

L'espressione «tempo libero» può essere intesa in modo ambiguo per due ragioni: per come si intende il concetto del sostantivo «tempo» e del suo aggettivo «libero».

### 1. Che cos'è il tempo?

Il tempo, che misura la durata o la distanza tra due momenti, è una realtà oggettiva.

La misurazione del tempo avviene oggi in modo più preciso di quanto sia possibile per altre grandezze fisiche (lunghezza, massa, temperatura, ecc.). Si arriva a misurare con precisione assoluta il millesimo di secondo e oltre.

Con lo spazio, che misura la distanza tra due punti, il tempo costituisce una delle due coordinate vitali della società, senza le quali non

riusciremmo a orientarci nella vita.

Sant'Agostino, nelle *Confessioni*, afferma: «Se mi chiedi cos'è il tempo, lo so istintivamente, ma se vuoi che lo definisca, allora non lo so più». Secondo Kant tempo e spazio sono categorie a priori, cioè proprietà dell'uomo, in cui inquadrare e capire i fenomeni che osserviamo.

Effettivamente noi non riusciamo a concepire qualche cosa che sia fuori dello spazio e del tempo, ma lo possiamo fare solo per negazione. Da qui deriva la nostra difficoltà a comprendere l'eternità. C'è il pericolo di immaginare l'eterno come un presente continuo, dilatato all'infinito, ma statico; le cosiddette «processioni intratrinitarie» ci mostrano, invece, in Dio un dinamismo infinito.

Tuttavia sant'Agostino, per esempio, usa per «eternità»

l'espressione «presente che non passa, l'ora che sta».

Da sempre i sapienti, i filosofi, hanno riflettuto sul tempo che l'uomo ha a disposizione nella vita, che è limitato, mentre i più si comportano come se fosse infinito. Lo si vuole esorcizzare, ma se ne ha paura.

Dal salmo 90: «Ai tuoi occhi mille anni / Sono come il giorno di ieri che è passato / Come un turno di veglia nella notte. // Li annienti, li sommergi nel sonno; / sono come l'erba che germoglia al mattino; / al mattino fiorisce, germoglia, / alla sera è falciata e disseca».

Dal salmo 39: «Solo un soffio è ogni uomo che vive, / come ombra è l'uomo che passa; / solo un soffio che si agita, / accumula ricchezze e non sa chi le raccolga».

Dal *Qoèlet*: «Vanità delle vanità / Tutto è vanità / Tutto è venuto dalla polvere / e tutto ritorna nella polvere».

Qoèlet fa delle considerazioni che sembrano implicare una «stazionarietà» nel tempo, che per lui è qualcosa che si ripete all'infinito. Le sue considerazioni sono amare, anche se poetiche.

Il *Qoèlet* dice (3, 11): «Egli ha fatto bella ogni cosa a suo tempo, ma esso ha messo la nozione dell'eternità nel loro cuore, senza però che gli uomini possano capire l'opera compiuta da Dio dal principio alla fine».

È solo alla luce del Nuovo Testamento che la vita e il tempo acquistano significato e speranza.

### 2. Dimensione affettiva & psicologica del tempo

«C'è un tempo per nascere e un tempo per morire...».

L'uomo di ogni tempo sa che il suo tempo avrà un termine e che certa è la sua morte. Egli però tende all'immortalità, tanto che il concetto di felicità è collegato a quello di contemplazione di un be-

di Laura  
Dalla Torre

# TEMPO LIBERO

## Liberato o liberante?

ne sempre presente.

Per questi motivi esistenziali, che riguardano la ricerca di senso della vita, l'uso del tempo ha importanti riflessi sull'affettività umana.

Da qui l'importanza di saper vivere bene il presente nel suo alternarsi regolare di lavoro e riposo fisico e spirituale, che permetta uno *stacco emotivo* dai due versanti che alimentano il presente: dal passato, con i suoi rimpianti, rimorsi, ricordi struggenti, e dal futuro, con le sue preoccupazioni e paure.

Ricordiamo inoltre che l'uomo, fin dal suo concepimento, è persona, ma è nel tempo che costruisce e definisce la sua personalità, sia nel tempo di lavoro sia nelle varie sfaccettature del tempo libero.

Ognuno di noi ha, tuttavia, una percezione particolare e soggettiva del tempo (così come dello spazio), in funzione dei vari stati d'animo che si alternano in noi nella giornata. In genere il tempo della sofferenza ci sembra più lungo di quello della gioia, quello dell'attesa più lungo di quello di chi arriva in ritardo all'appuntamento.

Ci troviamo di fronte alla dimensione affettiva e psicologica del tempo, che è proprio quella di cui ci occuperemo in questo scritto, perché è quella che ha un'enorme influenza sulla vita umana e che perciò richiede grande attenzione pedagogica da parte dei genitori e degli educatori.

### 3. Tempo «libero» o tempo «liberato»?

Se al concetto di tempo aggiungiamo l'appellativo «libero» c'è il rischio di equivocare parecchio. Si è soliti dare per scontato che «libero» sia il contrario di «imposto», «obbligato», come si intende in genere il lavoro.

Negli ultimi 150 anni circa le giuste battaglie condotte dai lavoratori per affrancarsi dallo sfruttamento sistematico da parte di chi deteneva il potere e le leve della produzione economica, hanno portato alla limitazione a otto ore del lavoro giornaliero, alla conquista del sabato libero, delle ferie pagate, della tredicesima.

Tutto questo, unito al boom economico susseguente alla

seconda guerra mondiale, ha fatto sorgere il fenomeno sociale del tempo «libero».

Che cosa intendiamo per «tempo libero»? E il tempo di lavoro non è libero? Se non lo fosse, non sarebbe «umano», ma un lavoro da schiavi.

Innanzitutto è quello «liberato» dalle pressanti necessità e obblighi inerenti al tempo di lavoro.

Gli antichi romani usavano due termini, che sono rimasti nella nostra lingua con accezioni un po' diverse: «*otium*» e «*negotium*».

Secondo Cicerone il tempo dedicato al «*negotium*» era quello che persegue il profitto materiale. Dalle persone libere era praticato dall'alba fino al primo pomeriggio.

L'«*otium*» è il tempo in cui si ricava godimento dall'esercizio di un'attività, realizzata liberamente, piacevole, con più possibilità di scelta, contraddistinta dalla gratuità (le terme, gli esercizi letterari, ecc.).

Possiamo perciò concludere che è libero il tempo che possiamo dedicare ad attività gradevoli, al di fuori degli obblighi professionali, fami-

liari, sociali.

Possiamo definire il tempo libero come un complesso di attività a cui dedicarsi *volontariamente*, sia per riposarsi, sia per divertirsi, o per sviluppare capacità creative, o culturali, o spirituali, o di relazione (amicizia), o di volontariato, quando siamo liberi dagli obblighi professionali, familiari o sociali.

Perciò libero è il tempo:

1. che ci rimane dopo aver compiuto gli obblighi necessari alla vita;
2. in cui ci dedichiamo ad attività scelte volontariamente.

Libero è quindi il tempo che dedichiamo allo sviluppo del corpo e al suo benessere, come lo sport, le escursioni ecc., e a occupazioni legate allo spirito, come lo studio per accrescere un aspetto preferito della propria cultura, alla musica, all'arte ecc., ma anche al gioco, alla festa, alla contemplazione.

Possiamo concludere che il tempo libero riguarda attività legate alla sfera personale; prevede la possibilità di scegliere quello che si vuol fare; è da spendere in attività fuori dal tempo di lavoro, in

attività gradite, come riposo dopo la disciplina e la fatica e lo sforzo richiesti nell'attività professionale.

Il tempo libero è perciò strettamente legato alle attività lavorative e serve per ritrovare le energie, per riprenderle, per «riequilibrarsi» psicologicamente.

Per chi intende invece il tempo libero come *liberato* dal lavoro, lavorare significa svolgere un'attività, mentre stare in riposo o riposare significherebbe non fare nulla, «oziare». Nel gioco delle contrapposizioni il lavoro equivarrebbe alla fatica e il riposo all'ozio; il lavoro sarebbe disciplina e il riposo «assenza di regole»: così oggi molti intendono il tempo libero.

Molti infatti ritengono che il lavoro si proponga uno scopo, ricerchi l'utile (lo stipendio, la carriera ecc.), mentre il riposo non avrebbe alcuna finalità pratica, all'infuori di quella della ricerca del piacere e dell'appagamento dei desideri.

Tuttavia ci sono attività che sono lavoro per alcuni (per esempio lavorare come cuoco in un ristorante) e riposo per altri (per esempio cuci-

nare un pranzo o una cena con i propri amici). Potremmo continuare, ma ci basti questo per concludere che sia il lavoro, sia il riposo possono comprendere attività impegnative o piacevoli.

Ebbene, è importante rilevare che queste attività (di lavoro e del tempo «di riposo») saranno tanto più umane quanto più «realmente» libere, cioè realmente scelte o accettate liberamente, e se permettono la libera iniziativa di chi le esplica; da esse dipendono la creatività, il progresso e il perfezionamento della persona, della società e della stessa attività sotto l'aspetto sia umano sia soprannaturale<sup>1</sup>.

Giovanni Paolo II nell'enciclica *Laborem exercens* ha definito magistralmente il valore rilevante e umanizzante del lavoro umano, che, nel contesto di cui ci occupiamo, possiamo estendere al suo completamento: il riposo, anch'esso umano.

Al di fuori di questa dimensione perfezionatrice, troveremo i vizi della *lavorite* da un lato e dell'*ozio* dall'altro.

Non è l'uomo per il lavoro, dice il Papa, ma il lavoro per

l'uomo. Per traslazione, possiamo aggiungere: non è l'uomo per il riposo, ma il riposo per l'uomo.

Lavoro e riposo, o fatica e inattività, possono gemellarsi se entrambi sono orientati a permettere lo sviluppo umano, secondo l'ordine reclamato dalla dignità della persona, responsabile del suo progresso interiore.

Se, in relazione al lavoro, si deve accettare un margine di libertà perché questo lavoro sia umano, tanto più si deve rispettare questa libertà se si tratta del tempo libero, libero per definizione da qualunque costrizione esterna.

