

Luciana e o Dolce Far Niente Proibido

Pseudônimo: Alice Rocha | Autora: Paula Cristina Pereira

A Itália criou o dolce far niente para celebrar a doçura de não fazer nada. Mas o dicionário italiano claramente não previu a mente de Luciana. Para ela, o descanso não é doce; tem gosto de culpa e cheiro de pendência. A cabeça de Luciana opera como um polvo elétrico: um tentáculo checa o e-mail corporativo, outro planeja o cardápio da semana, um terceiro lembra da reunião escolar das filhas e o quarto, por garantia, reabastece a despensa mental. São dezenas de gavetas abertas ao mesmo tempo, batendo com o vento da ansiedade.

No último domingo, ela tentou a audácia de assistir a um filme. Noventa minutos de tela pareciam um contrato longo demais para quem vive em espasmos de produtividade. No minuto dezenove, o polvo despertou. A mão, em um movimento reflexo e quase involuntário, tateou o sofá em busca do celular. O visor brilhou. Nenhuma emergência, apenas o fluxo infinito de um mundo que exige que ela seja eficiente até quando tenta, desesperadamente, fingir que não está fazendo nada.

Se Luciana não consegue focar na TV, é porque sua mente foi rigorosamente treinada para enxergar a quietude não como paz, mas como um erro de sistema. Na engrenagem da produtividade obsessiva, um corpo feminino estático parece uma máquina quebrada, uma falha na linha de montagem que exige reparo imediato através de mais trabalho. Reivindicar o direito ao vazio, portanto, não é um ato de egoísmo ou desleixo; é pura estratégia de sobrevivência. Olhar para o nada e desligar os tentáculos do polvo mental é a única rebeldia possível contra um sistema que lucra com sua exaustão e romantiza o seu esgotamento. Luciana precisa compreender que descansar não é um prêmio que ela recebe após carregar o mundo nas costas, mas o combustível legítimo para manter a própria alma de pé.

O estopim acontece no meio do quarto e-mail "urgente" respondido mentalmente durante os créditos iniciais de um documentário qualquer. Luciana olha para os próprios dedos digitando no vidro do celular e sente o peso invisível de um mundo que nunca desliga. Em um impulso que mistura raiva e desespero, ela aperta o botão lateral do aparelho com força, até a tela escurecer por completo. Não basta silenciar; ela joga o telefone para o lado mais distante do sofá, sepultando-o sob uma almofada. O silêncio que se segue é ensurdecedor. O polvo mental se debate, as gavetas abertas clamam por atenção, mas Luciana fecha os olhos e respira fundo, sustentando o desconforto da própria quietude.

Lentamente, a tempestade de pendências começa a ceder espaço a um ritmo esquecido: o de seu próprio coração. Pela primeira vez em meses, Luciana não está correndo atrás do tempo; ela está mergulhada nele. Suas pálpebras pesam, não pelo cansaço da derrota, mas pelo alívio da entrega. O filme na TV vira apenas um rastro de

luzes e sons distantes, um pano de fundo para o verdadeiro espetáculo: o direito de habitar o próprio corpo sem precisar justificá-lo com uma entrega ou um relatório. Ali, encolhida no sofá com os pés descalços, Luciana finalmente saboreia sua pequena e monumental revolução. Ela dorme o sono dos libertos, descobrindo que o vazio não é falta de nada, é o espaço onde a alma finalmente consegue respirar.

Mais do que sobreviver a um domingo de folga, Luciana entendeu que precisava naturalizar o dolce far niente como um hábito diário, e não como um luxo proibido. Ao permitir-se pequenas doses de vazio programado ao longo da semana, a vida começou a ganhar um novo contorno. Sem os tentáculos do polvo asfixiando cada minuto de sua existência, a ansiedade crônica cedeu espaço a uma mente mais nítida e focada.

Ao parar de tentar resolver tudo ao mesmo tempo, ela passou a fazer melhor o que realmente importava -- inclusive trabalhar e cuidar de suas filhas-, mas agora a partir de um lugar de presença, e não de desespero.

Cultivar a doçura de não fazer nada devolveu a Luciana o controle do próprio tempo e a saúde que a engrenagem quase lhe roubou. Descansar, afinal, virou a sua profissão mais urgente.