

Sguardi

spunti di riflessione

4
**Tempo libero
e tempo liberato**

SGUARDI è lo strumento che la Facoltà Valdese di Teologia e la Commissione Sinodale per la Diaconia propongono per il dibattito e l'approfondimento non solo all'interno delle comunità evangeliche, ma anche nel mondo della diaconia e del terzo settore.

Per un utilizzo dei documenti all'interno di gruppi di studio o di lavoro è disponibile, nella parte finale di questo numero, una guida pratica all'animazione.

Il documento, anche se impostato per l'online, può essere agevolmente stampato in A4 e in bianco e nero.

Hanno partecipato alla redazione di questo numero di SGUARDI: Gianluca Barbanotti, Fulvio Ferrario, Loretta Malan, Daniele Massa, Luciano Zappella.

La responsabilità dei contenuti del presente documento è attribuibile esclusivamente alla redazione e non alla Facoltà Valdese di Teologia o alla Commissione Sinodale per la Diaconia.

Com'è cambiato il tempo!

Il cambiamento del rapporto tra noi e il tempo è uno dei mutamenti più profondi della nostra epoca. Con l'avvento e la diffusione pervasiva dei social media, la percezione del tempo ha cessato di essere lineare e prevedibile e si è trasformata in un insieme di frammenti che accadono in sincrono, tutti insieme, trasmettendoci una sensazione di estraneità.

Viviamo il tempo dell'accelerazione, ma nonostante l'uso di tecnologie progettate per risparmiare tempo, sperimentiamo una "carestia di tempo" sempre più acuta. Le nuove tecnologie, mediate dalle piattaforme digitali, hanno ridotto il tempo necessario per la comunicazione e lo scambio di informazioni a frazioni di secondo. Se storicamente la risposta a una lettera richiedeva giorni o settimane, oggi la messaggistica istantanea impone un'aspettativa di simultaneità. Tuttavia, questo risparmio non si traduce in tempo libero. Al contrario, la facilità della comunicazione incrementa il numero dei messaggi scambiati, saturando ogni spazio vuoto della giornata.

In particolare, i social, emblema del "tempo libero", portano ad una contrazione del presente che diventa un istante fugace, privo di profondità storica e progettuale perché i social propongono l'orizzonte dell'esperienza (il passato) e l'orizzonte delle aspettative (il futuro) così rapidamente da superare la capacità umana di metabolizzare le esperienze: il passato perde rapidamente la sua funzione di guida e il futuro diventa una proiezione incerta e ansiogena.

I social facilitano la configurazione "puntiforme" del tempo, dove ogni momento è potenzialmente un inizio e una fine a sé stante, privo di legami organici con ciò che lo precede o lo segue. I contenuti del consumo digitale, stories, post, video brevi, sono progettati per essere consumati istantaneamente e dimenticati altrettanto rapidamente. Il "presentismo" diventa la modalità dominante dell'esistenza: viviamo *nel* presente e *per* il presente.



Se il passato non è più un deposito di saggezza o un fondamento identitario, ma diventa utile solo se può essere trasformato immediatamente in un contenuto da consumare nel presente, se la “logica storica” accademica, che richiede tempi lunghi di indagine e di contestualizzazione, è sostituita dalla “logica social”, centrata sulla gratificazione immediata dell’utente,

il futuro smette di essere una promessa di progresso per diventare una fonte di minaccia e incertezza.

Perdiamo le tracce da cui siamo venuti, ci rifugiamo nell’istante per fuggire dall’angoscia del domani imprevedibile. Il progetto di vita era il principio organizzatore delle generazioni del ‘900; oggi invece agiamo per aggiustamenti temporanei, tamponiamo le situazioni. Il futuro, da tempo della speranza, è diventato il luogo delle “passioni tristi”: impotenza, angoscia per il cambiamento climatico e incertezza economica. La comunicazione pubblica (anche giornali e tv sono condizionati dai social) propone flussi informativi e volatili, limita il coinvolgimento in sfide collettive di lungo respiro, aprendo la strada a astensionismo, complottismo, populismo, ecc.

