

<b>Zeitschrift:</b>	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Herausgeber:</b>	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
<b>Band:</b>	34 (1977)
<b>Heft:</b>	4
 <b>Artikel:</b>	Psicologia della vacanza
<b>Autor:</b>	Antonelli, Ferruccio
<b>DOI:</b>	<a href="https://doi.org/10.5169/seals-1000680">https://doi.org/10.5169/seals-1000680</a>

### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 19.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# **Psicologia della vacanza**

Ferruccio Antonelli, Roma  
Presidente della Società italiana di medicina  
psicosomatica

(Da: Nuovi Traguardi, No. 52/53, Ottobre 1975,  
Società Stampa Sportiva, Roma)

Queste mie riflessioni sulla psicologia delle vacanze considerano tre aspetti del problema: quello d'interesse sociologico, quello di pertinenza dell'igiene mentale, e infine quello più schiettamente psicologico, consistente in una specie di deca-logo pratico per una vacanza felice.

## **La vacanza come istituzione generalizzata**

Il concetto di vacanza si inserisce in quello più vasto del tempo libero. Nel secolo scorso era privilegio di pochi e criterio di differenziazione tra classi sociali; oggi è un diritto di tutti, una conquista di indubbio valore che però, almeno per molti, è paragonabile ad un prezioso elettrodomestico regalato senza il libretto delle istruzioni.

Alcuni neofiti fantasmaticizzano la vacanza come se fosse un distributore automatico di divertimenti sicuri ed eccitanti. Così facendo ne falsano l'esperienza poiché la vivono come una struttura. L'inevitabile delusione, che deriva dall'eccessivo carico di aspettativa, fa odiare la vacanza alla pari delle altre già odiate strutture lavorative (fabbriche ed uffici), ed alimenta propositi di vendetta che sono capaci soltanto di rovinare anche le vacanze future.

Anche la vacanza ha bisogno di un'educazione specifica. Non per niente in molti stati esistono cattedre universitarie di «Physical Education and Recreation», ed anche nel nostro Paese si va ventilando qualche prossimo corso di laurea sulla scienza del tempo libero. In Svizzera, l'occupazione del tempo libero è già materia d'insegnamento nelle scuole.

In effetti, oggi, come dice Dumazedier, il tempo libero è «una realtà fondamentalmente ambigua». E Miotti si chiede, maliziosamente, se l'uomo è riuscito ad organizzare meglio l'esperienza del lavoro o quella del riposo.

Il tempo libero non è sinonimo di tempo perso o vuoto. È bensì uno spazio a disposizione dell'individuo per coltivare gli interessi extra-professionali e per soddisfare le molteplici esigenze della sua personalità.

Il riposo inteso come recupero dalla fatica è la liberazione elementare da un bisogno, è un rimedio a livello protopatico che soddisfa l'essenza ma non l'esistenza dell'uomo. Viceversa un tempo libero motivato e finalizzato, vissuto con adeguato impegno emotivo ed intellettuativo, è una condotta a livello epicritico, una attività che scalca la cessazione del bisogno per diventare gratificante e persino fonte di piacere.

L'intenso ritmo della vita odierna e la potenzialità alienante del lavoro in climi urbano-industriali hanno imposto riposi più lunghi. Nel secolo scorso la settimana corta era semplicemente impensabile.

Ciò ha suggerito nella popolazione una superficiale identificazione del riposo con il non-lavoro. Ma il tempo libero è un punto di partenza non un punto di arrivo: è una frangia di tempo a nostra totale disposizione, una materia prima che sta a noi trasformare nel prodotto che più ci interessa. Io credo che questa considerazione sia fondamentale per una esatta interpretazione del concetto di tempo libero e per auspicarne una utilizzazione davvero proficua.

