

POSSIBILIDADES SAUDÁVEIS DE CONTRAPOSIÇÃO À VIDA

HIPERMODERNA: FACETAS DE UM ÓCIO CONSTRUTIVO

**Publicado em Junho de 2011, pela Ed. Atlas;
Capítulo 9 do livro Stress e Qualidade de Vida
no Trabalho: Stress Social- enfrentamento e
prevenção. Pp. 154-197.**

**De Ana Maria Rosso, Pamela L. Perrewé e James
A. Meurs (orgs.)**

Neste capítulo abordaremos o fenômeno do ócio e do lazer em uma perspectiva psicológica e suas relações com a saúde e qualidade de vida, tendo por base pesquisas teóricas e empíricas realizadas sobre o fenômeno, entre as quais nossa tese de doutorado em Ócio e Potencial Humano, da Universidade de Deusto (Rhoden, 2004). Desde já deixamos claro que, embora teóricamente existam diferenças conceituais entre experiências de ócio e de lazer, priorizaremos a dimensão subjetiva destas experiências, sem pretensões de aprofundar e distinguir estes conceitos.

Prioritariamente, gostaríamos de tratar de aspectos esquecidos ou no mínimo pouco valorizados nos estudos de ócio e de lazer, que são as experiências de *ruptura, descanso e estados introspectivos*, como possibilidades saudáveis de contraposição aos estilos de vida hipermodernos e resgate da qualidade de vida.

Quando utilizamos o termo experiência estamos nos referindo ao fenômeno próprio da existência humana que capacita o indivíduo a sair de si e entrar em contato com a realidade, com os outros, com os objetos, enfim, com o mundo. Segundo Boff, (2002), a experiência resulta do encontro com o mundo, num vai-e-vem incessante que nos permite construir e também destruir representações mentais geradas pela educação ou pela sociedade em que nos inserimos. Para este autor, o encontro do Eu com o mundo é sempre enriquecedor, pois fornece ideias diferentes acerca da realidade. O conhecimento resultante desse embate é precisamente o que caracteriza a “experiência” ao qual nos referimos. Os

saberes advindos da experiência são saberes verificáveis. Abertura, despojamento e abandono de ideias pré-concebidas, são condições indispensáveis à experiência. A experiência, então, é o modo como interiorizamos a realidade e uma forma de nos situarmos no mundo e em relação aos outros.

Desta forma as experiências de ócio e algumas formas de lazer são possibilidades saudáveis de combate ao stress e de promoção da qualidade de vida. Entretanto, é preciso que estas experiências conttenham determinadas características que os estudiosos chamam de atributos ou qualidades psicossociais do ócio e de alguns lazeres.

As experiências de ócio podem ocorrer no cotidiano ou em circunstâncias extraordinárias. Algumas vezes se manifestam como estados ótimos, em que as capacidades humanas atingem seus picos (Csikszentmihalyi 1997; Maslow, 1999) e outras vezes, como estados de recuperação psicofísica. Enquanto fenômeno humano o ócio pode ser vivenciado em distintas etapas da vida; por ambos os gêneros, entre diferentes status socioeconômicos e culturas. O que distingue a experiência de ócio de outro tipo de experiência humana, ou mesmo duas ou mais experiências de ócio entre si, são:

- a) as razões que a impulsionam e as condições psicossociais nas quais ocorrem;
- b) a vivência pessoal propriamente dita, isto é, os pensamentos, sensações, sentimentos e emoções implicados na experiência, em seus diferentes níveis de profundidade; e
- c) os benefícios da experiência segundo a percepção do próprio sujeito.

Aqui optamos por adotar uma visão sistêmica e tratar o ócio como um fenômeno psicossocial, dinâmico e processual, que integra todas estas características. De um leque de mais de cinquenta qualidades ou atributos possíveis de serem identificados nas experiências de ócio e de lazer, alguns deles parecem ter maior aceitação entre os autores, além de mais consistência e coerência teórica a luz da ciência psicológica, tais como a *percepção de*

liberdade, a motivação ou significado intrínseco; o desfrute e a sociabilidade.

Outros atributos também identificados como constituintes das experiências de ócio parecem ter importância teórica relativa, dependendo do autor e da especificidade da experiência, como é o caso da presença dos *desafios*, da concentração na experiência, da *apreciação estética* e da vivência *de autenticidade*. Apesar disso, neste capítulo gostaríamos de abordar justamente alguns dos atributos do ócio menos valorizados ou reconhecidos pela literatura especializada, mas cujos efeitos revelam por si sua importância no contexto da hipermodernidade, especialmente em relação a saúde e qualidade de vida. Nos referimos aqui aos fenômenos da *Ruptura; do Descanso; da Implicação Psicológica e dos Estados Introspectivos*.

Com o objetivo de facilitar a compreensão dos fenômenos, agrupamos suas qualidades segundo suas interações psicodinâmicas e seus possíveis efeitos psicológicos sobre a pessoa que protagoniza a experiência. Destacaremos aqui os seguintes agrupamentos de qualidades ou atributos do ócio e eventualmente do lazer: distração, evasão e ruptura; descanso e relaxamento; implicação psicológica e concentração na experiência e finalmente, os estados introspectivos: o encontro consigo mesmo; com a natureza e com a beleza.

A partir daqui aprofundaremos o que significam as qualidades *ruptura, descanso e estados introspectivos*, tendo como fundamentos básicos a Teoria do Ócio de procedência européia e pesquisas na área de Psicologia do Lazer de procedência norte-americana.

Evasão, distração e ruptura

A tentativa de encontrar uma compensação, complemento ou fuga, por meio da distração ou entretenimento, orienta o comportamento para a realização de ações concretas, caracterizadas por mudanças de lugar, de ritmo e de estilo de vida ou por meio de atividades

fictícias apoiadas em projeções e recursos do imaginário. A procura do entretenimento na tentativa de romper com as rotinas aponta para uma forte relação entre o ócio contemporâneo e demandas emergentes próprias da vida urbana moderna e pós-moderna, tais como, separar-se do cotidiano, limpar a mente, *evadir-se* dos problemas ou simplesmente verter-se para fora no sentido catártico.

Estamos falando da necessária experiência de distanciar-se e esquecer temporariamente alguma situação específica associada a sensações e sentimentos negativos e desagradáveis. Portanto, distração neste sentido significa a ação de romper com uma ocupação determinada ou desfazer-se de alguma preocupação. As festas e os esportes de massa, assim como a televisão, são exemplos de atividades que costumam favorecer os propósitos de distração e evasão. Entretanto, cada pessoa pode encontrar sua própria forma de distrair-se e evadir daquilo que incomoda.

Em algumas situações a distração pode manifestar-se como uma dificuldade na hora de fixar a atenção, ou como uma ruptura do pensamento mediante um excesso de estímulos tão diversos entre si que a pessoa se torna incapaz de prestar atenção em algum deles. Isto significa que a distração pode resultar num comportamento bastante automatizado e inconsciente. Uma questão que se coloca a partir desta possibilidade é saber se a distração ou o entretenimento, assim como a evasão e a ruptura, tal como foram descritos aqui, são capazes de trazer algum benefício para a pessoa, além do alívio imediato e passageiro de algum desconforto psicológico.

