

| | |
|---------------------|--|
| Zeitschrift: | Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin |
| Herausgeber: | Scuola federale di ginnastica e sport Macolin |
| Band: | 30 (1973) |
| Heft: | 6 |
| Artikel: | L'occupazione del tempo libero, una delle grandi preoccupazioni attuali [seconda parte] |
| Autor: | Jeannotat, Yves |
| DOI: | https://doi.org/10.5169/seals-1000891 |

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

L'occupazione del tempo libero, una delle grandi preoccupazioni attuali - II

Yves Jeannotat

La civiltà del tempo libero o l'Uomo sulla corda tesa!

La situazione attuale

Abbiamo schizzato, nella precedente puntata, uno studio sommario del tempo libero, ossia di quella porzione di vita che l'uomo si dovrebbe poter concedere, dopo essersi liberato, secondo la definizione di Dumazedier, dai suoi obblighi professionali, familiari e sociali! Sembra dunque certo che uno degli elementi più importanti della nozione di tempo libero risieda nella «non obbligatorietà». Tuttavia, proprio per questa ragione, il tempo libero è anche difficile da «domare» — stavo per dire da «addomesticare» — appunto perché tocca quello strato della società che il reggimento professionale ha spesso privato del più elementare senso organizzativo. Bruscamente messi al beneficio di una libertà alla quale non sono abituati, coloro che erano, dapprima, regolamentati nel tempo, nella funzione e nella forma, si trovano fuori corso, nell'imbarazzo; quasi si sentono abbandonati a se stessi.

Questa **mutazione d'equilibrio** si manifestò verso gli anni 1920. «Si trattò di una potente apertura — scrive Marcel Grypdonck in proposito —, ma anche di una situazione imprevista. La grande massa, effettivamente, non aveva mai imparato a fruire del tempo libero; ragion per cui, non sapeva cosa farsene. Precedentemente, gli operai non disponevano che di corte notti, fra le lunghe giornate di lavoro, per evitare lo sfinimento. Il loro spirito era rimasto fisso sulla materialità del lavoro e quindi essi non erano capaci di discernere le numerose possibilità che la libertà offriva loro».

In effetti, iodevolissimi sforzi vennero intrapresi per soddisfare — come si riteneva allora — i gusti più difficili: biblioteche pubbliche, giardini e itinerari di marcia, cinema e sport! «Tuttavia, continua Marcel Grypdonck, non si è potuto o non si è saputo «insegnare a leggere» alla massa dei lavoratori sfaccendati; non si è saputo accendere in loro l'amore per la natura e per lo sforzo. Per tal ragione, nel periodo fra le due guerre, le sale cinematografiche hanno avuto la meglio, assorbendo gran parte del tempo libero, prima che la televisione ne prennesse l'eredità.

In breve, una buona parte della popolazione venne messa di fronte ad una situazione nuova, senza darsi la pena d'aiutarla, sia a uscire dalla precedente, sia ad affrontare quella venutasi a creare; in altri termini, **senza procedere alla sua educazione!**

In tal modo, l'eccessivamente brusco sconvolgimento delle strutture sociali, industriali ed economiche, finì per mettere l'uomo sulla corda tesa. Basta un soffio per farlo oscillare dalla parte buona, permettendogli così d'approfittare della sua fortuna e di trarne il massimo profitto; ma un'altra spintarella può anche farlo cadere dall'altra parte e precipitarlo nell'ozio, nella crapula, nella dissolutezza! Basta un nonnulla per indirizzare il **tempo libero** al vero **godimento**, o per dirigerlo verso l'**ignavia, le comodità o il rammollimento**.



Ridare l'amore per la natura e lo sforzo.