Nella vasta seppure confusa letteratura scientifica sul tempo libero si vanno delineando due teorie. Alcuni sociopsicologi suggeriscono una *separazione netta* tra tempo libero e tempo di lavoro. Io concordo con questi autori perché ritengo che le attuali conseguenze negative del sistema siano superabili man mano si formi una coscienza ricreativa e che i lavoratori imparino ad individualizzare le loro vacanze. Le conseguenze negative sembrano essere oggi le seguenti. Il soggetto si ripiega su se stesso, cade nell'apatia e nel disinteresse totale, passa il tempo sonnecchiando o mangiando e bevendo in solitudine. Cioè, l'abitudine a disinteressarsi del proprio lavoro lo porta a disinteressarsi della vita psichica, e la passività creata in lui dall'attività lavorativa persiste anche nelle ore di riposo. Per questi soggetti la società si affanna ad organizzare il tempo libero, ma invano: spettacoli, trattenimenti, gite, viaggi, ecc., sono vissuti come appendici del lavoro, sono una forma diversa data alla solita vita di gregge. Si passa da una alienazione sul piano professionale ad un'altra sul piano sociale. Richiamandosi ad Engels, che compiangeva gli uomini condannati ad un lavoro paragonabile a quello delle bestie da soma, Toqueville teme che «uno Stato previdenziale li conduca a vivere in una mediocre passività al di fuori di ogni influenza stimolante o creatrice, affondati in una sorta di placida servitù incompatibile con l'indipendenza a cui ogni uomo ha diritto».

L'altrateoria propone invece una *maggiorrefusione* tra lavoro e tempo libero. Secondo certi autori ciò codificherebbe una condotta già evidenziata in modo spontaneo: la lunga pausa accordata alle ragazze d'ufficio per andare al bar, il pranzo di lavoro degli uomini d'affari e dei professionisti, le occupazioni supplementari a cui molti si dedicano al di fuori del proprio lavoro. Io ritengo che un ulteriore inquinamento reciproco tra tempi di lavoro e di riposo tolga produttività e grinta al lavoro, libertà e piacere al tempo libero.

A questo proposito voglio qui anticipare uno dei consigli psicologici con cui concluderò queste considerazioni. La vacanza più efficace è quella più lunga possibile, una sola volta all'anno o al massimo due: un mese o quasi di distacco completo dalla routine, un break con la possibilità di goderlo dopo l'opportuno adattamento. Natural-

mente questo invito suona condanna decisa per i tanti «equilibristi del calendario», che, sfruttando abilmente ponti, prolungamenti di trasferte, compiacenti certificati medici e così via, riescono a totalizzare magari il doppio dei giorni spettanti di vacanza: vincono la loro meschina battaglia col capo del personale, ma, a parte questa discutibile soddisfazione, non possono trarre alcun ragionevole vantaggio da un tempo libero che, per loro, è soltanto una sorta di tempo «scippato» al lavoro, al dovere, alla coscienza morale.

### La vacanza come istituzione salutare

La vacanza non è solo una conquista sociale ma anche dell'igiene, specie quella mentale. L'*homo faber* ha un bisogno imprescindibile di riposo. Nei confronti della fame e della sete l'organismo resiste fino a limiti invalidabili, pena la morte. Così per la fatica: la campagna antidoping dei medici sportivi è sacrosanta perché il doping annulla la preziosa percezione della fatica e la conseguente esigenza di riposo.

L'esperienza psichiatrica quotidiana dimostra i danni psicosomatici che si verificano negli stakanovisti del lavoro, dal manager più responsabilizzato al più modesto gestore di un esercizio commerciale. Quasi si vantano di non essersi presi una settimana di vacanze negli ultimi cinque o sei anni. Ma il loro corpo è una suoneria impazzita di campanelli d'allarme: malesseri vaghi e diffusi, a carico di tutti gli organi parimenti allineati in una disperata richiesta di tregua. Questi pazienti, comunemente definiti distonici o esauriti, sono i classici esempi di quell'alexitimia descritta da Sifneos: alessitico è il malato che esprime i suoi sentimenti (*timos*) senza riuscire a verbalizzarli, senza lessico, senza vocabolario, parlando cioè con i visceri, secondo la tipica semantica somatizzata del cosiddetto «linguaggio degli organi».

Il medico saggio deriva le sue prescrizioni dall'osservazione dei fenomeni naturali. Il sonno è uno di questi fenomeni. Dormiamo otto ore al giorno, un terzo della giornata. Chi ha 75 anni ne ha passati 25 a dormire. Ma non li ha sprecati: senza di quelli non avrebbe vissuto gli altri. Alcuni pazienti rifiutano i sonniferi: vogliono fare gli eroi o temono il peggio, specie se frastornati da sciocchi pregiudizi contro gli psicofarmaci. Ripeto in questa sede ciò che ho sempre sostenuto: è meglio diventare schiavi di una pillola piuttosto che vittime dell'insonnia. Il soggetto che dorme bene garantisce di avere un cervello sano e uno psichismo equilibrato. Dormire è indispensabile. E dormire è il prototipo del riposo.