O que se sabe é que a distração pode ter duas conotações diferentes. Por um lado, pode ser uma experiência de desatenção, ofuscamento e até inadvertência frente a estímulos diversos; e por outro, uma experiência relaxante - ainda que superficial - que distrai e separa o indivíduo de algo incômodo. Cabe lembrar que inclusive o termo *diversão*,

proposto por Pascal, indica a ocupação que impede o homem de pensar em seus problemas essenciais. Então, se adotássemos a concepção de diversão exclusivamente com esse sentido, ou seja, como algo destinado a isolar a pessoa da confrontação e do enfrentamento de questões humanas e existenciais, ficaríamos mais confortáveis atribuindo-lhe o status de sintoma psicossocial, do que de atributo de um ócio construtivo.

Gunter (1987 apud Tinsley, 1993) em seus estudos, encontrou a *separação do cotidiano e a fantasia* como características do ócio e do lazer. A fantasia é uma oportunidade que o ócio e o lazer podem oferecer de experimentação e ou de expressão de um mundo imaginário, quer dizer, de um “outro mundo”. Ante essas ideias nos perguntamos: que sociedade é essa que nos convoca a viver “de outro modo” ou criar “outro mundo” no tempo livre e em situações de ócio e de lazer? Longe de pretendermos responder, gostaríamos de provocar uma reflexão.

A ruptura geralmente implica num deslocamento físico e/ou distanciamento psicológico que permite uma separação intencional e ou esquecimento temporário de alguma situação incomoda como, um ambiente de trabalho tenso; pressões profissionais ou sociais; preocupações ou sentimentos desagradáveis. A ruptura pode também apresentar-se como a negação enfática do fazer e do pensar ou através da eleição intencional de uma atividade que se opõe totalmente ao conhecido e habitual. Por exemplo, um indivíduo que trabalhe sobrestimulado poderia eleger um ócio de baixíssima estimulação, enquanto que outro, trabalhando sob ausência de estímulos, buscaria um ócio mais excitante.

Entendemos que romper com a monotonia da rotina, com forças inibidoras, com limitações externas a auto expressão e com fontes de dor e sofrimento, é necessário e conveniente para a saúde e para a integridade pessoal, embora esta necessidade possa revelar imposições das novas formas de organização da sociedade moderna e pós-moderna.

As estratégias de ruptura podem variar, desde a tentativa de um simples “não pensar”; pensar somente naquilo que não exige esforço; ocupar-se com algo muito diferente do rotineiro; mudar de ambiente, estilo ou ritmo de vida; deixar-se absorver por coisas ou eventos distintos, etc. Todas essas formas de ruptura e distração podem coincidir com experiências pessoais de ócio construtivo, desde que se diferenciem dos estados de dissociação da personalidade, de alienação e perda de identidade, em outras palavras, de ruptura com o *Self*. Por isso, as experiências de ruptura promovidas por qualquer tipo de agente externo não são necessariamente compatíveis com um conceito de diversão no sentido humanista.

Por fim, é provável que a necessidade concreta de fuga ou evasão, assim como de descanso físico e mental, exerça alguma influência na escolha do tipo de ócio e de lazer e leve as pessoas a preferirem atividades ou situações que não exijam esforços ou mudanças significativas, seja por uma questão de representação mental da atividade, seja pelo que a atividade realmente demanda do sujeito que a põem em prática.

Um fato que não pode ser negligenciado é que a sociedade hipermoderna favorece e estimula os indivíduos a se ocuparem de forma frenética, inclusive no tempo livre, muitas vezes por meio de atividades consumistas e que em nada contribuem para o restabelecimento do equilíbrio psicofísico, muito menos para a melhoria da qualidade de vida. Esta classe de atividades ou ocupações serve mais aos interesses do mercado e as representações sociais de pertencimento a uma determinada tribo ou classe social.

Descanso e relaxamento

Muitas pesquisas sobre o ócio mencionam a experiência de *relaxamento e descanso* como elementos próprios das situações percebidas e vividas como ócio. Dumazedier (1964)

foi um dos primeiros teóricos do ócio que afirmou a função de descanso do lazer. Segundo este autor, o lazer (que preferimos caracterizar como ócio) protege os indivíduos do desgaste e do transtorno físico ou mental provocado pelas tensões derivadas das obrigações e rotinas.

A sociedade sofreu importantes mudanças com respeito ao estilo de vida nos últimos cinquenta anos, em especial no sistema de comunicações, na organização do mercado, do trabalho e da família. E esta é uma variável que fez crescer a importância do descanso e do relaxamento para a saúde humana. A vida moderna alterou substancialmente seu ciclo natural, aumentando a velocidade da ação e do pensamento, em detrimento do recolhimento, concentração e descanso.

Saint-Arnaud (2002) sugere que deveríamos aprender a perceber o grau de tensão que nos fatiga para atuar preventivamente e manter o equilíbrio biopsicossocial e espiritual. Contudo, na contramão desta recomendação, o ritmo de vida acelerado que levamos limita nossa percepção em profundidade; quer dizer, este ritmo tende a gerar uma superficialidade na vida mental e na autoconsciência. Com um nível de consciência mais superficial, a qualidade da percepção humana fica prejudicada e as pessoas não valorizam aspectos abstratos e subjetivos da realidade, ficando esquecidos ou em segundo plano valores como, a calma, a serenidade e a qualidade. Ao mesmo tempo, a sociedade contemporânea supervaloriza a dimensão material e quantitativa da realidade, venerando objetos e imagens e quantificando dados e fatos. Recentemente a psicanalista Maria Lucia Kehl afirmou em uma de suas conferências (Porto Alegre/2010) que “o que vivemos mesmo é no império do gozo - 'tudo ao mesmo tempo agora’”. Também para a psicanalista é espantoso que a sedução dos dispositivos de adaptação das pessoas à cultura do narcisismo e do consumo ainda encontre resistências.

Talvez por isto, geralmente, para compensar uma jornada hiperativa, os

indivíduos tendem a entregar-se ao descanso quase que desesperadamente, submergindo-se em fantasias e mecanismos ilusórios de evasão da realidade. Um exemplo claro desta tentativa é o fato das pessoas ligarem uma TV e um aparelho de som ao mesmo tempo em que se ocupam com outra coisa, como operar um Notebook ou a preparar uma refeição. Nestas situações o indivíduo, embora necessite descansar, consegue apenas distrair-se substituindo alguns estímulos por outros, muitas vezes mantendo um ritmo mental acelerado.

Embora não estejam orientadas ou educadas para o descanso adequado, e muitas vezes não invistam atenção suficiente nesta tarefa, as pessoas empiricamente procuram formas de diminuir a atividade física e ou mental, especialmente em seu tempo livre de obrigações. Esta é uma das razões pela qual o descanso, a recuperação de energia e o relaxamento podem ser considerados como qualidades das experiências de ócio.