Il nostro tempo libero digitale non è solo accelerato, ma è anche un tempo colonizzato. Le piattaforme di social media operano all’interno dell’economia dell’attenzione, dove la risorsa è la soglia di attenzione degli utenti. Per massimizzare il tempo trascorso sulle piattaforme, gli algoritmi utilizzano meccanismi di rinforzo intermittente, notifiche perenni e scorrimento infinito, frammentando l’attenzione in segmenti sempre più brevi. Una delle conseguenze più allarmanti di questa algoritmica seduzione è l’erosione del silenzio, inteso come spazio attentivo non occupato. Il silenzio è necessario per la riflessione profonda, per il consolidamento della memoria e, per i credenti, per la meditazione. Quando ogni “tempo morto” (l’attesa dell’autobus, la pausa caffè) viene riempito dallo smartphone, lo spazio del silenzio scompare.

Ma il paradosso è come percepiamo il tempo:

sembra passare molto velocemente mentre si è immersi nei social media (illusione della durata piena), mentre appare vuoto e assottigliato alla fine della giornata o della settimana, poiché la mancanza di attenzione profonda ha impedito la formazione di ricordi densi e significativi. Il risultato è una sensazione di stanchezza esistenziale e di “perdita del tempo”, dove ci sembra che mesi interi siano “svaniti” senza essere stati realmente vissuti.

E mentre stanno emergendo patologie non solo sociali ma anche psichiatriche, ancora una volta, sono le classi più svantaggiate a essere maggiormente toccate. Le pratiche del “digital detox” o “dieta digitale”, che consistono in una strutturazione della vita che preveda momenti non condizionati dalla connessione, stanno diventando un indicatore di status sociale: la capacità di disconnettersi, di partecipare a forme profonde e lente di fruizione mediatica (libri, long-form journalism, cinema) è un bisogno sentito da persone con livelli più elevati di istruzione e stabilità occupazionale. Mentre le classi popolari sono spesso spinte verso un consumo passivo e frammentato di contenuti algoritmici, in una sorta di “junk food” temporale.

Il tempo è stato pienamente monetizzato dall’economia dell’attenzione, che trasforma ogni istante del vissuto in un dato estraibile e vendibile; la temporalità puntiforme ostacola la costruzione di narrazioni coerenti, a livello sia individuale (identità liquida) sia collettivo (storia frammentata). Questo cambiamento del rapporto con il tempo mediato dai social media non è un fenomeno solo individuale, ma è una trasformazione strutturale della nostra società. La velocità, la frammentazione e la simultaneità sono diventate le coordinate entro cui si costruisce l’identità contemporanea, con costi umani e sociali rilevanti.

Tempo libero o tempo della grazia?

Viviamo in un paradosso temporale che definisce la frattura sociale più profonda dei nostri giorni. Da una parte c'è il mondo dei "produttivi", immerso in una società che corre, che non ha mai tempo, che vive l'ozio come una colpa e il riposo come una semplice occasione per ricaricare le batterie. Dall'altra parte, c'è il mondo che abita i nostri servizi: le RSA, i centri diurni per disabili, le comunità per minori, i luoghi di accoglienza per migranti. Qui il tempo non manca. Qui il tempo è troppo. È un tempo dilatato, spesso immobile, che, se non accompagnato, rischia di trasformarsi in un "tempo vuoto da ammazzare".

La sfida non è semplicemente organizzativa. Non si tratta di decidere quale laboratorio artistico inserire il martedì pomeriggio nel programma settimanale. La sfida è teologica e politica: come possiamo, come Diaconia, liberare il tempo dall'ansia del "fare" e restituirgli la sua dignità di "tempo di vita"?

L'EREDITÀ DEL CONTROLLO: SIAMO ANCORA I "MORALIZZATORI"?

Per capire dove rischiamo di rimanere bloccati, dobbiamo guardare indietro.

Il concetto stesso di tempo libero è un'invenzione recente,

nata dalla rivoluzione industriale per separare il tempo del padrone da quello dell'operaio. Ma fin dall'inizio, questo tempo "liberato" dal lavoro ha generato ansia nelle classi dirigenti. Cosa farà il popolo se non lavora? Si ubriacherà? Cospirerà? Nell'Ottocento, filantropi e riformatori sociali si lanciarono in una massiccia opera di "moralizzazione" del tempo non lavorativo: bisognava organizzare, controllare e riempire il tempo delle classi popolari con attività "sane" e produttive.

Dobbiamo chiederci con onestà: quanto di questo atteggiamento sopravvive oggi nei nostri servizi?

Quando riempiamo il calendario di un anziano in struttura con ginnastica, tombola, musica e animazione, stiamo rispondendo a un

suo desiderio o stiamo placando la nostra angoscia del vuoto (horror vacui)?

