

LA SALUD MENTAL, EL TIEMPO, EL TIEMPO LIBRE, EL OCIO, LA DIVERSION Y LA RECREACION

Lic. Gerardo Casas *

INTRODUCCION

En nuestra época, se habla constantemente del tiempo libre y la importancia de la distribución adecuada como una fuente de Salud Mental. Se oye a personas decir que no les alcanza el tiempo dado el cúmulo de actividades laborales y sociales; en consecuencia se sienten estresadas y ello repercute negativamente en su funcionamiento interpersonal, laboral y familiar.

Muchos de los efectos atribuidos a la falta de tiempo están más determinados por actitudes personales y sociales que por carencia de recursos materiales. En esta línea, son innegables las posibilidades para desarrollar los aspectos educativos a fin de modificar hábitos, conceptos y prejuicios sobre la utilización adecuada del tiempo libre.

Así, el presente trabajo está orientado a clarificar términos, a ampliar criterios y a redescubrir posibilidades personales y sociales para fomentar la Salud Mental mediante actividades orientadas a una verdadera recreación.

EL TIEMPO, EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO

En cuanto al concepto del tiempo, dijo SAN AGUSTIN:

«Porque, ¿Qué es el tiempo? Quién puede explicarlo con facilidad y brevedad? ¿Quién puede comprenderlo para expresarse respecto a él?, y sin embargo, qué otra cosa mencionamos con más conocimiento y familiaridad que el tiempo en nuestras conversaciones diarias? E indudablemente lo entendemos lo suficiente cuando hablamos de él; y lo entendemos también cuando en nuestra conversación alguien lo menciona. Si nadie me lo pregunta, yo se lo que es el tiempo, pero si quisiera explicárselo a alguien que me lo preguntara, sencillamente, no lo sé» (1).

Esta cita demuestra que no es reciente la confusión sobre conceptos del tiempo. Las buenas líneas de Henry Dobson en la paradoja del tiempo, capta parte de esa confusión.

El tiempo se va, tu dices? ¡Ah no!
¡Ay!, el tiempo se queda, quien se va soy yo.

Por otra parte, Roberto Maciver, (1) experto en sociopolítica, observa que el tiempo, como el espacio, es una dimensión más que una fuerza. Agrega, que el tiempo según, lo mide el reloj o el calendario, no es adecuado para muchas de las necesidades del hombre. El hombre quizá sea una víctima del tiempo marcado por el reloj, pero la verdadera diferencia, según el autor, está entre el tiempo medido y el tiempo vivido.

* Trabajador Social, Hospital Nacional Psiquiátrico.

El tiempo medido es enemigo del tiempo vivido. Entre las varias formas por las que las personas se convierten en víctimas del tiempo, quizá la más evidente es aquella cuando el trabajo realizado carece de interés. ¡Qué importancia adquiere aquí nuestro punto de vista sobre el trabajo!. De inmediato acude a nuestra memoria la imagen del escolar que espera ansioso la campana de salida, el oficinista que sólo piensa en las actividades que le esperan esa noche, el operario detrás de su máquina que cumple indiferente una rutina, el abogado que motivado por el deber prepara un monótono alegato en una causa que lo deja indiferente.

Habiendo observado cuánto el uso del tiempo depende del punto de vista que se tenga sobre el trabajo, es importante considerar unos cuantos conceptos erróneos más comunes sobre el tiempo.

ALGUNOS CONCEPTOS ERRONEOS

La pregunta más frecuente que se hacen las personas más atareadas es la siguiente: «¿Cómo se me ha ido el tiempo?». ¿No es extraño acaso que la pregunta que se formula con más frecuencia, en sentido retórico por cierto, presenta falsamente el caso? ¿Se va el tiempo del lugar, como lo sugiere la pregunta? ¿O ha pasado el tiempo al ritmo acostumbrado mientras que la persona ha hecho mucho menos de lo que debía? O quizás está formulando la siguiente pregunta. "El tiempo es oro y se debe gastar con prudencia", se ha dicho toda la vida. Pero, ¿se tiene acaso la opción de no gastarlo?

