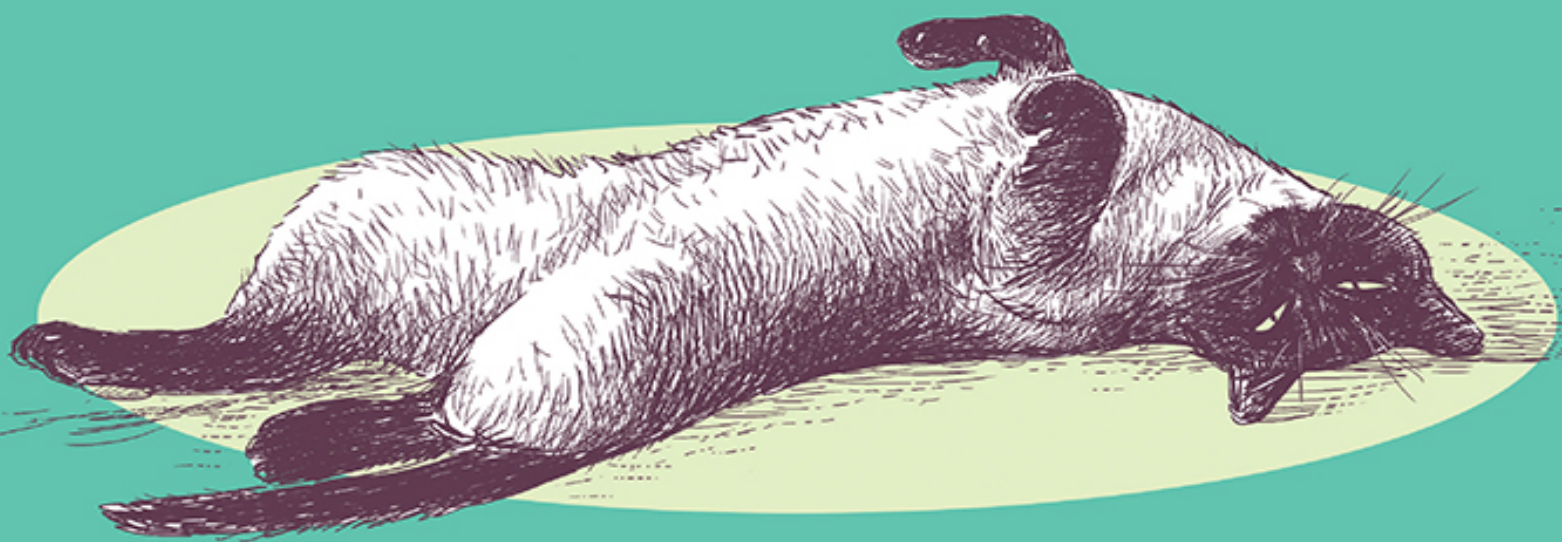


“Uma técnica de relaxamento holandesa pela qual você abre mão do controle e simplesmente... para. *Niksen* é libertador – e simples.”