Sotto un profilo igienico ancor più che sociale la vacanza è una forma di riposo, quindi un'istitu-

zione altamente salutare. Purché non la si adulteri trasformandola in un'occasione ulteriormente defatigante. Il che, purtroppo, è tutt'altro che raro. Da un punto di vista sociologico, certe forme di vacanze collettive ed organizzate — il cosiddetto turismo di massa — è positivo, formativo ed informativo insieme, un arricchimento culturale, un incremento della disponibilità ai rapporti interpersonali. Da un punto di vista psicologico — e, per la mia estrazione, è di questo che parlo — tale medaglia ha un rovescio spesso nocivo.

Ogni esperienza nuova comporta uno sforzo di adattamento che in certi casi può essere capace di limitare e persino sovvertire i vantaggi dell'esperienza stessa.

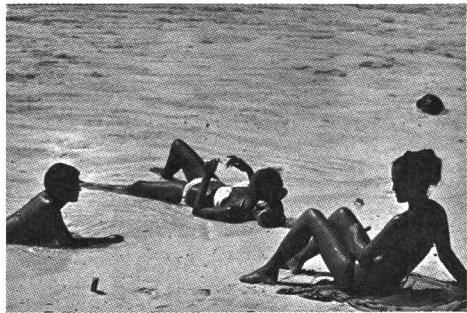
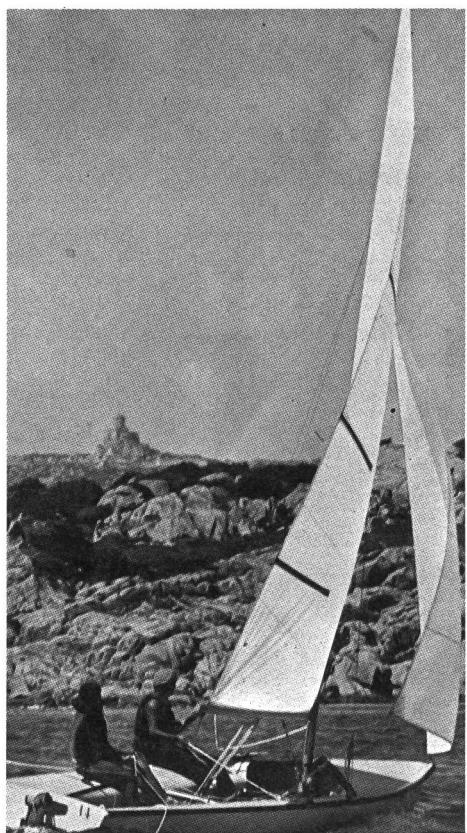
La parola ai fatti, anzi alle cartelle cliniche. Ricordo due pazienti visti nel mese scorso.

Michele è un metalmeccanico specializzato, quasi 40enne, ha passato i suoi venti giorni di ferie con la moglie in Bulgaria e Romania aderendo ad un charter aziendale. Paura per il primo volo, emozione per il primo viaggio all'estero; ricorda solo un caldo soffocante, un cibo impossibile, un malumore crescente, il disagio di trovarsi in mezzo a gente che (sono parole sue) «non sorride mai», la stanchezza per i continui spostamenti in treno o in pullman (per lo più di notte), una profonda delusione, strascichi patologici in termini di gastrite, insomma, nervosismo. Non rifarebbe quel viaggio, dice «neanche per tutto l'oro del mondo». Graziella è la moglie di un generale. Il marito, con alcuni colleghi della Nato, ha organizzato una crociera nel Mediterraneo. Per la mia paziente è stata la vacanza più pesante e faticosa che abbia mai fatto: sempre la stessa gente con i discorsi vuoti di tutto l'anno, una specie di interminabile ricevimento a tappe, mai un momento di relax e di naturalezza.

Sono due esempi, tra i moltissimi, che devono far meditare, poiché minacciano la credibilità nell'effetto salutare della vacanza.