A partir de estudos específicos sobre a dinâmica e os efeitos do relaxamento, observamos que o ócio construtivo pode cumprir esta função com diferentes níveis de eficiência e profundidade. Como já mencionamos anteriormente, a estratégia mais simples na busca pelo descanso é a substituição de uma atividade por outra, o que pode proporcionar uma sensação de alívio imediato sem, contudo, resultar no efetivo descanso, isto é, sem chegar a repor energia e gerar o equilíbrio psicofísico.

Ao que parece os estudos de ócio e de lazer tampouco se detêm nestas diferenças, considerando como relaxamento e descanso qualquer experiência percebida como tal por seus protagonistas. Entretanto, sabemos que o descanso pode ter qualidades distintas e se diferenciar significativamente de um relaxamento profundo.

Em Fontcuberta (1976), encontramos uma contribuição sobre a dinâmica psicofísica do movimento e do descanso como sendo um contínuo. A vida é feita de dois

tipos de movimentos: a contração e a dilatação e todo movimento humano é a manifestação desses ritmos: movimentos centrípetos, que tendem ao interior, ao centro, e movimentos centrífugos, expansivos, que tendem ao exterior do sujeito. Esses movimentos se alternam necessariamente com o repouso, o descanso e o relaxamento. Para este autor, isso se aplica tanto à vida física como à vida mental.

No homem, o repouso de algo significa colocar em prática outra coisa: ao repouso da atenção, a atividade da imaginação; ao repouso da atividade exterior, a atividade interior, etc. Ampliando esta abordagem podemos dizer que existem três formas adequadas de descanso: a substituição de uma atividade por outra; o sono profundo; e o relaxamento consciente. Essas formas podem coincidir ou não com experiências de ócio, especialmente a substituição de um tipo de atividade por outra e o relaxamento consciente.

A substituição de uma atividade por outra se baseia no ritmo alternado que já comentamos e que habitualmente é o meio mais utilizado pelas pessoas em sua tentativa de descansar; mas também é o meio menos eficaz porque significa um descanso parcial e, algumas vezes, serve apenas para provocar uma ruptura com o cotidiano. As substituições mais comuns, conscientes ou inconscientes, classificam-se da seguinte maneira: a substituição de uma atividade mental por outra de tipo físico ou emocional gerando o descanso mental; a substituição de uma atividade emocional-afetiva por uma atividade mental ou física gerando o descanso da sensibilidade; e a substituição de uma atividade física por outra de caráter afetivo ou mental gerando o descanso do corpo. Para que essas estratégias funcionem é necessário que as lembranças e imagens originárias da atividade anterior não se misturem com a nova atividade, o que pode resultar em uma tarefa difícil para algumas pessoas.

Quanto ao sono profundo, este depende de algumas condições tais como, um bom

estado de saúde, não ter conflitos ou pendências afetivas e mentais - possibilidade que consideramos rara - e a utilização suficiente do corpo e da energia física durante várias horas que antecedem o momento do sono.

E, finalmente, como terceira estratégia de descanso: o relaxamento consciente, que para alguns pode ser uma experiência de ócio. Seria oportuno entender melhor, e mais além do sentido comum, o que é e como funciona o processo de relaxamento.

Fontcuberta (1976) e Schultz (1962) explicam que o relaxamento é o oposto da ação, posto que toda ação pressupõe uma descarga de energia e o relaxamento é um meio de reposição da energia. Toda contração muscular é um gasto de energia, por isso a contração que não responda a uma finalidade significa uma perda de energia, fenômeno bastante comum na atualidade, quando as pessoas contraem sua musculatura em resposta a uma tensão emocional ou repressão psíquica. Certamente, para maior ação ou tensão corresponde maior necessidade de relaxamento e descanso. Quanto melhor a qualidade de relaxamento, mais energia se acumulará e quanto mais energia possua um indivíduo, maior será sua capacidade de ação.

De um ponto de vista orgânico, o relaxamento significa melhor circulação do sangue, oxigenação, mudança do nível respiratório para uma respiração mais profunda que a habitual e fluidez no sistema celular, muscular, digestivo, metabólico e nervoso. O relaxamento possui a propriedade de desfazer as contraturas de modo lento e seguro, além de liberar-nos da hiperatividade mental, passando a um estado de calma e serenidade. A experiência de relaxamento suscita o bem-estar e se chegar a ser profunda e sistemática pode provocar curas no campo físico e psicológico. Para Saint-Arnaud (2002) o prazer do relaxamento resulta da integração e harmonia entre o físico e o *espiritual* e de si mesmo com os demais.

A seguir teremos a oportunidade de conhecer outras qualidades da experiência de ócio que frequentemente se associam à experiência de descanso, como uma possibilidade de continuidade e aprofundamento da experiência de ócio construtivo, que são a absorção e o envolvimento psicológico.

Absorção e implicação psicológica

A absorção e a implicação ou envolvimento com a experiência são qualidades do ócio consideradas fundamentais por alguns autores (Mannell,1997; Tinsley,1986; Csikszentmihalyi,1998). Entretanto, estes não são os atributos mais encontrados nas pesquisas sobre experiências de ócio no cotidiano e muito menos nas situações de lazer predominantes na contemporaneidade. Absorção e implicação psicológica são experiências que exigem um nível de atenção e concentração muito maiores do que aqueles que a maioria das pessoas costuma empregar nas suas atividades cotidianas.

A implicação psicológica do ócio se desdobra em aspectos cognitivos como a atenção concentrada; afetivos, como o aumento da sensibilidade e outros ainda mais específicos, como a perda da noção do tempo e o esquecimento de si mesmo. Cognitivamente o que ocorre é que há um estreitamento do foco de atenção e um alto grau de concentração no que está sendo vivenciado, seja uma tarefa, uma situação, uma cena, uma pessoa ou um objeto em observação.

Este fenômeno tal como apresentado pelos especialistas significa envolver-se plenamente com a experiência e se manifesta também por meio da sensação de controle sobre uma dada situação ou da diminuição da autoconsciência e perda da noção de tempo.

Antes de abordar o tema da absorção propriamente dito, é preciso acrescentar que a base deste fenômeno é a presença de um determinado nível de interesse. Interesse entendido

como o suporte do necessário e do possível em termos de ação humana, quer dizer, como um afeto positivo geral, cuja função consiste em estimular o comportamento. Isso significa que sem interesse uma pessoa não pode fazer ou aprender a fazer as coisas porque não se envolve suficientemente. Além do interesse, também a excitação é um fator importante e necessário no apoio psicológico aos esforços pessoais, principalmente de longo prazo, posto que sem entusiasmo não se alcançariam tais esforços, muito menos o compromisso necessário.

Estes pressupostos se aplicam mais claramente quando pensamos nas experiências denominadas por Stebbins (1992) como *ócio sério*. O *ócio sério* é aquele capaz de gerar um compromisso de longo prazo, exigindo maior comprometimento pessoal. O comprometimento, por sua vez, depende de imediato do significado atribuído a ação, e depois de um certo tempo, da manutenção de um grau de excitação.