– *The Guardian*

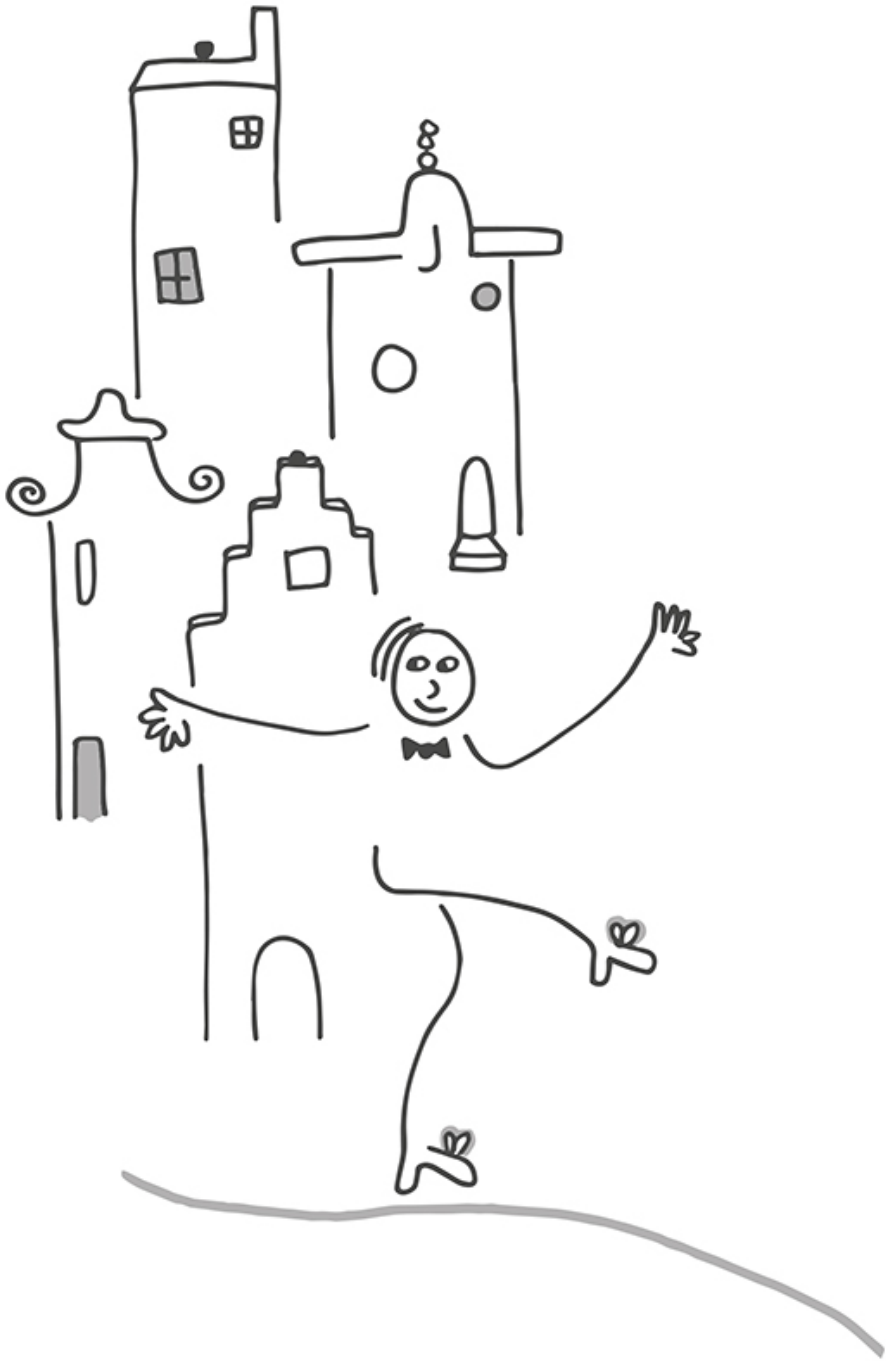
# NIKSEN

Abraçando a  
arte holandesa de  
não fazer nada



Olga Mecking

ROCCO ITALIA





Olga Mecking

# NIKSEN

Abraçando a  
arte holandesa de  
não fazer nada

Tradução de Ana Rodrigues

**ROCCO** 



# Sumário

Para pular o Sumário, clique [aqui](#).

**INTRODUÇÃO** Ah, não, outra tendência de bem-estar, não!

**CAPÍTULO 1** O que é niksen?

**CAPÍTULO 2** Mas e se os holandeses entenderam direito?

**CAPÍTULO 3** Por que niksen é tão difícil?

**CAPÍTULO 4** Niksen é bom para você? Sim, é.

**CAPÍTULO 5** Melhorando a vida com niksen

**CAPÍTULO 6** Quando niksen não funciona

**EPÍLOGO** Criando a Nikstopia

**AGRADECIMENTOS**

**APÊNDICES**

*1 O manifesto dos nikseneers*

*2 Dicas rápidas de niksen*

*3 Dicas de niksen dos holandeses*

**BIBLIOGRAFIA**





## INTRODUÇÃO

Ah, não, outra  
tendência de bem-  
estar, não!

Estou no meu sofá, refletindo sobre um típico dia da minha vida. Toda manhã sou acordada — na hora exata — pelo som de pássaros cantando alegremente. Antes de sair da cama, sussurro um mantra para o Universo, algo inspirador, como “abençoada seja esta manhã milagrosa” ou “o mundo é a sua ostra”. Preparo um café da manhã saudável e sigo com o meu dia, sorrindo para mim mesma e me sentindo animada.

Sou a mãe perfeita, uma esposa maravilhosa, a personificação da calma. Minha casa, é claro, está cintilando de tão limpa. Sempre sei como reagir quando meus filhos estão chateados, nunca grito, nunca perco a paciência. Meus filhos fazem suas tarefas sem reclamar, e passam o dia calmos e tranquilos.

Sigo sem esforço ao longo do dia, enquanto a minha casa se organiza ao meu redor, por conta própria. Vou para a cama sentindo que mudei o mundo, tanto de um ponto de vista micro quanto macro.

A minha vida nem sempre foi assim. Houve um tempo em que eu estava constantemente cansada. Achava que não conseguiria fazer tudo o que tinha para fazer e me sentia um fracasso. Eu tinha certeza de que simplesmente não conseguiria dar conta. Mas agora me sinto mais forte e confiante do que nunca. Resolvo o que quer que me apareça pelo caminho, sem me esforçar. Hoje, as pessoas me

admiram e me procuram em busca de conselhos e de inspiração para a vida.