Naturalmente que no. Las manecillas del reloj avanzan inexorablemente, no se puede ejercer control alguno sobre su marcha. Pueden «detener el reloj» en un partido del fútbol o en algún otro deporte, pero nunca en el juego de la vida.

El tiempo señalado por el reloj de arena o el reloj de sol significa algo más que un producto que será controlado a voluntad. Y es así como se habla de los estragos producidos por el tiempo ... la manecilla inexorable que no se puede detener..., la guadaña que troncha la existencia. Es el tiempo en realidad una fuerza que se debe temer o en realidad no crea nada, no destruye nada?.

Faith Dalwin⁽¹⁾ dice que el tiempo es una costurera que se especializa en arreglos o alteraciones. Es sabido que las ropas se desgastan y las estrellas pierden luminosidad, que el hombre envejece y los imperios se desmoronan, no porque el tiempo ejerza influencia sobre ellos sino por el flujo y reflujo de los sistemas de energía que operan dentro de las leyes físicas del Universo, establecidos por Dios. Si el espacio es la dimensión en la cual las cosas existen, por qué no aceptar el tiempo, según lo sugiere Roberto Naciver, como la dimensión en la cual cambian las cosas?

«El tiempo vuela» dice una exclamación, cuando en realidad lo que se quiere significar es no haber alcanzado lo esperado dentro del tiempo disponible. «El tiempo lo resolverá», en vez de afirmar que la situación se solucionará sin duda, si le damos el tiempo adecuado.

«No tengo tiempo», se afirma, en vez de admitir que la propuesta no tiene la suficiente importancia como para dedicarle tiempo y considerarla. Siempre se tiene tiempo para hacer aquello considerado de suficiente importancia.

Se habla de la «tiranía del tiempo», asignándole una capacidad de acción que no tiene, en vez de reconocerle como un período durante el cual se quiere realizar un número excesivo de tareas.

Después de todo, el tiempo no es oro ni tampoco un artículo del que podemos disponer; no va a ninguna parte, no podemos acelerarlo, ni retardarlo no es un objeto que podamos comprar ni cambiar por otra cosa; no es una fuerza asoladora ni tampoco un juez inescrutable, ni un sanador omnisciente.

El tiempo es, según lo define un diccionario, «el período durante el cual continúa una acción o un proceso». Al igual que la arena en el reloj de arena, así son los días de nuestra vida.

EL TIEMPO LIBRE Y EL OCIO

Habitualmente, por libre se entiende aquel tiempo dispuesto por las personas con cierta libertad, es decir, cuando no está vinculado a un trabajo profesional, a una obligación o a una necesidad. Además, es frecuente utilizar la expresión «tiempo libre» como sinónimo de ocio; cuando en realidad se trata de dos conceptos distintos aunque muy relacionados entre sí. En cuanto al término ocio, se deriva etimológicamente del latín *otium*. Cicerón consideraba como propias del ocio las actividades voluntarias, creadoras y gratas para el hombre. Para el sociólogo contemporáneo, Duzumadier⁽²⁾ significa: «el conjunto de operaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para recrearse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, su voluntad, participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales y sociales»⁽³⁾.

Jacinto Choza, filósofo español, considera el ocio no como lo contrario del trabajo, sino, lo contrapuesto al aburrimiento, entendiéndolo como tal «todo lo que hay como anodino, indiferente y trivial, sintetizando en la frase todo lo que hay me aburre y no hay nada más⁽²⁾. En su línea de pensamiento, si el ocio esperado no se colma, amenaza con desembocar en un vacío «terrible» y esto explica que las gentes en vacaciones parezcan experimentar la necesidad de aglutinarse unos a otros, sin buscar en absoluto la calma, el silencio y la soledad.

La noción de ocio se opone a la de «negocio» (etimológicamente significa «negación de ocio» o *nec-otium*). Por eso, este último persigue de manera inmediata un provecho material. El ocio, por el contrario, no pretende una utilidad práctica; busca únicamente un disfrute en el ejercicio de una actividad. Así, a este nivel, se opone el trabajo entendido como una labor onerosa, disciplinada, al servicio de algún fin⁽⁴⁾.