A *concentração* na experiência é considerada por Csikszentmihalyi (1987) uma das dimensões mais frequentes das experiências de *Flow* - fluxo da consciência- ou experiências ótimas. Nesse tipo de experiência a atenção depositada na tarefa e no momento presente é tal que não sobra espaço na mente para informações pouco relevantes. Não obstante, ressaltamos que um alto grau de concentração não deve ser confundido com o automatismo, embora em algumas, à primeira vista, ambos se pareçam. A absorção faz com que, no decorrer da atividade, o indivíduo se esqueça de quase tudo que não tenha relação direta ou utilidade para o que está fazendo. Por isso durante uma experiência de ócio desta categoria o seu protagonista não pensa no passado ou no futuro, nem se preocupa com sua imagem, com seu ego ou com o passar do tempo.

A concentração a este nível permite identificar um compromisso psíquico e uma atitude de entrega pessoal à experiência a ponto de não pensar em quem está ao seu redor e

muito menos em si mesmo. No curso normal de nosso funcionamento psíquico, o estado mental pode apresentar episódios de entropia que invadem o funcionamento harmônico da energia psíquica; contudo, nas experiências ótimas as exigências da atividade estruturada impõem uma ordem e excluem as possíveis interferências de desordem da consciência.

Csikszentmihalyi (1987, p. 95-98) explica que as situações extraordinárias e aí podemos incluir algumas experiências de ócio e de lazer, implicam “na falta de preocupação em perder o controle”. Não se trata de ter o controle real sobre a situação, mas sim uma percepção de *possibilidade de controle*, o que permite ao indivíduo envolver-se totalmente no que faz, mitigando temores e preocupações. Este fenômeno costuma ocorrer mais claramente em atividades de risco, ainda que seja um risco calculado, como nos esportes de aventura.

Tinsley e Tinsley (1986) estabelecem uma relação entre o grau de concentração, a intensidade e a qualidade da experiência de ócio e de lazer. Para eles um elevado grau de concentração se associa a uma melhora quantitativa e qualitativa da percepção de sensações corporais (o que os autores chamam de sensibilidade) e da percepção dos estímulos afetivos e intensidades emocionais. O enriquecimento da percepção se relaciona com tudo o que ocorre dentro da experiência, o que às vezes inclui também o entorno ambiental. Isto nos ajuda a entender por que as experiências de ócio em ambientes naturais tendem a proporcionar momentos de implicação com a natureza.

Tinsley e Tinsley (1986) explicam ainda que, aumentando de pouco a moderadamente a concentração em si mesmo e na experiência, ocorre um crescimento na potência e na qualidade da experiência. Por outro lado, aumentando moderada a fortemente a concentração, reduz-se a potência e qualidade da experiência subjetiva de ócio. Não obstante, estas colocações carecem de provas empíricas contundentes.

Além da concentração na atividade alguns estudos das experiências de ócio revelaram a presença do esquecimento de si mesmo, o que Csikszentmihalyi (1987) descreve como “foco fora do *Self*”. Aqui gostaríamos de ocupar algumas linhas diferenciando o conceito de *Self* do conceito de Eu, tal como o faz a Psicologia Humanista, Existencial e Transpessoal.

O ‘Eu’ corresponde a um aspecto estruturador da personalidade, mais superficial e manejável; o que se poderia equiparar-se ao conceito de ‘Ego’ do ponto de vista psicanalítico; enquanto isso, o *Self* corresponde a um centro integrador de sentido e gerador de autenticidade. Nos processos de “individuação” de Jung; de autorrealização de Maslow; de auto atualização de Rogers e de expansão da consciência de Wilber; o homem caminha, ao longo de seu desenvolvimento pessoal, para o reconhecimento de seu *Self*. A concepção do *Self* assim entendida torna-se importante para indicar até que ponto uma pessoa pode envolver-se com uma experiência de ócio.

Entretanto, não pretendemos afirmar que todas as experiências de ócio envolvam por completo as pessoas, já que o nível de envolvimento pode variar de uma pessoa a outra, assim como entre diferentes situações.

Algumas experiências de ócio envolvem o esquecimento involuntário de si mesmo, no sentido de não prestar atenção às próprias necessidades, desejos, pensamentos ou sentimentos durante a atividade. Obviamente é uma situação circunscrita em um determinado tempo que pode durar desde alguns segundos a muitas horas, durante os quais não controlamos o fenômeno, precisamente por estarmos totalmente absorvidos por ele. A atividade nestes casos se converte em algo automático, onde não há função para o ‘Eu’ ou para o Ego. Algumas vezes, à perda da autoconsciência pode-se acrescentar um sentimento de profunda união com o entorno, seja uma paisagem, uma equipe ou uma comunidade. Esse

tipo de sentimentos também indica a presença de envolvimento psicológico ou absorção e resulta em um maior nível de confiança em si e nas circunstâncias ou pessoas envolvidas.

Em geral, experiências agradáveis, com objetivos claros, regras estáveis e desafios proporcionais às habilidades minimizam as possibilidades de uma personalidade sentir-se ameaçada. A confiança, por sua vez, convida a uma entrega ou envolvimento ainda mais intenso, sem, contudo, chegar a uma situação de perda de controle.

“A perda de autoconsciência não envolve uma perda de personalidade e, certamente, não é uma perda de consciência, é somente, uma perda da consciência da personalidade. O que se encontra abaixo do limiar da consciência é o conceito da personalidade, a informação que usamos para representar-nos a nós mesmos.”
(Csikszentmihalyi, 1987, p. 105).

Outra manifestação própria de algumas experiências de ócio, onde exista o envolvimento psicológico e um alto grau de concentração, é a perda da noção do passar do tempo. A percepção individual do *tempo* durante as experiências de ócio pode não ter correspondência com a realidade do tempo cronológico ou social. Assim, uma pessoa pode esquecer-se, tranqüilamente, dos ponteiros do relógio e desfrutar da atividade ou situação como se o tempo não estivesse passando. Por outro lado, pode-se também qualificar a experiência de ócio no que diz respeito a sua duração, sendo longa ou muito curta, lenta ou rápida; tendo como base somente percepções subjetivas associadas ou causadas por outros fatores inerentes à experiência: o desfrute, o relaxamento, a ansiedade, etc., especialmente provenientes de uma *entrega* no sentido físico e ou psicológico.

O mais frequente nas experiências de ócio e de algumas atividades de lazer é a sensação de que o tempo está passando rapidamente; entretanto, pode ocorrer o contrário em atividades nas quais o tempo é essencial, como participar de uma corrida ou de uma

maratona. Contudo, os estudos de ócio e de lazer não esclarecem se a perda da noção do tempo é um atributo em si mesmo ou uma consequência direta do alto grau de concentração.

É evidente que concentrar-se da forma como descrevem Csikszentmihalyi (1987), Maslow (1999) e Tinsley (1986) é um comportamento pouco comum na vida apressada das sociedades urbanas; ou, em outras palavras, as pessoas estão pouco treinadas para concentrar toda sua atenção e energia em uma única atividade, principalmente no seu tempo livre. As tecnologias possibilitam a realização de várias tarefas simultaneamente. Além disso, é cada vez mais comum as pessoas buscarem fazer mais em menos tempo, como se este fosse um padrão ideal a ser seguido. Pouco se questiona sobre a real necessidade de corresponder a este padrão ou sobre a qualidade dos resultados alcançados. O fato é que quanto mais acelerados estamos, mais difícil se torna a experiência de concentração e implicação psicológica naquilo que se faz.

