

Entre a louça e o tempo: onde as melhores ideias nascem

Por Fernando Barrichelo

SOMOS ANGUSTIADOS pela necessidade de aproveitar o tempo. Eu também; você também. O tempo parece sempre escapar e, ao final do dia, surge a sensação de que poderíamos ter feito mais. Mas essa angústia não surge apenas do medo de desperdiçá-lo, e sim da **obrigação de torná-lo produtivo**, de extrair algo útil de cada instante.

Até mesmo nos momentos mais banais essa inquietação se manifesta. **Lavar louça é chato**. Parece tempo mal utilizado, um intervalo sem propósito claro. A questão, então, não é apenas como executar a tarefa, mas como preenchê-la de significado. Se não há uma máquina para fazer isso por nós, restam algumas estratégias para lidar com os minutos que se esvaem entre a espuma e a água corrente.

A primeira delas vem das **teorias do mindfulness**. Segundo essa abordagem, o ideal é estar presente no momento: sentir a temperatura da água, observar as bolhas de sabão, perceber o contato dos pratos com as mãos. Seria uma maneira de transformar um ato rotineiro em uma experiência sensorial plena. Mas quantas pessoas realmente conseguem fazer isso? A proposta faz sentido na teoria, mas, na prática, a mente dificilmente obedece. Os pensamentos escapam, desviam para as preocupações do dia, para tarefas pendentes, para qualquer outra coisa que não seja o prato que estamos esfregando. O esforço de se manter atento **pode tornar a atividade ainda mais cansativa**.

Outra estratégia comum é tentar tornar esse tempo mais produtivo **ouvindo um podcast**. Se já estamos presos a essa obrigação, por que não aproveitá-la para aprender algo novo? Parece a solução perfeita:

lavar louça e, ao mesmo tempo, se educar. Mas há um problema nisso. Será que realmente conseguimos prestar atenção ao que o narrador diz? Ou apenas nos iludimos com a ideia de que estamos absorvendo conhecimento? Se o podcast fosse mesmo relevante, talvez merecesse ser ouvido com atenção total, sem distrações. Muitas vezes, ele se torna apenas um ruído de fundo, um **truque mental para nos fazer sentir produtivos**, mesmo quando não estamos.

Há ainda uma terceira possibilidade: simples-

mente **deixar os pensamentos fluírem**.

Enquanto lavamos a louça, sem a obrigação de focar na experiência sensorial nem de absorver informações externas, a mente segue seu próprio curso. O pensamento faz zig-zag, conecta pontos aparentemente distantes, encontra soluções para problemas que estavam em segundo plano. E, quando **uma ideia boa aparece**, há a oportunidade de elaborá-la, organizá-la e trans-

formá-la em algo concreto. Paradoxalmente, é no momento em que não tentamos ser produtivos que acabamos, sem querer, criando algo de valor.

O dilema não é apenas lavar a louça, mas a obsessão por tornar cada instante útil. A busca incessante por produtividade pode nos afastar do melhor uso do tempo. Nem todo momento precisa ser otimizado; alguns podem simplesmente existir. Mas, muitas vezes, são justamente nesses espaços livres, nesses intervalos sem propósito definido, que as ideias mais valiosas surgem. **E quando surgem, percebemos que fomos produtivos da melhor forma possível**.



FERNANDO BARRICHELO é executivo, mas escreve sobre pensamentos e raciocínios. Ou seja, sobre a vida e sobre todos nós.