

## Una forma de entender el ocio

En el Instituto de Estudios de Ocio de la Universidad de Deusto afirmamos que el ocio es una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. El ocio es una experiencia de gran valor en el momento actual porque es un tipo de vivencia humana que el sujeto percibe de modo satisfactorio, no obligado y no necesario. Enunciado afirmativamente se puede decir que el ocio es una experiencia humana libre, gozosa y con un fin en sí misma; es decir, voluntaria y separada de la necesidad, entendida como necesidad primaria. La experiencia de ocio implica una percepción subjetiva en la que influyen tanto la propia experiencia personal como el entorno social en que se vive.

Un rasgo esencial en la experiencia es su carácter procesual, lo que hace que forme parte de nuestras vidas a través de un diálogo temporal entre presente, pasado y futuro, en cualquier dirección. En una experiencia de ocio es fácil determinar el tiempo que se emplea en la realización de la actividad objetivamente considerada (realizar un viaje, leer un libro, jugar un partido...); pero resulta más difícil hacer-

lo con su vivencia completa. Es decir, el tiempo que estamos proyectando o deseando y el tiempo posterior en el que disfrutamos recordando o rememorando. La vivencia plena de ocio se produce cuando se lleva a cabo como experiencia completa y con sentido, es decir, cuando existe un proceso con inicio, desarrollo y final.

La vivencia de ocio gana significación, importancia y calidad en la medida que se separa del mero «pasatiempo» y se incardina en nuestras vidas rompiendo las barreras del tiempo objetivo. La experiencia de ocio se enriquece al fijar su realidad en presente, procesual y significativamente, con el pasado y el futuro que le corresponde. El tiempo que precede a la realización de una actividad de ocio no tiene que ser necesariamente «tiempo libre», ni tampoco su tiempo posterior. La vivencia de una experiencia de ocio se inicia, o puede iniciarse, mucho antes de la realización de la actividad en sí misma. El atractivo del tiempo que ha de venir nos permite vivir la esperanza y nos llena de ilusión.

En oposición a la vida rutinaria, el verdadero ocio es una experiencia satisfactoria, independientemente del tipo de actividad que se practique. Las experiencias de ocio nos sitúan en un ámbito que no está dominado por el deber o la obligación, sino por las acciones con finalidad en sí mismas y por sí mismas. Un ámbito adecuado para la realización de actos gratuitos, no guiados por metas o finalidades útiles; un ámbito distanciado de las necesidades de subsistencia (comida, bebida, etc.), pero cercano a otro tipo de necesidades humanas igualmente importantes, como la necesidad de saber, obrar y expresarse. La preocupación por encontrar los rasgos comunes a cualquier experiencia de ocio ha sido y continúa siendo un tema de estudio constante.

El Instituto de Estudios de Ocio viene profundizando desde hace 20 años en un concepto de *ocio experiencial* que, visto desde la empresa, se ha convertido en un hallazgo innovador en el siglo XXI. Basta recordar la incidencia del trabajo de B. J. Pine II y J.H. Gilmore, *La economía de la experiencia* (2000). Más allá de la economía de los servicios, centrada en las actividades intangibles, la economía de la experiencia entiende que la clave está en los sujetos que quieren vivir experiencias memorables. Las experiencias son intrínsecamente personales. Esto tiene una relación con el estado físico, emocional, intelectual o espiritual, pero también con los valores de cada cual. Mientras los servicios son actividades intangibles, la nueva oferta de experiencias tiene lugar cada vez que una empresa emplea deliberadamente los bienes como utilería y los servicios como escenario para captar al público. Pine y Gilmore precisan que los productos naturales son agotables, los bienes tangibles, los servicios intangibles y las experiencias son *memorables*.

Estudios de Ocio ha profundizado en el conocimiento de las experiencias humanas desde un posicionamiento claro que le ha dado continuidad a lo largo de los años: la defensa de la persona y el esclarecimiento de la experiencia de ocio como fenómeno individual y social. Esta afirmación se ha convertido a lo largo del tiempo en un compromiso ético y en una forma de hacer característica que ha culminado en un modo de entender el ocio con unas implicaciones específicas. He aquí las principales:

## **1. La referencia es la persona**

La clave para entender la experiencia de ocio es el sujeto que la experimenta. Esto no significa negar el carácter social

del ocio, implícito en el concepto de persona, sino destacar la primacía de la libertad individual en la toma de decisiones sobre las experiencias de ocio. El ocio es una vivencia gratuita y enriquecedora que siempre está contextualizada y se relaciona con nuestros valores y significados profundos. También es una necesidad personal y su satisfacción constituye un requisito indispensable de calidad de vida. El ocio es una experiencia integral en la que la persona se autoafirma e identifica.