Considerando esta realidade, a experiência de ócio construtivo se torna ainda mais importante, na medida em que se apresenta deste modo como uma possibilidade de exercitar a capacidade de envolvimento psicológico, ora através da atenção concentrada, ora através da entrega sensível a atividades livremente escolhidas.

Estados introspectivos: encontro consigo mesmo e com a natureza e com a beleza

A introspecção é um atributo pouco investigado no campo de estudos do ócio menos ainda entre os estudos do lazer, mas que se torna uma experiência inevitável para os que alcançam determinados níveis de maturidade e individuação psicológica. O desenvolvimento pessoal neste âmbito geralmente conduz a uma capacidade de aprofundamento pessoal - intrapsíquico e espiritual - com o qual a introspecção é um exercício necessário e muitas vezes espontâneo.

A *introspecção*, a *intimidade* consigo e a reflexão profunda são experiências possíveis no ócio construtivo, principalmente quando a experiência está associada a apreciação da beleza natural e ou artística. Cabe destacar que a experiência de intimidade ou introspecção pode adquirir formas muito variadas como, parar e pensar sobre si; orar; meditar; contemplar; apreciar; etc. ou não ter nenhuma forma específica, sendo realmente determinante o estado psicológico, cognitivo e emocional, e ou o estado espiritual do protagonista da experiência.

O contato íntimo consigo mesmo se apresenta na sociedade hipermoderna como um desafio. “*Poucos de nós buscaríamos viver em solidão, mas quem não gostaria de estar um pouco sozinho?*” (Servan-Schreiber, 2001). Moreno (1994) afirma que esta prática não está suficientemente valorizada e possivelmente resulte de uma educação centrada no resultado e no produto.

Na psicologia humanista, a *solidão* é entendida como uma necessidade vital, tão relevante como estar e compartilhar com outras pessoas. Para Jourard e Landsman (1987), a razão da solidão é evidente, posto que quando nos vemos separados de outros e nos mantemos em silêncio, temos a oportunidade de refletir e discernir sobre qual poderia ser nossa própria perspectiva em contraste com tantos estímulos e opiniões que nos chegam. Essa solidão não equivale à privação da companhia dos demais, pois é uma solidão escolhida livremente. O ócio, em alguns casos, pode significar a oportunidade de estar sozinho e desfrutar da solidão, especialmente na realidade dos centros urbanos em que se faz necessária à criação de oportunidades para que, solitariamente, nos conectemos com nosso *Self*.

Existem experiências específicas e reconhecidas que facilitam este contato íntimo consigo mesmo e que podem dar-se através de métodos mais ou menos estruturados, mas

sempre associados com um considerável nível de relaxamento, como, por exemplo, a ioga, a meditação, a oração, a contemplação da natureza, etc. A experiência de relaxamento pode clarear ideias e retificar valores, na medida em que nos libera de comportamentos automáticos.

O relaxamento em níveis mais profundos e frequentes se apresenta como uma porta de entrada para o autodescobrimento, uma vez que a pessoa se libera de seus hábitos mentais e automatismos, mergulhando em um estado de silêncio interior e tranquilidade. Fontcuberta (1976) acrescenta: “quando se produz o silêncio, o descanso, o vazio, algo ressoa interiormente como consciência de si mesmo”.

Naranjo (1991), abordando a psicologia da meditação, explica que meditar, em quase todas as técnicas, significa estimular a atenção concentrada em um objeto imaginário ou real, com a função simbólica de recordar o centro do indivíduo ou o núcleo de seu ser, o *Self*. Desta perspectiva é possível entender a proposição técnica da meditação de “*concentrar-se*” ou centrar-se em si mesmo, já que um dos objetivos de meditar é conhecer a si mesmo.

Em algumas filosofias orientais, este *si mesmo* corresponde a uma abstração do vazio ou *sunyata* (sem fundo). Com base nessa ideia, pensadores orientais acreditam que a experiência do *nirvana* (*budista*) ou do *fana-fillah* (islâmico) não é outra coisa a não ser o “despertar para a realidade e encontrar a identidade de si mesmo no vazio que contém todas as coisas” (Naranjo, 1991, p. 34). Em realidade, as filosofias orientais estão descrevendo a experiência de transcendência através da autorreflexão em profundidade, com a qual é possível contatar com partes mais profundas do *ser* (Daly, Lancee e Polivy apud Argyle, 1989).

Estas experiências costumam ser facilitadas pela música, leitura ou por um ambiente

de beleza natural, dependendo do tipo de pessoa e circunstância. Observamos que, teoricamente, a experiência de introspecção e encontro consigo mesmo não é um fenômeno tão raro se considerarmos o potencial humano para ela. Entretanto, não sabemos se em nosso cotidiano, com o estilo de vida urbana que predomina entre nós, ocorram as condições internas e externas para que este tipo de experiência possa acontecer.

As filosofias orientais não são as únicas fontes de pensamento que valorizam e propõem experiências de introspecção, autorreflexão e transcendência. Se entendermos *transcendência* em seus múltiplos sentidos, como sustenta Maslow (1999), efetivamente, a transcendência não nos parecerá algo tão raro. Segundo Maslow (1999), pode-se observar a transcendência quando se perde a sensação de ser observado, tendendo à introspecção e à observação do próprio comportamento; quando se sente afeto pelos que já não vivem; quando se trabalha pelas futuras gerações (transcendência temporal). Além disso, se refere também à transcendência da cultura; do próprio passado; do egoísmo ou do egocentrismo; transcendência da dor; transcendência da polaridade “nós - eles” e das dicotomias; transcendência das necessidades básicas seja por meio da satisfação ou da renúncia; transcendência da opinião dos outros; das próprias debilidades e dependências; transcendência da realidade presente e concreta; e até a experiência de “fusão mística com outra pessoa, com a totalidade do cosmos” ou com a natureza (Maslow, 1999, p. 321-333). Porém, acima de tudo, Maslow (1999) sustenta que a transcendência nada mais é do que uma capacidade humana de ultrapassar, quer dizer, “*fazer mais do que acreditávamos poder fazer ou mais do que tenhamos feito no passado*” (Maslow, 1999, p. 327).

A tradição cristã, por sua vez, sugere que as experiências de *oração* e de *contemplação* servem como contraponto à vida cotidiana, ou seja, são possibilidades de experimentar a transcendência, assim como sugeriu São Benito (in Gabiña Aizpuru, 1999): “*ora et labora*”.

Aizpuru (1999) interpreta São Benito dizendo que o trabalho representa a dimensão terrena e profana da atividade humana, enquanto que a oração e a contemplação representam uma manifestação da dimensão sacra ou de um tempo dedicado ao divino em cada um. Contudo, nem São Benito, nem a Aizpuru tentam supervalorizar uma dimensão em detrimento da outra, mas sim apresentá-las como complementares e igualmente importantes para a integridade do homem.