Pero, lo anterior no quiere decir que toda ocupación no obligatoria y realizada en tiempo libre sea ocio. Para considerarla como tal debe promover:

- la distensión, la satisfacción y el gozo del individuo.
- el desarrollo e ilustración (formación e información).
- la capacidad creadora.
- la convivencia social.⁽³⁾

Las actividades practicadas en tiempo libre, no orientadas a alguna de esas finalidades u otras similares, no pueden considerarse como de ocio, aunque no existe una dicotomía radical entre trabajo y ocio, porque la actitud de esforzarse está relacionada con ambas, «de algún modo la actividad grata es una preparación para luego esforzarse en actividad no tan grata»⁴. La diferencia reside, fundamentalmente, en la posibilidad de elegir la actividad que en el esfuerzo para llevarlo a cabo.

Finalmente, para el filósofo alemán J. Pieper⁵ «el ocio no sólo él», pero innegablemente también en el ocio se protege y salva lo verdaderamente humano, precisamente porque siempre se trasciende alguna vez el terreno de lo propiamente humano, no con el esfuerzo extremado del que quiere alcanzar algo, sino con una especie de arrobamiento (arrobamiento por supuesto «más difícil» que la tensión externa y activa), «más difícil», porque está menos a nuestro alcance; **el estado de relajación y abandono**, por más que no implica esfuerzo; tal es la paradoja de la realización del ocio, que es un estado humano y sobrehumano a la vez»⁽⁵⁾.

LO SOCIAL Y EL OCIO

Sin perder su carácter personal, forman el ocio por lo general actividades realizadas en unión con los demás, aprendidas culturalmente y que se ejercitan utilizando las organizaciones sociales; por ello en todas las sociedades existen diversos grupos, instalaciones y disposiciones sistemáticas destinadas a la convivencia social donde la actividad personal aparece junto al fenómeno social, pues, «en todo caso, las actividades previamente individuales suponen una interacción social y a menudo contactos e intercambios con otros miembros de la sociedad»⁽³⁾.

A su vez, la influencia del ocio sobre la sociedad es positiva en cuanto:

- Contribuye a la satisfacción, desarrollo y perfeccionamiento de sus miembros.
- Estimula y multiplica la comunicación y los intercambios sociales, o sea, activa o amplía la vida social.
- Representa una orientación adecuada de las actividades en tiempo libre que establece una relación directa con el ajuste y la intergración social.
- Constituye a menudo un escape de tensiones individuales y sociales en estrecho vínculo con la reducción de los conflictos sociales.⁽³⁾

EVOLUCION HISTORICA NEGATIVA DEL OCIO

El significado de ocio, históricamente, ha variado. En Grecia, tuvo un sentido claramente positivo y el mismo Aristóteles escribió «vivimos negociosos, esto es, trabajamos por causa del ocio». Pero ya en la Epoca Moderna se dio vital importancia a los valores utilitarios y dominó «la tendencia general a que todo tenga su sentido práctico en el mundo»⁽⁵⁾. Por tanto, el ocio fue reducido a los binomios «descanso y tedio», descanso y aturdimiento» o «descanso y embriaguez», tan frecuentes en la sociedad actual.

En síntesis se considera el ocio como algo negativo, pereza, vagabundería («ociosidad») o... sólo un medio de reponer esfuerzos para luego realizar un trabajo más arduo.

En el momento histórico presente, la ocupación del tiempo libre con actividades de ocio han vuelto a adquirir un significado positivo, pero la palabra ocio en el lenguaje común, sigue con resonancias peyorativas y en mi concepto esto ha generado su cambio por el término recreación, de uso común hoy día.

DIVERSION Y RECREACION

Aceptado el término recreación surge otra confusión con la palabra «diversión, a menudo considera como sinónimo de la primera. No obstante, diversión es aquello que

nos aparta del trabajo cualquiera sea su sentido higiénico. Según Jacinto Choza, el horror al vacío existencial del aburrimiento provoca la fuga de sí mismo y del propio vacío hacia la diversión: »Divertirse, significa pasarlo bien, no aburrirse y en determinados contextos disfrutar de todos los placeres, sin inhibiciones, pero paradójicamente en la diversión nos puede sobrecoger también el aburrimiento» ⁽³⁾.

