

O que fazes tu quando nada fazes?

written by José Paulo Santos | 8 de Dezembro, 2025

OCIDADÃO
Jornalismo Livre

CRÓNICA
José Paulo Santos



Há quem diga que não fazer nada é perda de tempo. Discordo. Não fazer nada é, muitas vezes, ganhar tudo. É nesse espaço de pausa que o corpo respira e a mente floresce. Os italianos chamam-lhe *il dolce far niente* – o doce prazer de não fazer nada. Parece até sobremesa, mas é filosofia pura.

Aristóteles, lá no seu tempo sem Wi-Fi, acreditava que a felicidade não nasce na correria, mas na contemplação. E não é preciso ser filósofo para perceber isso: basta olhar para quem corre atrás de prazos como se fossem medalhas olímpicas. Quantas vezes confundimos movimento com progresso? Há quem viva com a agenda tão cheia que nem repara no silêncio do amanhecer ou do pôr do sol – mas sabe de cor os horários das reuniões no Zoom.

Séneca, com a calma de quem não tinha notificações, avisava: não é que tenhamos pouco tempo, é que desperdiçamos muito. E basta pensar nos minutos que gastamos a escolher filtros para uma foto que ninguém vai ver duas vezes. Corremos para preencher cada segundo, como se o tédio fosse um inimigo mortal. Mas o tédio é, muitas vezes, um convite à criatividade. Quando foi a última vez que se permitiu ficar sentado a olhar para as nuvens sem sentir culpa?

Bertrand Russell, com humor britânico, escreveu que a ideia de que o trabalho é uma virtude é uma invenção da classe dominante. E faz sentido: quantas ideias brilhantes surgem quando estamos a lavar a loiça ou à espera do autocarro? Mas preferimos acreditar que só somos valiosos quando estamos ocupados, mesmo que seja a reorganizar ícones no ambiente de trabalho do PC.

Domenico De Masi trouxe-nos o conceito de "*ócio criativo*", essa mistura de lazer, estudo e trabalho. Imagine: enquanto passeia no parque, pode surgir a solução para aquele problema que parecia impossível. Mas para isso é preciso desligar o piloto automático e, quem sabe, o telemóvel, que torna a sua vida infernal. Pense nisso.

Confesso: quando nada faço, faço muito. Viajo sem sair do lugar, construo narrativas, imagino paisagens que talvez nunca veja. Cultivo o amor por mim. Respeito profundamente a minha existência. É um exercício de liberdade, uma forma de recuperar o tempo que nos roubam as absurdas e ridículas urgências inventadas. É também um mergulho naquilo que somos, sem ruído, sem pressa. E, se me permitem a ousadia, é um ato de resistência contra a tirania do relógio e contra a ditadura do "*estar sempre ocupado*". Porque, no fundo, quem não sabe parar, não sabe viver. Já pensou o tempo que desperdiça a fazer scroll nas redes sociais, ao longo do dia? Tanto tempo de vida perdida inutilmente...

Resisto também à prisão das redes sociais, aos "gostos" que

valem miseráveis segundos, às partilhas repetidas, fugazes e muitas vezes vazias. Prefiro estar ao comando como quem pilota um avião ou segura o leme de um navio: eu sou o dono do tráfego dos meus pensamentos, lidero a rota e não permito que algoritmos ditem o meu destino. No ócio, não há notificações a apitar, nem algoritmos ditadores a ditar o que devo ver, a transformar-me em marioneta. Há silêncio, há espaço para pensar, para sentir, para ser. É uma fuga à efemeridade digital, um regresso ao essencial: estar presente, sem filtros, sem pressa.

Por isso, da próxima vez que alguém lhe disser *“estás a perder tempo”*, sorria e responda: *“Estou a ganhar vida”*. Como dizia Oscar Wilde, *“Viver é a coisa mais rara do mundo. A maioria das pessoas apenas existe.”* E se ele vivesse hoje, talvez acrescentasse: não se mede em likes.

Pensemos um pouco juntos: o ócio é um laboratório invisível onde as ideias se misturam sem pressão e as soluções surgem quando menos esperamos. Quantas descobertas nasceram de uma mente livre, longe da urgência? Não fazer nada é um ato de coragem numa sociedade que idolatra a produtividade, onde parar parece um escândalo. Mas quem ousa parar ousa pensar, e quem pensa transforma.

O tempo vazio é fértil porque nele recuperamos a capacidade de maravilhar-nos com o simples: o som do vento, o cheiro do café, a luz que entra pela janela – pequenos detalhes que na pressa se tornam invisíveis. O ócio é o antídoto contra a ansiedade digital; enquanto o mundo corre atrás de likes, ele convida-nos a um ritmo humano, sem métricas, sem comparações, apenas presença. É um detox para a alma. Nada fazer é preparar-se para tudo, porque ao descansar criamos espaço para a criatividade, para a empatia, para a verdadeira conexão. O ócio não é vazio: é potência.

Como cultivar o ócio consciente no dia a dia

Para começar, desligue as notificações por um dia e descubra

como o silêncio pode ser produtivo. Reserve tempo na agenda para não fazer nada, uma verdadeira “pausa criativa” que não é luxo, mas necessidade. Olhe para o céu e observe as nuvens, um gesto simples que treina a imaginação. Caminhe sem destino, deixando o GPS descansar, porque andar sem pressa liberta a mente. E crie pequenos rituais de contemplação: durma sem o telemóvel ao lado, tome um café sem telemóvel, ouça música sem multitarefas ou simplesmente respire fundo. Fique estático em silêncio. Se puder, dispa-se, fique nu(a) e saboreie o prazer de estar, de ser, de existir inteiro(a). Porque, no fundo, o ócio não é ausência de vida – é a sua essência.