#### 4. L'organizzazione «personale» del tempo<sup>2</sup>

Dal senso che noi diamo alla nostra vita, dai valori che ricerchiamo, dalle motivazioni che sono alla base delle nostre azioni dipende in gran parte il modo con cui organizziamo il nostro tempo.

L'organizzazione della giornata e la successione delle attività dipendono in gran parte dalle nostre scelte essenziali, anche se non sempre in modo consapevole.

Tutto ciò può anche crearci gravi *problemi affettivi*.

«La modalità di consumo razionale del proprio tempo sembra infatti responsabile di ansie, di preoccupazioni, di sofferenze. L'ansia per il ritardo, l'impotenza nel trovare le risposte, la preoccupazione di svolgere il lavoro nel tempo disponibile, oppure il tempo *vuoto*, le giornate insignificanti che non passano mai, pongono con sempre maggior insistenza il problema del tempo. Potremmo analizzare lo scorrere del tempo da parte di ogni persona e cogliere qui i segnali di una vita affettiva sana o turbata. Possiamo pensare al bambino, al quale la sensibilità educativa dei genitori ha procurato, oltre all'attività scolastica, il corso di inglese, il corso di tennis, la scuola di musica, il nuoto in piscina...; queste meravigliose attività possono contrastare con una sana organizzazione del tempo che lo faccia sperimentare come un'evenienza umana, amica, arricchente, liberante».

Educare a un uso personale del tempo, educare a essere padroni del proprio tempo è

obiettivo educativo sempre più pressante oggi, specialmente per chi vive nelle grandi città.

Se facciamo una revisione critica di come organizziamo il nostro tempo e quello dei figli, ciò ci consentirà di «trovare vuoti ingiustificati, pericolosi, diseducativi, oppure tempi irrespirabili, soffocanti, invivibili».

Anche il tempo, come le nostre azioni, va da noi reso *umano*, il che vuol dire che l'azione, il fare non può rubare il tempo alla relazione personale, né alla lettura, né alla coltivazione del proprio spirito: occorre anche dare un significato, uno scopo, un uso umano al tempo, specie là dove la persona, anziché vivere, si limita ad aspettare che esso passi.

Anche il tempo libero deve avere uno scopo; non può svolgersi senza un senso, non può essere un lasciarsi andare, un lasciarsi vivere.

Tempo di lavoro e tempo libero sono collegati l'uno con l'altro e hanno uguali riflessi sullo sviluppo della persona.

Il tempo libero non può essere un'attesa che passino le ore, i giorni, uno *stare insie-*

*me vuoto*, un lasciarsi andare all'euforia dello sballo. Questo è un rassegnarsi a vivere «che consuma rapidamente ogni riserva di entusiasmo per la propria esistenza».

Il progetto educativo dei genitori deve rivolgersi all'aspetto globale dell'uso del tempo (proprio e dei figli), proprio perché non ci sia uno iato tra il tempo per l'impegno e il tempo libero; tempo per lo studio, su cui i genitori generalmente concentrano ogni loro interesse, e tempo libero di cui neppure si sa come lo consumano. Il ritmo stesso con cui il tempo della famiglia e dei figli verrà modulato deve dipendere dall'offerta di stimoli, valori, alternative, pensati, proposti e resi appetibili dai genitori.

### 5. Il rapporto svago/lavoro

Considerare il nostro rapporto svago/lavoro ci può portare a una verifica su come noi ci rapportiamo con la vita; come noi organizziamo il nostro tempo lancia dei messaggi importanti ai nostri figli. Quali sono per noi le cose

che valgono di più, a cui diamo più valore?

Com'è l'organizzazione del tempo di lavoro e del tempo libero nella nostra vita, soprattutto il rapporto svago/lavoro?

Si tratta di un rapporto significativo proprio perché rappresenta «il versante esterno» del rapporto da noi incarnato tra il vivere i doveri e il soddisfare i bisogni e i desideri che più ci motivano.

L'organizzazione del tempo e la sua distribuzione fra tempo di lavoro e tempo libero è un «segno dell'equilibrio interno tra razionalità e affettività, tra dovere e piacere».

Aiutare i nostri figli a organizzare esternamente il tempo «può influire a favorire l'equilibrio interno e diventare un utile riferimento su cui può far leva l'intervento educativo».

Un aspetto trascurato sul piano educativo è l'importanza di comunicare ai figli la «capacità di divertirsi».

### 6. Divertirsi, quasi un dovere

Divertirsi richiama alla memoria il tempo trascorso lon-

tano dall'assillo dei doveri, dalle scadenze inesorabili, dal ritmo incalzante degli eventi.

Noi impariamo a divertirci nell'infanzia, quando il gioco è fantasia, avventura, realizzazione della nostra creatività, a meno che le tante attività di moda (videogiochi, Tv, nuoto, danza, judo ecc.) non occupino tutto il tempo a disposizione del figlio.

Divertirsi è stata la prima esperienza, la più facile, la più naturale, la più entusiasmante: quella che ha preceduto il lavoro duro, il compito difficile, il momento in cui non era più consentito giocare, ridere, fermarsi, se non rubando tempo alle cose importanti.

Sulla scia di questi pensieri, accompagnati da inevitabili sentimenti di nostalgia, si giunge facilmente a conquistare due erronee convinzioni: *divertirsi è facile e il divertimento può aspettare*, perché qualunque altra azione è più importante e ha diritto di precedenza.

Queste convinzioni non solo sono prive di verità, ma possono portare gravi danni sul piano dell'equilibrio perso-

nale, comportamentale, affettivo.

«Divertirsi, se è facile per il bambino, diventa un'esperienza tra le più difficili per l'adolescente e per l'adulto. Le difficoltà nel riuscire cominciano quando la persona diventa esigente e *pretende* un divertimento adeguato alla propria persona. Durante l'infanzia questi problemi cominciano a sorgere, ma è l'adolescenza *l'età in cui divertirsi comincia a diventare un'impresa costosa, irraggiungibile*».

La lotta per il rientro a casa dalla discoteca, il divertimento conformista, il lasciarsi andare agli spinelli e all'alcool, l'annullamento dei propri gusti nella scelta della «banda», l'irraggiungibile felicità del sabato sera, «non sono che un esempio tragicamente attuale di queste difficoltà».

Gli adulti in cerca di divertimento non hanno vita più facile: l'ansia per i preparativi, le corse sfrenate per giungere a destinazione, le code interminabili per il rientro nelle grandi città, la tensione per il rispetto dei tempi per potersi divertire di più,

tendono a scoraggiare l'idea stessa di divertimento e inducono a pensare al lavoro come luogo in cui si potrà finalmente riposare da tanta fatica «divertente».

C'è chi pensa che il divertimento sia un diritto, un obbligo o un dovere e chi invece che sia una perdita di tempo, un lusso per ricchi, un comportamento da sfaticati, oppure una cosa da ragazzi.

È a questo punto che la persona seria, tutto lavoro e dovere, comincia a risentire alcuni effetti inspiegabili della sua filosofia: sono scontentezze diffuse, desiderio di esprimere critiche su tutto, stati depressivi sempre più prolungati, stanchezza inspiegabile, isolamento sempre più profondo, senso di solitudine, di inutilità, di futilità.

Sembra che da qualche parte si sia aperta una falla: la voglia di vivere diminuisce, il significato delle azioni si fa sempre più incerto. Siamo di fronte a segnali spia che stanno a indicare che una utile fonte di alimentazione è stata interrotta.

Non c'è più niente che diverte perché non si sa riatti-

vare la capacità di divertirsi, quella che un tempo era la grande risorsa, la grande occasione per esprimersi, per sentirsi vivi, per star bene con gli altri, per condividere le azioni e le cose senza competizioni e senza pretese.

Questo era possibile quando divertirsi era una scelta vera, quando questa scelta dava un senso alle cose, quando si era appagati dalle emozioni che si sapevano percepire, anche quando il loro volume era molto basso e la loro origine era solo interiore.

Non si può prendere a prestito il modo di divertirsi degli altri, perché questo contrasta spesso con la propria identità personale.

Quando la persona si pone di fronte a scelte e a comportamenti alla moda, non personalmente scelti e coltivati, che da un lato la attraggono, ma dall'altro la respingono, può cadere nel *conformismo*.

Quando al presente si accendono queste spie, il divertimento diventa un compito, un dovere. Ed è a questo punto che ci si può accorgere di non avere mai imparato a divertirsi realmente; ed è a questo punto che si può sco-

prire come sia importante insegnare ai ragazzi a divertirsi; a *vivere la gioia dei sentimenti*, a scoprire i significati nascosti del rumore dell'esistenza, a mettere ordine nella propria giornata affinché tutto abbia un senso e un valore.

«Prima di essere azione, organizzazione, comportamento, divertirsi è infatti uno stato della mente, costruito, vissuto, riattivato per continuare a vivere, in ogni stagione della vita, quella condizione felice che non può rimanere puro ricordo».

## 7. Il riposo

Dalle riflessioni di un'autrice contemporanea<sup>3</sup> raccolgo alcune considerazioni personali e interessanti che riguardano la categoria temporale del *riposo*.

L'estate è la stagione più propizia al riposo. «Oh estate, oh minima stazione / d'immensa verità»: è un bellissimo verso da una poesia di Mario Luzi.

L'estate è la stagione più propizia alla pausa contemplativa. «Stazione» è qui intesa in senso etimologico, da «stare», come sosta e per

estensione «luogo di sosta», non soltanto nostra, o della mente, ma addirittura del vero, in cui ogni cosa (il mare, il cielo ecc.) può diventare una porta alla ricerca infinita dell'essenziale.

L'estate è stagione di riposo, riposo che può portare una vita più vicina alla propria essenza, in cui possiamo imparare a vedere l'essenziale nel dato. Indugiare beatamente nel momento presente ci porta a sapere qualcosa dell'eternità, a cogliere, come dice Eschilo, «il sorriso innumerevole del mare».