“Como você consegue, Olga?”, me perguntam. Penso em responder que é um talento nato. Acordo perfeita todos os dias, simplesmente não consigo evitar! Mas a verdade é que tenho total controle sobre o meu destino e me tornei a melhor pessoa que posso ser, graças a um incrível segredinho que descobri. “Que segredo”, você pergunta? *Niksen*, ou a arte holandesa de não fazer nada.

## **NÃO SOU A GURU DE BEM-ESTAR A QUE VOCÊ ESTÁ ACOSTUMADO**

Você acreditou em toda essa história? Não? Ótimo.

A única verdade em tudo isso era o som de pássaros cantando pela manhã, e só porque o meu querido marido — depois de anos assistindo a despertadores comuns me deixarem em choque durante todo o dia — teve pena de mim e comprou um despertador que me acorda com o som de pássaros cantando. E, embora seja definitivamente um avanço em relação ao que mais parecia um alarme de incêndio, as minhas manhãs ainda são traumáticas. Tenho três filhos que preciso tirar da cama e fazer com que estejam na escola às oito da manhã, de preferência alimentados e vestidos. Quando o ônibus escolar chega, a minha sanidade já costuma estar por um fio. Mas isso é só o começo — enquanto os meus filhos estão na escola, eu raramente consigo um único momento que seja para mim.

Entre os meus filhos, a casa, o trabalho, o meu marido — que trabalha longas horas — e o resto da minha família e amigos, tento lembrar a última vez em que realmente não fiz absolutamente nada. E falho miseravelmente.

Eu costumava ser tão boa nisso. Quando era pequena, eu me sentava na minha cama ou na poltrona favorita do meu

pai e ficava olhando para a estampa do tapete, ou pela janela, pensando em absolutamente nada. Às vezes, meus pais me perguntavam o que eu estava fazendo e me mandavam fazer alguma coisa para eles ou o dever de casa da escola, mas ainda me sobrava bastante tempo para devanear. E era tão bom.

Mas agora? Como mãe de três filhos, esposa, escritora e proprietária de um negócio, estou sempre com pressa e sem tempo. Às vezes, parece que estou escrevendo com uma das mãos, cuidando dos meus filhos com a outra, preparando o jantar com a perna esquerda e limpando a casa com a direita.

É claro que tenho consciência de que escolhi isso. Eu quis essa vida. Mas reconhecer isso não facilita as coisas. Eu, como tantas outras pessoas que conheço, estou simplesmente... sobrecarregada.

A última vez em que me sentei no meu sofá e simplesmente não fiz nada foi quando realmente desabei em cima dele. Era o fim do ano letivo, e eu estava exausta, morta de sono e incapaz de funcionar. A única coisa que me sentia capaz de fazer era ficar deitada no sofá, olhando para o nada, e foi assim que o meu marido me encontrou quando chegou em casa do trabalho.

Na época, não me ocorreu que um colapso como aquele era a única maneira socialmente aceitável de não fazer nada. “O atrativo do mal-estar físico está em sua capacidade de redimir um dos maiores vícios da nossa sociedade: não fazer nada”, escrevem os professores de gestão Carl Cederström e André Spicer em *The Wellness Syndrome*.

## **O QUE ESTAVA ACONTECENDO?**

Alguma coisa estava acontecendo, e eu não estava gostando nada daquilo. Estava muito cansada e me sentindo sobrecarregada, mas não tinha ideia do que fazer a respeito.

Nos anos em que escrevi sobre parentalidade, notei como o estresse era um fator sério na vida de muitas pessoas e que muitas estavam se sentindo tão sobrecarregadas quanto eu. Mas foi preciso um pequeno artigo em uma revista desconhecida para me fazer perceber que aquilo era um sintoma de um problema muito maior, e que não afetava apenas os pais.

Há dois anos, a repórter Gebke Verhoeven publicou um artigo chamado *Niksen é o novo Mindness*, na revista holandesa *gezondNU*. Adorei a ideia e lembro que pensei: “Que incrível, finalmente alguém está me dizendo que não há problema em não fazer nada. Ora, essa é uma tendência de bem-estar que sou capaz de seguir.”

Mas imediatamente depois disso me perguntei: como vou conseguir não fazer nada? Sempre que me permito sentar, a minha casa começa a me chamar. “Me pega, me pega, me pega”, sussurra a roupa por lavar de um jeito nada sexy. Eu já lembrei às crianças que precisam fazer o dever de casa?, pergunta a consciência. E quando olho em volta, vejo livros no chão e louça suja na bancada da cozinha. Sei que não tem comida em casa e não tenho a menor ideia do que vou fazer para o jantar. Como posso me sentar no sofá quando me sinto compelida a me levantar e cuidar da casa e de todos que moram nela (exceto de mim mesma)? Novas tarefas se materializam constantemente, como se surgissem do nada. Se eu quiser me sentar, um dos meus filhos provavelmente vai ficar doente ou já terei um compromisso marcado, ou vou me lembrar de repente de que preciso fazer alguma outra coisa. Como encontrar tempo para esse *niksen*?