### Dieci consigli per godere le vacanze

Ed eccoci alla conclusione di queste riflessioni, una conclusione in dieci punti. Non sono regole, perché se in psicologia esiste una regola essa è l'assenza di regole. Il filo conduttore dei consigli che seguono è uno solo: la vacanza migliore è quella che ciascuno si sceglie e si organizza *su misura*. Da soli o in gruppo, su uno scoglio disabitato o nel caos di una località di moda, in roulotte o in albergo, alla ventura o affidandosi alle organizzazioni turistiche: son tutte soluzioni normali e possibili. Ognuno scelga quella che sente più congeniale e la viva nel modo più personale possibile.



1. La vacanza è un tuo diritto. Non fare lo sciocco eroismo di rinunciarvi. Ma non strumentalizzarla come se fosse una conquista sindacale o una rivendicazione sociale o un compenso alle frustrazioni del lavoro. Non buttarti sulle vacanze con l'animosità di quegli sprovveduti che, per approfittare al massimo di un occasionale invito a pranzo, soffrono poi per l'indigestione.

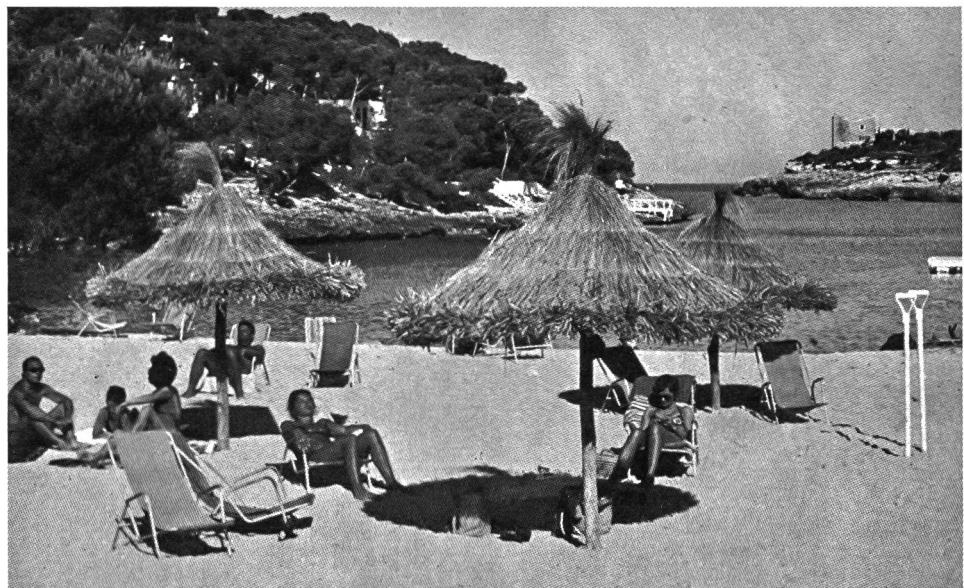
2. La vacanza non ha dei doveri, non ti garantisce il paradiso; è piena di contratti come ogni altro momento della vita. Inutile imprecare e rovinarsi la pace come se le mosche o il caldo o la pioggia fossero mancanze contrattuali o dispetti della natura. Parti con aspettative limitate e non resterai deluso.

3. La vacanza si alterna al lavoro ma non è l'anti-lavoro, perciò non si identifica con l'ozio. Devi temere l'ozio più del lavoro. Non credere che impegnarsi significhi non riposarsi. Il riposo è specifico: il postino si riposa in poltrona, ma il sedentario si riposa passeggiando. Il vero riposo consiste nel fare qualcosa di diverso. Il termine «divertimento» deriva dal latino *dis-vertere* che vuol dire volgere altrove, si intende l'attenzione e l'interesse.

4. La vacanza fa bene in quanto tale, indipendentemente dall'altitudine, dal clima, dall'ambiente. Per lo psicologo è discutibile la vecchia credenza del mare che nuoce ai nervosi. Fa bene ciò che piace. Scegli dunque la vacanza che preferisci e preoccupati di una cosa sola: non sciupearla. Cioè fa in modo che, al rientro in città, nessuno ti dica: «Sei troppo nervoso, hai bisogno di una vacanza». 5. La vacanza ti giova nella misura in cui tu sai riempirla. Se la subisci passivamente rischi la «nevrosi della domenica», una sindrome depressiva che può diventare molto grave (Martin, Leoni, Ferenczi). Bocce, carte, gite, conversazioni, lettura: tutto è consigliabile piuttosto che l'inattività assoluta e solitaria.