## **2. Tiene un carácter emocional**

El ocio es una vivencia que se encuadra en el mundo de las emociones, de ahí la importancia de cultivarlo desde el afecto; aunque tampoco está reñido con la razón. El motivo para afirmar esto es que una experiencia de ocio tiene sentido en la medida que «me gusta»; un argumento poco racional, pero un signo de afirmación personal respecto a los demás, al permitir expresar los propios deseos y gustos. Las experiencias de ocio actúan como motivación que nos impulsa a la acción y, habitualmente, sus resultados proporcionan satisfacción desde el punto de vista psicológico, aspecto emocional que se hace más patente cuando se produce el ajuste entre las expectativas de la persona y su vivencia de ocio real.

En el ocio se concede una importancia mayor a la emoción y a la fantasía que en la vida ordinaria. Los sentimientos que suscita una experiencia memorable de ocio se mueven entre extremos opuestos, tales como temor y júbilo, o sentimientos aparentemente antagónicos, como miedo y placer. Esto es lo

que permite, en ocasiones, alcanzar la experiencia catártica que deja una agradable satisfacción.

### **3. Integrada en valores y modos de vida**

El ocio, en cuanto ámbito de realización de acciones subjetivamente valiosas, es un espacio idóneo, posiblemente uno de los más idóneos, para el desarrollo y la vivencia de valores en sus múltiples campos. El ocio es un valor en sí mismo, pero también un valor subordinado a otros más amplios como la felicidad o la autorrealización de la persona. El verdadero ocio es aquel que se realiza sin una finalidad utilitaria, el ocio desinteresado, un ocio que se manifiesta en cualquiera de sus dimensiones: lúdica, ambiental-ecológica, creativa, festiva y solidaria.

Aunque la sociedad de consumo nos está «vendiendo» cada día sus productos de ocio apoyándose en el derroche, la desmesura, los instintos y el placer, las vivencias de ocio debieran abrirse a ámbitos que siempre han estado unidos al desarrollo del ocio humanista: conocimiento desinteresado, reflexión, contemplación, creatividad y apertura a la trascendencia.

### **4. Opuesta a la vida rutinaria y diferenciada del trabajo**

Las experiencias de ocio no pueden identificarse con el trabajo, aunque en algunos casos estén muy cercanas. El trabajo se relaciona con el deber y la obligación, del mismo modo que la rutina con la monotonía. En las vivencias de ocio exis-

te siempre un campo de goce personal profundo que favorece que la persona se relaje y desafíe la estricta reglamentación de la vida rutinizada, sin poner en peligro su subsistencia ni su posición social. Más allá del descanso, que puede considerarse una continuación del trabajo, el ocio es una experiencia gratificante en la que vivimos nuestra propia existencia.

## **5. Con temporalidad tridimensional**

La experiencia de ocio fija su realidad en presente, pero se enriquece en la medida que incorpora significativamente el pasado y el futuro que le corresponde. El tiempo anterior a una actividad de ocio no tiene que ser «tiempo libre», ni el posterior. El atractivo de lo venidero permite vivir con ilusión. Ilusión y esperanza son, sobre todo, proyecciones temporales hacia el futuro, que habitualmente están presentes en la preparación de nuestras fiestas, vacaciones, diversiones y hobbies.

La vivencia de ocio, en cuanto experiencia humana, tampoco completaría su sentido si no incorporase un tiempo posterior a su realización: es el tiempo para el recuerdo, el sentimiento que permite revivir una experiencia pasada satisfactoria. También, lo que puede ser aún más importante, el final feliz que se convierte en motivación inicial de un nuevo proceso existencial.

## **6. Requiere capacitación**

El ocio puede ser una actividad que ofrece una recompensa inmediata y que no requiere o requiere muy poco en-

trenamiento específico para su disfrute, es lo que denominamos *ocio casual*. Pero habitualmente es consecuencia de una preparación previa, en la que los participantes encuentran un gran atractivo. Tanto la preparación como las prácticas de ocio permiten adquirir destrezas y conocimientos de distintos grados: es lo que conocemos como *ocio serio o sustancial*. El esfuerzo es una de las notas distintivas del ocio sustancial, práctica unida al esfuerzo continuado, la superación de situaciones imprevistas y el ascenso hacia etapas de logro, implicación y perseverancia.

El desarrollo de valores, actitudes y destrezas de ocio permite mejorar la calidad de vida de las personas. Una vivencia humanista del ocio es, o debiera serlo, una vivencia integral y relacionada con el sentido de la vida y los valores de cada uno, coherente con todos ellos. La formación facilita este proceso, haciendo ver que la educación del ocio no se refiere sólo a la infancia, sino que afecta a todas las edades.

## **7. Se vivencia según niveles de intensidad**

Desde la consideración de la intensidad, la experiencia de ocio puede oscilar desde la mera captación y aceptación de la experiencia —realizar algo que me gusta sin más—, a la inmersión receptiva y contemplativa, capaz de proporcionarnos una experiencia intensa, inolvidable, catártica. La evaluación de las experiencias de ocio ha de centrarse en el grado de satisfacción que es capaz de producir, tanto en el proceso mismo de la actividad como en los resultados. En cualquiera de estos aspectos podemos calificar a las experiencias de positivas o no, divertidas o no, placenteras,

óptimas, etc. No debiera olvidarse que cada experiencia es valiosa en sí misma y también es un reto de autosuperación respecto a la anterior.