No entanto, depois de ler esse artigo, comecei a ficar curiosa. O que era aquela coisa que os holandeses chamavam de “*niksen*”? E por que eu não poderia fazer aquilo só mais um pouquinho? Comecei a pesquisar amplamente sobre *niksen* e descobri que o simples ato de não fazer nada pode ser extremamente benéfico, especialmente para aqueles que, como eu, se sentem sobrecarregados por suas

responsabilidades. Não fazer nada, ou nixsen, realmente vale a pena.

A minha curiosidade e pesquisa resultaram em alguns artigos. Então, em maio de 2019, o *The New York Times* publicou o meu texto *The Case for Doing Nothing* (*Em defesa do não fazer nada*). Alguns dias depois, o artigo viralizou e foi retuitado, compartilhado e enviado por e-mail cerca de 150.000 vezes. Em julho, o nixsen estava por toda parte. E se tornou claro que eu havia tocado em um ponto sensível.

O mundo inteiro queria saber sobre o nixsen, e recebi e-mails e solicitações de entrevistas de veículos de mídia do mundo todo. Agentes literários e editores pediam para me representar. Eu estava pronta para descartar tudo aquilo como muito barulho por nada (literalmente), mas havia algo em relação àquela ideia que parecia atrair pessoas por toda parte.

Quando comecei a organizar e analisar o retorno que o nixsen estava recebendo, percebi que as pessoas estavam cansadas das tendências de bem-estar que diziam que não estavam fazendo o bastante e que deveriam se esforçar mais no seu aperfeiçoamento pessoal. Essa é realmente uma das razões pelas quais as pessoas se identificam com o conceito. É a espécie de bem-estar mais fácil que se pode imaginar.

Mas outra coisa me impressionou: simplesmente *não* sabemos como não fazer nada. Embora possa parecer simples, na verdade é tudo menos isso. De fato, se eu ganhasse um centavo para cada vez que alguém me pergunta como não fazer nada com mais frequência, eu provavelmente já estaria milionária. Percebi que a maioria de nós precisa de ajuda para aprender a ser menos ocupado. Escrevi esse livro com a esperança de poder esclarecer um pouco como não fazer nada, para que, assim, pessoas de toda parte percebam que não há qualquer problema em se sentar no sofá e passar algum tempo fazendo *niks* (nada).

## **PESSOAS SOBRECARRREGADAS, POR TODA PARTE**

A verdade é que estamos ocupados e estressados. Nos sentimos sobrecarregados com as obrigações das nossas vidas cotidianas, e isso nos deixa sem fôlego, apressados e ansiosos. Desesperados por uma solução, procuramos respostas em todos os lugares, indo até além das fronteiras do nosso país, esperando que o próximo livro ou artigo nos ajude a nos sentirmos mais calmos e mais capazes de cumprir nossas expectativas, obrigações e deveres.

De acordo com uma pesquisa da Gallup de 2019, feita com 150 mil pessoas em todo o mundo, os americanos estão particularmente estressados. A pesquisa — que teve como objetivo compreender as emoções das pessoas por todo o mundo — reuniu dados tanto de experiências positivas (com perguntas como: você sorriu muito ontem? Foi tratado com respeito o dia todo de ontem?) quanto negativas (você sentiu mágoa ontem, tristeza, preocupação ou raiva?).

Os americanos não apenas eram mais estressados do que pessoas de outros países, como também apresentaram os níveis mais altos de raiva, estresse e preocupação em uma década. A pesquisa da Gallup mostrou que ter menos de cinquenta anos, ter baixa renda e não ser fã do presidente Trump estava associado a desafios para a saúde mental. Em todo o mundo, os sentimentos negativos foram encontrados em níveis comparáveis a 2017, que foi o ano com maiores níveis de abatimento já medidos.

Em um artigo on-line na revista *Psychology Today*, a psicóloga Jean M. Twenge explica que, embora as pessoas possam não estar admitindo a depressão, há um claro aumento nos sintomas psicossomáticos. “Os estudantes universitários tinham 50% mais chances de dizer que se sentiam sobrecarregados, e os adultos eram mais propensos a dizer que seu sono era inquieto, que estavam sem apetite e que tudo parecia um esforço excessivo — todos os sintomas psicossomáticos clássicos da depressão. Mas quando foi

perguntado diretamente às pessoas se elas 'se sentiam deprimidas', a resposta não mudou muito entre as décadas de 1980 e 2010.”

Twenge é mais conhecida por um artigo de grande sucesso na *The Atlantic*, em que afirma que os smartphones são responsáveis por uma epidemia de depressão em adolescentes. De acordo com Twenge, o aumento da depressão está relacionado ao fato de que nossos relacionamentos e laços com a comunidade estão mais fracos; de que estamos cada vez mais concentrados em objetivos tangíveis, mas materiais, como dinheiro; e de que nossas expectativas estão cada vez maiores. Como se pode imaginar, com tais expectativas e objetivos, é pouco provável que as pessoas estejam fazendo muito niks.