Il riposo ha molte affinità con il silenzio, che non è solo assenza di rumore, una pausa di suono, di voce. Il riposo è pausa dell'attività, ma non mera assenza di attività.

Il riposo vivo è veglia. Lo stato di veglia in riposo è diverso da quello delle occupazioni.

Perché il riposo ci «ricrea»? e che cosa intendiamo dire con «ricreazione»?

Riposo è stato nascente di ogni nuova crescita. C'è un senso di freschezza, di rinnovamento e come di rinascita in atto nel riposo vivo che ricrea.

Il riposo vivo è luogo di nascita e di crescita dell'anima; è libertà dalla pressione di dover rispondere di quello che facciamo nel lavoro.

È pausa che differisce le risposte immediate alle esigenze poste dal reale, dalle cose da fare...

È sospensione dell'immediatezza del vivere.

Si può sorbire un caffè in stato di riposo o no. Lo stato di riposo è quello che permette al caffè di liberare il suo aroma e il suo sapore.

Il riposo è lo stato di assimilazione involontaria dell'esperienza e, quindi, lo stato in cui ciò che accade si fa, attraverso la coscienza e la memoria, interiorità di una persona.

Il riposo è lo stato nascente del ricordo; riposo è non fuggire questo luogo e, dunque, riposo dal desiderio: il desiderio ci fa divergere all'infinito da noi stessi e da Dio.

Riposo perciò è non scadere dal presente, ma andarvi a fondo.

Del tempo noi siamo avari e prodighi. Noi non abbiamo mai tempo, perché siamo perennemente affannati: abbia-

mo fame di tempo, perché abbiamo fame di essere.

Siamo avari del nostro tempo: non abbiamo tempo da perdere.

Tutti però ne siamo infinitamente prodighi: ci lasciamo occupare dalla televisione quotidiana, dagli altri media. Dissipiamo la nostra vita.

La cupidigia di tempo è espressione della nostra deficienza di essere, della nostra costitutiva e insaziabile fame di essere.

Avarizia di tempo è ingrata chiusura della mente e del cuore, «sonnambulismo», che ci affligge nella maggior parte del nostro tempo; è non accorgersi e non sapersi grati dell'esistenza delle cose e degli altri. Questa è la condizione contraria alla «contentezza» dei veri contemplativi, o quello stare «*contenti praesentibus*» (vedi san Paolo); è sconoscenza che diventa cecità dell'anima, deficienza del sentire, in cui c'è anche molta «*tristizia*», che è una sorta di nevrosi ansioso-depressiva.

Di questa condizione, che porta a essere avari o prodighi del nostro tempo personale, è indice la stanchezza,

di cui il riposo è un difficile rimedio.

## 8. La stanchezza

Qual è l'essenza della stanchezza?

Quando si è veramente molto stanchi è difficile cominciare a riposare davvero (quel riposo dei contemplativi e dei poeti). È difficile quel contemplare libero dai consumi della vita, perseguito non per ottenere scopi. Come vedere «l'innumerevole sorriso del mare» se me ne devo servire solo per nuotare e rimettermi faticosamente in forma?

La stanchezza esistenziale non mi permette quello stato di veglia, contento del presente, pago di questo che ora si dà: frinito di cicala, respiro del mare, un volto, tutto ciò contenuto nell'orizzonte del presente.

Non dev'esserci l'assillo di quei guardiani del nostro sentire che sono i desideri, rimorsi e rimpianti per le cose non fatte o malfatte, preoccupazioni e ansietà per quelle da fare. Ecco perché è così difficile riposare quando si è molto stanchi (e delusi).

La stanchezza umana è l'indice sensibile dello stato dell'energia vitale che in noi viventi, ma mortali, è continuamente consumato e va continuamente alimentato: e questo è ovvio.

Ma lo stesso riposo, in quanto si distingue dal semplice sonno, richiede più vita, più energia che la routine delle preoccupazioni e occupazioni quotidiane.

Ci vuole vita per ricostruire la vita, per ricrearci.

È questo il paradosso della stanchezza umana: il cane corre, gioca e poi dorme. A noi dormire non basta per raggiungere lo stato di riposo, di ricreazione.

La fresca energia che ci dà una bella dormita non basta per ricrearci e sentir fluire in noi nuova vita, nuova energia.

Alcune esperienze ci consumano (per esempio la stanchezza enorme che ci può venire dal vivere a contatto con persone «difficili»); altre ci «riempiono», ci «danno vita», ci «ricreano» (la lettura di un buon libro, un incontro, una semplice conversazione, la preghiera).

La nostra stanchezza non è

solo indice del bisogno di recupero fisico, ma anche e soprattutto di «recupero» dell'anima. Tutte le fonti di vita hanno in comune la capacità di suscitare gioia (per esempio la bellezza di un crepuscolo, un sonetto, un bimbo che ci sorride).

Come mai la gioia dà energie anche fisiche straordinarie? Come mai il primo effetto della *tristezza* – o, come si dice oggi, degli stati depressivi – è la *stanchezza*, l'*esaurimento* delle forze e, infine, quell'*immobilità* che è una specie di controfigura diabolica del riposo?

Allegria è parola imparentata con «alleggerire».

La gioia vera nutre il riposo vero che non cerca altro e da cui la gioia fluisce come nuovo slancio.

Più si è in riposo e più si è in intimo moto; più la quiete è profonda, più la vita è viva: vita per sentire la gioia che ristora e riposa.

Il riposo nutre sé stesso, come la stanchezza da sé si divora.

*Che cos'è questa vita che nell'uno cresce e nell'altra si riduce e che crescendo aumenta la capacità di ricreazione e*

*dunque di nuova vita, e che riducendosi ci toglie fino a quel minimo necessario per bere, ristorarci, riposare?*

È la capacità e la disposizione interiore di sentire, avvertire, percepire il *vero*, il *bello*, il *bene*. È quella capacità e disposizione senza le quali non avremmo accesso al valore delle cose, né avvertiremmo il disvalore che le minaccia; non coglieremmo la loro bellezza, né i beni e i mali dell'esistenza. Senza questo sentire e percepire (il vero, il bello, il bene) nessuna azione sembrerebbe valere la fatica che costa, nessuna decisione potrebbe apparire migliore di un'altra, nessun esercizio di libertà sarebbe dunque praticabile.

La vita allora sarebbe solo un carico, ma nulla di cui *farsi carico*, perché nessuna presa di posizione avrebbe un senso: e dunque nessuna responsabilità, nessun dovere di rispondere delle nostre azioni e delle nostre parole ci parrebbe vincolante. E questo è il perfetto stato di *apatia*, diabolica caricatura della *quiete*, del distacco, dell'abbandono di chi *vive volentieri*.

«Non prendo gusto a niente,

né a camminare – è una fatica – né a sdraiarmi, perché allora bisognerebbe o restare distesi a lungo ed è quello che non ho voglia di fare, o alzarsi subito dopo e neppure di questo ho voglia... Invano cerco qualcosa che possa mettermi in gioco... Insomma, non ho neppure voglia di annotare quello che ho appena scritto, né di cancellarlo». È Kierkegaard che parla (in *Che cos'è la metafisica*) e descrive come meglio non si potrebbe l'*accidia*, vale a dire uno stato depressivo profondo, che come si vede si accompagna alla suprema stanchezza... cioè allo svuotamento di senso di ogni alternativa.

La fioritura, la felicità di una vita non si oppongono affatto alla sofferenza, ma all'*apatia*, che è la corona triste della suprema stanchezza. Si oppongono al vuoto, all'indifferenza, all'aridità.

La gioia viene dalla piena attivazione dell'estrema profondità del nostro essere, cioè dall'arricchimento della nostra intimità spirituale. Anche il dolore, assunto su di sé con amore, diventa fonte di speranza.

## 9. Tempo libero o tempo a disposizione?

Tempo libero può anche significare oziosità o noia.

Se diamo al riposo il significato originario di *svago dello spirito*, tale definizione ce lo rivela invece come il contrario della noia: esso è *atteggiamento festivo interiore* con il quale l'animo si ricrea.

Lo svago è qualcosa che riguarda l'intimo ed è specificamente personale.

Anche la noia riguarda il nucleo più intimo della persona: è un'esperienza interiore che, se è profonda, avvolge la totalità dell'essere e fa apparire tutto indifferente, banale, avvolto da un senso di vuoto. Non è la stessa cosa dire «Questo libro, questo spettacolo mi annoia» che dire «Mi sento annoiato».

«Il tedio profondo ci circonda come nebbia silenziosa e livella tutte le cose, gli uomini e anche noi stessi, in una strana indifferenza»<sup>4</sup>.

La *paura del vuoto* prodotta dalla noia provoca la fuga da sé stessi e la ricerca dello svago fine a sé stesso.

Divertirsi, nel senso etimolo-

gico del termine, significa «riferirsi a qualcosa di diverso», «intrattenersi con qualcosa di diverso da quello in cui era occupata la nostra attenzione», «distogliersi da ciò che si sta facendo».

Significa rivolgersi al nuovo, e il nuovo è per noi ciò che ci permette di dare dimensioni diverse al nostro vivere.

La parola *divertimento* deriva da «*divertere*», che significa appattare, separare, allontanare. Con il divertimento una persona si allontana temporaneamente dal suo lavoro. Questo allontanamento è buono, in quanto dà il necessario riposo e il rilassamento dalle tensioni prodotte dal lavoro.

Il divertimento può e deve essere una buona forma di *distacco emotivo*, ma oggi spesso non lo è.

Quando una persona invece di allontanarsi da ciò che fa, tende ad allontanarsi e fuggire da sé stessa, agisce in modo impersonale: è il caso di coloro che vedono nel divertimento dei fine settimana o delle ferie un mezzo non solo per decantare i problemi del lavoro, ma anche per dimen-

ticare tutte le problematiche della propria vita.

Il fascino che esercita su di noi *il nuovo* viene abilmente sfruttato dalla psicologia pubblicitaria, compresa quella dei viaggi, letture ecc.