Além disso, a essência da experiência de introspecção cristã, proposta tanto por São Benito como por Santo Inácio e outras personalidades da história, é a atitude de escuta e a experiência de receptividade, embora o sentido comum algumas vezes interprete a oração como se fosse um monólogo. Para Aizpuru: *“a oração (...) resultará prazerosa, dado que aquele que ora não tem por que preocupar-se tanto com seus rituais, ideias ou sentimentos, que poderiam levá-lo à distração ou egocentrismo, mas sim submergir-se no ócio sereno e agradável de colocar-se diante de Deus e escutar sua Palavra, estando seguro de que esta virá”* (Gabiña Aizpuru, 1999, p. 219).

Entendemos assim que o tempo livre e o ócio podem ser o tempo-espço do divino no homem e que a introspecção ou o encontro consigo mesmo, com a natureza ou com a beleza na forma de contemplação, são expressões dos aspectos mais sublimes do ser humano. Por isso, as experiências de profunda introspecção, de caráter psicológico ou espiritual, podem ser experiências de ócio, como bem expressou Godbey (1989): *“A natureza do ócio é subjetiva e dialética. O comportamento do ócio é em ultimo instante ilimitado, não racional e pleno de significação que é, ou pode ser, inteiramente espiritual.”*

Também Benson e Dossey (in Saint-Arnaud, 2002) falam das experiências de oração e de contemplação como experiências associadas a algum nível de relaxamento e convergentes na concentração psicofísica, na atitude de atenção sobre uma presença interior,

na capacidade de afastar-nos das distrações que impedem de acalmar o corpo, as emoções e a mente.

Estudando as experiências de introspecção em suas distintas formas, constatamos que os elementos que constituem as experiências de ócio muitas vezes se interrelacionam e se complementam. Por exemplo, não se pode alcançar a experiência de relaxamento e de encontro consigo mesmo sem implicar-se psicologicamente e deixar-se absorver pela experiência. O que não é muito diferente do que ocorre nas experiências de encontro com a natureza e com a beleza, tal como veremos a seguir.

Encontro com a natureza e com a beleza

A atitude de interiorizar-se não ocorre somente em experiências como a meditação ou a oração; outras práticas apoiadas na “arte da concentração relaxada” (Aizpuru, 1999) podem suscitar sentimentos de bem-estar, de paz, de calma e de quietude, como é o caso da contemplação da arte e da natureza.

Na linha das experiências pessoais de ócio de caráter mais receptivo, introspectivo e reflexivo, falaremos um pouco das relações do homem com a *natureza* e com a *beleza*, relações que traduzem de forma muito particular o que pode ser um ócio construtivo.

É de domínio comum que o contato com a natureza favorece os estados contemplativos e reflexivos. De acordo com Jourard e Landsman (1987), o contato com o mundo físico natural - praias, montanhas, reservas florestais, campos, animais e plantas - tem a capacidade de proporcionar um sentido de ritmo que contrasta em especial com as pessoas que vivem em um contexto urbano e industrializado. Esse tipo de experiência nos recorda que não temos unicamente um corpo, mas um corpo constituído dos mesmos elementos que encontramos na natureza e que, também a pertence. Ditos autores acrescentam que as tensões físicas crônicas e os ritmos acelerados de fala e de movimento

são mais comuns em pessoas que vivem separadas de sua própria natureza e da natureza que as envolve.

Cuenca (2002) afirma a existência de uma dimensão ambiental-ecológica no ócio reconhecendo nela o valor e a importância do ambiente e da natureza para a vivência pessoal de ócio em uma concepção humanista. A valorização da natureza e sua relação com o divino e com as coisas do espírito foi mais nítida em sociedades antigas, quando poesias e cânticos da época expressavam a importância da natureza para o homem, para sua construção pessoal e felicidade.

“É difícil explicar a realização de qualquer experiência de ócio separada de seu meio ambiente (...). Às vezes, entretanto, o contexto deixa de ser um elemento complementar da experiência e constitui seu núcleo, seu motivo central (...). Pode-se dizer que a dimensão ambiental-ecológica do ócio é a satisfação desinteressada que nos produz o encontro com um meio ambiente desejado, sem que seja essencialmente importante a atividade graças a qual ela se produz” (Cuenca, 2003, p. 125).

Cuenca (2003) aponta também a possibilidade de desenvolvimento da consciência de conservação e preservação do meio ambiente através das experiências de encontro com a natureza, como o que pode ocorrer através do turismo rural e ecológico. Observamos que, na atualidade, não é raro encontrar quem se refira ao valor da natureza e sustente posturas ecológicas; assim mesmo, isso não garante o reconhecimento da interdependência e complementaridade entre o homem e a natureza, quer dizer, faltam estudos que possam aprofundar e especificar os conteúdos desta relação, indo além da apreciação de paisagens privilegiadas.

Alguns estudos de ócio e de lazer sugerem que a experiência pessoal de desfrute muitas vezes se vê facilitada quando a pessoa se aproxima da natureza, convive e aprende

com ela, consciente ou não desta relação. Um estudo realizado no Bosque Nacional *White River* no Colorado, por Hull, Stewart e Young Yi (1992), demonstrou que os sujeitos eram suscetíveis ao fato de estar caminhando em uma ou outra direção e em função de sua localização em um parque. Os que subiam estavam mais satisfeitos do que os que desciam; ou seja, as interações significativas entre as localizações dos sinais intencionalmente utilizados durante o experimento, além da direção da viagem, afetaram os aspectos de excitação, relaxamento e beleza cênica identificadas pelos caminhantes.

Outra descoberta foi que o alto grau de beleza cênica incrementava os sentimentos de satisfação e ainda que os caminhantes que retornavam pareciam menos sensíveis a fatores externos e focavam mais fatores internos como o cansaço. Também se constatou que os caminhantes não procuravam um resultado estático na recreação, tais como solidão ou satisfação, mas uma sequência mais ampla de sentimentos de relaxamento dotados de picos de excitação. Em última instância, concluiu-se que os padrões de experiência no marco da natureza documentados pelos caminhantes sugerem que as pessoas podem sentir-se excitadas ou ligeiramente ativadas e relaxadas ao mesmo tempo.

Conforme Saint-Arnaud (2002), a beleza da natureza é uma fonte de prazer para o homem. Enquanto se contempla o pôr-do-sol ou um lago, a harmonia - qualidade própria da natureza - nos invade e provoca uma ressonância calmante. Suas reverberações podem transformar uma atitude, ainda que não se tenha consciência desta possibilidade.

Para Tinsley (1988) a valorização de qualidades estéticas da atividade ou de seu entorno e que se manifesta através da contemplação, parece estar associada à relação homem e ambiente, e o autor chama isto de *experiência estética*. Tinsley (1988) defende que as pessoas têm necessidade de experiências estéticas e de estimulação intelectual, o que considera um benefício que o ócio e o lazer podem oferecer.

A condição subjetiva de uma experiência estética é o estado contemplativo em relação a um objeto, o entrar em seu mundo num estado específico de consciência. Maslow (1999) diferencia a percepção ou atitude estética de outros processos psíquicos, porque a primeira saboreia, aprecia e desfruta sem interferir nem controlar. O resultado final da percepção estética *“é o inventário completo do preceito, no qual tudo pode ser saboreado por igual e no qual tendemos a abandonar as avaliações condicionadas pela maior ou menor importância. Aqui se busca uma maior riqueza do preceito...”* (Maslow, 1999, p. 97).

