Resumo do livro O Ócio Criativo, de Domenico de Masi,

Pra muita gente, defender o ócio pode parecer “andar na contramão”, num mundo em que o trabalho e a agilidade são supervalorizados. No entanto, quando o assunto é o ócio criativo, a coisa muda de figura.

Esse conceito popularizou-se com o sociólogo italiano Domenico De Masi, após o lançamento do livro O Ócio Criativo, 1995. Nessa obra, o autor não se refere ao ócio como indolência, preguiça ou algo alienante. Pelo contrário, o ócio criativo aparece como uma combinação harmoniosa do trabalho, estudo e lazer.

Segundo De Masi, o futuro é de quem sabe ficar livre do trabalho como uma obrigação chata. Ou seja, o mundo caminha na direção de uma sociedade que se fundamenta não mais no trabalho, mas no tempo livre, valorizando o cérebro e a criatividade.

Nesse post, você vai conhecer mais sobre esse conceito do ócio criativo, cujo sucesso levou à reedição do livro de De Masi, em 2000. Vamos lá!

Corpo quieto, mente irrequieta

A sociedade pós-industrial privilegia a produção de ideias que, por sua vez, exige um corpo quieto e uma mente irrequieta. É o que De Masi chama de “o ócio criativo”. As máquinas trabalharão num ritmo sempre mais acelerado, mas os seres humanos terão sempre mais tempo para refletir e para criar.

De acordo com o livro O Ócio Criativo, no mundo globalizado em que vivemos, sentimos impulsos de conhecer o todo e queremos colonizar pessoas com nossos produtos e ideias.

Esses impulsos produzem reações de esquizofrenia, com euforia pela sensação de poder estar em toda parte. Ao mesmo tempo, por outro lado, temos a sensação de fragilidade, com o impulso de buscar segurança nas próprias raízes e no próprio ambiente.

Reflexão, estudo e serenidade

Segundo De Masi, “o coração da sociedade atual é a informação, o tempo livre e a criatividade”. Ele explique que, “quando a maioria das tarefas consistia em gestos físicos e repetitivos, existia uma relação estreita entre a quantidade de tempo na linha de montagem e a produção. Ou seja, o ócio era, efetivamente, contrário à produtividade”.

No entanto, “hoje, quando a maioria das atividades é intelectual, a organização capitalista deve entender que as

novas idéias necessitam de reflexão, estudo e serenidade”.

Nesse novo modelo, o autor de O Ócio Criativo defende mudanças, entre elas, a redução da jornada de trabalho, horários flexíveis e ampliação do tempo livre para cuidar da vida pessoal. Tudo isso, segundo De Masi, deve ocorrer de forma equilibrada.

Entenda melhor o ócio criativo no seu cotidiano.

A qualidade do tempo livre

A ideia aqui não é ficar plantado em frente a uma TV o dia inteiro, sem fazer nada. E também não significa curtir preguiça na cama todas as manhãs… Isso não vai ajudar você a crescer e se desenvolver. E isso não é ócio criativo.

O que o autor defende é um sentido mais pleno ao seu tempo livre e um destaque positivo ao ócio. A proposta é dosar o seu tempo livre em três partes, de acordo com a sua vocação e situação de vida:

1. Uma parte dedicada a nós mesmos, ao cuidado com o nosso corpo e com a nossa mente.
2. Outra parte dedicada à família e aos amigos.
3. A terceira parte deve ser voltada à coletividade, contribuindo para a sua organização civil e política.

Carisma a favor da criatividade em grupo

O carisma é algo essencial nos processos criativos de grupo. Nesse contexto, a criatividade vem à tona de forma consciente e inconsciente, emocional e racional. É uma mistura de fantasia e realidade.

Para que a criatividade floresça em um time ou até mesmo em uma nação, o livro O Ócio Criativo afirma que são necessários:

- Clima de entusiasmo individual e coletivo.
- Liderança apaixonante e carismática.

O papel do líder carismático

Cabe ao líder carismático entusiasmar a equipe, cortar procedimentos inúteis, gratificar os criativos, promover a inovação e a coragem de enfrentar o desconhecido. Tudo isso ajuda a estimular a criatividade individual e do grupo e, consequentemente, o clima gerado contribui para tornar a organização cada vez mais eficiente.

O trabalho à distância

Já se foi o tempo em que você precisava marcar presença na empresa para produzir e gerar resultados. O livro O Ócio Criativo ressalta que o trabalho à distância pode mantê-lo em casa, ao mesmo tempo que o leva a todos os lugares do mundo, por meio da internet. No entanto, você precisará desenvolver uma mente elástica para administrar diferentes tipos de situações.

Acabando de vez com o Overtime

O autor de O Ócio Criativo define “overtime” como aquele tempo que você fica esquentando a cadeira do escritório sem que isso seja de fato necessário. Para Domenico De Masi, é fundamental uma ação drástica para mudança de hábitos.

Ou seja, muita gente fica um tempo interminável no trabalho, enquanto isso poderia ser reduzido para cinco ou seis horas diárias, sem qualquer prejuízo para a produtividade. E muita gente que fica plantada na cadeira do escritório, poderia refrescar a mente e estimular a criatividade, simplesmente dando uma “voltinha” pelos corredores ou pelo lado de fora da empresa.

Redução drástica dos horários

“A tecnologia nos permite a cada dia trabalharmos menos e produzirmos mais. Para reverter o desemprego, a solução é reduzir drasticamente a carga horária de modo que todos trabalhem um pouco”.

O autor sugere uma semana feita de no máximo três dias úteis e mês com no máximo três semanas de trabalho. É bom pra você?

O livro O Ócio Criativo assegura que um horário mais flexível para o trabalho teria efeitos positivos, dando emprego a quem não tem e gerando mais eficiência e criatividade entre os que já estão empregados.