Foto Bruell

Il tempo libero e la società

La sociologia sta in agguato per tutto quanto attiene alle modificazioni e all'evoluzione della civiltà. È perciò facilmente comprensibile che il problema del tempo libero la interessa in modo particolare, perché questo fenomeno — segnatamente quello dei nostri tempi — influisce sul comportamento umano. Numerosi studi hanno tentato di mettere in luce le profonde mutazioni che la diminuzione delle ore di lavoro e l'aumento quantitativo del tempo libero hanno esercitato sulla società contemporanea. Faccio speciale menzione degli studi di Merton, di Crozier, di Dunaziedier, di Talcott Parsons e di parecchi altri. Da parte sua, Paul Feldheim, in un capitolo del suo libro «Civiltà del tempo libero» ha riassunto assai bene questo aspetto del problema, ragion per cui è soprattutto a lui che mi riferisco nella mia analisi. Esistono abitudini prese dalla società, delle quali essa riesce a liberarsi, più o meno rapidamente, o facilmente, sotto l'influsso d'influenze esterne, perché si tratta di fenomeni superficiali che non interessano direttamente i valori essenziali dell'uomo. Ma non è la stessa cosa per quanto concerne il fenomeno del tempo libero! Tanto i sociologi, quanto i politici o gli psicologi o gli educatori, o gli economisti o persino i «moralisti» ne sanno qualche cosa. Ecco perché essi s'accaniscono nello studio del tempo libero con ardore, persino con frenesia, presumendo cosa ne sarà della società di domani. Per cui, «se essi mischiano talvolta le loro considerazioni o i loro desideri personali ai loro ragionamenti, scrive Feldheim, essi sono coscienti che le attuali tendenze sono **irreversibili**, anzi, che essa reversibilità, se ancora fosse possibile, non sarebbe nemmeno più accettata dalla stessa massa!».

Facendo eco ad altri specialisti preoccupati dal fenomeno, Feldheim dubita, d'altra parte, che la scelta dell'espressione «civiltà del tempo libero» sia felice, al fine di definire quale sarà l'avvenire della società, perché — spiega — «la nozione stessa di tempo libero è polivalente; questa nozione di tempo libero, la quale, secondo Dumaziedier, è atta a rispondere a tre bisogni: lo svago, lo sviluppo personale, e, infine, il divertimento». Dalla fusione o combinazione di queste tre funzioni, quale controparte del tempo lavorativo, dovrebbe nascere l'equilibrio psicosomatico dell'individuo.

Ma, fa notare l'autore, una soluzione del genere non corrisponde che vagamente al pregio di ogni civiltà, che vuole che «i suoi elementi costitutivi siano tutti solidali, che essi si sviluppino parallelamente, sia nell'ordine economico-sociale, sia in quello morale o intellettuale!». Occorre sottolineare un punto importante per quanto concerne l'aspetto sociologico del tempo libero d'oggi. Esso è meno la conseguenza d'un aumento del tempo libero — in fondo abbastanza lento e progressivo — che della moltiplicazione «delle possibilità di produzione e di consumo; possibilità che offrono brutalmente alla massa di che soddisfare i suoi capricci, o, per lo meno, dei bisogni che non hanno più attinenza con l'essenziale!».

Il tempo libero e la cultura

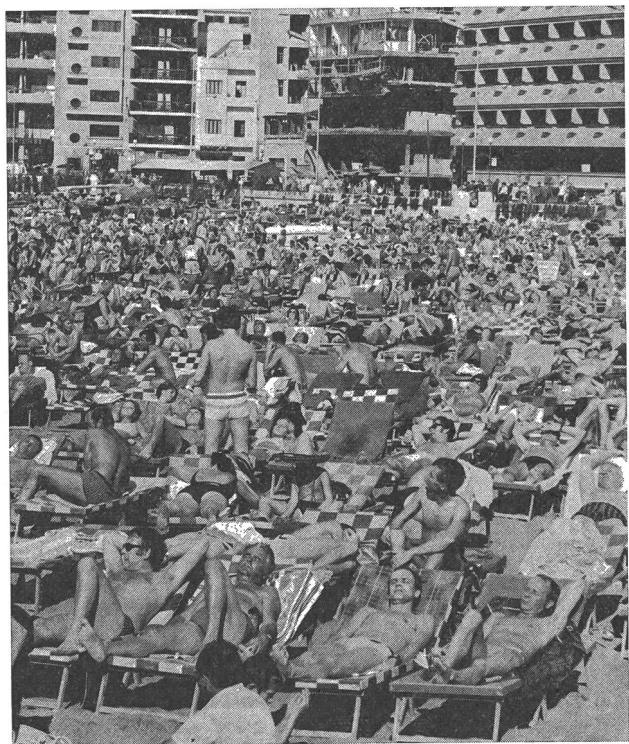
La frenesia, con la quale la folla si precipita verso gli svaghi ed i divertimenti in genere, potrebbe indurre a pensare che il terzo pilastro, ossia quello dello sviluppo personale, nel senso della formazione dell'uomo, è troppo trascurato perché l'edificio moderno chiamato «tempo libero» non sia in pericolo di crollare da un momento all'altro! Indubbiamente, da un lato, uno strato molto largo della società degli uomini si lascia momentaneamente — è ciò che si spera — manipolare dalla macchina, che le concede il «privilegio» di una diminuzione delle ore di lavoro e di un aumento del tempo libero, ancor votato, sotto il nefasto effetto dell'azione parallela della pubblicità, ad un sovrappiù di consumi, tanto nefasto quanto degradante.

