

El ocio como actividad

Por E. Armstrong

El ocio es desprenderse de aquello que nos ata a una actividad, sea esta productiva o intelectual. El ocio no es contemplación, es uno de los medios para acceder a ella, comprendida como el goce de poder percibir un poco de la plenitud de la realidad, tal como es o transcurre.

El ocio se expresa cuando valoramos integrar a la vida algunos espacios de tiempo menos estructurados, como lo son las actividades gratificantes por si mismas.

El ocio es otra forma de aprender, donde nos permitimos ver mas que hacer, disfrutar mas que buscar un resultado, valorar el aquí y el ahora mas que ningún otro tiempo. El ocio genera integración ya que nos permite ver aquello que tenemos y que no siempre apreciamos, nos ayuda a disfrutar el tiempo disponible lo cual nos hace mas positivos frente a la vida. Representa los momentos en que aceptamos desprendernos de las necesidades primarias o básicas que nos presionan o empujan permanentemente, y por eso nos parece un regalo, un espacio entre tiempos de una vida donde tanto debe pagarse a un alto costo.

El ocio nos aleja de la bulla que nos rodea desde nuestros pensamientos y nos ayuda a escuchar el silencio que nros habla desde nuestro interior, en un instante para revisar nuestras actividades y esfuerzos. No es inactividad, mas bien es un cambio de actividad, donde podemos descubrir y descubrirnos, reconociendo aspectos de la realidad que antes no vimos ni apreciamos. Sus efectos en nuestra salud son visibles ya que permiten retornar a equilibrios, actitudes, estados y formas percibir la realidad un poco mas acordes con el ritmo de vida que nos favorece.

La calidad del ocio no es la misma para todos ni para la misma persona en diversas circunstancias, tal como las experiencias de la vida misma son muy variadas. En otras palabras, los beneficios obtenidos del ocio dependen del sentido que le otorguenos a este tiempo ¿o espacio entre tiempos? Sus beneficios o lo que apreciamos del ocio pueden ser tan diferentes como las preferencias individuales. El ocio es el espacio que le damos a un pensamiento mas contemplativo, abandonando nuestras habilidades prácticas, reflexivas o calculadoras, es aceptar detenernos y ser observadores de la realidad por un tiempo, y poder disfrutarlo como apreciarlo.

El ocio es tanto una instropección donde converso conmigo mismo, como una libre conversación cuando ocurre entre personas que se abren a lo que se les presente sin buscar proponer o imponer una idea o pensamientos a los demás. El ocio es, en este sentido, el espacio de la actividad cotidiana liberado por una o varias personas, como un tiempo abierto a lo nuevo que pudieran experimentar, presenciar, compartir y disfrutar porque se mantiene a su alcance integrarse o salirse, y aún cuando no le prestemos atención, no hay exigencias ni presiones sobre nadie.

El ocio es experimentar los múltiples beneficios de llegar a detener la actividad cotidiana o acostumbrada por unos momentos, para lograr disfrutar la contemplación de los beneficios que la misma vida nos ofrece en lo que nos rodea cotidianamente, y a lo cual tan poca atención le hemos dedicado.

El ocio no es calidad de vida ni alcanzarlo es una satisfacción garantizada, pero es uno de los elementos que pueden ayudar a obtener una mejor calidad de vida y mas satisfacciones con lo que somos y hacemos. Es así, porque en muchos aspectos permite darnos cuenta y apreciar, lo que tenemos y vemos por causas muy diversas; es poner la atención en aquello que poco o nada atendemos, no porque no esté allí o no nos afecte, sino porque no le damos el tiempo debido para reconcerlo y en consecuencia, apreciarlo.