## 10. L'atteggiamento festivo

Possiamo invece dare alla nostra esistenza dimensioni sempre inedite, che ci trascino verso qualcosa di infinitamente alto, divertente; ciò avviene quando scegliamo attività gratificanti dell'animo con un atteggiamento interiore «festivo» e gioiamo in esse, sentendoci ben lontani dalla fatica e dalla noia.

Ci riferiamo, come già detto, a tutto ciò che è bello, vero, buono. Possono essere gite in montagna o al mare, un buon concerto, una lettura che ci coinvolge anche emotivamente, lo stare in compagnia di amici cari. Queste esperienze affettive non sono certo fini a sé stesse, ma coinvolgono tutta la persona. Il godimento estetico e culturale, ma anche il dedicarsi ad attività sportive,

comportano gioia e arricchimento personale.

I genitori, assieme alla scuola e alle altre agenzie educative, possono aiutare i figli ad accedere a tutto questo.

A proposito dello sport, esso è anche un aiuto a trasformare un certo tipo di sforzo in gioia e allegria interiori, che ammortizzano e fanno superare sempre abbondantemente la componente fatica.

Si può vivere bene il divertimento se lo affrontiamo un maniera affettivamente positiva e anche con la disposizione di chi si dedica al godimento estetico.

Proprio questi atteggiamenti dobbiamo coltivare in noi, per comunicarli nel rapporto educativo. Possiamo cioè far scoprire il polo soggettivo e affettivo nel divertimento.

Ciò implica possedere una *capacità gioiosa*, requisito indispensabile per il divertimento, e anche la *capacità di meravigliarsi*, di sorprendersi, che viene da un atteggiamento festivo interiore, da gioia spirituale, e che produce anche apertura e comunicazione con il divino. Tale atteggiamento interiore e la contemplazione gioiosa costituiscono

l'essenza del vero divertimento. La contemplazione è la forma perfetta del conoscere: dell'accostarsi alla natura, a un'opera d'arte, a persone o autori che ammiriamo.

Acquisire queste capacità permette non solo di *cogliere e apprezzare il nuovo*, ma anche di rinnovarsi sempre interiormente; favorisce cioè la capacità e la possibilità di un costante rinnovamento, non solo culturale. Allora il *vuoto* non assale con la sua aggressività e né il lavoro né il divertimento si tramutano in *occasioni di fuga*.

I figli hanno bisogno, prima del periodo adolescenziale, di imparare a riposare, di imparare a giocare, di imparare a divertirsi, di imparare a organizzare un'autentica festa. Ma è molto difficile che riescano a imparare queste cose senza l'orientamento e il buon esempio dei genitori.

I genitori possono cogliere occasioni non solo per giocare e divertirsi, intrattenendosi con i figli, ma anche per far festa. Ogni tanto conviene organizzare una festa in famiglia, che sia fonte di gioia e quindi di arricchimento interiore.

## 11. I figli della modernità

Oggi il mondo dell'infanzia è molto diverso da quello di cinquant'anni fa. Nell'arco di mezzo secolo molte cose sono cambiate.

C'è una maggiore consapevolezza dei bisogni fisici e psicologici dei bambini.

Nei Paesi occidentali i bambini ricevono più cure materiali (più cibo, più abiti, più medicine preventive), dispongono di molti giocattoli, guardano la televisione, usano il computer, si distraggono con i videogiochi e alcuni possiedono anche un cellulare personale.

Molti di loro, usciti da scuola, frequentano la palestra o la piscina, giocano a tennis, oppure studiano musica, pittura, lingue straniere. D'estate frequentano i campi estivi e fanno viaggi all'estero con la famiglia.

Sono i bambini della tarda modernità, spesso figli unici, senza cuginetti, qualche volta con un fratello o una sorella, raramente membri di una famiglia numerosa.

I bambini di cinquant'anni fa non erano così seguiti dai genitori: andavano a scuola e

poi trascorrevano molto tempo nei cortili e in strada, liberi di annoiarsi oppure di inventarsi giochi, di costruirsi dei giocattoli, di partecipare a scorribande di gruppo con i coetanei. Forse correvano maggiori pericoli fisici dei bambini di oggi, ma godevano di maggior libertà di movimento. Nelle loro vite non erano ancora entrati la televisione, il computer, i videogiochi. Non erano ancora modellati dalla pubblicità e dalle mode.

Erano i bambini della modernità che, a differenza dei post-moderni, vivevano di più negli spazi pubblici e meno negli interni (appartamenti, palestre ecc.); il motivo è semplice: il traffico delle strade era limitato, le piazze non si erano ancora trasformate in parcheggi, c'era una vita di quartiere e di clan (famiglia allargata, vicini) che favoriva una maggiore responsabilizzazione degli adulti nei loro confronti.

C'è poi una terza immagine dell'infanzia, che possiamo definire pre-moderna. Nei Paesi occidentali questa è stata per secoli la tipologia dominante tra le famiglie

delle classi meno abbienti, che costituivano la maggioranza. I bambini che non appartenevano alla nobiltà o alla borghesia ricca, entravano spesso nel mondo del lavoro senza aver imparato i rudimenti della lettura e della scrittura. A otto-dieci anni (a volte prima) molti bambini incominciavano a lavorare nelle botteghe oppure nei campi, nelle fabbriche o in miniera. Poiché erano assimilati agli adulti, non veniva prestata molta attenzione alle loro specifiche esigenze fisiche e psichiche. Sfruttamento (anche sessuale), disciplina dura e maltrattamenti non erano considerati reati.

In condizioni molto simili si trovano oggi milioni di bambini non occidentali, le cui famiglie vivono in ambienti sottosviluppati e in ristrettezze economiche.

Sacche di sottosviluppo economico e culturale esistono, però, anche nei Paesi occidentali; cosicché nella stessa città, a distanza di qualche chilometro, possiamo trovare sia bambini post-moderni sia quelli pre-moderni.

Da un lato ci sono quei bam-

bini la cui giornata è completamente programmata dagli adulti, che cercano di tenerli impegnati e lontani dai rischi. Dall'altra ci sono quelli sfruttati che lavorano a fianco degli adulti. Da un altro lato ci sono ancora ragazzini che trascorrono interi pomeriggi e serate davanti a uno schermo televisivo perché non sanno che cos'altro fare durante il tempo libero. Infine ci sono i bambini che vivono in strada, esposti al rischio della droga, della criminalità, delle violenze, degli incidenti.

I bambini hanno bisogno di ambienti strutturati in cui apprendere delle abilità (motorie, intellettuali, linguistiche), nulla da eccepire quindi sul fatto che frequentino le palestre, coltivino la musica e imparino le lingue; devono però poter fare anche altri tipi di esperienze, non programmate nei dettagli dagli adulti, esperienze essenziali per la loro crescita.

Certamente hanno bisogno di sentirsi amati e guidati dai genitori, di trovare a casa e a scuola dei modelli di riferimento da imitare, hanno però anche bisogno di spazi

di libertà in cui poter fare dei giochi e delle attività spontanee, pensate e organizzate da loro.

## 12. Le potenzialità del gioco

Ciò è possibile se si rispettano i loro ritmi di crescita e i loro tempi; ritmi e tempi che nei bambini sono più vicini a quelli della natura che a quelli delle tecnologie. Quando non si sentono costretti all'interno di un programma o imprigionati in rigide tabelle di marcia, possono dare più spazio alla fantasia.

Non bisogna temere che si annoino. Le pause sono spesso dei momenti produttivi, durante i quali il bambino, come l'adulto, rielabora le proprie esperienze e le organizza.

Il gioco spontaneo ha delle potenzialità peculiari che non ritroviamo nelle attività strutturate (sia pur valide) proposte dagli adulti.

Una delle potenzialità del gioco spontaneo è, per esempio, quella di consentire ai bambini di recuperare, di curare piccole ferite psicologi-

che, di trovare sul piano delle fantasia (giochi simbolici) adattamenti e soluzioni che nel mondo reale non sono raggiungibili.

I bambini che giocano possono sperimentare vari ruoli a seconda di quelle che sono le esigenze del momento. «Faccendo finta di...» non attribuiscono a un insuccesso un valore assoluto.

Giochi spontanei, apparentemente privi di obiettivi, come correre, saltare, arrampicarsi, fare le capriole non sono soltanto fonte di divertimento e di apprendimento motorio, ma consentono anche di esprimere la propria singolarità, di acquisire sicurezza, coraggio, autocontrollo?

## 13. Il gruppo dei pari

Incontrare altri bambini al di fuori dello stretto controllo degli adulti è un'esigenza dei bambini.

I bambini rispondono essenzialmente alle iniziative e alle direttive degli adulti ed è più probabile che le seguano piuttosto che prendano iniziative essi stessi. È anche più probabile che si mostrino

passivi e sottomessi. Nei rapporti tra bambini invece tutti sono ugualmente liberi di contribuire con le proprie idee e iniziative.

Entrambe le forme di socializzazione sono importanti. Gli adulti guidano i bambini a comprendere i limiti, le aspettative e i diritti che esistono nella società e i coetanei alimentano il pensiero creativo, la sensibilità sociale e l'autonomia di giudizio.

Il gruppo dei coetanei promuove inoltre lo sviluppo delle abilità sociali, il senso di appartenenza al gruppo e la comprensione di sé stessi. All'interno del gruppo, per esempio, essi imparano come fare amicizia dopo aver litigato, l'arte della trattativa e la capacità di risolvere i conflitti.

I bambini apprendono a evitare l'isolamento e il rifiuto confrontandosi da soli con i compagni, senza l'interferenza degli adulti.

Conoscere sé stessi per mezzo del confronto e della conferma sociale è un'altra funzione importante del gruppo dei pari. Attraverso il confronto con i coetanei i bambini man mano approfondiscono

la conoscenza di sé, delle proprie abilità e caratteristiche, sono incoraggiati a cimentarsi in compiti che altrimenti non affronterebbero, ad apprendere nuove abilità e a sviluppare una propria identità.

I bambini hanno bisogno di spazi – fisici e mentali – da gestire in proprio, dove possano muoversi seguendo i propri tempi, ritmi e inclinazioni e incontrarsi con bambini di diverse età.