Para el mismo autor, divertirse se relaciona con lo distinto, abandonar el «siempre lo mismo», es referirse a «lo nuevo» y esto puede sorprender porque aparentemente permite estrenar dimensiones inéditas. Esto, lo explota muy bien la psicología publicitaria cuando se ofrecen productos «nuevos», «distintos» o exóticos.

En general, se puede afirmar «que no todo lo que es diversión tiene sentido recreativo». Así, ingerir licor en abundancia o entregarse febrilmente al juego de azar pueden ser diversiones, más no serán recreación en el verdadero sentido de la palabra ⁽⁶⁾. Eso, hace necesario depurar las diversiones de sus contenidos enfermizos, para dar mayor énfasis a las actividades que coadyuvan al crecimiento personal y social.

LA RECREACION

Es definida por Richard Kraus como «un conjunto de actividades o experiencias llevadas a cabo en tiempo libre, generalmente escogidas voluntariamente por el practicante, que le producen placer, satisfacción o porque él percibe cierto valor social o personal derivados del mismo. A su vez, no debe tener connotación de trabajo» ⁽⁷⁾.

La similitud con el ocio no puede ser más elocuente, se trata de sustituir un término por otro. Uno «viejo», otro nuevo; pero ambos de contenidos similares.

Otro Autor H. Danford, expresa:

«La recreación se define como un campo de actividades, libremente escogidas que posean la potencialidad de enriquecer la vida mediante la satisfacción de ciertas necesidades individuales básicas» ⁽⁸⁾.

Para completar, se recurre al Código de Educación del Estado de California:

«Recreación es cualquier actividad a la que uno se entrega voluntariamente, que contribuye al desarrollo físico, mental o moral del individuo o grupo participante, incluyendo cualquier actividad en los campos de la música, el drama, el arte, la artesanía, la ciencia, la literatura, el estudio de la naturaleza, el contacto con la naturaleza, el atletismo, los deportes y cualquier tipo de juegos que incorpore cualesquiera de las mencionadas actividades ⁽⁹⁾.

Resaltan en las definiciones susodichas, el placer del esfuerzo creador, la voluntariedad de las actividades, el desarrollo de las potencialidades individuales y grupales y la enorme fuerza preventiva de la recreación al contrarrestar el aburrimiento, la diversión y al fomentar el disfrute adecuado del tiempo libre.

Ahora, no debe creer que hacer recreación es sólo proporcionar juegos, deportes, viajes, tertulias. No, «la solución parece que también habrá de buscarse en la cultura personal y social, esto es en ciertas transformaciones en la manera de pensar, sentir y vivir del ser humano tanto en lo individual como en lo colectivo» ⁽⁶⁾. Ardua tarea porque no son suficientes los recursos materiales, por eso han de modificarse, por medio de la educación, actividades negativa hacia el tiempo libre y la recreación.

Existe un trabajo realizado por el Dr. Alexander R. Martín, a encargo de la Asociación de Psiquiatría Norteamericana. Dicho autor, analiza cinco patrones culturales obstaculizadores de la recreación que se encuentran de manera general en formas moderadas y son acentuados en casos patológicos ⁽⁶⁾.

PATRONES CULTURALES OBSTACULIZADORES DE LA RECREACION

I Patrón compulsivo:

El trabajo se demuestra como compulsión, como actividad incontenible, que esclaviza al individuo, a veces contra su voluntad. Esa compulsión, se manifiesta por el uso constante de verbos como: «debo», «tengo que». Detrás de esa actitud podría estar una «necesidad patológica» de trabajar motivada quizás por una falsa necesidad de acumular bienes materiales, posiciones o prestigio.

II Patrón condicional:

El reposo sólo se acepta como **una recompensa por el trabajo** o a veces se toma el trabajo como un castigo por haber descansado demasiado. Aquí, la recreación y el reposo no tienen valor en sí mismos, sino que son condicionadas e incluso se observan personas con un sentimiento de culpabilidad porque ocupan su tiempo libre en actividades poco «útiles» o improductivas al no relacionarse ellas con una determinada finalidad utilitaria.