Gostaríamos de destacar aqui o caráter intimista, subjetivo e emocionalmente positivo das experiências estéticas, seja em função de um presente da natureza ou de alguma expressão humana como as artes. Amigo (2002) propõe que a visão estética acontece quando se rompe com as interpretações ordinárias e ficam respostas pendentes, quer dizer, quando permitimos que as coisas nos surpreendam e comovam. A atitude estética, como a maioria das experiências psicológicas, pode variar em graus e coexistir com outros fenômenos, mas se caracteriza pela compreensão e o desfrute.

A arte, de modo especial, é um fenômeno humano que privilegia a relação de natureza estética, porque a obra, seja plástica, musical, teatral ou literária, convida a um olhar ou uma escuta sensível. Neste sentido, a apreciação ou contemplação da arte, ou melhor, da beleza nela identificada, algumas vezes constitui uma profunda experiência de ócio.

Kant (1973) entendeu a obra de arte como uma ocupação gratificante “em si e para si”, onde o prazer estético é um prazer desinteressado que flui no âmbito do sensível. Conforme Amigo (2000), este conceito de experiência estética reflete a experiência autotélica do ócio humanista.

Segundo a autora, frequentemente “o julgamento estético é acompanhado de uma

pretensão de validação universal”. Não obstante, se o assentimento de outros a respeito de meu julgamento estético se produz, é porque também sentiram satisfação e não por algum tipo de consenso intelectual, posto que o julgamento estético é, sobretudo, desinteressado e não determinado previamente por conceitos e regras. Assim diz Amigo: *“esta pretensão de validação universal distingue também o belo do agradável, pois com respeito a este último cada um tem seu gosto próprio. De modo que a capacidade universal de comunicação do estado de espírito em dada representação está na base do julgamento de gosto”* (Amigo, 2002).

A beleza tem a propriedade de mediar a relação entre o sensível e a razão e por isso se manifesta como uma condição humana necessária. Para Amigo (2002), na compreensão do belo não importa sua posse, o que importa é o *encontro* que acontece *“quando há ajuste entre uma realidade envolvente e o sujeito que imerge nela”*. Enfatiza-se a tarefa primitiva da experiência estética como *“a capacidade de dar um salto do nível objetivo ao nível lúdico”*. Esta mudança de perspectiva na visão da realidade, segundo a teoria do ócio, pode ser entendida como um de seus elementos característicos, como se fosse uma mudança de *chip* ou um salto quântico, utilizando-se uma linguagem pós-moderna. Trata-se de outra forma de transcendência: a experiência de transcender aos condicionamentos inerentes à vida comum e acelerada da hipermodernidade. Neste processo, os elementos materiais e os sucessos físicos adquirem outro significado não utilitário: *o esplendor da beleza*.

No encontro estético, por um lado, a pessoa sente a alegria e o entusiasmo que se produz ao contemplar a forma, a riqueza de matizes e a intensidade expressiva de uma realidade. Por outro, brinca com sua capacidade criadora, que é, para o artista, a fonte de sentido e desfrute. Entendemos que semelhante experiência de *encontro*, como nos apresentou Amigo, ocorre também na estreita relação do homem com a natureza, dado que ela também se nos oferece para um olhar e escuta sensível e nos convida a contemplá-la sem

possuí-la.

Um profundo encontro consigo, com a natureza e com a beleza, implica sensações e sentimentos próprios do que há de mais humano nas pessoas: abertura, desfrute, harmonia, paz, serenidade, etc., e que se manifestam especialmente nas autênticas experiências de ócio construtivo.

Tivemos aqui a oportunidade de percorrer teoricamente alguns fenômenos subjetivos próprios das experiências de ócio construtivo. Estas são contribuições que fundamentam nossa indicação da valorização do ócio construtivo na vida das pessoas como um dispositivo de prevenção do stress e promoção de uma melhor qualidade de vida de vida.

O ócio de uma maneira geral, assim como alguns lazeres, se constituem de atributos psicossociais que, combinados entre si, tornam cada experiência singular. Embora os atributos do ócio mais comumente identificados pelos sujeitos sejam a percepção de liberdade; o significado ou a motivação intrínseca; o desfrute; o encontro interpessoal e o descanso, consideramos relevante conhecer outros atributos que aqui foram destacados, como a distração e ruptura; a absorção e implicação psicológica; a introspecção, a transcendência e a apreciação estética.

Neste sentido, vimos que os fenômenos psicossociais implicados nas experiências de ócio, matizadas por um olhar humanista, cruzam as barreiras dos determinantes sociais tornando a pessoa protagonista de suas experiências de ócio e por meio delas de sua qualidade de vida. Estes conhecimentos se tornam importantes na medida em que podemos relacioná-los com aspectos mais amplos e práticos da vida, como o bem-estar pessoal e familiar; a qualidade do desempenho profissional; a qualidade de vida e a satisfação vital. Por isso, gostaríamos de concluir este capítulo direcionando nosso olhar para a dimensão social do ócio.

Como já disse Cuenca (2000), o modo de vida da sociedade moderna tem efeitos negativos sobre as pessoas, principalmente o aumento do nível de estresse, o desenvolvimento de hábitos pouco saudáveis e a perda de referenciais estáveis. Nesse contexto, o ócio adquire uma função preventiva necessária à reestruturação do equilíbrio físico e mental e conseqüentemente age diretamente sobre a qualidade de vida.

Uma prática adequada de ócio poderia reduzir os custos despendidos no tratamento da dependência química, da depressão, da violência juvenil e dos conflitos familiares. Muitos desses problemas estão relacionados com a falta de experiências de ócio construtivo, isto é, com a existência de um tempo livre caracterizado pela falta de sentido, pelo vazio existencial e pelo aborrecimento do papel de expectador. A estes exemplos acrescentaríamos o ócio consumista, o ativismo escapista, a busca compulsiva de sensações efêmeras e prazeres instantâneos.

Csikszentmihalyi (1997) relaciona o desfrute com a qualidade de vida e a felicidade, apontando dois caminhos para incrementá-las: o primeiro seria tentar atuar sobre as condições externas para que estejam de acordo com nossas metas, e o segundo, seria mudar nossas experiências a respeito das condições externas para adaptá-las a nossas metas. De qualquer forma, Csikszentmihalyi (1997) reconhece que as estratégias para melhorar a qualidade de vida e aproximar-nos da felicidade não funcionam isoladamente. Portanto, podemos entender que a qualidade de vida e a felicidade, no que se refere ao ócio, dependem tanto das condições externas como da vivência de cada um. Em outras palavras, trabalhar por uma oferta mais qualificada de atividades e pela acessibilidade ao lazer pode ajudar, mas não garante a experiência de um ócio construtivo e muito menos a qualidade de vida. A forma como cada indivíduo percebe e pensa o próprio tempo, o tempo livre e as experiências de ócio, tem tanta importância quanto o conteúdo destas experiências.