Riempire tutti gli spazi con attività strutturate non è necessario né saggio, ma lo è ancor meno riempire il tempo libero dei bambini con interminabili sedute quotidiane, dentro casa, di fronte allo schermo televisivo. Non è igienico che restino fermi per ore in uno stato di catalessi. Così facendo smettono di fare altre esperienze, di inventarsi dei giochi, di prendere iniziative, di sviluppare l'intelligenza sociale.

Per sviluppare le competenze interattive, per imparare a stare con gli altri, a capire e prevedere le reazioni altrui bisogna vivere il rapporto sociale in prima persona.

La mente infantile è concreta, ciò significa che per imparare un bambino non può limitarsi a guardare e ascoltare, deve anche agire, provare, riprovare, correggersi, modificare, prendere atto delle risposte e dei messaggi che gli altri gli inviano.

In più, le esperienze acquistano un significato pregnante se sono accompagnate da emozioni, e le emozioni che si provano «in proprio» sono d'altro segno rispetto a quelle che si possono provare in forma mediata e indotta dall'esterno.

#### **14. I giovani & l'uso del tempo libero: problematiche odierne**

L'incalzare trionfante del laicismo, che punta a mettere a tacere le istanze spirituali, in nome di un secolarismo sempre più estremo, sta togliendo ai giovani la speranza e lo slancio verso il futuro.

L'affermarsi del relativismo etico e dell'individualismo, che presentano come conquiste della modernità l'aborto, l'eutanasia, le unioni omosessuali legalizzate ecc., in nome di principi di

libertà e benessere perseguiti come bene assoluto, stanno cambiando la visione della vita di un numero sempre maggiore di persone e la nozione stessa di moralità.

Tutto questo che sta avvenendo è una novità assoluta nella storia, in cui mai prima si è registrata una tale desacralizzazione della vita e della morte.

Questa rabbiosa, benché subdola, lotta contro i limiti posti dalla morale e dalla legge naturale agli atti umani, viene sostenuta con successo, usando sapientemente i media, attraverso un linguaggio «efficacemente» manipolatorio, che sta ottenendo alla grande quanto ci si era proposto: l'omologazione generale delle credenze e degli stili di vita, nella convinzione che questi, assunti per osmosi dall'ambiente, in cui si dà tutto per scontato, siano invece frutto di conquista personale.

Tutto ciò ha un'enorme ricaduta su come molti giovani, e meno giovani, considerano oggi il tempo libero.

Vediamo di coglierne alcune caratteristiche, anche tenendo conto di studi recenti e di

convegni tenuti sul tema in esame.

Elenco ora alcune caratteristiche rivelatesi solo in questi ultimi anni, perché prese in esame da psicoterapeuti e studiosi, preoccupati per il diffondersi di comportamenti a rischio in fasce sempre più ampie di giovani e adulti.

Quanto diremo, naturalmente, è solo una tendenza che registra molte sane eccezioni.

#### **15. Il tempo liberato**

Il tempo libero è oggi sempre più considerato come *liberato*; liberato non solo dal peso del lavoro, ma anche da ogni vincolo morale.

Noi sappiamo, invece, che non esiste un tempo neutro, perché ogni comportamento ha una sua valenza morale.

Il togliere il rapporto con Dio e la concezione minimalista della libertà, intesa come indipendenza assoluta, svincolata dalla responsabilità, porta molte persone a una *doppia morale*, a una doppia vita.

Il lavoro è inteso dai più come fatica ineludibile, disciplina, attività onerosa con

scopo utilitaristico; il tempo libero, contrapposto al lavoro, è inteso come solo riposo, col non fare nulla, oziare, senza nessuna finalità, come pratica solo edonistica, come godimento materiale (emotivo-sentimentale), come caratterizzato da assenza di regole morali. Questo si rivela in molti genitori, ma soprattutto nei figli.

Altra caratteristica è che nei genitori, incalzati sempre più a guadagnare, il tempo libero si riduce, mentre nei giovani cresce a dismisura e si svolge senza controlli parentali.

Molti ricercatori notano che i giovani perseguono nel tempo libero una fuga dall'*inibizione*, dal limite, dalle regole.

Anche nei gruppi informali di adolescenti, spesso annoiati per aprogettualità, si nota la ricerca dello *sballo* col bisogno di *liberarsi* da ogni condizionamento che implichi responsabilità.

Un po' amara, benché plausibile, è l'affermazione ripetuta di Eugenia Scabini: «Oggi i genitori non consegnano più alla società figli adulti».

## 16. Senso di onnipotenza

È proprio dell'uomo mantenere ed esprimere la dinamica «*Senes-puer*» (che prevede momenti in cui prevale l'aspetto giocoso da coniugare con quello pacato).

In entrambe le situazioni, di gioco e di lavoro, dev'essere perseguita la misura (il comportamento «virtuoso» degli antichi).

Ora, invece, si nota un bisogno crescente di mantenere lo stato di eccitazione desiderato.

I soldi, si pensa, servono per procurarsi delle emozioni forti, per mantenere un *senso di onnipotenza*; senso di onnipotenza che, come sappiamo, è proprio del bambino.

Vi è infatti una fuga dall'adultità, una fuga dai problemi.

Molti manifestano un desiderio di avventura, che si contrappone alla società «grigia», con l'etica del risparmio (invece è bello «buttare i soldi», sentirsi brillanti).

Il divertimento è perciò visto come eccitazione, evasione, in una sorta di oscillazione che si caratterizza talora co-

me bisogno di sicurezza, talaltra come ricerca del rischio, fine a sé stesso (vedi sport estremi).

Sempre più il tempo libero, specie nei giovani, persegue la ricerca di sensazioni forti, di brivido, di avventura, di sfida; ricerca di esperienze nuove da vivere sensualmente, con emozioni forti.

Il tempo libero viene perciò legato al *sogno*, visto come oasi di felicità (vedi viaggi in terre sempre più lontane e fasciose).

Per molti il tempo libero è legato al *pensiero magico* del bambino piccolo che crede alle favole e ne ha bisogno, mentre per l'adulto porta ad alienazione dalla realtà.

Basta non pensare troppo a una vita di cui si ignora il senso, basta liberarsi da una vita familiare spesso amara.

Ma «obbligarsi al divertimento uccide il divertimento», come affermava Cicerone.

Il piacere «obbligato» alla fine annoia: occorre cercare l'eccitamento, impasticcarsi, stordirsi con il frastuono delle discoteche, in una gestualità collettiva e standardizzata, che alla fine risulta una

caricatura della gioia.

Bisogna «trasgredire», uscire dalla norma, rifuggire da ciò che richiama, anche da lontano, la consuetudine.

Notiamo al contrario che in molti adulti è presente l'*attivismo* o vizio del lavoro.

Si continua a lavorare anche nei momenti che dovrebbero essere destinati al riposo, per vanità, o come alibi per non affrontare altri aspetti della vita.

Il lavoro diventa così una droga, per non assumere responsabilità in altri campi (familiare, sociale, spirituale). Anche l'adulto ha un bisogno psicologico di «giocare».

Può invece adattarsi passivamente a svaghi, proposti dall'industria del tempo libero, che incalza nei villaggi turistici con i suoi animatori, le feste, le scelte standardizzate.

L'adulto può anche dedicarsi a *hobbies* troppo assorbenti e solitari, o può non coltivare alcun interesse.

In questo modo non si educano certo i figli a un uso ottimale del tempo libero.

In questa situazione nei ragazzi si può manifestare per

osmosi dall'ambiente familiare: assenza di hobbies, passività, mancanza sia di criteri sia di capacità critiche per valutare la realtà.

Secondo una ricerca Eurisko abbastanza recente, presentata in un convegno tenuto all'Università Cattolica qualche anno fa sulla tristezza nei giovani, si è rilevato quanto segue:

*i giovani (italiani) intervistati hanno evidenziato di essere una generazione che tende al gioco, a fare ciò che si vuole, a vivere comodamente, mettendo scarso impegno e scarsa fatica nelle attività del tempo libero, perché non vogliono prendersela per nulla. Tenzialmente sono superficiali, rifuggendo dall'introspezione e dalla riflessione interiore.*

*Li fa inorridire l'idea di dipendere da altri, compresi i genitori.*

*Hanno un gran bisogno di fuggire dalla solitudine, perciò hanno bisogno di essere sempre collegati tra di loro col cellulare.*

*Hanno bisogno di mangiare, bere, in continuazione, di masticare caramelle e quant'altro.*

*Ricorrono spesso all'alcool a forte gradazione e si impasticano per affrontare anche cose*

*piacevoli, per essere sempre all'altezza, «smart», per la difficoltà a gestire le frustrazioni.*

*Ricercano la disinibizione, per un bisogno di agire senza regole, «liberamente» nella sfera sociale, grazie al bere, alle feste, alla varietà di partners sessuali.*

Distrarsi, non pensare, svuotarsi la testa, stordirsi nelle discoteche: tutto ciò si ricollega spesso a disturbi di ansia, che inducono all'uso di sostanze eccitanti.

Si rilevano in molti giovani comportamenti adolescenziali, narcisistici, che portano a fuga psichica dalla realtà, a cercare protezione dal mondo esterno.

Per sfuggire alle frustrazioni, che non si sanno gestire, si ricerca uno spazio magico, attraverso cui posso costruirmi una ricchezza immaginaria, fatta di sogni, svincolata da fatica e impegno.

Nella ricerca Eurisko è stata rilevata nei giovani una diffusa difficoltà a costruirsi l'identità personale: appare una frequente frammentazione dell'identità: giovani che si comportano in modo diverso in famiglia, a scuola, di not-

te, su internet.

Vi è in molti la tendenza ad appartenere a gruppi diversi: se ci si sente emarginati in uno, ci sono gli altri in cui cercare rifugio e confronto (quello sportivo, quello musicale ecc.). L'identità espressa di notte non è affatto simile a quella evidenziata di giorno e che è la sola conosciuta dai genitori.

Sempre prevale l'identità del branco, in cui la necessità di trovare rifugio affettivo inibisce la forza e la volontà di distinguersi per scelte di vita e credenze personali.

