

És el temps lliure encara lliure? /

És el temps lliure encara veritablement lliure?

Temps lliure significa essencialment temps de màxima llibertat individual. És l'espai del qual hom pot disposar segons els propis desitjos. Aquest temps es distingeix del temps laboral. Així, el temps lliure s'oposa a les hores de feina pagades o al temps determinat per altres persones o compromisos. El concepte de temps lliure en el seu sentit més estricte s'aplica als assalariats, però en el seu sentit més ampli a tota la població.

La concepció del temps lliure ha canviat força. Fa només unes dècades, el temps lliure era, abans que res, el temps que servia per a recuperar-se de la feina. Però avui en dia, un 70 % de la gent opina que el temps lliure és, en primer lloc, un temps per fer tot allò i només allò que cadascú tingui ganes de fer. En comparació amb l'horari laboral, el temps lliure és el temps en què un és lliure per fer el que sigui. Moltes persones tenen el desig de recuperar durant el cap de setmana tot allò que no han pogut fer en la seva vida privada entre setmana. Organitzen el temps lliure: després de la feina, dos cops per setmana cal anar al gimnàs i una vegada al cine amb amics. El dissabte, excursió amb la família, el diumenge, les visites que toquen. I potser encara queda prou temps per a una exposició o un concert. D'aquesta manera, el repòs passa sovint a un segon pla i el temps lliure es converteix ràpidament en estrès per a molts.

Els experts recomanen: reservi's un temps per a si mateix dins del temps lliure. Faci una passejada tot sol o gaudeixi d'una hora per a un bany agradable. Al final, hi hauria d'haver tres tipus de franges en la seva agenda privada: la franja amb la parella o en grup, la franja per a vostè mateix i la franja per a no fer res. Aquesta última serà llavors realment lliure i la podrà omplir amb el que vulgui. O tornar a dedicar una estona a un lleure que gairebé ha desaparegut: mirar per la finestra.