D'altra parte, tuttavia, il cambiamento dei metodi di lavoro, che esigono un'elevazione costante della conoscenza, e, conseguentemente, della formazione, permette che ci si incammini — lentamente, ma con sicurezza — verso una democratizzazione della cultura. Questo fenomeno, motivato da ragioni professionali, agirà da stimolante, cosicché l'equilibrio finirà per consolidarsi.

La salvaguardia della vita biologica

Dato che lo svago frequentemente sfocia nella ignavia e nell'ozio, poiché il divertimento è quasi sempre legato all'assorbimento di prodotti nefasti alla salute (alcool, tabacco, stupefacenti) e che lo sviluppo culturale, raramente esige che si esca dall'immobilismo, ci si rende facilmente conto che l'uomo della «civiltà del tempo libero» è un essere minacciato nella sua stessa essenza vitale: la sua vita biologica! Soprattutto perché la macchina l'ha privato di una buona parte della sua attività fisica tradizionale, sottponendolo tuttavia ad un'estrema tensione nervosa!

Conseguentemente, benché sia ancor lungi dall'essere un fenomeno generale, il tempo riservato al lavoro va diminuendo, ma esige, nella maggior parte dei casi, uno sforzo più intenso oggi che non prima; assistiamo insomma ad un fenomeno che si chiama «disumanizzazione accresciuta del lavoro», che è fonte d'esaurimenti e di fatica nervosa. Ne consegue che, per reazione, non appena scocca l'ora del ritorno alla vita privata, il corpo si tuffa in uno stato d'attesa, in una stasi di riposo «passivo», il quale non risponde al bisogno d'ossigenazione delle cellule, assolutamente necessario all'equilibrio biologico. Per tal motivo, Paul Chauchard ha ragione quando deplora come «grave errore» l'opposizione sempre più corrente che s'instaura fra il lavoro e il tempo libero. L'uomo, alla stregua di tale opposizione, conosce, sia nella sua essenza spirituale e mentale, sia nella sua esistenza biologica, una successione di «sradicamenti», di distacchi, che non fanno altro che favorire uno stato di «stress» molto nocivo! La relativa felicità che costituisce l'aspirazione cosciente o incosciente di ciascuno di noi, non può essere realizzata che attraverso una concatenazione, quanto più possibile armoniosa, delle attività professionali e di quelle del tempo libero, delle attività «costruttive» e delle attività «libere»! Il tempo disponibile per quest'ultime non è poi sempre così abbondante come sembra.



La massa umana, alla quale vengono offerte brutalmente tutte le possibilità di soddisfacimento dei suoi capricci, si precipita frenetica e senza distinguere verso quella possibilità nella quale crede di ravvisare il suo «svago» e la sua «libertà».

Foto Bruell

Per molto tempo si è creduto che l'automazione, diminuendo il numero delle ore di lavoro, favorisse l'aumento del tempo destinato all'attività libera! Era come non riconoscere che buona parte del tempo libero odierno è in effetti un tempo libero «obbligato»: dapprima, sul posto di lavoro, per permettere un maggior rendimento produttivo; in seguito, altrove, se ci si lascia trasportare dall'irresistibile corrente del consumo condizionato. La maggioranza degli uomini d'oggi pretende d'essere libera! In realtà, invece, moltissimi uomini portano pesanti catene, perché hanno perduto ogni riferimento con la tradizione, cosicché, l'unica loro sorgente di soddisfazione dev'essere ricercata e trovata in loro stessi; rete ben sottile, purtroppo, e presto esaurita. E quella con la quale possono pescare...

Paul Sivadon mette il dito su un punto molto sensibile, scrivendo: «Il lavoro d'un tempo o tradizionale, quello dell'artigiano ed anche quello del contadino, conteneva in se stesso una parte di soddisfazione: la gioia dell'espressione e della creazione, il sentimento di comunione con la natura nella lotta contro i suoi elementi. Conteneva anche una parte di rilassamento e di riposo; alla tensione dello sforzo per vincere un'imprevista difficoltà, seguiva sempre un retaggio importante di atti automatizzati dall'abitudine, compiuti con scioltezza e che permettevano allo spirito libero di sognare!»