### 17. I giovani & lo «straordinario notturno»

«Il mondo giovanile presenta due dimensioni (o livelli): una palese, scoperta, che potremmo definire il “quotidiano diurno”, e una occulta, agli occhi degli adulti, un po' segreta, che si è voluto chiamare lo “straordinario notturno”. L'esplorazione del “diurno” non riserva grandi sorprese: mostra giovani tranquilli, integrati, spesso studiosi e ossequianti alle regole, “normali”, al punto da

indurre gli specialisti a descrivere la fine dell'adolescenza come ricerca dell'identità personale e di “omologazione incondizionata” al mondo adulto. L'esplorazione del “notturno” dei giovani rivela invece gli aspetti interessanti e inquietanti della ricerca dello “sballo” e dell'esperienza insolita, eccitante, che si sostanzia anche di mode trasgressive e pericolose: i giochi di morte, l'alcool, il rapporto sessuale libero, per approdare spesso alla droga e a fenomeni di autodistruzione. Il fatto importante è che questa esperienza notturna riguarda non una sparuta minoranza di adolescenti/giovani, ma tutti i giovani (non in tutti i suoi aspetti più inquietanti, ma almeno nella sua dimensione segreta). Non c'è tra loro chi non conosca e non partecipi, in qualche modo, a questa modalità trasgressiva dell'esperienza giovanile. La separazione degli ambiti “diurno”-“notturno” mette definitivamente una pietra sul conflitto intergenerazionale; del resto, già negli anni precedenti si era avvertito un attenuarsi progressivo, uno

spegnersi dello storico scontro tra mondo adulto e mondo adolescenziale. Gli adulti-genitori (eredi ed ex protagonisti della rivoluzione sessantottina) non hanno alcuna voglia di combattere, rivendicando posizioni autoritarie e imponendo regole in cui essi stessi non credono più; chiedono e invocano “pace” e, per ottenere la tranquillità familiare e la vicinanza dei giovani, sono disposti a concedere tutto il concedibile: dalle chiavi di casa alla relazione sessuale prematrimoniale dichiarata e palese sotto il tetto comune della famiglia. Gli adolescenti, a loro volta, trovano molto comodo questo *gentleman agreement* funzionale ai loro interessi, e concedono facilmente una “facciata” di rispetto delle regole e di adesione agli inviti parentali. La frase “i miei genitori sono contenti se studio e vado bene a scuola – per questo mi concedono tutto” è una realtà condivisa. Ma, occorre sottolinearlo con forza, la fine del conflitto generazionale non significa, né può significare, adesione e corrispondenza ai valori e alla stilistica

di vita propri degli adulti: tale mondo adulto, nei suoi miti come nei suoi modelli “moralì” è giudicato alieno e alienante dai giovani, del tutto estraneo, incompatibile con la visione della vita e i valori delle nuove generazioni. Si tratta appunto di un patto di non belligeranza tra due mondi sostanzialmente ostili/diversi»<sup>6</sup>.

Oggi quindi nell'uso del tempo libero prevale una mentalità edonistica, che porta molti a rifuggire lo sforzo considerato alienante, anche se poi taluni ricercano le esperienze insolite ed eccitanti, seguendo sempre più mode trasgressive e pericolose (come i giochi di morte, gli sport estremi, alcool, droga...).

Vedono il divertimento come fattore liberatorio, mentre spesso è per loro causa di alienazione.

I tempi di vacanza sono considerati come ozio assoluto, con l'approvazione dei genitori, a cui spesso interessa solamente che i figli studino.

L'impostazione solamente ludica del tempo libero, la ri-

cerca continua dello «sballo», il far prevalere la ricerca del desiderio e del piacere, seguendo le pressioni della cultura dei consumi, fa permanere in molti giovani l'egocentrismo infantile, il bisogno di coltivare il sé bambino, che è anche una delle cause del fenomeno odierno dell'*adolescenza prolungata*.

Molti giovani infatti dimostrano mancanza di autonomia psicologica, gregarismo (fare ciò che fanno tutti), massificazione (pensare ciò che pensano tutti).

Vi è poi l'abuso di divertimenti commercializzati, alla moda; parlare, vestire, comportarsi solo come si vede fare in Tv.

I genitori controllano poco il tempo libero dei figli; dall'inizio dell'adolescenza spesso si disinteressano di quello che fanno o pensano. Sono tranquilli se comunicano con il cellulare e se riescono a far rispettare qualche orario.

Sono altri che organizzano il tempo libero dei figli spesso già fin dalle elementari: sono i servizi del divertimento

specializzati; perciò i genitori sono frequentemente esclusi dal tempo libero dei figli, che non risulta più mezzo educativo.

Già lo sviluppo elettronico nei giochi, l'uso anche notturno di internet ecc., portano i ragazzi alle esperienze solitarie, a isolarsi, a sviluppare esperienze virtuali e a non misurarsi positivamente con la realtà.

### 18. Internet & la comunicazione virtuale<sup>7</sup>

Sempre più frequentemente si verifica il fenomeno di chi naviga, per ore, su Internet: basta accendere il computer per entrare in contatto, via e-mail, con tutto il mondo.

Questa possibilità è bellissima, ma può diventare una trappola, una schiavitù: quella di un mondo virtuale che spinge molti giovani a chiudersi in un proprio guscio, senza che i genitori se ne rendano conto, tranne quando è troppo tardi.

Con chi stanno comunicando di notte molti giovani?

Che tipo di rapporto virtuale stanno vivendo?

Quando si naviga su Internet, o quando si usano altri strumenti elettronici (videogiochi, Tv ecc.) che costringono a restare per ore incollati a uno schermo, «immersi in una sfida infinita contro il nulla», dove l'idea del limite è stata cancellata, non esistono freni morali, né auto-dominio.

Gli antichi giochi autogestiti avevano regole e limiti precisi, perché fatti in contatto con i compagni; le regole del gioco aiutavano a sviluppare spontaneamente il rispetto per i diritti degli altri.

Tanti ragazzi oggi trascorrono parte della notte come in nuove «celle di isolamento», immersi in un mondo virtuale, fatto di immagini che avvolgono e di parole vuote che illudono (p. 97).

Internet, in particolare, ha potenzialità straordinarie ed è perciò particolarmente suggestivo, perché rende accessibili moltissime informazioni e servizi e può soddisfare i bisogni più disparati in tempi brevissimi.

La sua utilità è indiscutibile, però contiene, se non controllato, anche gravi pericoli, oggi noti a terapeuti e psi-

chiatra, anche se alcuni aspetti a poco a poco stanno diventando di dominio pubblico; alcuni di essi sono:

1. una *irreale percezione di onnipotenza* per l'alto controllo che si può esercitare sulle proprie attività *on line*;

2. la straordinaria quantità di stimoli a cui è possibile sottoporsi può produrre facilmente uno stato di *eccitazione, psicologicamente pericolosa*;

3. la possibilità dell'anonimato rende possibile il gioco dell'*alternarsi di identità* (altrettanto pericoloso) (p. 98).

Tutto ciò e altro sta suscitando tra i giovani più fragili effetti psicopatologici inquietanti. La serie di disturbi che possono nascere da un cattivo uso di Internet oggi sono noti agli specialisti, ma non forse a molti genitori.

Ne cito alcuni:

a. stabilire relazioni amicali e/o sentimentali tramite e-mail, *chat rooms* o *newgroups*, a discapito dei reali rapporti interpersonali;

b. *materiale disponibile in rete vietato ai minori* (immagini, giochi e film pornografici) e possibilità di relazioni erotiche tra due partecipanti mediante e-mail e altri stru-

menti virtuali di Internet; c. *ricerca estenuante di informazioni* protratta all'infinito; indagine senza fine su materiali reperibili in banche dati. Lo schiavo di Internet tocca il *mouse*; spinge dei tasti e il computer esaudisce i suoi desideri, ma alla fine è lo schermo a prendere il sopravvento; diventa lui «il padrone» perché gli fornisce la sua dose di *droga virtuale* producendo un *piacere immaginario*, illusorio, che conduce inevitabilmente a uno stato di dipendenza (p. 98 ss.).

La soluzione, evidentemente, sta nell'usare il computer in modo responsabile, imponendosi dei limiti: per esempio non superare un certo numero di minuti di navigazione al giorno e poi evitando di frequentare «zone a rischio».

Il controllo dei genitori sui figli è indispensabile anche in questo campo.

Ancora una volta ritorna il tema della cultura del *limite*: ponendosi delle regole con coscienza retta, è possibile fare un buon uso di qualunque mezzo di comunicazione senza divenirne schiavi.

Teniamo gli occhi aperti sui figli, che, se non guidati ed educati, possono venir catturati da siti pornografici, o che possono portare al gioco d'azzardo compulsivo (fenomeno oggi in aumento straordinario), o a giochi esoterici ecc.

Vi è poi un altro aspetto da considerare: Internet dà l'illusione di comunicare, ma quale frutto porterà questa comunicazione solitaria e virtuale?

Usciamo di casa e facciamo sì che sia noi sia i nostri figli incontrino gli altri, quelli veri con i quali solo può crescere e svilupparsi la nostra capacità di relazione e vera amicizia: per non rimanere soli.

Oggi nei giovani la diminuita esigenza da parte dei genitori e degli insegnanti porta a un progressivo aumento del tempo libero, ma anche a scarso impegno nel sociale (e nel politico).

I genitori spesso non si rendono conto di questo aspetto e conoscono sempre meno ciò che esperienze insolite ed eccitanti, trasgressive, compiute a loro insaputa, producono nei figli e quando questi faranno certe scelte di vi-

ta (convivenze, ecc.) rimarranno sorpresi e senza parole. È facile che non pochi di questi genitori cadano in ingenuità (mio/a figlio/a è ancora un/una bambino/a!), o pregiudizi (la discoteca è sempre luogo di perdizione!). È la vita oziosa invece che produrrà in molti giovani apatia, abulia, noia, sensazioni di inutilità.

