



Rientro dalle ferie 2:

imparare a gestire il tempo libero per migliorare la qualità della vita

Maria Menditto

Un obiettivo al rientro dalle ferie sarà quello di imparare a gestire il nostro tempo libero. Ogni anno siamo pieni di buone intenzioni, ma man mano che il tempo scorre, gli impegni familiari, di lavoro, di relazione ci travolgono e dimentichiamo la promessa che avevamo fatto a noi stessi di non trascurare il tempo libero.

Nella nostra epoca il senso della vita è sempre meno "altrove" e sempre più in ciò che *quotidianamente* è possibile raggiungere. La qualità che diamo alla vita quotidiana assume direzione la nostra ricerca dell'equilibrio e del benessere.

Dobbiamo cercare di vivere bene nella vita di tutti i giorni, senza rimandare il nostro tempo libero a data da destinarsi, a tempi futuri o ad occasioni particolari, a date significative. È indispensabile allenarci al ritmo tra il tempo " impegnato a " e il tempo libero.

L'arte del buon vivere ci insegna ad avere cura del tempo libero. La nostra esistenza deve essere intrisa di consapevolezza, di flessibilità nell' alternare attività e produttività con pause, riflessione, relax. L'armonia nel ritmo tra impegni e pause è possibile se diamo respiro al nostro tempo libero.

Esaminiamo le nostre giornate: contempliamo il tempo libero? Questo tempo non può essere imposto da qualcun altro, solo noi possiamo essere consapevoli della sua importanza nella nostra vita. Fin quando metteremo al primo posto nella scala dei valori l'efficienza, sarà difficile valutare l'importanza del tempo non orientato alla riuscita, al successo, alla performance.

Il tempo libero è svuotato dei doveri, compiti, obiettivi, è dedicato alle cose che ci danno piacevolezza, agli interessi, alle passioni. Possiamo imprimergli una scansione temporale molto personale. Possiamo goderci la sensazione che stiamo vivendo, tralasciando quella di lasciarsi vivere.

Alcuni suggerimenti

Esaminiamo la nostra agenda: c'è qualche spazio libero? Lasciamolo così e quando arriviamo a quel momento lasciamoci andare per un po' al dolce far niente. Ci riesco? Sento di godermelo o provo disagio? Sento una vocina che mi rimprovera?

Quando sono libero cosa faccio? Mi preoccupa di trovare subito qualcosa da fare? Riesco a staccare il cellulare e a non accendere il computer?

Nel tempo libero posso dedicare momenti a me stesso e alle mie passioni. Quali sono i miei interessi? C'è qualcosa che mi piacerebbe fare e che non mi sono mai dato il permesso di fare e perché? Cosa me lo impedisce?