Da quando il lavoro ha costretto l'uomo ad uno sforzo di attenzione più intenso — continua Sivadon — fu necessario trovare delle interruzioni, delle pause, allo scopo di permettere un allentamento che non era più incluso nel lavoro stesso. Per conservare al massimo l'attenzione, s'è dovuto creare l'obbligo di momenti di rilassamento artificiale. «La tecnica della pausa è venuta sostituendosi progressivamente ai procedimenti empirici precedenti, come cantare o fischiare lavorando!» «Così — conclude Sivadon — si assiste ad una sostituzione del lavoro con uno svago che si stacca da quello in rapporto alla progressiva sua concentrazione. Tuttavia, questo tipo di svago si presenta sotto un nuovo aspetto, non solo perché regolamentato o comandato, bensì perché condiziona la possibilità di continuare il lavoro, di per se stesso imperativo!».

Si è ben lontani dall'«assieme delle occupazioni alle quali l'individuo può dedicarsi a suo pieno gradimento», che forma un dato fondamentale della definizione di tempo libero elaborato da Dumazedier!

Verosimilmente, dalla confusione che la nozione di «libertà» semina ai quattro venti deriva la difficoltà ad intenderci a questo proposito. In effetti, «tempo libero» è sempre ben lungi dall'essere sinonimo di «libertà»; così come «lavoro» non dovrebbe essere sinonimo di «costrizione»!

Paul Sivadon fa centro quando constata che due elementi fondamentali: la natura da un lato e la società dall'altra, s'affrontano, e quando avverte la necessità di giungere ad un equilibrio delle esigenze! «La società — scrive lo studioso — tende, per mezzo del lavoro imposto, a liberare l'uomo dalle costrizioni della natura; la natura, invece, sollecitando l'uomo nella direzione delle sue leggi, tende a liberarlo dalle strettoie del fatto sociale!». Qui sta il problema biologico dell'uomo d'oggi. La citazione suindicata chiarisce che non si tratta «d'opporre una servitù a una libertà, bensì d'armonizzare due tendenze contraddittorie, ma anche complementari, poiché sia l'una, sia l'altra, come l'una attraverso l'altra, comportano al tempo stesso servitù e libertà!».

Il successo dell'uomo nel suo cammino, cosciente o inconsciente verso la felicità dipende dal modo con cui determinerà la sua scelta, affinché il suo lavoro contenga anche un'infima parte di libertà, e affinché la «sua» libertà s'integri nel buon ordine della società. Il tempo libero avrà così per missione d'integrare o di soddisfare, almeno in parte, gli instinti biologici dell'uomo, nati da abitudini personali o ancestrali, che vengono risvegliati dal dominio esercitato dalla tecnica sulla natura! È giusto richiamare una volta ancora che, se il tempo libero può indurre all'ozio e alla degradazione biologica, l'ozio stesso non deve essere integrato o assimilato nella nozione di tempo

libero. Ripeto che il tempo libero è una forma d'attività, la quale risponde «più ad esigenze biologiche che ad esigenze sociali!».

Conseguentemente, è essenziale che l'essere umano dia a questa attività la forma compensatoria ideale. Se il lavoro dell'uomo non soddisfa più «i suoi bisogni di moto, d'espressione, di creazione, di interscambio sociale», deve saperli trovare nel suo tempo libero!

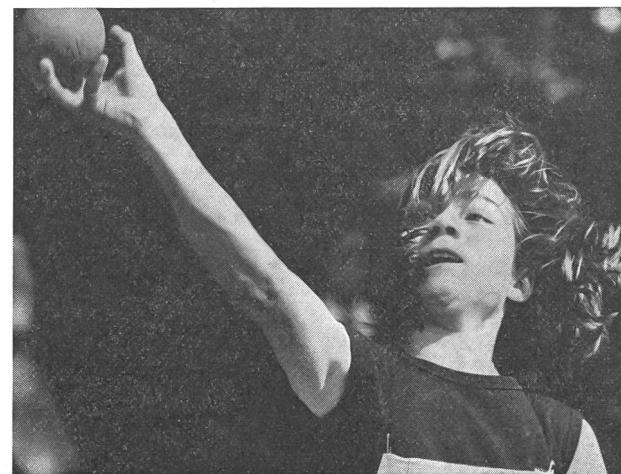
Indubbiamente, essendo le strutture sociali avviate a conoscere modificazioni ritenute brutali, l'uomo odierno resta sospeso fra «il lavoro di produzione e il tempo libero di consumazione». Siamo tuttavia convinti ch'egli saprà, grazie al suo naturale buonsenso, che finisce sempre per prevalere, e grazie all'istinto di conservazione della razza, costituirsi un benessere adatto alla sua misura. Non appena egli avrà trovato la porta d'uscita, che gli permetterà di sfuggire all'imbrigliamento ed all'avvilente condizionamento pubblicitario, egli riscoprirà la sua personalità, e, con essa, la sua gioia di vivere!