Ci sarebbero ancora molte altre cose da evidenziare, ma penso che basti quanto detto. È importante comunque ribadire che le vacanze, il tempo libero sono necessari per uno stacco emotivo da ciò che ci impegna tanto; non vi possono essere vacanze però da ciò che si è, da ciò in cui si crede, da ciò che merita il nostro amore e impegno. Importante è poi avere un concetto corretto di libertà e che il nostro tempo libero sia veramente tale, perché scelto con responsabilità, personalmente progettato, umanizzante. Il tempo libero dev'essere in funzione del perfezionamento e dell'umanizzazione della persona e richiede libera iniziativa, creatività, riflessione

legata alla sfera personale, intima di ciascuno di noi. Non può essere solo compensazione alla paura della vita, né sfuggire da sé stessi, perché depressi, o ricerca esasperata di sé.

### 19. Opportunità educative

Possiamo fare alcune altre considerazioni sulle opportunità educative offerte dal tempo libero.

Per quanto riguarda i bambini, è importante evitare che il gioco sia sempre pilotato dagli adulti, anche se dare stimoli, aprire finestre, offrire occasioni opportune di divertimento è quanto mai stimolante per loro. Non devono però essere sempre e solo gestiti dagli adulti, perché altrimenti non imparano a muoversi da soli. Hanno bisogno, come abbiamo visto, anche di chiacchierare, confrontarsi, andare a passeggio o in bicicletta con gli amici, giocare in maniera spontanea e non essere pilotati anche negli aspetti ludici, perché altrimenti non imparano a muoversi autonomamente. Teniamo presente che la nostra

società dei consumi con i suoi tentacoli vischiosi tende a riempire ossessivamente il tempo di piccoli e grandi con attività e cose organizzate.

Uno degli aspetti principali dell'educazione all'uso del tempo libero per bambini, preadolescenti e adolescenti è che diventino protagonisti delle loro scelte.

Soprattutto è importante (fa parte dell'educazione della libertà) far sì che siano loro a scegliere che cosa fare in mezzo a una pluralità di occasioni proposte, in base al loro temperamento, qualità, necessità psicologiche.

Non è opportuno parcheggiare i figli facendo svolgere loro attività non corrispondenti alle loro attitudini e aspettative.

Osserva Roberto Carnero<sup>8</sup>: «Non è forse vero che ogni momento della giornata è scandito da occupazioni strutturate dagli adulti? Se le cose stanno così, i giovani rischiano di non poter sperimentare quello stare fermi, quell'ozio, finanche quella noia, che però, secondo gli esperti, sono alla base della crescita e della maturazione». Altrimenti non imparano a

«vivere quei momenti di solitudine formativa così importanti per crescere. Affrontano la solitudine con angoscia. Non vogliono stare soli e, quando capita, la vivono come una condanna, non come una fortuna».

Quanto detto riguarda però la possibilità del pensare, del fantasticare, del crearsi un proprio modo di giocare. Non riguarda il costringere i figli a stare seduti davanti a cartoni animati o alla playstation, sprecando tante ore della giornata «pur che stiano tranquilli».

Ma neppure si deve riempire il bambino di cose, giocattoli, impegni, attività, servizi.

M. Teresa Zattoni e Gilberto Gillini scrivono sulla rivista sopra citata: «L'adulto dovrebbe mostrarsi soltanto alleato del bambino nell'occupare il suo tempo: alleato e non padrone, poiché il tempo è del bambino. Se il bambino non fa questa esperienza preziosa, a costo di trovarsi tempi vuoti che sulla sua pelle imparerà a riempire, diventerà sempre più dipendente: futuro abitante, addestrato, per un villaggio delle vacanze, dove gli diranno

come, quando, quanto e con che mezzi divertirsi poiché non saprà fare nemmeno la cosa più naturale del mondo: giocare».

Invece, giocare con i figli, fin da piccoli, presenta opportunità educative straordinarie.

I ricercatori hanno dimostrato che è importante, soprattutto, che siano i papà a giocare con i figli maschi. Ciò produce effetti positivi sui figli (e anche sui papà), perché permette di stringere legami, di favorire interscambi comunicativi che perdureranno anche negli stadi evolutivi futuri. Raccontare delle storie, magari mimandole, fa sognare e introduce in un mondo magico con effetti grandemente terapeutici, arrivando al cuore dei piccoli e sanandone le piccole ferite. Condividere con loro certe emozioni è motivo di gioia per genitori e figli, cosa che rinsalda stabilmente i loro legami affettivi.

Gioia produce anche il teatro delle marionette, che dovrebbe sostituire tanti giocattoli inutili e pupazzi straripanti, subito dimenticati negli armadi. Giocare con le marionette

favorisce nel bambino quel voler immedesimarsi in mamma o papà, il medico, la maestra, interpretarne i ruoli per esplorare il mondo degli adulti, così misterioso e affascinante, ma anche per esorcizzarne le paure.

I padri permettono ai figli giochi più chiassosi e «spericolati», e questo ha una grande influenza positiva sullo sviluppo psicologico e il controllo delle spinte emotive del bambino.

Daniel Golemann in un suo recente studio<sup>9</sup> fornisce molte considerazioni interessanti. È un dato di fatto che in tutto il mondo occidentale i ragazzi diventano sempre più ingestibili in età scolare. Golemann avvicina questi stati sempre più diffusi, chiamati «sintomi del Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività (ADHD)» a stati di stress da ansia non ben gestita.

«Il gioco di un bambino», scrive a p. 183, «esige, e al tempo stesso crea, un proprio spazio sicuro, in cui affrontare minacce, paure e pericoli. In questo senso il gioco può essere terapeutico. In esso tutto ciò che avviene è sospeso in una realtà fittizia.

Giocare, per esempio, permette ai bambini di imparare a gestire eventi temuti, come le separazioni e gli abbandoni, trasformandoli in opportunità di padronanza e scoperta di sé».

È interessante notare quanto Golemann osserva a proposito della *resilienza*, termine tecnico usato dai terapeuti per significare «la facoltà di superare gli alti e i bassi per tornare a uno stato di quiete e serenità».

Questo stato psicologico può essere individuato anche nel modo con cui affrontiamo le nuove esperienze (come la scuola, nuovi ambienti) che producono stress emotivo.

«Il nuovo può essere visto come una minaccia, oppure come una opportunità».

Giocare con i figli piccoli, insegna loro a imparare a ridurre l'intensità delle tempeste emotive.

Golemann afferma che «è una teoria erronea quella secondo la quale, se il bambino è tenuto al riparo da ogni situazione stressante (come tendono a fare le mamme) diventerà una persona più felice» (p. 186).

Egli afferma che l'iperprote-

zione è di fatto una forma di *privazione*.

«L'idea che un bambino debba evitare a tutti i costi le frustrazioni distorce sia la realtà della vita, sia il modo in cui i bambini imparano a stare bene».

Obiettivo dei genitori dev'essere quello di «insegnare ai figli un metodo universale per togliere forza alle emozioni negative con piccoli interventi che portino i figli a vedere il lato positivo delle cose. Se nell'infanzia non impariamo a gestire tutte le catastrofi di un'esistenza piena, cresciamo con una preparazione inadeguata a livello emotivo».

Quando un bambino è turbato, è importante che sappia gestire il suo stato d'animo, e ciò gli risulta molto più facile se gioca spesso con papà.

«Viceversa, i bambini che faticano ad acquisire la capacità di gestione del dolore si bloccano su livelli troppo alti di stress».

I bambini imparano a tranquillizzarsi o a contrastare gli impulsi emotivi, guardando come un genitore, o un fratello o un compagno di giochi, gestisce le proprie tem-

peste emotive (apprendimento passivo) e in parte, in maniera esplicita, quando una persona gli suggerisce una via per gestire le proprie sensazioni di sofferenza interiore.

Alcuni psicologi ritengono che gli insegnamenti dei genitori nei primi quattro anni di vita influiscano in particolare modo sulla strutturazione della capacità futura del bambino di gestire bene le emozioni e di affrontare nella maniera giusta eventuali incontri problematici.

«Il risultato sarà un bambino resistente agli stress, capace di riprendersi dai dispiaceri e di entrare efficacemente in sintonia con gli altri» (p. 179).

Altrimenti esperienze affettive superiori alle proprie forze potrebbero condurre in alcuni casi alla depressione o a disturbo di ansia in età adulta.

## **20. Educazione degli adolescenti a un buon uso del tempo libero**

È importante incanalare positivamente le energie dei figli adolescenti, aprendo loro nuovi orizzonti, facendo fare loro nuove esperienze, che li

arricchiscano umanamente e spiritualmente.

Due-tre mesi di scarso impegno, a bighellonare qua e là da soli, o con amici di poco spessore, non può che ingenerare noia e tendenza al disimpegno.

Suscitare nuovi interessi, stimolare l'impegno e la responsabilità personali, ecco quello di cui hanno bisogno.

Va molto bene dar loro la possibilità di incanalare positivamente le loro straripanti energie, frequentando gruppi organizzati di sicura impostazione educativa.

Hanno bisogno di fare nuove esperienze, di mettersi alla prova nello sport e anche con l'impegno personale nel volontariato, che sviluppa in loro le qualità migliori di relazione e di rapporto con gli altri.

Golemann denuncia la situazione di «comunicazione apparente in un quadro di sostanziale isolamento come tendenza attuale in molti giovani, causata dalle nuove tecnologie».

Egli parla di *autismo sociale* come pericolo attuale, per molte persone, legato alla continua interferenza della

tecnologia (Tv, auricolari, internet, cellulari, ecc.) nella vita quotidiana.

«La tecnologia trasferisce i suoi utenti in una realtà virtuale, tanto da attenuare il contatto con gli esseri umani circostanti. [...] chi è isolato dagli auricolari [o immerso nei videogiochi, internet, ecc.] può tranquillamente ignorare il mondo, trapassando tutti con lo stesso sguardo indifferente».

Una cosa da segnalare è la seguente: i figli fin da piccoli vanno educati a rendere conto di come hanno fatto uso del tempo, organizzandolo: tanto per studiare, tanto per giocare, tanto per l'aiuto in casa, tanto da trascorrere con il gruppo ricreativo (scelto insieme, ma che sia strutturato e che siano ben conosciuti gli educatori che lo gestiscono). È un punto fondamentale da considerare.

