



Elogio del tempo vuoto

*Ormai nessuno ha più tempo per nulla.
Neppure di meravigliarsi, inorridirsi,
commuoversi, innamorarsi,
stare con se stessi.
Le scuse per non fermarci a chiedere
se questo correre ci rende felici sono migliaia,
e se non ci sono, siamo bravissimi a inventarle.*

Tiziano Terzani

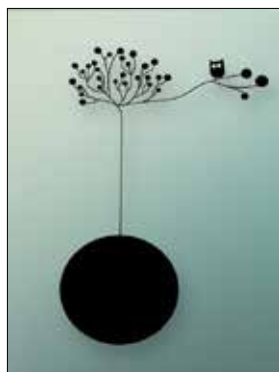
Diciamo sempre che le nostre giornate sono una corsa contro il tempo, che il vero lusso nella vita di oggi è avere almeno qualche minuto libero da dedicare a noi stessi. Eppure, quando ci troviamo nel periodo delle ferie, di fronte a qualche ora "libera" ci assale la solita domanda: "E ora che faccio?". La risposta la troverete in questa rassegna estiva dedicata all'elogio del tempo "vuoto", perché sgombro da impegni e privo di incombenze da portare a termine. Il *time management* nella vita di tutti i giorni ci aiuta, pianifica le attività da svolgere e ci fa dormire sonni più tranquilli; ma non dimentichiamo che anche il tempo dedicato ad attività in apparenze improduttive è molto prezioso ed ha il suo perché. In barba alle *check-list* giornaliere distrarsi fa bene, innesca la curiosità e ci rende più permeabili: più suggestioni si accolgono, più si creano cortocircuiti tra la nostra mente e le esperienze vissute. Il tempo vuoto diventa creativo e autorizza occasioni e spazi per la riflessione e la fantasia, approvando anche l'ozio nel suo significato erasmiano di astensione dal conformismo e dalle mode. In un importante e controcorrente articolo pubblicato su *Repubblica* il 12 febbraio - a cui questa rassegna deve il titolo - Pietro Citati contestualizza questa riflessione nel mondo dei bambini. L'autore, sul filo delle sue esperienze autobiografiche, contesta l'efficacia pedagogica di un modello di scuola e di vita "troppo pieno" di contenuti per bambini che avrebbero bisogno, invece, di più tempo per parlare con i genitori, giocare, leggere, sognare. Il messaggio di questo percorso di lettura, dedicato agli adulti e ai bambini, è esplicitato dalle parole del sociologo francese Edgar Morin: *è meglio una testa ben fatta piuttosto che una testa ben piena*. Riappropriamoci, dunque, del nostro tempo vuoto inteso come strumento di crescita individuale e fonte di felicità.



Per gli adulti

Il potere del riposo. Ottenere di più, lavorando di meno di Marcella Danon, Feltrinelli, 2017

Quando si parla di ozio, il riferimento è all'*otium* romano, che circoscriveva un tempo libero da impegni, lavorativi, politici, militari o religiosi, contrapposto a *negotium* che significava invece occupazione. Quella che oggi diventa una riscoperta importante, una volta era considerazione evidente, frutto di buon senso e di osservazione: tutto nella vita segue due fasi, una attiva e una ricettiva; un momento, o una stagione, per crescere ed espandersi e una per ritirarsi e riposare, indispensabile per ritemperare le energie per una successiva ripresa del ciclo produttivo. Il sistema attuale è invece da considerarsi più a prova di macchine che di individui: il ritmo frenetico del nostro stile di vita non ci è connaturato. Per questo motivo ci genera stress eccessivo e inutile, malumore e agitazione. Il peggio è che non ci lascia l'opportunità di scoprire e attivare quelle potenzialità intangibili indispensabili per svolgere compiti che richiedono creatività, intuizione e ispirazione. Ritrovare la connessione con chi siamo davvero e prenderci del tempo per farlo è quello che suggerisce questo prezioso saggio: fermarsi e prendersi degli spazi per guardare le nuvole, parlare di inezie e passeggiare senza meta, sono queste le azioni da segnare nelle nostre fitte agende di impegni. Solo prendendo appuntamento con noi stessi possiamo migliorare la qualità della vita personale e professionale.