Allo scopo di raggiungere questo risultato, tutti coloro che s'interessano alla promozione dell'uomo in quanto essere umano sono investiti di una parte di responsabilità e possono perciò contribuire largamente a che il periodo di mutazione e di transizione che viviamo abbia a sfociare in un nuovo e positivo stato di coscienza! Essi detengono una missione che riveste un'importanza capitale per la salvaguardia dell'umanità e della civiltà: quella che si riassume nell'esercizio, con la loro presenza, mediante le loro parole ed il loro esempio, di un'azione **eminente e permanentemente educativa** sull'ambiente che li circonda!

La loro influenza preponderante permetterà, per pazienza e perseveranza, d'orientare progressivamente la maggioranza «verso le forme del tempo libero che devono essere sviluppate allo scopo di favorire l'equilibrio biologico dell'uomo», ossia — come dice Sivadon —:

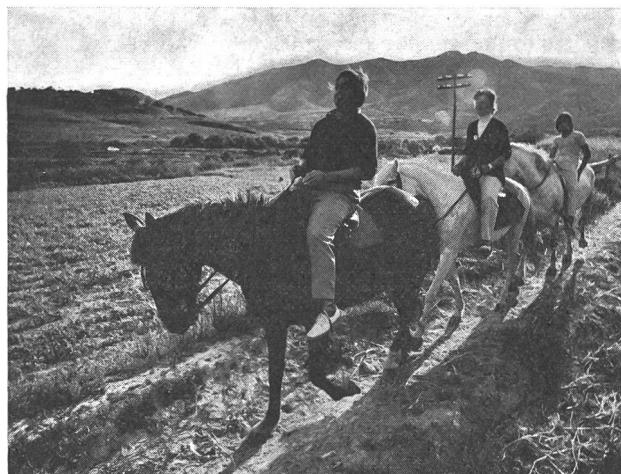
- tutto ciò che sta a favore dell'espressione e della comunicazione interumana,
- tutto ciò che permette lo sviluppo e lo schiudersi delle funzioni corporali,
- tutto quanto permette la differenziazione netta, sul piano muscolare, fra la tensione e il rilassamento,
- tutto quanto consente la differenziazione fra il ragionevole e l'immaginario.

È perciò facile comprendere che, a lato delle occupazioni artistiche e culturali, prese in senso lato, le attività sportive rispondono particolarmente allo scopo.



Ogni dottrina pedagogica corrisponde ad un'educazione fisica, la quale non mette solo la muscolatura, ma tutto il corpo sotto il controllo del cervello! (Chauchard)

La nostra prossima puntata ci consentirà di sviluppare quest'ultimo aspetto, dopo averci permesso, nell'interludio, di meditare sul senso profondo delle parole di Paul Chauhard, che dice:



Sfuggire al condizionamento pubblicitario per ritrovare la gioia di vivere!
Foto Bruell

«Lo sviluppo della pedagogia, attraverso le neurofisiologia, e la formazione di una neopedagogia che rappresenti una **igiene psicosomatica completa**, stanno oggi in prima linea ed hanno carattere d'urgenza. Ogni dottrina pedagogica, anche quella più spiccatamente spirituale, corrisponde ad un'educazione fisica nel vero senso della parola, ossia che non mette sotto il muscolo, bensì **tutto il corpo sotto il controllo del cervello!**».