Il rischio è di scivolare in quello che potremmo definire un “paternalismo ricreativo”. È una forma sottile di dominio in cui l’istituzione decide come l’utente debba divertirsi, trasformando il tempo libero in una “libertà gestita”, un ossimoro che nega la radice stessa della libertà. L’utente diventa un contenitore da riempire per evitare che il silenzio riveli la nostra incapacità di stare semplicemente con lui.

L'ANSIA DEL VUOTO E IL VALORE DELLA SOSTA

Ma perché abbiamo tanta paura del tempo non strutturato? La nostra epoca viene definita “la società della prestazione”, un sistema in cui l’imperativo del “poter fare” e dell’iperattività ha sostituito i vecchi divieti, finendo per generare un’ansia diffusa e una spinta all’auto-sfruttamento continuo. Questa frenesia prestazionale ha infettato anche il welfare. Spesso valutiamo la qualità di un servizio in base alla quantità di attività erogate, convinti che “fare molto” significhi “fare bene”. Ma se applichiamo questa logica a persone già fragili o escluse dal ciclo produttivo, compiamo una forzatura.

Per un giovane NEET (Not in Education, Employment, or Training), che si è ritirato dalla socialità proprio perché schiacciato dall’imperativo di “essere qualcuno” e di performare a tutti i costi, la risposta non può essere l’attivazione forzata. Il suo “non-tempo” è un sintomo che va ascoltato, non un buco da tappare con l’intrattenimento compulsivo. Allo stesso modo, dobbiamo avere il coraggio di riabilitare il valore della sosta e, se necessario, anche del vuoto, inteso non come apatia depressiva, ma come tempo di decantazione essenziale affinché un desiderio autentico possa emergere.

Pensiamo al tempo della persona con disabilità grave.

Spesso la risposta istituzionale è una sorta di “tempoliberoterapia”:

ogni istante deve avere uno scopo riabilitativo. Ma la vera autonomia inizia con il potere di non-fare. Riconoscere il diritto di rifiutare un’attività, di stare in silenzio o di guardare fuori dalla finestra, significa riconoscere l’altro come soggetto sovrano e non come oggetto di cura.

Pensiamo al tempo dell’anziano. L’animazione non deve essere un tentativo disperato di distrarlo dalla solitudine, ma uno strumento per permettergli di abitare il suo presente. Il racconto, la memoria, il silenzio condiviso sono attività “improduttive” per i parametri moderni del mercato, ma essenziali per l’umano.

PER RIPENSARE I TEMPI

Come tradurre tutto questo in prassi quotidiana? Come passare dalla logica prestazionale a una logica generativa? Ecco cinque piste di lavoro per ripensare i nostri servizi:

1. Spostare la domanda fondamentale. Smettiamo di chiederci: “Come riempiamo il tempo dell’utente?”. Iniziamo a chiedere: “Come supportiamo l’utente nel definire i propri desideri?”. Il tempo non è un contenitore da stivare, ma uno spazio da aprire.
2. Riattivare l’io-desiderante. Molti nostri utenti, istituzionalizzati da anni, hanno disimparato a desiderare. L’operatore non è un animatore turistico che deve divertire a tutti i costi, ma un facilitatore che aiuta la persona a riscoprire cosa le piace davvero, distinguendo il proprio desiderio dalle aspettative dell’istituzione.
3. L’operatore come facilitatore, non come motore. L’operatore deve essere una “risorsa esperta” che rimuove gli ostacoli (fisici, economici, relazionali) che impediscono all’utente di realizzare il suo progetto di tempo libero. Se un gruppo di disabili vuole andare a un concerto rock, il compito del servizio è rendere accessibile quel desiderio, non proporre un laboratorio interno perché è più facile da gestire.
4. La co-progettazione radicale. Nessuna attività di tempo libero dovrebbe essere calata dall’alto. I calendari delle strutture devono essere flessibili, porosi, modificabili dagli utenti stessi. Il “rischio” che un’attività salti perché nessuno ha voglia di farla è un segno di salute democratica del servizio.
5. Il diritto alla fragilità. I nostri luoghi devono essere santuari dove non è obbligatorio essere “performanti”, “attivi” o “resilienti”. È deponendo le armi della prestazione che si crea lo spazio per l’incontro vero con l’altro, liberi dalle maschere sociali.