Non è pensabile che dalla preadolescenza in poi i ragazzi possano uscire quando e come vogliono, senza dare conto di ciò che fanno, pensano, perseguono.

Come non è ammissibile che in estate se ne vadano da soli

con amici dove e come vogliono, anche se hanno già 16-17-18 anni.

Certamente sta ai genitori interessare con i figli fin dalla loro infanzia relazioni interpersonali positive, allegre, emotivamente gratificanti.

Saper impostare con i figli una comunicazione interpersonale profonda risulta sempre l'arma vincente.

Anche educare a essere «padroni» del proprio tempo e non pilotati dalla mentalità corrente standardizzata è obiettivo imprescindibile oggi.

I figli imparano dai genitori l'allegria, lo stare bene insieme, le tendenze culturali, creative, ecc.

Perciò i periodi di vacanza trascorsi insieme devono vedere genitori creativi, aperti al mondo esterno, che sanno vivere le amicizie, con cui si sta bene insieme, ci si diverte, ci si aiuta.

È opportuno anche che i figli adolescenti si responsabilizzino per il bene comune della famiglia e portino avanti incarichi e impegni di aiuto in casa, che facilitino a tutti il ben-stare e il riposo.

È necessario che gli adolescenti non considerino il

tempo libero come un tempo senza responsabilità e perciò in famiglia si deve parlare di libertà per far pervenire a un concetto «corretto» dei vari comportamenti (così come si deve parlare di amore in ogni suo aspetto).

Ciò non significa che ci debbano essere accuse, rimproveri in continuazione, ma comporta il mettersi a disposizione per parlare, chiarire, informare con affetto.

Sarà chiarito che il tempo libero non equivale a trasgressività, inattività, bullismo, machismo, ma che serve per ritemprare le forze, conoscere meglio le proprie possibilità, poterle sviluppare.

Cerchiamo perciò di non favorire una vita permissiva, ma creiamo invece uno spazio in cui l'impegno fisico e spirituale porti a esperienze piacevoli, creative, culturali che aprano nuovi orizzonti di crescita.

Il tempo libero è luogo privilegiato per imparare ad autogovernarsi, a scoprire, coltivare, sprigionare i propri talenti e anche a dedicarsi agli altri per uscire dalla propria autocentratura.

Chiedersi, assieme al figlio:

«Come gestisco il mio tempo libero? Scelgo da protagonista o mi lascio scegliere?». Da quanto risulterà, forse anche noi potremmo trovare qualcosa da imparare, qualcosa in cui cambiare. Potremo scoprire certi lati di noi, tenuti oscuri.

«Perché non prendo certe iniziative? Forse ho paura di non essere all'altezza, forse evito quelle persone che mi chiedono troppo impegno, ecc.?».

Così facendo, conoscendo meglio il nostro mondo interiore, affettivo, potremo aiutare di più i figli ad affrontare gli stress e le paure, che a volte li «bloccano» riguardo a certe scelte di apertura e di impegno verso il mondo esterno.

## 21. Tempo libero, liberato o «liberante»?

Abbiamo finora visto come il tempo libero non si intende solo dal punto di vista spazio-temporale, libero (liberato) dagli impegni pressanti che derivano da un'attività lavorativa.

Tempo libero dev'essere quello che aiuta a crescere in

libertà, attraverso lo sviluppo di qualità e capacità, che offrono la possibilità di svilupparsi come pensiero e di muoversi con più scioltezza e soddisfazione nel mondo: imparare lingue, muoversi con naturalezza all'estero, conoscere nuovi Paesi e civiltà, sviluppare abilità creative e relazionali, ecc. Essere forti, generosi, giusti...

È importante insegnare ai figli a fare a meno via via della mediazione costante dei genitori. Ciò permette loro di avere più fiducia in sé stessi, tramite le qualità acquisite con sforzo e impegno, contando via via più sullo spessore delle proprie risorse personali. Facendo esperienze positive e costruttive (campi di lavoro, viaggi di studio, ecc.) nel periodo delle vacanze, proveranno progressivamente meno diffidenza e più familiarità nei confronti dell'ambiente extrafamiliare. Il compito dei genitori, anche nei confronti dell'uso del tempo libero, è quello di sempre: aiutare i figli a riflettere, a informarsi, a valutare le scelte, seguendo criteri di verità (cioè retti e veri), sostenere nelle scelte, farle seguire

da decisioni responsabili.

«Alcuni comportamenti trasgressivi adolescenziali sono legati anche all'incapacità di prevedere le conseguenze delle loro azioni e di valutarne in anticipo la ricaduta sulla propria vita»<sup>10</sup>.

## 22. Avere tutto, provare tutto porta a essere più liberi?

Capita di incontrare in molti adolescenti una insofferenza senza nome, quella specie di disagio esistenziale difficile a dirsi, che proprio per questo si esprime più con i gesti che con le parole.

Spesso si rivela attraverso comportamenti a rischio, abuso di droghe e velocità, semplice disimpegno scolastico, strafottenza esibita a scuola e con i genitori.

Sono ragazzi che non denunciano soprusi, né autoritarismi, lamentano invece quanto sia difficile per loro, in questo supermarket di offerte che è stata tutta la loro vita, capire che cosa realmente desiderano e che cosa sia veramente importante.

Una scarsa attitudine all'autonomia decisionale sembra

caratterizzare ragazzi che non hanno mai dovuto difendere una libertà che veniva loro garantita a priori, insieme a un ventaglio sempre più esteso di possibili scelte.

Poche regole da rispettare e forti attese da parte dei genitori portano a senso di vuoto e a difficoltà ad affrontare il futuro, a insicurezza.

Come e dove nascono l'insofferenza e la noia che si intuiscono in molti adolescenti?

Una delle ipotesi è che la tristezza abbia a che fare con l'ineludibile distacco dall'infanzia e dalle sue illusioni, ma anche dalla vicinanza e dalla disponibilità di adulti che per scelta educativa, oggi più che in passato, sono restii a richiedere comportamenti autonomi e responsabili nei figli.

Si diventa grandi perdendo il senso di onnipotenza infantile e anche perdendo *la fiducia magica che il padre e la madre sappiano risolvere qualsiasi problema della vita. Anzi è proprio questa perdita una delle cause della tristezza adolescenziale che si accompagna alla crescita.*

*La soluzione della tristezza molto spesso può venire attraverso la creatività e l'aumento*

*delle capacità espressive.*

*I ragazzi sentono un forte bisogno di incanalare la loro malinconia verso forme artistiche di comunicazione al mondo.*

È opportuno che i genitori si astengano dal criticare o, peggio ancora, ridicolizzare i maldestri tentativi di imparare a usare uno strumento musicale o un computer per scrivere poesie, diari e romanzi<sup>11</sup>.

Superare la tristezza e le paure, ponendole fuori di sé e dando loro un nome, aiuta a divenire padroni della propria affettività.

Suonare la chitarra con gli amici, ma anche cimentarsi in escursioni impegnative con il padre e con i compagni, seguire un corso di vela, mettersi alla prova in attività che richiedano sforzo, impegno e sviluppo di varie capacità sono mattoni che, posti uno sull'altro, costruiscono quella fiducia in sé che è il trampolino di lancio per la conquista dell'autodominio necessario all'esercizio della libertà piena.

Così il tempo libero può diventare cammino di libertà: liberante.

## Riflessioni conclusive

Concludiamo con una citazione del messaggio di Benedetto XVI per la 41<sup>a</sup> giornata mondiale delle comunicazioni sociali (che sarà celebrata il 20 maggio 2007): «La bellezza, quasi specchio del divino, ispira e vivifica il cuore e le menti giovanili, mentre la bruttezza e la volgarità hanno un impatto deprimente sugli atteggiamenti e i comportamenti. Come l'educazione in generale, quella dei media richiede formazione nell'esercizio della libertà. Si tratta di una responsabilità impegnativa. Troppo spesso la libertà è presentata come un'instancabile ricerca del piacere o di nuove esperienze. Questa è una condanna, non una liberazione! L'autentica libertà [...] ci chiama a scegliere, non indiscriminatamente, ma deliberatamente tutto quello che è buono, vero, bello. I genitori sono i guardiani di questa libertà e, dando gradualmente una maggiore libertà ai loro bambini, li introducono alla profonda gioia della vita».

Laura Dalla Torre

<sup>1</sup> A. M. NAVARRO, atti del VII congresso internazionale della famiglia «Famiglia e Società», Edizioni Ares 1984.

<sup>2</sup> F. MONTUSCHI, *Competenza affettiva e apprendimento*, La Scuola 1993; testo di riferimento per gli argomenti trattati nei capp. 4, 5, 6 di questo saggio.

<sup>3</sup> R. DE PONTICELLI, *Nulla appare invano. Pause di filosofia*, Baldini Castoldi 2006; testo di riferimento per gli argomenti trattati nei capp. 7, 8, 9 di questo saggio.

<sup>4</sup> A. OLIVERIO FERRARSI, *Corsi, salti, capriole*, in «Famiglia oggi» n. 10, Edizioni San Paolo 2002; testo di riferimento per gli argomenti trattati nei capp. 11, 12, 13 di questo saggio.

<sup>5</sup> L. DALLA TORRE, *Giochi, videogiochi e Tv. Problemi e opportunità educative*, in «Fogli» n. 266, Edizioni Ares 1999.

<sup>6</sup> P. P. DONATI, *Quinto rapporto CISF sulla famiglia*, Edizioni San Paolo 1997.

<sup>7</sup> C. CLIMATI, *Il popolo della notte*, Edizioni Paoline 2002.

<sup>8</sup> R. CARNERO in «Famiglia oggi» n. 10, Edizioni San Paolo 2002.

<sup>9</sup> D. GOLEMAN, *Intelligenza sociale*, Rizzoli 2006.

<sup>10</sup> G. PIETROPOLLI CHARMET - E. RIVA, *Adolescenti in crisi, genitori in difficoltà*, Le Comete 1995.

<sup>11</sup> *Ivi*, p. 134.