Igualdade nas responsabilidades

O autor de O Ócio Criativo garante que, com a redução drástica nos horários de trabalho, homens e mulheres têm mais tempo para as famílias e, portanto, as responsabilidades com a casa e a organização em geral podem, também, ser mais equilibrados. O mesmo vale para os cuidados com os filhos, ou seja, a paternidade pode e deve se igualar à maternidade.

O ócio como instrumento criativo

Por muito tempo, trabalho duro foi sinônimo de

responsabilidade e considerado um fator determinante para o sucesso. As religiões, inclusive, pregavam que gozar do ócio era um pecado.

Com o ócio criativo, a ideia é preencher o tempo com ações escolhidas por vontade própria e não por coação.

Segundo De Masi, ócio criativo é uma trabalheira mental que acontece até quando estamos fisicamente parados, ou mesmo dormimos. “Ociar” não quer dizer não pensar. Significa não pensar em regras obrigatórias, não ser assediado pelo cronômetro.

O ócio criativo é o alimento das ideias. Do mesmo modo que as máquinas usavam certas matérias-primas, o cérebro precisa de ócio para produzir ideias. E ideias são necessárias para a sociedade se desenvolver.

Como preparar as novas gerações para o ócio criativo

- Ensine as crianças e jovens de que o trabalho não deve ser uma obrigação opressora, e sim um prazer criativo e estimulante.
- Ensine, também, o não trabalho, ou seja, as atividades ligadas ao tempo livre, aos cuidados e às atenções.
- Forme os jovens para reprojetar continuamente a própria existência.
- Eduque para não temer e não interromper o fluxo incessante das inovações.

A ética do ócio

- Acontece quando se trabalha com comportamento ético, evitando resultados vantajosos somente para nós mesmos e prejudiciais para os outros.
- Quando se vive o ócio, pode-se viver prevaricando, roubando, violentando, entediando ou explorando. Ou

escolher viver com vantagens individuais e coletivas, sendo feliz, sem prejudicar ninguém.

Frases do livro O Ócio Criativo para você refletir

Então, você está pronto para praticar o ócio criativo?

Continue aprendendo

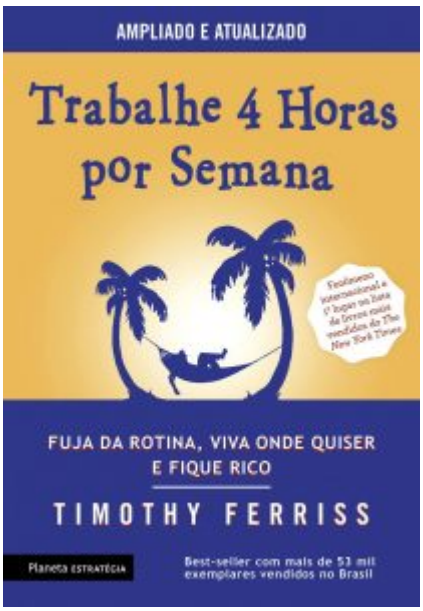
Se você quer se manter sempre atualizado e bem-informado, os livros são sem dúvida os seus mais poderosos aliados. E as obras mais fantásticas, dos mais renomados autores, estão no 12min – a sua plataforma de desenvolvimento pessoal. Tudo nos formatos microbook e audio book.

Você pode escolher os títulos nas diversas categorias, como

Comportamento, Empreendedorismo, Marketing e Vendas, Finanças, Produtividade, Psicologia, entre outros. Tudo para ajudar você a crescer como pessoa e, também, na carreira.

Nós, do 12min, selecionamos 2 sugestões de leitura que você, certamente, vai adorar. Anote aí!

Trabalhe 4 Horas por Semana – Tim Ferriss



Nesse livro, o autor explica que você não precisa ser milionário para ser considerado rico. Ou seja, a verdadeira riqueza está em duas coisas: tempo e mobilidade. Quem tem isso, tem tudo, garante.

A questão-chave é que você não precisa dos milhões de reais, mas das coisas que esse dinheiro pode comprar – viagens e tempo livre, por exemplo. O livro foca, portanto, em como você pode fazer para ter tempo e mobilidade sem necessariamente ser um grande herdeiro.

São 4 pilares na estratégia:

- Definição: substitua as premissas que o bloqueiam.
- Eliminação: aprenda a ignorar o que não importa e ganhe tempo fazendo isso.
- Automação: aprenda a ganhar dinheiro no piloto automático.

- Libertação: crie sua independência de localização e trabalhe de qualquer lugar.

Busca de Sentido – Viktor Frankl

Viver em um campo de concentração nazista foi uma experiência brutal para centenas de milhares de prisioneiros, durante a Segunda Guerra Mundial. Viktor Frankl é um sobrevivente dessa atrocidade, uma das maiores na história da humanidade. Isso só foi possível porque ele tinha um propósito, sua vida tinha um sentido e, assim, recusou-se a desistir.

Os prisioneiros eram apenas pessoas comuns lidando com circunstâncias extraordinárias. E, segundo Viktor Frankl foi delas que ele tirou seu conforto e a base para sua teoria de logoterapia – um novo tipo de psicoterapia, que mostra como o ser humano pode ser resiliente, quando encontra o verdadeiro sentido da vida.

Da experiência no campo de concentração, Viktor Frankl aprendeu que "não podemos evitar o sofrimento, mas podemos escolher como lidar com ele e encontrar um sentido nele". Imperdível!

Boa leitura e ótimos aprendizados!

Você curtiu o resumo do livro O Ócio Criativo e as nossas

dicas de leitura? Deixe aqui a sua opinião! E lembre-se de compartilhar esse post em sua rede social.