CONCLUSIONE: IL TEMPO DELLA GRAZIA

Il “tempo liberato” di cui parliamo in questo numero non è la pausa necessaria per tornare a produrre meglio. È il tempo della Grazia, in cui l’essere umano vale per ciò che è, non per ciò che fa. Per le persone carcerate, per le persone migranti in attesa di documenti, per le e i giovani smarriti, per le persone anziane al termine del viaggio, la Diaconia ha il compito profetico di trasformare il “tempo vuoto” (subito come una condanna) in “tempo aperto” (vissuto come possibilità).

Non si tratta di *fare di più*. Forse si tratta di fare un passo indietro per permettere all’altro di essere di più, restituendo il tempo ai suoi legittimi proprietari e accettando l’imprevisto e la sosta come spazi necessari all’incontro.

Nota bibliografica

Alain Corbin (a cura di), *L’invenzione del tempo libero*. 1850-1960, Laterza, Roma-Bari 1996. L’autore analizza come le élite dell’Ottocento abbiano tentato di “moralizzare” il tempo non lavorativo delle classi popolari, imponendo attività controllate per timore del disordine sociale o del vizio.

Byung-Chul Han, *La società della stanchezza*, Nottetempo, Milano 2012. Il filosofo descrive il passaggio epocale verso la “società della prestazione”, un modello sociale caratterizzato dall’imperativo del “poter fare” illimitato e da un auto-sfruttamento che genera un’ansia diffusa e stress cronico.

Da “Tempi moderni” ai tempi dell’algoritmo

Anche le organizzazioni diaconali, che hanno anche una funzione di luoghi di lavoro, fanno i conti con le modifiche avvenute negli ultimi anni in relazione ai tempi di lavoro, al tempo di riposo, alla conciliazione con gli impegni familiari, al tempo libero. Se ai tempi del film di Chaplin “Tempi moderni” il trauma era rappresentato dalla cadenza meccanica (l’uomo che deve inseguire la macchina), oggi il trauma è l’assenza di cadenza, la fluidità dei tempi di lavoro, del tempo libero, degli impegni familiari.

Come altrove, anche nella diaconia le trasformazioni profonde, la pervasività dei social media e delle tecnologie di comunicazione hanno creato una cultura del sempre connessi (*always-on*), alterando profondamente i confini tra vita professionale e privata. L’intensità di questi cambiamenti varia a seconda delle mansioni: un educatore o un infermiere hanno sul lavoro una dipendenza dai social più bassa rispetto a un coordinatore o a un responsabile, così come dipendono dalla dinamica delle email e delle chat aziendali coloro che lavorano in amministrazione o in funzioni di staff.

Da non trascurare il “secondo lavoro” (fenomeno detto *playbor*), dove il tempo libero viene spesso occupato da attività sui social che, pur essendo percepite come svago, costituiscono “lavoro digitale gratuito” (*digital labor*) che produce valore per le piattaforme.

I confini tra vita professionale e privata sono diventati ibridi e porosi:

le notifiche in tempo reale fanno sì che le richieste lavorative invadano il tempo libero, indipendentemente dalla posizione geografica, creando un “tempo ibrido” dove la distinzione qualitativa tra i momenti della giornata scompare. L’ibridazione ha avuto un’accelerazione con il periodo del Covid, che ha trasformato le case in centri multifunzionali dove coesistono pressioni lavorative, familiari ed educative per tutto l’arco della giornata e della settimana. Sebbene si sia ridotta la pressione del pendolarismo, è aumentata la pressione interna alla famiglia: spazi e tempi si confondono.

La gestione delle relazioni familiari è sempre più condizionata dai social. Si definisce con “cordone ombelicale digitale” il contatto, pressoché permanente, dei genitori con i figli, che da un lato rassicura e tranquillizza il genitore sul luogo di lavoro, ma dall'altro non consente mai una vera e propria cesura e differenziazione dei tempi e degli spazi.

Come s'è detto, le organizzazioni diaconali non sono la tipologia più esposta ai rischi, ma non ne sono neppure esenti; così, l'iperconnessione nel lavoro può portare ad una “ansia informativa” dovuta al sovraccarico di dati e notifiche che può sfociare in una sensazione di affaticamento mentale perenne; nell'ambito delle relazioni il confronto sociale continuo, il timore di apparire inefficienti se non si risponde tempestivamente ai messaggi crea la paura di rimanere disconnessi (nomofobia) e di perdersi qualcosa di importante. È una tendenza che si può definire “presentismo”, cioè restare virtualmente reperibili e operativi anche durante i periodi di riposo o le malattie, riducendo in realtà la produttività a causa della stanchezza silenziosa.