## **8. No se justifica en el deber**

El ocio es hacer algo a lo que no estás obligado, porque te agrada, porque tiene un sentido. Es una experiencia vivencial, es lo que «me gusta» hacer, no lo que «debiera» hacer, lo que no excluye la perseverancia o el libre compromiso. Se transmite por contagio, con el ejemplo, a través de experiencias positivas.

## **9. Su conocimiento es interdisciplinar**

Un rasgo esencial de los Estudios de Ocio es la aproximación global al ocio, que, al ser entendido como experiencia de la persona y fenómeno de la sociedad, difícilmente puede ser abarcable desde el conocimiento de una sola de las disciplinas académicas tradicionales. El estudio del ocio desde enfoques disciplinares ha facilitado una aproximación al conocimiento del mismo a través de estadísticas y datos que proporcionan informaciones amplias relacionadas con la economía, los hábitos sociales, el uso del tiempo, la preferencias de actividades, etc. Desafortunadamente estas informaciones, sin dejar de ser valiosas, difícilmente permiten tener una visión de conjunto y, aún menos, facilitan comparaciones.

El ideal de unos Estudios de Ocio actualizados es la transdisciplinariedad, que pretende comprender y mostrar la

vivencia y el fenómeno del ocio en el mundo presente. Esto sólo se puede conseguir a través de unas personas formadas multidisciplinarmente y con un entrenamiento práctico interdisciplinar. Más allá de toda disciplina, la transdisciplinariedad se ocupa de hacer preguntas y dar respuestas globales, comprensibles para el ciudadano. Preguntas y respuestas que, abordadas desde la investigación y la reflexión multidisciplinar, sean capaces de conectar con la persona no especializada, responder a interrogantes que se plantea en su quehacer cotidiano.

## **10. Es un ámbito de desarrollo humano**

El ocio se considera un ámbito de desarrollo humano en la medida que proporciona satisfacción, vivencia de libertad y autotelismo, es decir, vivencias no utilitarias ni relacionadas con la productividad. A partir de esta base se puede entender, paradójicamente, su incidencia en el desarrollo económico, social y cultural. El ocio actual es signo de calidad de vida de un modo directo, en cuanto satisfacción de la necesidad de ocio, y también de un modo indirecto, en cuanto correctivo equilibrador de otros desajustes y carencias de tipo personal o social. El ocio, en cuanto ocupación gustosa, viene a suplir buena parte de las necesidades que antes se satisfacían con el trabajo, pero que ahora, bien por su escasez, bien por sus características actuales, resultan de una realización hartamente difícil. Estos aspectos determinan que no podamos entenderlo como una vivencia espontánea sin más, sino como experiencias, que son más valiosas y maduras gracias a la formación.

Asumimos que el ocio es un valor en sí mismo, pero también que es un valor subordinado a otros más amplios y trascendentes. El valor central en la vivencia de un ocio experiencial y humanista es la dignidad de la persona, de él se desprenden los demás valores. Esto significa que las experiencias de ocio nos introducen, no siempre conscientemente, en ámbitos que se abren hacia espacios de desarrollo o inhibición. El ocio positivo potencia valores personales y comunitarios más allá de sí mismo; pero gran parte de estos valores están relacionados con el tipo de ocio que se practique.

El ocio como experiencia con valor en sí misma se diferencia de otras vivencias por su capacidad de sentido y su potencialidad para crear encuentros creativos que originan desarrollo personal. El valor de las experiencias de ocio se relaciona directamente con nuestras propias necesidades. Considerando la categorización de necesidades humanas propuesta por Maslow y sus colaboradores, se puede afirmar la existencia de un largo recorrido en las prácticas de ocio que va desde el ocio nocivo hasta el ocio solidario, meta de la persona que ha alcanzado un cierto grado de madurez y desarrollo personal. El ocio solidario encuentra su motivo de satisfacción en ayudar a otros e implica la incorporación de competencias que son propias del ocio activo, sustancial y creativo: capacidad de disfrute, saber implicarse, participar, expresarse creativamente etc.

La jerarquía de las experiencias de ocio tiene una aplicación inmediata en lo personal, pero también ofrece pautas de comportamiento social. Las experiencias de ocio solidario nos entrelazan con la vida de los otros y nos abren hacia horizontes de comprensión y conocimiento, a mayor conocimiento más capacidad de comprensión y satisfacción. Desde

un punto de vista comunitario, el ejercicio de un ocio digno no puede ser ajeno a los valores básicos de la persona, la ciudadanía y la convivencia, lo que nos permite hablar de un ocio justo, ético e inclusivo.

La sociedad moderna tiene más posibilidades para la realización del ocio que cualquier otro tiempo o civilización anterior. Estudios de Ocio UD investiga, desde estos posicionamientos, los modos y maneras que permitan hacer de la experiencia de ocio una experiencia de desarrollo humano.

*Manuel Cuenca Cabeza*