A situação não é muito melhor no Reino Unido. A Yougov, uma empresa internacional de análise de dados, estudou os níveis de estresse no país e descobriu que, em 2017, 74% dos britânicos estavam tão estressados que não conseguiram lidar com a sobrecarga. Quase metade dos entrevistados afirmou que o estresse contribuiu para hábitos alimentares pouco saudáveis, um terço admitiu ter aumentado o consumo de álcool, e 16% disseram que estavam fumando mais por causa do estresse. Quase metade dos entrevistados se sentiu deprimida, e dois terços se sentiram ansiosos. Um dado preocupante: um terço dos entrevistados admitiu ter pensamentos suicidas. Questões financeiras, pressão social para ser bem-sucedido e preocupações com habitação foram citadas como principais causas de estresse, além da deterioração das condições de saúde de entes queridos. Outra pesquisa, feita pelo *The Mirror* com duas mil pessoas, mostrou que metade dos britânicos se sente “sem tempo” e que a maioria está “estressada demais para se divertir”.

Portanto, não é de admirar que um artigo do *The New York Times* sobre não fazer nada tenha recebido um retorno tão amplo e entusiasmado. Os habitantes da maioria dos países ocidentais provavelmente estão desesperados por um dia de

folga e por algum descanso. Muitas nações fariam bem em olhar para outras como os Países Baixos, que oferecem muitos dias de folga, uma ótima rede de seguridade social e um excelente equilíbrio entre vida profissional e pessoal. Niksen, ou a arte de não fazer nada, tem um lugar sólido e garantido em um país como esse.

## **EU PODERIA ESTAR ERRADA?**

Críticos — holandeses, na maioria — me acusaram de tirar uma tendência “do nada”. Eu realmente gostaria de ter o poder e a criatividade para iniciar sozinha uma tendência mundial, mas a verdade é que não fiz isso. Você já me viu? Uso jeans e camiseta todos os dias, não há nada fashion em mim!

No entanto, acredito que, como não nasci no país, posso oferecer uma perspectiva única e objetiva sobre os Países Baixos e os costumes locais que venho observando há dez anos, desde que me mudei para cá. Obviamente, os holandeses têm um conhecimento profundo da própria cultura, mas às vezes é preciso alguém de fora para realçar algum assunto que talvez pareça absolutamente normal para os habitantes locais. Cheguei à conclusão de que niksen é tão normal para os holandeses que eles nem se dão conta de que estão colocando em prática.

No entanto, as críticas me fizeram pensar: niksen é realmente uma coisa holandesa? A minha primeira língua não é o holandês, e eu não nasci nos Países Baixos. Seria possível que eu tivesse entendido niksen de uma forma completamente errada? Uma amiga americana que mora aqui e é casada com um holandês me disse que não conhece ninguém que coloque niksen em prática. No entanto, embora possa haver certo ceticismo, todos os holandeses com quem falei sobre niksen entenderam imediatamente a que

eu estava me referindo. Pelo menos fica claro para os holandeses o que significa o conceito, mesmo que alguns afirmem não o colocarem em prática.

Como escritora e jornalista, tenho sido uma observadora atenta desse país e de seus habitantes, e posso dizer que *niksen* é no mínimo uma palavra holandesa, e as palavras geralmente não aparecem sem algum conceito ou filosofia associados a elas. Seu significado é indiscutível nos Países Baixos. Por outro lado, também vejo que os holandeses podem ter dificuldade com o *niksen*, assim como todos nós. E acho isso animador.

Seja consciente ou inconscientemente, os holandeses certamente criaram circunstâncias ideais para as pessoas adotarem o *niksen* com mais facilidade do que muitas outras culturas e outros países. Na minha opinião, os Países Baixos são um lugar perfeito para o *niksen*. No entanto, uma das minhas coisas favoritas sobre *niksen* é que, embora seja uma palavra holandesa, ela realmente não pertence aos Países Baixos. De fato, como você vai descobrir mais adiante, muitas culturas têm algum conceito de não fazer nada.

---

## **Em destaque: As vantagens de ser de fora**

Nasci na Polônia em uma família multicultural e poliglota, e agora moro nos Países Baixos há dez anos. Cresci na Alemanha, de onde é o meu marido, e tenho vínculos com a França e com os Países Baixos, onde o meu pai passou toda a infância, e a minha mãe, parte da dela. A minha avó materna era ucraniana, e também tenho raízes judaicas.

As pessoas nem sempre sabem o que fazer comigo. "O que você é?", elas parecem me perguntar. "Como podemos rotular você? O que devemos fazer com você?"

Sou uma outsider aonde quer que eu vá, e isso pode ser difícil. Afinal, todos desejamos pertencer.