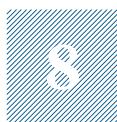
Quali accorgimenti adottare a tutela dei lavoratori e delle lavoratrici? Sicuramente il pilastro fondamentale è il diritto alla disconnessione, cioè il diritto a non essere perennemente coinvolti nelle vicende lavorative. Ma è anche importante adottare

una cultura che promuove obiettivi più qualitativi che quantitativi

privilegiando la riflessione, la creatività e l'innovazione più che la presenza permanente. Il modello organizzativo dei manager influenza tutta l'organizzazione, per cui le direzioni, le e i responsabili e coordinatori devono maturare una modalità di gestione che tenga conto di questi aspetti e devono essere, essi stessi, attenti a non esagerare con la connessione permanente. Anche in questo caso, è necessario essere ispirati da saggezza ed equilibrio: come per i genitori la connessione permanente, se usata in modo equilibrato, può essere uno strumento che facilita l'organizzazione e riduce lo stress, così per le e i responsabili di un servizio si possono richiamare gli stessi principi. Connessione sì, ma con giudizio e senza sfiorare nel controllo ossessivo.

Altro elemento su cui lavorare è la formazione di lavoratori e lavoratrici, che è resa complicata dal fatto che la responsabilità digitale, al pari di quella alimentare o sulla salute, incide sì sull'ambito lavorativo, ma non ricade nell'ambito delle funzioni lavorative, ma piuttosto in quelle della responsabilità individuale nella propria sfera privata; è legata alla crescita personale della singola persona, ai suoi equilibri, interessi e convinzioni. La formazione rischia quindi di assumere aspetti paternalistici e intrusivi.

Se un tempo la sfida era non diventare l'ingranaggio di una macchina, oggi la scommessa della diaconia è non dissolversi in un algoritmo invisibile: il valore del lavoro non risiede nella reperibilità perpetua, ma nella qualità umana di una presenza e di una relazione comunitaria.



Fede, chiesa e tempo libero

Un professore di teologia, figlio di un pastore, affermava una volta che la comunità ginevrina nella quale è cresciuto e dove il padre era attivo ha iniziato a svuotarsi verso la fine degli anni Cinquanta, quando la diffusione dell'automobile familiare ha trasformato l'impiego del tempo libero, trasferendolo, parzialmente, «fuori porta» e, dunque, anche fuori dalle porte della chiesa.

Stando agli studi storici sull'argomento, si potrebbe opinare che la diffusione dell'automobile si è accompagnata a diversi altri fenomeni: anzitutto, la riduzione degli orari di lavoro (ricordiamo che ancora dopo la Prima guerra mondiale erano diffuse settimane lavorative di sei giorni a dodici ore al giorno, minori compresi), accompagnata, per alcuni strati sociali, da un certo aumento della disponibilità di denaro per spese «voluttuarie». Semplificando un poco, si potrebbe dire che il «tempo libero» costituisce la sommatoria della disponibilità, ovviamente sempre relativa, di ore e giornate e del denaro per riempirle di contenuti almeno apparentemente di propria scelta. Prima di questa «invenzione» sociale, esisteva, naturalmente, una porzione di tempo non direttamente impegnata dal lavoro esterno o interno alla casa: più che «libero», tale tempo era «diversamente determinato», cioè dedicato anzitutto all'inevitabile ricostituzione delle energie fisiche e anche mentali (benché, allora queste ultime non fossero di solito tematizzate) necessarie per il lavoro. Secondo il leopardiano *Sabato del villaggio*, tale tempo era strutturalmente esposto al rischio di essere «vuoto», un aspetto, peraltro, fin troppo noto anche in contesti del tutto diversi.

Prima dell'«invenzione del tempo libero», la vita della chiesa, in particolare nei suoi aspetti liturgici, apparteneva semplicemente al tempo socialmente strutturato:

non a quello «scelto», che praticamente non esisteva, ma nemmeno a quello «doveroso»: semplicemente, era una componente del paesaggio sociale, l'esistenza della quale non richiedeva particolari giustificazioni e poteva resistere con relativa tranquillità alle occasionali contestazioni.

