qualcosa che “ti senti fatto” di più nel ventaglio che hai concretamente di scelta.

Chi ha un ventaglio più ampio o chi, per caso o per particolare abilità, si infila proprio dove avrebbe voluto, certo questa persona vive una maggiore soddisfazione di vita, il lavoro diventa gioco: identificazione del lavoro con il gioco, la persona gioca e nello stesso tempo produce.

Questo soprattutto in campo artistico, come lei diceva, dove produce solo chi gioca. Non può produrre un artista costretto! Prendete le opere di Giuseppe Verdi, alcune sono state fatte per contratto in un momento in cui lui non ne aveva voglia, e altre sono state fatte in momenti di entusiasmo di vita e la differenza si sente! C'è questa possibilità, se avete uno spazio per infilarvi, per intraprendere una carriera lavorativa che corrisponde a ciò che vi fa divertire bene! Fatelo, fatelo che vi conviene!

Interlocutore: *fare una cosa divertendosi è non solo gratificazione materiale o riconoscimento di certe capacità, ma è una soddisfazione interiore: tu hai dato qualcosa di te stesso per arrivare a realizzare qualcosa. In lavoro umile (ad esempio il netturbino) posso trovare soddisfazione se riesco a sentirmi partecipe di quello che faccio...*

Risposta: a proposito di netturbino, ricordo un film ambientato a Napoli. In un condominio era successo un crimine e un gruppo si mette a indagare raccogliendo l'immondizia “porta a porta” e ne fa un'analisi molto astuta e interessante. Sempre a livello di netturbino, il pulire ciò che è sporco ha

anche un valore interiore di “essere fatto per...”: di “essere fatto per trasformare le cose sporche in pulite”, per cui uno può vivere questa sensazione, questa missione, e trovarlo appassionante.

È bello se uno nel lavoro che fa invece di dire: «Uffa, non ne ho voglia, cosa mi tocca fare! Per quei quattro soldi che mi pagano, guarda che cosa devo fare!», va a trovare degli elementi che gli corrispondono, che gli risuonano e il lavoro diventa più piacevole, più interessante.

Interlocutore: *nel mio lavoro ho cercato sempre di trovare il lato interessante. Mi gratificava approfondire, capire...*

Risposta: certo, questa è una cosa saggia da fare.

Bene, ci vediamo dopo le vacanze, vi ritroverò qui tutti pieni di gioia: «Ma che belle vacanze ho fatto, sono contento delle mie vacanze!»

Interlocutrice: *anni fa la vacanza per tanti era il tornare a casa, ritrovare le cose dell'infanzia, ricordare le cose e le persone che non ci sono più: ritrovare anche un po' di se stessi, nel dolore, nella gioia, però sei nel posto giusto.*

Risposta: sì, e sarebbe anche bello discutere sulle diversità, ma adesso dobbiamo concludere: non c'è la cosa sbagliata e comunque ***fate le vacanze giuste per voi, questo è l'augurio.***

Arrivederci

Grazie