No entanto, existem alguns benefícios em ser uma outsider, e ninguém saberia disso melhor do que a artista e escritora Jenny Odell, que é birracial. “Ser de fora pode ser útil para encontrarmos novas perspectivas no que é supostamente familiar”, me disse ela em um e-mail. E eu concordo.

“Por mais desconfortável que tenha sido o fato de não conseguir me encaixar em nenhuma categoria, essa característica me dá a possibilidade de não apenas observar essas categorias de fora, mas também de estabelecer conexões entre elas que talvez não tivessem me ocorrido de outra forma”, continua Odell.

Um estudo de Hajo Adam mostrou que, paradoxalmente, a mudança para o exterior pode ajudar as pessoas a desenvolverem uma noção mais clara de si mesmas. Adam chama isso de “clareza de autoimagem” e define como o ponto em que a compreensão de alguém sobre si mesmo, ou si mesma, está “definida com clareza e confiança, internamente consistente e temporalmente estável”.

E, em *Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World*, o aclamado escritor David Epstein argumenta que é a abrangência que caracteriza muitos expatriados que os torna bem-sucedidos. Em vez de se aprofundar verticalmente na cultura, como os nativos de um lugar, o estrangeiro coleciona uma ampla variedade de experiências. Muitos demoram mais a estabelecer suas trajetórias profissionais e fazem desvios até chegarem lá — tanto literais quanto metafóricos. Eles têm experiências variadas tanto na vida pessoal quanto na profissional.

Para muitos outsiders, o sucesso chega não apesar, mas porque eles têm experiências únicas.

---

## **O PROBLEMA COM O BEM-ESTAR**

Antes de continuarmos, quero esclarecer uma coisa: não sou uma guru do bem-estar, e esse não é um livro de bem-estar comum. Na verdade, sou como muitos de vocês (talvez mais baixa: apenas um metro e cinquenta e oito, o que é baixa

para a maioria dos padrões e minúscula nos Países Baixos). E, por mais que eu acredite em *niksen*, me senti um pouco cética em relação à ideia de acrescentar mais um título à já lotada prateleira de livros sobre bem-estar.

No entanto, a minha pesquisa nos últimos anos me convenceu de que é realmente essencial. A maior parte de nós precisa um pouco mais de *niksen*, e, por incrível que pareça, poucos sabem como deixar de lado suas tarefas e se dedicar a isso. E embora eu não me declare uma especialista, pesquisei *niksen* extensivamente para os meus artigos e para este livro.

Ainda assim, é com certa apreensão que vou me dedicar a convencê-lo a trazer o *niksen* para a sua vida — e isso porque sou uma cética em relação a modas de bem-estar. De um modo geral, consegui me manter afastada dos livros de bem-estar e de autoajuda, com algumas exceções. Mas caí em outro gênero de livros de aconselhamento: criação de filhos ou *parenting*. Dez anos atrás, quando me tornei mãe, eu me senti tão pressionada a ser uma boa mãe que li tudo o que foi publicado sobre o assunto.

Curiosamente, nada do que eu li me deixou mais confiante sobre a minha capacidade de ser mãe. Mas o oposto aconteceu: comecei a me sentir pior. Existem semelhanças entre livros sobre parentalidade e livros sobre bem-estar, já que ambos os gêneros tendem a falar para nós (e não conosco) em um tom levemente preocupado e condescendente. Os especialistas inevitavelmente buscam lhe mostrar como você está errado e deixar claro como a sua vida poderia ser melhor se você seguisse os conselhos deles. Demorei algum tempo até perceber que aqueles livros não estavam me deixando feliz, apenas insegura, mas assim que detectei esse padrão, parei de lê-los. As minhas habilidades como mãe se beneficiaram muito disso.

A ironia de criticar a tendência de livros sobre bem-estar em um livro sobre bem-estar não só não me escapa, como na verdade é uma parte importante deste livro. Acredito que

niksen é diferente das modinhas sobre bem-estar, e tenho certeza de que até o final desse livro você vai concordar comigo. Em primeiro lugar, ao contrário de outras tendências sobre bem-estar, nixen não lhe pede para mudar ou melhorar. Isso não é reconfortante?

Tenho certeza de que muitos vão concordar que as tendências sobre bem-estar podem ser prejudiciais. Se, por exemplo, esperamos que o poder dos cristais cure o câncer ou que a vaporização vaginal equilibre nossos hormônios (não, não ria. Isso foi popularizado pela Gwyneth Paltrow), estamos nos expondo a decepções e, possivelmente, até ao sofrimento.