III Patrón super intelectual:

Es un intelectualismo compulsivo, un ejercicio exagerado del intelecto para reprimir lo emocional y sensorial. El Dr. Martín describe a las personas que funcionan dentro de ese patrón:

«Está consciente de que sólo por medio del trabajo intelectual, el razonamiento y cálculo lógico intenso, pueden descubrir cualquier solución y encontrar todas las respuestas ⁽⁶⁾.

IV Ausencia de espíritu deportivo:

Parece que la educación actual, influenciada por la sociedad de consumo, no forma suficientemente en el niño, y en el adolescente, la actitud de «jugar». Así, sin finalidad utilitaria, simplemente porque en el juego puro se ejercitan el músculo, la atención y las emociones de manera saludable.

La diferencia entre el juego y el trabajo debería ser esa; en el juego no debería existir finalidad utilitaria, se juega por jugar y aún, para hacer del trabajo una actividad sana, se procura que tenga algo del juego; respecto al uso placentero de las facultades al crear o hacer algo que nos agrada.

En ese sentido, según lo define Dorothy Seyer, el trabajo es algo **QUE NO HACEMOS PARA VIVIR, SINO MAS BIEN ALGO QUE VIVIMOS PARA HACER.** ⁽¹⁾

V El temor al inconsciente:

El tiempo libre inspira a muchas personas cierto miedo porque los llevaría a encarar la soledad, la desocupación y consecuentemente a enfrentarse consigo mismo.

De manera curiosa, muchas personas se lamentan del ritmo acelerado de la vida y que sus crecientes complicaciones no les dejan «tiempo para pensar». Posiblemente, no están dispuestos a pagar el precio, en dinero o en tiempo para dedicarse a algunas recreaciones.

En general, existe preocupación para que el joven se oriente en el campo del trabajo: una actividad acorde con sus intereses y aptitudes. Pero también, se ha de pensar en la «vocación para el tiempo libre», pues, cada actividad recreativa busca la satisfacción y desarrollo de quien lo ejerce.

CONSIDERACIONES FINALES

En general, se puede considerar que existe una estrecha relación entre disfrutar de Salud Mental y el buen uso del tiempo libre; con actividades propias de la recreación no sólo para beneficio personal individual sino también colectivo. También, se debe destacar la importancia del factor educativo para promover la recreación, pues, además de contar con recursos e instalaciones apropiadas, es necesario modificar hábitos, en la comunidad y personas, los cuales, se han formado como clisés mentales que obstaculizan el buen uso del tiempo libre.

Finalmente, es innegable que los técnicos en el campo de la Salud Mental son insuficientes para asumir la responsabilidad de los cambios. Por eso, se requiere una participación organizada de personas e instituciones de las diferentes comunidades en donde, según el contexto sociocultural, se deben ejecutar proyectos en beneficio del crecimiento personal y social.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. **Engstrom y Mckrenzle. Como aprovechar el tiempo**, Editorial Trillas, México D.F., 1988.
2. Choza, Jacinto. **La amenaza del aburrimiento y otros ensayos**, EUNSA, Pamplona, España, 1985.
3. **Ocio** en Gran Enciclopedia Rialtp, Tomo 17, P. 214, Madrid, España 1981.
4. Castillo, Gerardo. **Los adolescentes y sus problemas**, EUNSA, Pamplona - España. 4a. Edición 1984.
5. Pieper, J. **El ocio y la vida intelectual**, Editorial Rialp, Madrid - España, 1984.
6. Coronado, Mariano. **El conocimiento propio y la salud mental**, Editorial Orión, México D.F., 1966, pág. 95-97.
7. Barboza, Roberto. **Ocio y recreación**, Ministerio de Cultura, Juventud y Deportes; San José, Costa Rica, 1985.
8. Howard G., Danford. **Planes de recreación para la comunidad**, Editorial OMEBA, Buenos Aires, Argentina, 1985.
9. Seda, José. **Recreación para la vida**, Talleres de Artes Gráficas Depto. Instrucción Pública, Puerto Rico, 1973.