

## **Tempo libero, un bene prezioso da non sprecare**

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

Come vivi il tempo libero? Libero da cosa, innanzitutto? Dal lavoro, ma anche dalle incombenze familiari, che spesso divorano gran parte del tempo che non spendiamo nella attività professionale principale. L'analisi di come ciascuno abita il proprio "tempo libero" può essere un'ottima via di conoscenza di sé, ma anche di chi ci circonda. Un modo per capire più a fondo non solo la personalità, ma anche il rapporto che ciascuno ha con la vita, con le difficoltà e le opportunità del presente, con i progetti per il futuro.

Alcuni hanno, per fase esistenziale, più tempo libero degli altri: i giovani; le coppie senza figli, che gli americani chiamano DINK ("double income no kids", doppio reddito e senza figli), quindi con ottime capacità di spesa e di organizzazione del tempo, per l'appunto, libero; anziani e pensionati. Minore è invece il tempo per i super impegnati nella professione e, soprattutto, per le coppie con bambini piccoli, per le quali, peraltro, riuscire a mantenere spazi "solo di coppia" è indispensabile per riossigenare corpo, mente e cuore, e salvare il matrimonio.

Osservando, emergono quattro grandi stili: il primo è il conformismo, dominante oggi, specialmente, ma non solo, tra i giovani, in barba allo strepito sulla creatività e l'originalità della giovinezza. Conformismo insidioso quando il gruppo prende la forma magmatica del branco più o meno fluido, più o meno oscuro, e fugge dal presente, e ciascuno da se stesso, alienandosi il cervello con alcol o droghe, trascinandosi senza scopo, oltraggiando la propria vita e spesso rischiandola fino a buttarla in incidenti mortali. Conformismo mediatico, quando ci si intontisce davanti alla TV, o davanti a Internet, invece di spegnerli scegliendo di fare altro. Conformismo coatto, quando si affonda inquietamente il proprio male di vivere in un sesso urgente e casuale, o più o meno disperato – e a volte rischioso, come la cronaca recente ha mostrato – come se il piacere fisico comunque ottenuto fosse l'unico modo per sentirsi un po' vivi, o meno amorfi. Scelta trasversale che, al di là dei mezzi usati, non fa differenze di classe o ricchezza. La cifra profonda è la resa di fronte alla sfida di conoscersi a fondo e dare un senso e un progetto alla propria vita, con il rischio di bruciarsi e bruciare talenti e credibilità. Sfida difficile, certo, ma centrale in ogni vita che meriti di essere vissuta, con tutti i suoi scogli e i suoi lampi d'azzurro.

Il secondo stile è la ricerca di sé, la conoscenza, esaltante ad ogni età: da soli, in coppia o in piccolo gruppo, con amici fidati e cari. Ottima quando si condividono sport, progetti, viaggi. Vitale quando il fare è esplorazione dei propri talenti e della propria curiosità per la vita. Ricerca nel mondo, al di fuori di sé, ma anche interiore, spirituale. Il tempo libero speso in ricerca ha un grande potere: traina con il proprio slancio anche la vita professionale e affettiva, la energizza con fermenti nuovi, con inattese aperture di orizzonti. Più cresce la fiducia nelle proprie capacità e la solidità delle conferme che si ottengono attraverso il provarsi, lo sperimentare, l'interrogarsi, l'amare, più l'umore migliora e cresce il coraggio di fare strade diverse per essere compiutamente se stessi. La vera libertà interiore si nutre di questo humus: chi fa della ricerca il proprio stile, ama i mari grandi e gli orizzonti infiniti. Che può esplorare anche leggendo e meditando, viaggiando o amando, cantando o passeggiando, lucido e attento, con le antenne della mente e del cuore vigili. Capace di ascoltare anche i propri lati oscuri e di esplorarli con prudenza, senza farsene distruggere.

Il terzo stile è l'apprendimento, che in parte può sovrapporsi alla ricerca, da cui si differenzia per un aspetto cardinale: l'essere strutturato, con un progetto preciso e obiettivi chiari. Diversamente dalla ricerca, che può essere molto fluida, aperta e non programmata, richiede metodo e disciplina per ottimizzare tempo e risultati. Può essere finalizzato all'eccellenza in uno sport, nella musica, nell'apprendere una lingua straniera (il cinese, l'inglese, l'arabo o quel che sia, ma di buon livello), o in un hobby che può diventare un lavoro molto più amato (e remunerato!) della professione attuale. Ad ogni età, l'apprendimento strutturato regala tre grandi benefici: maggiore elasticità e giovinezza fisica e mentale, perché stimola neuroplasticità e psicoplasticità; vita sociale più ricca, perché porta a incontrare altri appassionati; e opportunità professionali, per tutti coloro che sono ancora in età da lavoro (o da integrazione di pensione, con i tempi che corrono...).

Infine, il quarto stile è il gioco, necessario per ricaricarsi, ridere, gustare la leggerezza della vita. Il tempo libero può assumere forme diverse, costruttive o distruttive, che valorizzano con passione il tempo propizio, luminoso, ricco di grazia ed energia, il tempo "kairós", di cui parliamo qualche tempo fa, o lo sprecano nel tempo "chrónos", il grande divoratore di vita e di vite. Tu, come abiti il tuo tempo libero?