Riconquista il tuo tempo di Andrea Giuliadori, Rizzoli, 2018

Se senti che il tempo non è mai abbastanza per fare quello che desideri davvero, in questo libro scoprirai una nuova filosofia di vita che si orienta su questo motto: *nulla ci appartiene, solo il tempo è nostro*. L'autore Andrea Giuliadori - ingegnere, ex-manager e autore del seguitissimo sito *EfficaceMente* - ci accompagna lungo una giornata immaginaria e ci svela ora dopo ora strategie pratiche e concrete per riconquistare il nostro tempo. Ad esempio alle ore 19.00 di sera si raccomanda di *chiudere il cerchio* e concedersi un attimo di relax per riflettere su quello che abbiamo fatto durante il giorno. L'appello lanciato in questo testo da Giuliadori può essere riassunto nelle suggestive parole di Seneca: *Non è vero che abbiamo poco tempo: la verità è che ne perdiamo molto*.



Una semplice rivoluzione. Lavoro, ozio, creatività. Nuove rotte per una società smarrita di Domenico De Masi, Rizzoli, 2016

Domenico De Masi, sociologo italiano, sviluppa la sua riflessione sui giorni nostri attraverso un dizionario inusuale e forse anche controcorrente: imparare a dare senso e valore al nostro tempo (quando sembra che non ce ne sia mai abbastanza) attraverso l'ozio e la creatività suona al lettore come una proposta a dir poco rivoluzionaria. Eppure l'autore in questo rilevante saggio espone e teorizza la sua tesi sull'ozio creativo, già elaborata a metà degli anni Novanta: nella società post-industriale l'autore infatti evidenzia come la creatività predomina sulla manualità, facendo innescare un processo in cui i confini tra lavoro, studio e gioco si confondono. Questa situazione genera l'ozio creativo, un momento in cui si lavora senza accorgersi di farlo. Il termine ozio non deve far quindi pensare ad una dimensione passiva dell'individuo, ma è invece da considerarsi un momento costruttivo in cui l'uomo ha il monopolio sulla creatività. Secondo la prospettiva futura dell'autore è possibile liberare il nostro tempo dal lavoro sfruttando le risorse che la tecnologia ci offre: per ottuse resistenze, gli individui ancora non sono pronti ad accettare che l'ozio creativo sarà il nostro prossimo futuro.





Genitori slow. Educare senza stress con la filosofia della lentezza di Carl Honoré, Rizzoli, 2009

Partendo dalla propria esperienza di papà stressato, Carl Honoré, giornalista canadese collaboratore di *The Economist*, una sera si chiede se invece di leggere in tutta fretta "una minifiaba da 1 minuto" non sarebbe stato meglio leggere con calma una fiaba tutta intera. Spesso i genitori inquadrano e "strapazzano" i bambini in un'agenda più fitta di impegni di quella di un manager, mentre loro sono pervasi già, fin da piccoli, da un'ansia da prestazione che impedisce di godersi la propria infanzia. L'invito è quindi a una maggiore naturalezza nell'educazione dei figli chiedendo meno a se stessi per ottenere di più e diventare genitori sereni. Il libro approfondisce il rapporto genitore figlio fin dall'età della culla, continuando negli anni prescolari: questo per dimostrare come l'adulto può abituare l'infante fin dai primi mesi a un'educazione senza stress. Fa riflettere il capitolo riguardante l'importanza del divertimento e conseguentemente i giochi da acquistare ai bambini, in cui si confronta il vecchio giocattolo (ad esempio la bambola di pezza) con i nuovi effetti digitali interattivi: secondo la tesi sostenuta in questo testo persino un po' di noia può essere positiva, perché stimola le capacità creative dell'individuo. Riempiamo quindi la nostra casa di musica e di atmosfera gioviata e lasciamo in pace i bambini. Genitori slow si sono riuniti in un movimento, lo *Slow Parenting* che ha come obiettivo, in estrema sintesi, quello di permettere ai bambini di esplorare il mondo seguendo i propri ritmi o i tempi che la natura ha donato loro.