E atualmente o tema bem-estar está por toda parte. “O bem-estar se insinuou em todos os aspectos de nossas vidas. (...) Ele dita a forma como trabalhamos e vivemos, como estudamos e como fazemos sexo”, escrevem Carl Cederström e André Spicer em *The Wellness Syndrome*. Eles não são fãs do tema, e comparam o bem-estar a uma ideologia que prejudica os vulneráveis: “Quando a saúde se torna uma ideologia, a incapacidade de corresponder a ela se torna um estigma.” Ao mesmo tempo, aceita-se que “corpos saudáveis são corpos produtivos”, e o mesmo vale para a felicidade. Tornou-se uma obrigação social ser feliz e saudável, ou então passamos a ser um fardo para a sociedade.

A expectativa é de que assumamos a responsabilidade por nossa felicidade, diz Paul Dolan, professor de economia e autor de *Happy Ever After: Escaping the Myth of the Perfect Life*. A realidade é que a nossa busca pela felicidade geralmente não carrega sequer uma gota de alegria. É só esforço, esforço, esforço. Dolan vê nessa atitude uma narrativa social que “prescreve o que as pessoas devem querer, pensar e sentir”. E isso não está nos tornando mais felizes. Além do mais, acredito que, em muitos casos, o bem-estar pode ser visto como parte de um movimento que pressiona cada vez mais as pessoas a buscarem resolver o assunto por conta própria e a procurarem alternativas aos tratamentos convencionais.

Isso é uma consequência apenas parcialmente positiva, já que, por mais que seja vital entendermos as várias maneiras pelas quais as nossas escolhas de estilo de vida afetam a nossa saúde e o bem-estar, elas são mais do que apenas um assunto particular. Uma dieta saudável é importante, mas não cura o câncer. Assistência médica e previdência social sólidas e acessíveis são essenciais. E o bem-estar, na minha opinião, corre o risco de acabar transferindo para o indivíduo as responsabilidades que devem ser de instituições, governos e da sociedade em geral — e exatamente nos momentos de dificuldade, quando esses indivíduos precisam de ajuda e de apoio.

Alguns críticos concordaram. Em uma crítica ao livro *Natural Causes: An Epidemic of Wellness, the Certainty of Dying, and Killing Ourselves to Live Longer*, de Barbara Ehrenreich, na *The New Republic*, Gabriel Winant descreve o bem-estar como “uma obrigação coercitiva e abusiva: uma série de intermináveis exames médicos, medicamentos, práticas de bem-estar e modismos de exercícios que ameaçam se tornar o objetivo da vida, e não a sua manutenção”.

Além disso, o bem-estar diz às pessoas, especialmente às mulheres, que devem se aprimorar constantemente. Temos que nos aperfeiçoar, seja mentalmente, fisicamente, ou no ambiente em que vivemos. Vá para a academia, faça ioga! Limpe a casa! Trabalhe mais, porque se não fizer isso você fracassou. “A pressão que colocamos nas pessoas para que sejam TUDO está fazendo a maioria de nós se sentir um NADA”, diz Mary Widdicks, psicóloga, escritora e mãe de três filhos que contribuiu para várias publicações de prestígio, como o *Washington Post*.

Depois, há o fato de que a maior parte das tendências em relação a bem-estar quer que você acredite que elas são a melhor solução para toda e qualquer pessoa. “Se você se envolver com o modelo de outra pessoa, isso pode atrapalhar o acesso a esses valores mais profundos”, rebate Gretchen Rubin, escritora e podcaster que aborda regularmente a

felicidade e a produtividade em seus livros, como *The Happiness Project* e *The Four Tendencies*, e também em seu podcast. Em suma, cuide de si mesmo.

---

## **Em destaque: Tendências de bem-estar em todo o mundo**

Nos últimos anos e até décadas, tendências de bem-estar de todos os cantos do mundo chegaram e se foram, e tenho certeza de que haverá novas no futuro. Aqui estão algumas das mais importantes ou populares.

### *Mindfulness (Atenção plena)*

A atenção plena, mais frequentemente na forma de meditação com atenção plena, já existe há um bom tempo. Embora tenha se originado dos antigos ensinamentos budistas, sua capacidade de aliviar os sintomas de estresse e ansiedade ajudou a torná-la arraigada ao pensamento ocidental e às práticas de estilo de vida. A ideia geral é prestar atenção ao seu estado mental do momento presente e restaurar o equilíbrio interno, concentrando-se na respiração e observando os pensamentos conforme aparecem, mas sem julgá-los ou se envergonhar deles. Isso pode deixar a pessoa que pratica mais calma e mais envolvida consigo mesma e com os outros.

Uma filosofia semelhante é o Zen. O escritor japonês Naoko Yamamoto explica que, "na prática Zen, você precisa se concentrar no agora e tentar esquecer o passado e o futuro".

### *Hygge, gezelligheid, koselig, Gemütlichkeit*

Há alguns anos, havia muito interesse em hygge (pronuncia-se "rîgue", ou "hu-ga"), uma palavra dinamarquesa intraduzível que se refere a passar algum tempo com amigos em um ambiente agradável e descontraído e a apreciar as coisas simples da vida.

