

## **Il rientro dalle vacanze: cosa tenere del prima per migliorare il dopo**

Un filosofo greco diceva “lo schiavo non è chi ha la catena al piede, ma chi non riesce più ad immaginare una vita in libertà”. Ed è da qui che vogliamo partire per queste nostre riflessioni.

Si teorizza sempre più sullo “stress da rientro” o “tristezza post vacanza” in quanto spesso è molto forte la sintomatologia che ne deriva: mal di testa, dolori muscolari, digestione difficile, senso di stordimento, difficoltà a mantenere costante l'attenzione. Si tratta di fare a meno di un senso di libertà e di destrutturazione delle pesanti abitudini routinarie. Molto spesso la ripresa dei ritmi e delle responsabilità che sono insite negli stessi portano ad una vera sofferenza emotiva.

La vacanza deve essere vissuta come ricarica della propria energia fisica e mentale. Per darle senso e non renderla solo uno stato di “fuga” momentaneo - e quindi destinato a finire - è importante viverla come una opportunità per mettere a punto le nostre esigenze e quantomeno provare a ipotizzare su come dare ad esse spazio, coerentemente con la nostra personale realtà.

Di sicuro settembre è un periodo di passaggio : è finita l'estate e con essa quei giorni in cui spesso, come si diceva, si “stacca” dalla quotidianità, dalla routine di tempi e modi di vivere in maniera un po' standardizzata. E' un distacco che permette di rivedere questa impostazione con più obiettività, di percepire i nostri “fastidi” e le nostre soddisfazioni che la vita di tutti i giorni può darci; proiettarci più consapevolmente nell'inverno che arriva, nel lavoro da riprendere, nelle scuole che riaprono, nelle persone da frequentare.

Tutta la vita di una persona è caratterizzata da periodi di cambiamento e periodi di stasi. Gli uni sono importanti quanto gli altri. Infatti, mentre i primi ci permettono di vivere la routine ed immergerci nella quotidianità portando avanti la nostra vita, i periodi di passaggio sono fondamentali perché danno la possibilità di metterci in discussione, di riformulare il nostro mondo interiore, di rivedere anche quello esterno fatto di rapporti e di relazioni; ci permettono di ascoltare noi stessi e le nostre esigenze con più attenzione.

E' importante ogni tanto fermarsi e chiedersi dove stiamo andando e verso cosa; se la direzione che la nostra vita ha preso è quella che veramente vogliamo.

Queste basilari riflessioni ci possono portare anche ad iniziare a pensare se questo inverno che ci aspetta, se questo ri - avvio delle attività, debba essere messo in discussione e rivisto in alcuni suoi aspetti e, soprattutto, che cosa attendersi da noi stessi. Se siamo felici di alzarci tutte le mattine e di andare a lavorare in quel posto, in quella situazione, con quei colleghi; se ci va di accompagnare i nostri figli ogni giorno ai soliti impegni di scuola e sport; di dedicarci alla nostra casa solo e soltanto o se ci andrebbe di avere del tempo libero in cui occuparci di altro; o se invece possiamo fare qualcosa di diverso o qualcosa di migliore per noi, per sentirci maggiormente soddisfatti. Spesso esistiamo senza vivere davvero pensando che ciò sia inevitabile, che non c'è niente che si possa fare, adducendo giustificazioni verso noi stessi riguardanti, ad esempio, il fatto che i figli sono ancora piccoli, che mancano i soldi, che forse prima o poi il marito (o la moglie) cambierà comportamento, senza renderci conto che queste sono soltanto barriere che poniamo a noi stessi per non prendere in mano la nostra vita, per non capire che molto dipende proprio da noi e dalla nostra forza interiore di muovere le cose.

E allora settembre può essere il momento di passaggio, di evoluzione, può essere il mese del cambiamento per realizzare maggiormente noi stessi. Per iniziare a darsi da fare con pazienza, con calma ma con tenacia e continuità! Può essere il momento per risvegliarsi dal torpore dell'agosto caldo e afoso che tutto copre e soprattutto per essere meno insoddisfatti.