Nella nuova situazione creata dalla società cosiddetta «del benessere», la chiesa si trova di fatto a diventare una delle agenzie in competizione per l'occupazione degli spazi esistenziali che si sono creati: essa perde cioè la «rendita di posizione» che l'aveva caratterizzata (e che valeva anche per le chiese e le altre espressioni religiose «di minoranza») ed entra, sia pure in modo peculiare e con un profilo «no profit», nel mercato del tempo libero. Nell'Europa occidentale, tale dinamica si sviluppa in parallelo con il progetto teologico e pastorale di «declericalizzare» la comunità cristiana, cioè di restituire a coloro che nel cattolicesimo (e spesso anche nel protestantesimo, benché del tutto impropriamente) sono chiamati «laici» e «laiche» un ruolo attivo e non circoscritto all'ambito liturgico. Dal punto di vista sociologico, l'impegno nella comunità cristiana si configura, in tal modo, come una forma di «volontariato», categoria anch'essa correlativa, per evidenti ragioni, all'esistenza del «tempo libero».

Tale processo determina ampiamente, se non proprio la concezione della chiesa in senso dottrinale, certo l'impostazione della pastorale. Il fenomeno è particolarmente evidente in molto cristianesimo americano, dove, in ambito protestante, la frequentazione di una comunità piuttosto che di un'altra, dipende spesso, più che da considerazioni di appartenenza denominazionale, dall'offerta di attività e di «servizi», dalla musica, all'animazione per persone giovani e anziane, all'attività sociale. Detto nel linguaggio del marketing, la chiesa si rivolge a un bacino di utenza minoritario ma non irrilevante, con un tasso di motivazione relativamente alto e comunque superiore al legame pregresso di appartenenza, offrendo in tal modo un impiego «qualificato» del tempo libero. Per alcuni importanti aspetti, tale investimento risulta, considerato formalmente, molto simile a quello di altre forme di volontariato, il che però, dal punto di vista dell'attrattiva della proposta, non necessariamente costituisce una debolezza. Anzi, la connessa esigenza di profilare la propria specificità, se ben compresa e ben gestita, potrebbe addirittura risolversi in una *chance*.

Le catastrofiche statistiche relative alla partecipazione alla vita ecclesiale nel mondo ricco e particolarmente in Europa, per contro, hanno a che vedere con la difficoltà a organizzare le attività comunitarie in modo da renderle competitive sul mercato del tempo libero. Un'analisi disincantata non ha difficoltà a individuare la frequente pretesa, ovviamente frustrata, di operare come se il «tempo ecclesiale» appartenesse ancora a quello socialmente strutturato, che c'era, era normale che ci fosse, ma è inesorabilmente scomparso.

Si tratta di una situazione molto difficile. Là dove essa è affrontata creativamente, si ha l'impressione di una maggiore vivacità, ma anche del rischio incombente di un marketing cristiano nel quale il messaggio risulta sfuocato a vantaggio di quello che diviene legittimo definire un «packaging» pseudopastorale: un'offerta fantasiosa ai limiti della stravaganza o del patetico imbonimento, priva però di sostanza spirituale. Altrove, però, la sclerosi ecclesiale sembra aver già superato il punto di non ritorno, risuonando bensì come «voce nel deserto», che però tutto fa tranne che preparare la via del Signore.

La porta è, come sempre, stretta quando si tratta di imboccarla, anche se relativamente semplice da descrivere. La collocazione sociologica dell'esistenza ecclesiale nello spazio del tempo «libero» può essere vissuta solo se ridefinita sul piano teologico e pastorale. La chiesa manifesta segni di vita quando accade una sorta di miracolo: la storia biblica di Gesù manifesta il tempo umano nel suo insieme (non solo né principalmente quello cosiddetto «libero») come

tempo che può essere liberato, cioè fornito di una nuova qualità, che spesso noi postmoderni/e chiamiamo «senso».

Il marketing ecclesiale non va per nulla disprezzato, anzi, è uno strumento importante e la Scrittura non parla bene dei servitori e delle servitrici «disutili» (come dicevano le vecchie traduzioni), che trascurano il loro piccolo ma non superfluo compito. Che poi, però, il tempo umano sia effettivamente liberato dalla memoria biblica di Gesù, è ciò che, da ben prima che esistesse il «tempo libero», la tradizione cristiana chiama «l'opera dello Spirito santo».



