

Ócio criativo é construtivo



Ócio criativo é construtivo.



O mundo do fazer cada vez mais em menos tempo, de maximizar a produtividade completando milhares de atividades possíveis e com os smartphones e laptops que nos permitem desenvolver tarefas em qualquer lugar, geralmente nos leva a exaustão e nos impede de vivenciar o ócio e conseqüentemente a criatividade.

Por muito tempo (e para algumas pessoas, ainda é) o ócio é “coisa” de preguiçoso, porém, em, 1995 o professor e sociólogo italiano Domenico de Masi publicou o livro “Ócio criativo”. Para ele, o ócio está menos ligado a uma ausência de ações e tem a ver, na verdade, com uma combinação entre 3 atividades fundamentais do ser humano: o trabalho, os estudos e o lazer.

Para Masi, o ócio criativo trata-se de uma prática que, através do equilíbrio, permite que as pessoas aproveitem melhor os frutos gerados por cada uma de suas ações, seja através dos resultados do trabalho, da inteligência adquirida a partir do aprendizado de algo novo ou do prazer proveniente de uma experiência lúdica. Ao estimular a criatividade e a autonomia, o ócio fortalece a mente de quem o pratica e lhes oferece altas doses de produtividade.

E aí, lhe questiono: Você acha que o ócio pode desempenhar um papel importante em seu planejamento diário?

Para mim, sim! O ócio contribui para meu desempenho, sinto-me mais criativa, feliz e produtiva. O ócio criativo nos permite não fazer, mas **Ser**.

Domenico destaca que:” As empresas adotando o ócio criativo seriam mais produtivas e reduziriam as despesas. O trabalhador teria mais tempo para a vida pessoal, revitalizariam seus relacionamentos com a família, com o bairro, com a cultura; alimentaria a própria criatividade.”

Reforçando o pensamento de Domenico, Karnal, professor e historiador, em entrevista para o Conselho Regional de Administração do Rio de Janeiro, afirmou:

” O ócio é fundamental para se poder trabalhar. Cada vez mais nós estamos workaholics, cada vez mais imersos em atividades que exigem a nossa atenção imediata, prática, cronológica. Isto nos torna pessoas cada vez menos produtivas. É preciso ócio criativo, no sentido da capacidade de pensar, ter ideias, estabelecer estratégias, dar passos seguintes, o que é diferente de se viver imerso nesse oceano de ações cotidianas”.

Muitas pessoas argumentam que, com a falta de tempo na vida moderna, é muito difícil se dedicar ao ócio criativo. De fato, é um desafio. Ou não?

Vivemos mais, em contrapartida, invente-se mais tecnologias e ferramentas para ganhar tempo, como se esse fosse escasso. É um paradoxo. Deveríamos ter mais tempo, e temos, mais criamos uma “vida artificial”, e o tempo se evapora. A expectativa de vida é maior, mas a vida não parece ser mais aproveitada por conta disso.

Mas como ócio criativo funciona na prática? Selecionei algumas dicas que ajudam a ser mais criativo, produtivo e realizado no desenvolvimento das atividades diárias:

Entenda as limitações do seu cérebro, ele funciona de maneira singular, compreender que nem todos os momentos de ócio serão 100% férteis;

Tenha sempre um caderninho ou bloco de notas do celular e crie o hábito de anotar tudo o que surge na cabeça, são insights que poderão ser aplicados em algum momento;

Tire algumas pausas entre longas jornadas de trabalho, pequenas ações que você pode fazer (e cabe a cada um encontrar) mas que lhe proporcionarão maior bem-estar e uma vida mais equilibrada.

As pessoas precisam se libertar dos conceitos tradicionais de trabalho e diversão como sendo divergentes. Precisamos buscar equilíbrio entre as relações profissionais e as necessidades pessoais e emocionais, que é a essência do conceito de ócio criativo.

Parece que é difícil atingir essa harmonia, mas depende de cada um ressignificar sua rotina.

Quer saber mais sobre o ócio criativo? Seguem sugestões.

Livros: - Domenico Masi, O Ócio criativo

-Bertrand Russel, O elogio ao ócio

Vídeos:- Documentário -Ócio, lazer e tempo livre no Youtube

- Conversa com Bial – Domenico explica o conceito de ócio (ver vídeo na íntegra)

Rosemary Tomelino



www.cemrio.com.br

Conteúdo exclusivo para associados