Traduzione di Mario Gilardi

BIBLIOGRAFIA

- Michel Bouet: Signification du Sport, Editions universitaires, 1968.
J. Dumazéder: Vers une civilisation du loisir? Paris-Seuil, 1962.
A. Kaufmann et J. Pezé: Des sous-hommes et des super-machines. Albin Michel, Paris 1970.
Marcel Grypdonck: Aperçu historique de l'utilisation des loisirs, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.
Paul Sivadon: Evolution biologique de l'homme, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.
Paul Feldheim: Problèmes actuels de la sociologie des loisirs, dans: «La civilisation des loisirs». Marabout université.
Paul Chauhard: Travail et loisirs, Mame, 1968.

Sguardo oltre le frontiere

La donna e lo sport in Francia

Solo il 5 per cento del nostro potenziale fisico ed intellettuale viene sfruttato, allorché potremmo decuplicare le nostre possibilità, se avessimo «piena coscienza del nostro corpo». Proprio con questa frase, Moshe Feldenkrais, già assistente di Tel Joliot-Curie ed attualmente docente presso l'Università di Tel Aviv, intitola il libro «La coscienza del corpo», da lui testé pubblicato presso Robert Laffont.

Secondo l'autore, lungo ben 285 pagine ed attraverso dodici lezioni-tipo, tutto andrebbe meglio per ciascuno di noi, se sviluppassimo il nostro equilibrio fisico, al quale è automaticamente concatenato quello psichico. Ora che si parla tanto di ritorno alla terra — per mezzo delle tosatrici elettriche! — di turismo pedestre ed equestre, di vacanze sportive, è lecito sperare che ne vengano, per coloro che li praticano, alcuni di quei buoni risultati di cui l'autore scrive.

Si tratta tuttavia di una pratica troppo stagionale, la quale rischia di non trasformarsi in un trionfo per la salute, se non, diventando bisogno, si muta in abitudine regolare. Le statistiche annunciano che oggi il 15,1 per cento dei francesi pratica uno sport in modo irregolare; il 12,9 per cento in modo regolare, di cui: il 55,9 per cento con meno di 18 anni di età, il 22 per cento con meno di 25 anni e il 7,4 per cento con meno di quarant'anni! Il calo è evidente!

E le donne? Le statistiche citate non ne fanno menzione; comunque, il loro numero non dev'essere considerevole, anche se esse sono, eccome, molto coscienti del loro corpo!

La giovane francese sa benissimo che lo sport è indispensabile sia al suo equilibrio, sia alla sua linea.

Anche se la donna francese non venne ammessa ai Giochi Olimpici moderni che l'anno 1920 — ossia 24 anni dopo il loro rinnovamento — essa seppe superare rapidamente il ritardo, meritandosi, in questa o in quella disciplina sportiva, numerose medaglie d'oro.

Occorre riconoscere che non solo gli uomini furono responsabili di quell'ostracismo competitivo. La donna, infatti, pur possedendo le medesime attitudini intellettuali dell'uomo, non ha la stessa forza fisica. Esse donne sono, per definizione, meno muscolose e di forza minore di quella dell'uomo. Tutto ciò rientra nella normalità, in quanto sono appunto gli ormoni maschili che predominano nella formazione dei muscoli. Le donne sanno benissimo che la loro costituzione non permette loro di eseguire esercizi di «forza», né quelli di resistenza. Esse meravigliano invece nelle attività richiedenti flessibilità, senso del ritmo, rapidità, finezza.

È scomparso da tempo il pregiudizio secondo il quale ogni femminilità era destinata a scomparire su di un campo sportivo . . . a condizione tuttavia che venga scelto uno sport appropriato! Una lanciatrice di pesi non sarà mai una silfide!

Alla domanda «Quale sport praticare», Moshe Feldenkrais risponde che tutto inizia con l'armonizzazione del movimento e della respirazione, quindi con la scelta che dipende dai gusti, dalle attitudini e . . . dalle possibilità d'ognuna! Proprio in queste scelte sta, per la maggior parte delle donne, il punto delicato: poiché insorgono le occupazioni familiari, quelle professionali, le difficoltà cittadine, ecc.

Una buona abitudine consiste tuttavia nel saper consacrare un'ora settimanale ad una seduta di cultura fisica: presso una palestra, una società, un istituto o una scuola. In tal modo, s'ottiene un rilassamento dei muscoli e dello spirito.

La marcia

Poiché la marcia è, come tutti sanno, ma nessuno fa, lo sport migliore, si assiste ad una ripresa dello sport pedestre. Marciare quindi con le società locali, con degli amici, con l'organizzazione dei «Sentiers de Grandes Randonnées».