Il tempo delle nuove generazioni

Una volta il tempo libero era, per definizione, privato. Quello che si faceva con gli amici restava tra loro.

Oggi il tempo vissuto spesso necessita di essere validato socialmente.

Un'esperienza non è pienamente vissuta se non è documentata e condivisibile sui social. Questo trasforma il tempo del riposo in un tempo di lavoro d'immagine. Gli adolescenti sentono la pressione di dover "performare" la propria vita, rendendo il tempo libero meno rilassante.

Le generazioni precedenti vivevano in modo sincrono con l'ambiente circostante: se eri a cena, eri a cena. Oggi si vive in una dimensione di presenza parziale costante: essere fisicamente in un luogo, ma digitalmente in altri dieci (chat, feed, notifiche). Questo porta a una percezione del tempo estremamente frammentata che i sociologi definiscono *time confetti* e che rende difficile mantenere l'attenzione su un'unica attività per un tempo prolungato.

Talvolta le persone adulte interpretano questo nuovo utilizzo del tempo come pigrizia o superficialità. In realtà, è una strategia di adattamento: gli adolescenti e le adolescenti oggi gestiscono un volume di informazioni e interazioni sociali che farebbe crollare qualunque boomer. Il loro tempo è più denso e proprio per questo molto faticoso da gestire. Mentre in passato il tempo era un'estensione di spazio da conquistare, per le e gli adolescenti è una risorsa frenetica da difendere dai tentativi di cattura dell'attenzione da parte delle piattaforme digitali.

Questa nuova dimensione del tempo presenta un'altra faccia della medaglia. Se il tempo quotidiano è frammentato,

la visione del futuro rischia di diventare sfocata o addirittura paralizzante.

Il passaggio dalla percezione del tempo come “progetto” (tipico delle generazioni passate) al tempo come “flusso” cambia radicalmente il modo in cui un adolescente progetta la propria vita. Il segreto del successo a lungo termine è sempre stato la capacità di rinunciare a un piccolo piacere oggi per un grande obiettivo domani. Ma ora gli algoritmi (TikTok, Instagram, gaming) allenano il cervello a ricevere micro-dosi di dopamina istantanea. Questo rende estremamente “costoso” in termini psicologici impegnarsi in qualcosa che darà frutti tra cinque o dieci anni. Il futuro appare troppo lontano per competere con l'intensità del presente.

Per i *boomer* o la *Gen X*, il futuro era spesso visto come un luogo di miglioramento e ascesa sociale. Oggi le e gli adolescenti sono immersi in narrazioni di crisi perenni (eco-ansia, instabilità geopolitica, l'intelligenza artificiale che “ruberà” i lavori). Se il mondo sembra destinato a peggiorare, pianificare a 20 anni di distanza sembra un esercizio inutile. Molti scelgono la strategia del “Carpe diem difensivo”: investo tutto sull'oggi perché del domani non v'è certezza. Se fino a pochi decenni fa i percorsi erano lineari e limitati (studia, trova un posto fisso, fatti una famiglia), oggi la rete mostra infinite possibilità di vita, carriere non convenzionali e successi fulminei. Questa sovrabbondanza crea un paradosso: per paura di scegliere la strada “sbagliata” e precludersi le altre, molti adolescenti rimangono in una sorta di stasi progettuale, posticipando le grandi decisioni della vita.

Il concetto di carriera “per tutta la vita” è praticamente morto. I giovani non pianificano più una scalata gerarchica in un'unica azienda, ma ragionano per competenze spendibili nell'immediato. La loro pianificazione è a corto-medio raggio (2-3 anni), il che li rende molto più flessibili e resilienti dei loro genitori, ma anche più esposti a un senso di precarietà esistenziale.

Tutto questo porta a quella che alcuni psicologi chiamano “Adolescenza prolungata”. Poiché i traguardi del lungo periodo (comprare casa, stabilità economica) sembrano irraggiungibili o troppo lontani, l'identità si costruisce sulle esperienze del momento, sui consumi culturali e sulle relazioni digitali.

Se per le generazioni passate il futuro era un palazzo da costruire mattone dopo mattone, per quelle attuali è più simile a una navigazione a vista in un mare in tempesta: conta più la capacità di governare l'onda attuale che la destinazione finale.

Carestia di tempo

Durata: 15 minuti

Obiettivo: riflettere sulla nostra percezione del tempo nell'era digitale e riscoprire il valore del silenzio e del tempo vissuto

Materiale: blocchetti di foglietti (o post-it) un cestino o una scatola al centro della stanza.