6. La vacanza è uno spazio vuoto che tu devi riempire e vivificare. Se ti lamenti di esser costretto a lasciarti vivere, ecco, in vacanza puoi vivere con autenticità ed autodeterminazione. Parti con dei progetti abbastanza precisi, e cerca di realizzarli per non tornare a casa annoiato, ma non esasperarli per non tornare esausto magari mormorando «maledette vacanze: che fatica riposarsi» (per esempio, se la vacanza è un viaggio, non perdere qualche ora di sonno per vedere tutti i 120 monumenti elencati nella guida...). La vacanza non ha regole né regia: essa è come tu vuoi che sia. Proprio come i giochi fantasiosi dei bambini. Infatti alcuni psicologi (Miotto) considerano la vacanza una fuga nell'infanzia.

7. La vacanza è un diversivo: vivila diversamente da come sei solito fare tutto l'anno. Se sei ossessionato dall'orologio, dal telefono, dalla cravatta, ecc., abbandona tutti questi... mostri della civiltà e vivi un'esperienza di libertà totale. Con ritmi di-



versi, diversi amici, diverse occupazioni.

8. La vacanza è una palestra per ogni eventuale insolita performance sportiva, come tennis, nuoto, ecc., ma non dimenticare che sei solo un dilettante non allenato, talvolta appena un inesperto principiante. Fai tutto, ma con prudenza. È anche una tentazione a follie varie: spese, atteggiamenti, bravate; fatti pure tentare, ma cerca, finché puoi, di vivere queste follie più da spettatore che da protagonista: l'aspetto carnevalesco di certe vacanze è bello da vedere ma pesante da recitare.

9. La vacanza appartiene alla tua intimità, quella che per tutto l'anno ti è poco accessibile quando addirittura non ti è violata. Intimità vuol dire riflessione, vita dello spirito, disponibilità alla famiglia, riscoperta della natura. Intimità vuol dire vivere allo stato puro, affrancati dalle sovrastrutture e dai contagi che nascondono la nostra primitiva autenticità anche a noi stessi. Organizzati la tua vacanza, e difendila da chiunque tenti di forzarla o di condizionarla, siano essi enti o agenzie o amici con le loro lusinghe, o lo stesso «codice d'agosto» che stabilisce regole anche nel momento magico in cui si può e si deve vivere secondo regole proprie.

10. La vacanza ha una colonna sonora allegra. È una ricarica dell'umore, oltre che del fisico e dello spirito. Oggi che la depressione ha strappato all'ansia il ruolo di prima responsabile di tanti disturbi psicosomatici, assegna alla vacanza il compito (che le è congeniale) di esperienza anti-depressiva. Come previeni in estate la patologia «a frigore» immagazzinando sole, prova a prevenire anche l'effetto degli stress accumulando buon umore.

Lorenz dice «i cani che abbaiano possono anche mordere, ma l'uomo che sorride non spara mai».

## Bibliografia

ANTONELLI F.: *Aspetti psicologici dello sport nei lavoratori*. Ed. Istit. It. Med. Soc., Quad. n. 88, Roma 1969.

ANTONELLI F., SALVINI A.: *Psicologia dello sport*. Ed. Lombardo, Roma 1975.

DUMAZEDIER J.: *Vers une civilisation du loisir?* Ed. Senil, Parigi 1962.

ENGELS: citato da Toqueville.

ERMENTINI A.: *Aspetti bio-psicologici del tempo libero*. Orizz. Med., 7: 5, 1971.

FERENCZI S.: *La nevrosi della domenica*. In «Scritti sulla terapia attiva ed altri saggi», Ed. Guaraldi, Firenze 1973.

LEONI G.: *Emicrania e manifestazioni psicopatologiche del giorno festivo*. Note Riv. Psich., 3: 5, 1971.

LORENZ K.: *Studies in animal and human behavior*. Ed. Methuen, Londra 1970.

MARTIN A.: *Atti Congr. Int. della World Federation for Mental Health*, Edinburgo 1968.

MIOTTO A.: *La medicina delle vacanze*. Pan. Med. Luglio 1972.

MIOTTO A.: *Lo stress da vacanza*. Pan. Med. Settembre 1973.

SIFNEOS P.E.: *Clinical observations on some patients suffering from a variety of psychosomatic diseases*. In F. Antonelli e L. Ancona, «Acta Psychosomatica», Ed. SIMP, Roma 1968.

TOQUEVILLE: citato da Ermentini.