

SALUD MENTAL Y RECREACION

Lic. Gerardo Casas F.

El término recreación es objeto de una mala interpretación por una gran mayoría de nuestro pueblo. Así, algunos consideran que recrearse es ir al fútbol y luego a una cantina o bien en tiempos de vacaciones es común observar muchas familias cómo en sus carros llevan una serie de implementos hogareños que prácticamente significa trasladar las rutinas al centro vacacional.

Además, de que ya en el lugar escogido, se come en exceso, se bebe licor en exceso y se gasta dinero en exceso con lo cual, después de un supuesto período de descanso, las personas regresan más cansadas y pensando generalmente en lo gastado y las deudas por cumplir.

No se disfruta plenamente de la naturaleza: el mar, la playa, la flora y la fauna. Todo lo contrario observamos "con frecuencia a ese hombre cansado del bullicio y de la competencia agotadora llegar al campo o a la orilla del río o del mar, dispuesto a ingerir licor en abundancia con lo cual se embota la sensibilidad que podría ofrecerle un más hondo disfrute estético de la belleza natural y con esto un poco de la paz que su mente anda buscando".

En general, no sabemos utilizar el tiempo libre y para que éste no se convierta en un perjuicio para el hombre, por no saberlo emplear inteligentemente, es de esperar que la educación y la higiene mental ayuden a las gentes a hacer con claridad la distinción entre la **diversión** y la **recreación**. Y esto no es difícil con solo que nos atengamos a la etimología de las palabras:

Diversión: Es aquello que nos aparta del trabajo cualquiera que sea su sentido higiénico.

Recreación: Es una actividad en que el hombre se recrea, esto es, rehace las energías gastadas en la labor.

De modo que no todo lo que es diversión tiene un sentido recreativo. Así ingerir abundancia de licor o entregarse febrilmente al juego de azar, pueden ser **diversión** mas no serán recreación en el verdadero sentido de la palabra.

Otro aspecto importante, según el Dr. Alexander Reid Martin, es que existen ciertos patrones culturales en nuestra civilización que obstaculizan el ocio sano:

El primero es el "patrón compulsivo". El trabajo como compulsión, como actividad incontenible que esclaviza el individuo, a veces aún contra su voluntad. Esta compulsión se manifiesta por el uso constante de verbos como "debo", "tengo que", etc. Las motivaciones son diversas y no podemos extendernos en examinarlas pero ya podemos suponer que detrás de eso que podríamos llamar "necesidad" patológica de trabajar está la falsa necesidad de acumular riquezas, poderes, posiciones, etc.

Un segundo patrón: Es el "patrón condicional". El reposo no se acepta "como una recompensa por el trabajo" o a veces se toma el trabajo como un castigo por haber descansado demasiado. Hasta vemos, con cierta frecuencia, a personas que experimentan un sentimiento de culpabilidad por el tiempo que dedican al reposo o al juego, porque mientras hacen esto no están haciendo algo "útil" o "productivo".

Un tercer patrón: Es el "Super-intelectual". Es un intelectualismo compulsivo, un ejercicio exagerado del intelecto para reprimir lo emocional y sensorial. Varios pensadores consideran esto como una verdadera hipertrofia del intelecto a expensas de la sensibilidad.

El Dr. Martín, ya mencionado, dice de estas personas:

"Estas personas están conscientes de que sólo por medio del trabajo intelectual, el razonamiento y cálculo lógico intenso, pueden descubrir cualquier solución y encontrar todas las respuestas".

Cuarto patrón: "El patrón de ausencia de espíritu deportivo".

Parece como que la educación actual no forma suficientemente en el niño y luego en el adolescente la actitud de "jugar por jugar". Así sin finalidad utilitaria, simplemente porque en el juego se ejercitan el músculo, la atención y las emociones de manera saludable. La diferencia entre el juego y el trabajo deberá ser precisamente esa, que en el juego no ha de existir finalidad utilitaria, se juega por jugar.

Finalmente, nos señala el Dr. Martín el quinto patrón denominado como "el temor al inconsciente". Según él, el tiempo libre inspira a muchas gentes cierto miedo porque él nos llevaría a encarar la soledad, la desocupación, con las revelaciones que en tales estados puede hacernos aquella parte de la mente, que siendo tan importante la mantenemos alejada lo más posible de nuestra conciencia: el inconsciente y ... huyendo del inconsciente por medio de la ocupación y la diversión, se evita la confrontación del individuo consigo mismo hecho de vital importancia para la salud mental.

También, es necesario destacar que en nuestro país ciertas recreaciones como el buen cine, el teatro y centros de verano, prácticamente son selectivos para una minoría de nuestra población dados los altos precios prevalecientes. Además, existe una carencia de campos deportivos capaces de convertirse en verdaderos centros recreativos para nuestros jóvenes.

Creemos que el Estado, la prensa y la televisión deben convertirse en verdaderos medios que divulguen en una u otra forma los principios de la recreación que a no dudarlo redundará en la salud mental del pueblo costarricense.

BIBLIOGRAFIA

1. Coronado L. Mariano Conocimiento Propio y la Salud Mental. Editorial Orión - México - 1972.
2. Real Academia de la Lengua - Diccionario de la Lengua Española. Editorial Espasa Calpe S. A. - 1970.