L'ozio come stile di vita di Tom Hodgkinson, Rizzoli, 2005

Tom Hodgkinson, direttore di *The Ider*, rivista di culto che critica l'idolatria del lavoro e propone modelli di vita centrati sulla riscoperta del valore del tempo e di se stessi, è noto per aver pubblicato questo libro divenuto negli anni un vero e proprio bestseller. *Oziare significa essere liberi, e non soltanto esseri liberi di scegliere fra McDonald's e Burger King o fra Volvo e Saab. Significa essere liberi di vivere la vita che vogliamo fare, liberi da capi, salari, pendolarismo, consumi e debiti. Oziare significa divertimento, piacere e gioia:* queste sono le parole che l'autore scrive in questo testo, una sorta di guida colta e raffinata. Attingendo a una letteratura dell'ozio che è antica e prestigiosa attraverso gli esempi di opere di Bertrand Russell, Walt Whitman, Robert Louis Stevenson, Friedrich Nietzsche e altri famosi autori, Hodgkinson ci suggerisce ventiquattro (come le ore del giorno) differenti modi di oziare: passeggiare senza una meta, meditare, coltivare l'arte della conversazione, contemplare il cielo stellato, indulgere a piccoli vizi come il tabacco e l'alcol, fare la siesta e sognare a occhi aperti. In un mondo dominato dall'etica del lavoro, dall'efficienza, da martellanti messaggi che ci incitano a fare produrre e guadagnare, l'atto di oziare diviene sovversivo e rivoluzionario, anche se come diceva Oscar Wilde *non far niente è il lavoro più duro di tutti.*



Per i bambini

Giochiamo a rilassarci: la meditazione per calmare i bambini e renderli più attenti e creativi di Marina Panatero, Tea Pecunia, Feltrinelli, 2015

Spesso sentiamo dire che i bambini non hanno preoccupazioni, perché si identificano nel tempo presente; queste informazioni sono in parte veritiere, ma solitamente con l'avvento della scuola, anche i più piccoli cominciano ad

avvertire ansie o pressioni, a spostare il proprio pensiero verso il passato o il futuro. Ecco perché la meditazione, anche durante l'infanzia, può essere una piacevolissima abitudine con risvolti ben visibili sulla capacità di concentrazione dei più piccoli. Secondo l'autrice, uno dei primi effetti visibili della meditazione è l'aumento della capacità di restare focalizzati e conseguentemente un





Percorsi tematici di lettura, ascolto e visione

miglioramento del rendimento scolastico. Per cominciare questa attività non è necessario essere dei maestri zen o degli esperti in materia: ci si siede in un luogo tranquillo, in posizione eretta, si chiudono gli occhi e si ascolta il nostro respiro. Questa è la prima tappa a cui ne seguono altre che vengono descritte e analizzate nel corso di questa piacevole lettura che ha lo scopo di insegnare fin da piccoli a prendersi cura del proprio vissuto e ad utilizzare il tempo libero per la cura della propria anima.

Ci siamo persi i bambini. Perché l'infanzia scompare di Marina D'Amato, Laterza, 2014