Si distribuiscono a ogni partecipante 9 foglietti o post-it.

Si spiega che questi rappresentano il “tempo libero” di ogni partecipante, l'energia a disposizione nella giornata.

Il conduttore legge ad alta voce una serie di situazioni quotidiane (l'animatore può integrare o modificare la lista).

Quando un partecipante si riconosce nella situazione descritta, deve accartocciare il foglietto o il post-it e lanciarlo nel cestino al centro della stanza.

Situazioni:

- Arriva un messaggio di lavoro o importante durante la cena: rispondo!
- Prendo il telefono per guardare l'ora e mi ritrovo a scorrere i social per diversi minuti senza accorgermene.
- Aspettando l'autobus, o in fila alla cassa, o in qualche attesa riempio subito il “tempo morto” guardando lo smartphone
- La sera mi sento in colpa per non aver fatto nulla di produttivo o piacevole durante la giornata
- Invio un messaggio e controllo ripetutamente se è comparso il ‘visualizzato’, provando ansia se la risposta tarda ad arrivare.
- Mi sorprendo a guardare video o contenuti suggeriti dall'algoritmo che non mi interessano davvero.
- Ho paura di spegnere il telefono o metterlo in modalità aereo perché temo di perdermi un'emergenza o un'informazione
- Mentre sto cucinando o mangiando, guardo un video o ascolto un podcast perché mi sembra di ‘buttare via il tempo’ se faccio una cosa sola
- Sento l'obbligo di documentare con una foto o una story un momento piacevole, altrimenti mi sembra di non averlo vissuto pienamente

Riflessione guidata: Al termine del gioco, molti si ritroveranno con pochi foglietti o nessuno. I temi di riflessione: a) l'avvento dei social media e delle tecnologie ha trasformato il nostro tempo in un insieme di frammenti; b) viviamo il paradosso di un tempo che sembra passare molto velocemente mentre siamo connessi, ma che alla fine della giornata ci appare vuoto e assottigliato, lasciando una sensazione di stanchezza esistenziale; c) viviamo un “tempo ibrido”, dove i confini tra vita privata e obblighi (lavorativi o sociali) sono saltati.

I foglietti rimasti in mano sono il vuoto che non abbiamo sentito il bisogno di riempire. È il nostro spazio di libertà.

Tempo e tempi

Durata: 8 minuti

Obiettivo: riflettere sulla nostra percezione del tempo in relazione alle attività che facciamo

Si dividono i partecipanti in due gruppi. Un gruppo sarà chiamato a chiudere gli occhi e rimanere in silenzio. L'altro gruppo dovrà connettere il proprio cellulare e scrollare un social in assoluta privacy (senza audio per non disturbare l'altro gruppo). L'animatore dà il via simultaneamente ad entrambi i gruppi. Passati 4 minuti l'animatore comunica lo stop. L'animatore chiede ai partecipanti quanto è durato, secondo loro, il tempo dell'esercizio, alternando un partecipante del gruppo "meditativo" ed uno del gruppo "social".

Riflessione guidata: come cambia il tempo percepito a seconda dell'attività? Chi ha imparato di più in quei 4 minuti? Fra una settimana le persone dei due gruppi cosa ricorderanno di questo momento?

Tutte le diete cominciano domani

Durata: 15 minuti

Obiettivo: Individuare possibili azioni per una dieta digitale personale

Materiali: lavagna a fogli mobili

L'animatore chiede ad ogni partecipante un proprio impegno per una sana "dieta digitale". Esempio:

- Impegno a non portare il telefono alle riunioni di chiesa
- Smettere di preoccuparmi di 'riempire' il tempo dei bambini e dei giovani, o degli utenti (se sono un operatore diaconale)
- Non portare il cellulare a tavola
- Stabilire orari "off-line" in cui non si risponde a messaggi di lavoro o di coordinamento diaconale.
- Impegnarsi a vivere un "tempo morto" (es. coda alla cassa) senza estrarre il telefono, riabitando il proprio corpo e l'ambiente.
- Ecc.

L'animatore scrive gli impegni sulla lavagna e ne discute con il gruppo.



Facoltà Valdese
di Teologia

Comitato di redazione:

Gianluca Barbanotti,
Fulvio Ferrario,
Loretta Malan,
Daniele Massa,
Luciano Zappella.