O ócio se relaciona com a felicidade e com a qualidade de vida na medida em que se fundamente numa ética humanista, quer dizer, constituindo-se em uma experiência vantajosa para um e para outros, de tal forma que encontremos modos de satisfação sem prejuízo de ninguém.

Acreditamos que existam formas diferentes de se viver no mesmo contexto socioeconômico e cultural. Embora as condições se equiparem, a atitude adotada frente a estas condições, a percepção do espaço e tempo, o que cada um valoriza e prioriza, o olhar pessoal ou a experiência subjetiva de ócio, podem fazer com que a qualidade e a satisfação na vida sejam distintas entre pessoas aparentemente próximas. É uma questão de tomada de consciência do potencial transformador das próprias escolhas.

São evidentes as influências humanistas e existencialistas nos conceitos e pressupostos teóricos e empíricos aqui apresentados. E não poderia ser diferente, já que falar do ócio como uma experiência pessoal só é possível a partir da valorização do humano que se reflete em todas as instâncias de análise: a marca humana existente na realidade social, na cultura, na política e na economia. Desde um olhar cientificista, há uma tendência a fragmentar o objeto e abstraí-lo do contexto que lhe dá forma ou do conteúdo que lhe dá sentido, respectivamente, da humanidade ou do humano: algo que aqui buscamos modestamente superar reconhecendo os constituintes subjetivos das experiências de tempo livre e ócio e sua relação com a vida como um todo.

Bibliografía

- Argyle, M. La psicología de la felicidad. Madrid: Alianza, 1992.
- Boff, Leonardo. *Experimentar Deus: A transparência de todas as coisas*. Campinas: Verus, 2002.
- Csikszentmihalyi, M. Fluir: Una psicología de la felicidad. Barcelona, *España*: Kairós, 1997.
- Csikszentmihalyi, M. e Csikszentmihalyi, S. Experiencia Óptima: Estudios psicológicos del flujo en la conciencia. Bilbao, *España*: Desclee de Brower. 1998.
- Csikszentmihalyi, M. Creatividad .El fluir y la psicología del descubrimiento y la innovación. Barcelona: Paidós, 1998.
- Cuenca Cabeza, M. *Ocio humanista: dimensiones y manifestaciones actuales del ocio*. Documentos de Estudios de Ocio núm.6. Bilbao: Universidad de Deusto, 2003.
- Cuenca Cabeza, M. Ed. Ocio y desarrollo humano. Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio. Bilbao: Universidad de Deusto, 2000.
- Dumazedier, J. *Hacia una civilización del ocio*. Barcelona: Estela, 1964.
- Gabiña Aizpuru, S. La sociedad del ocio y la religión. Madrid: San Pablo, 1999.
- Godbey, G. *Leisure in your life: an exploration*. (5ªed) State College: Venture Publishing, 1999.
- Godbey, G. y Robinson, J. Time for life. The surprising ways Americans use their time. United States: Pennsylvania State University Press, 1997.
- Jourard, S.M. y Landsman, M. México: Trillas, pp13-67, 79-100, 129-143, 148-169, 282-292, 1997.
- Kant, M. Crítica del juicio, Libro I, Sección I. Madrid: Espasa Colpe, 1981.
- Lipovetsky, G. *Tempos hipermodernos*. São Paulo: Barcarolla, 2004.
- Mannell, R. C. A psychology for leisure research. *Society and Leisure*, 7(1), 13-21, 1981.
- Mannell, R. C. Personality in leisure theory: the self-as-entertainment construct, *Society and Leisure*, 7 (1), 229-242, 1980.
- Mannell, R. C. y Zuzanek, J y Larson, R. Leisure states an “flow” experiences: testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses, *Journal of Leisure Research*, 20 (4), 289-304, 1988.
- Mannell, R. C. y Kleiber, D. A. *A social psychology of leisure*, State College: Venture Publishing, 1997.
- Maslow, A. H. El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser (2ªed.). Barcelona, *España*: Kairós, 1976.
- Maslow, A, Walsh, R.N.(ed) Vaughan, F.E.(coed.) *Más allá del ego: textos psicología transpersonal* 7ªed. Barcelona: Kairós, 2000.
- Maslow, A. La personalidad creadora, Barcelona: Kairós, 1999.
- Moreno, Inés. Todos tenemos tiempo. Nueva práctica del tiempo libre en el siglo XXI. Buenos Aires: Humanitas, 1994.
- Naranjo, C. Psicología da meditação. São Paulo: Instituto Thame, 1991.
- Rhoden, Ieda. *Experiencias Personales de Ocio: desarrollo de una herramienta para la identificación de sus cualidades subjetivas*, Tese de Doutorado, Instituto de Estudios de Ocio, Universidad de Deusto, Bilbao, España, 2004.
- Rhoden, Ieda. *Ócio Construtivo e Desenvolvimento Humano*. In *Ócio para viver no Seculo XXI*, Cuenca Cabeza, Manuel e Martins, J. Clerton, Fortaleza: Ed. As Musas, 2008, pp.57-78.
- Rogers, C. R. *El proceso de convertirse en persona*. (Wainberg, L. R., Trad.). Barcelona, *España*: Ediciones Paidós, 1982.
- Saint-Arnaud, Y. *La guérison par le plaisir*. Ottawa, Canada: Novalis, Université Saint-Paul, 2002.
- Servan-Schreiber, Jean Louis. El nuevo arte de vivir el tiempo. Contra el estrés. Barcelona: Paidós, 2001.
- Stebbins, R. A. *Amateurs, professionals and serious leisure*. Montreal y Kingston: McGill-Queens University Press, 1992.

Stebbins, R. A. Un estilo de vida óptimo de ocio: combinar ocio serio y casual en la búsqueda del bienestar personal, *Ocio y desarrollo humano en Propuestas para el 6º Congreso Mundial de Ocio*. Bilbao: Universidad de Deusto, 2000.

Stebbins, R. A. New directions in the theory and research of serious leisure. VII, *Mellen Studies in Sociology*, 28, 2001.

Tinsley, H. E. A. y Tinsley, D. J. A theory of the attributes, benefits, and causes of leisure experience, *Leisure Sciences*, 8(1), pp. 1-45, 1986.

Tinsley, H. E. A., Tinsley, D. J., Hinson, J. y Holt, M. Attributes of leisure and works experiences, *Journal of Counseling Psychology*, 40 (4), pp. 447-455(1993).

Tinsley, H. E. A. The psychological benefits of leisure counseling, *Society and Leisure*, 7(1), pp. 125-140, 1988.

Tinsley, H. E. A., Tinsley, D. J., Hinson, J. y Holt, M. Attributes of leisure and works experiences, *Journal of Counseling Psychology*, 40 (4), pp. 447-455, 1993.

Wilber, Ken. *A Consciência sem Fronteiras - Pontos de Vista do Oriente e do Ocidente sobre o Crescimento Pessoal*, 10ª Ed. São Paulo: Cultrix, 1998.

Witt, P. A. & Ellis, G. D. *The leisure diagnostic battery: Measuring perceived freedom in leisure*. *Society and Leisure*, 7(1), 1982:109-124.