Secondo le teorie esposte in questo elegante saggio da Marina D'Amato, professore ordinario di sociologia presso il Dipartimento di Scienze della formazione di Roma Tre, *i bambini si sono persi* non solo perché in Italia si registra un netto calo delle nascite, ma soprattutto perché gli adulti trattandoli da "grandi" non prestano loro particolare attenzione. La maggior parte dei genitori e degli educatori, dichiara l'autrice, pensano ai bambini come fonte di preoccupazione e allora la metodica che ne deriva è *quella di dover gestire il loro tempo, di doverli organizzare continuamente, per farne dei piccoli capolavori*; si inventa così per i piccoli una vita scandita da tutta una serie di attività che talvolta riducono drasticamente o annullano il tempo "vuoto", inteso qui come margine di libera espressione e di creatività. I bambini sfuggono di mano agli adulti che si rivelano incapaci di decifrare il loro mondo immaginario o visionario. I piccoli devono svilupparsi presto per rendersi velocemente autonomi e - se possibile - devono anche crescere in conformità all'ambiente in cui vivono. Una volta spiegati questi e altri interessanti concetti, anche il lettore non può far altro che domandarsi dove sia finito il sacrosanto diritto all'infanzia.

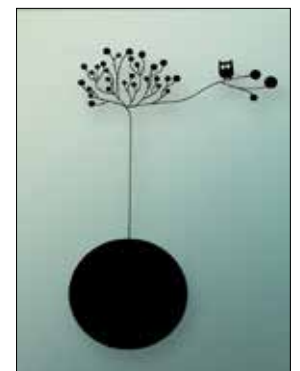
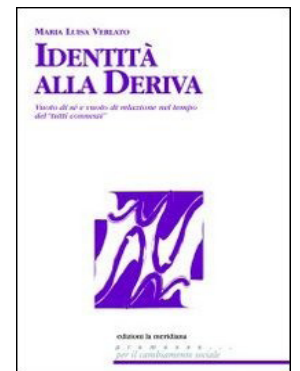
Elogio del tempo perso. Giochi e proposte per restituire ai bambini il tempo ai bambini il tempo per scoprire, crescere. E ri-creare di Sandra Dema, La meridiana, 2013

I bambini, come i genitori, si sentono

schivi di un tempo sottratto, perché scandito, inscatolato e da consumare. Un tempo chiuso che nega quello libero, creativo, all'aria aperta. Partendo da queste premesse, il volume incentra la sua riflessione attorno ad una parola d'ordine: fermarsi. Prendersi delle piccole pause consente di mettersi in ascolto di se stessi e di cancellare la parola fretta che permea ormai ogni azione del quotidiano. Riappropriarsi del proprio tempo significa anche escogitare delle attività da fare insieme ai bambini, oppure proporre loro giochi di fantasia che li rendano protagonisti di magiche avventure. Insomma, recuperare un po' di tempo per informarsi e riflettere, anche attraverso il gioco, può essere un buon modo per avviare un cambiamento all'insegna della felicità.

Identità alla deriva. Vuoto di sé e vuoto di relazione nel tempo delò "tutti connessi" di Maria Luisa Verlatto, la Meridiana, 2011

Nelle fasce d'età più giovani si avverte spesso il timore di avere una relazione che ci leghi all'altro: il non senso e il vuoto della nostra epoca possono trovare un facile sollievo nel mondo virtuale. Ecco allora che appartenere al blog di chi ama un certo gruppo musicale o ha i tatuaggi dà l'illusorietà di non sentirsi escluso e di non essere solo. Internet, le chat, Facebook possono fornire molti "amici" e soprattutto possono riempire il tempo ed evitare la solitudine. Molti educatori e psicoterapeuti si chiedono come abbiamo fatto ad arrivare a questo "vuoto di sé". Un primo step che l'autrice prefigura è quello di avere del tempo da donare, cioè creare occasioni in cui possiamo - senza fretta - dialogare con i nostri amici o con le persone che ci circondano. Fin da piccoli è necessario trovare quindi un tempo "vuoto" in cui ascoltare noi stessi e gli altri e in cui esprimere liberamente le paure o le gioie che si provano sulla nostra pelle.



Comune di
Pistoia

Biblioteca San Giorgio
Via Sandro Pertini
51100 Pistoia
Tel 0573 371600
Fax 0573 371601

sangiorgio@comune.pistoia.it
www.sangiorgio.comune.pistoia.it