# Tempo libero, non solo relax








**È forse la maggiore contraddizione dei nostri tempi, quella di non avere tempo.** La vita frenetica che conduciamo ci porta a macinare tanto e tutto ogni giorno, dalla colazione ai chilometri per andare al lavoro, agli amori e a desiderare di avere tanto tempo libero per ricaricare le batterie.
È un tempo libero inteso sia come 'libero dal lavoro' che 'totalmente disponibile' per attività di svago, d'interesse personale o comunque di godimento privato. D'estate ne abbiamo di più e **lo destiniamo preferibilmente a vacanze, divertimento e relax.**

**Ma non solo. Infatti sempre più persone lo impiegano in attività concrete e produttive, unendo apprendimento e distrazione,utilizzandolo per ampliare o affinare le proprie competenze personali,** come per esempio lo studio di una lingua straniera, la frequenza di corsi di fotografia, di giardinaggio, di musica, o per fare la manutenzione della propria casa.
**C'è pure chi ne fa un uso sociale**, a sostegno delle persone più bisognose di assistenza e cure, un uso altruistico del tempo che dona benefici sia a chi lo riceve che a chi lo dà: come stare vicino a genitori anziani in difficoltà o dedicarsi ad attività di volontariato. **Quest'uso produttivo del tempo libero** richiede determinazione e impegno, spesso anche economico, ma **è senz'altro un'occasione per fare del bene in**

**primis a noi stessi**, dedicando energie positive alla nostra crescita individuale, e poi per sentirci più soddisfatti come esseri umani.
L’etimo tempo libero proviene dal latino licet, liceità come mancanza di costrizione. Nella nostra accezione va considerata con il termine otium della tradizione romana, contrapposta a negotium, il lavoro, gli affari, un tempo in cui si può dar libero corso al pensiero, al distacco, all’estraneazione.