Hygge tem a ver com se proteger do inverno rigoroso em casa, enrolado em mantas e usando suéteres quentes, de preferência em uma casa decorada com móveis de design dinamarquês. O conceito norueguês de *koselig* também é muito semelhante ao hygge. O site *Life in Norway* o

descreve assim: "Koselig é basicamente uma sensação — de aconchego, de intimidade, de conforto, de felicidade, de estar satisfeito. Para alcançar a sensação de koselig, você precisa de coisas koselig. Nos meses mais escuros, os cafés deixam mantas em cima das cadeiras ao ar livre e as lojas iluminam a entrada com velas."

Outra filosofia de estilo de vida semelhante é o alemão *Gemütlichkeit*. Como explica o *The Local*, "a palavra abrange sensações de aconchego, satisfação e conforto". O termo também pode ser estendido para se referir à sensação de aceitação social e bem-estar.

### *KonMari*

Quando o método KonMari de organização e limpeza da casa se tornou popular, subitamente todos passaram a reduzir a quantidade de pertences e a examinar cada item para ver se provocava alegria. De acordo com essa resposta, mantinham ou jogavam fora o pertence em questão.

Esse método se tornou popular graças à sua fundadora, Marie Kondo, que escreveu *A mágica da arrumação - A arte japonesa de colocar ordem na sua casa e na sua vida*, e se tornou uma sensação instantânea. Ela apelou à necessidade de as pessoas se organizarem e ao anseio por um estilo de vida mais minimalista.

A limpeza sueca da morte é uma prima um tanto mórbida do KonMari e se refere a limpar suas coisas antes de morrer, para que as pessoas que sobrevivam a você não precisem lidar com essa tarefa.

### *Algumas outras tendências da moda*

Mais recentemente, a mídia se interessou pelo conceito coreano de *nunchi*, que envolve estar em sintonia com as emoções de outras pessoas, e com o conceito japonês de *ikigai*, um caminho para encontrar seu propósito na vida, que foi chamado de *o segredo da felicidade*, da saúde e de uma vida longa e plena.

---

**ENTÃO, POR QUE PRECISAMOS DE NIKSEN?**

Com uma variedade tão grande de tendências, filosofias e soluções rápidas, precisamos de mais um *hype* nas nossas vidas? Muitas vezes me perguntam isso em entrevistas, e não me surpreendo. Afinal, não fazer nada dificilmente parece uma ideia revolucionária. Mas, como você descobrirá, há muito mais em *niksen* do que não fazer nada. Muito, muito mais. Atualmente, com todos levando vidas incrivelmente ocupadas, recusar-se a correr como uma galinha sem cabeça é algo extraordinário. *Niksen* vai ajudar você a se libertar de parte desse acúmulo de atividades em vez de aumentá-lo.

No entanto, a sobrecarga é só uma parte do problema. Há também a pressão constante para sermos os melhores em todas as áreas das nossas vidas. Espera-se que nos empenhemos ao máximo no trabalho (sem perder tempo e sendo sempre cada vez mais produtivos) e depois voltemos para uma casa imaculada e bem-organizada (por favor, me conte como fazer isso!), que criemos filhos bem-comportados e criativos (leia essa lista descrevendo todas as maneiras como você está arruinando a vida dos seus filhos) e que ainda tenhamos tempo de levá-los a todo tipo de esportes e atividades em geral. E não devemos esquecer que se espera que sejamos cônjuges ou parceiros presentes e atenciosos. E quanto à nossa saúde, às grandes expectativas em relação a ela? Hábitos alimentares, você já experimentou espirulina ou couve? Foi à academia ultimamente? Está pronto, ou pronta, para a sua próxima maratona? E se essas perguntas deixam você com raiva, o que dizer daquele workshop de atenção plena para transformá-lo em uma pessoa mais calma e gentil?

Como dizem os alemães, esperamos ser um *eierlegende Wollmilchsau*. Ou um porco que dá leite, ovos e lã, além da carne. Esperamos ser tudo, para todos, o tempo todo. Ser humano nos dias de hoje é cansativo.

É nesse estado de espírito, sentindo que não somos bons o bastante do jeito que somos, e buscando pela perfeição, que

lemos sobre *hygge* ou KonMari ou qualquer nova tendência que seja o assunto do dia. Mas que esforço extra isso exigirá de nós? O que vamos precisar *fazer*? O que teremos que *comprar*?

Niksen atende ao desejo de um estilo de vida mais simples e minimalista. Destralhar as nossas vidas se tornou popular nos últimos anos, e, por isso, não acredito que o interesse por nixen tenha surgido do nada. O desejo de não fazer nada talvez seja tão antigo quanto o tempo. Só estava adormecido. É como se não tivesse um nome e, portanto, fosse difícil falar sobre ele. Isso mudou quando as pessoas descobriram nixen — uma palavra que poderiam pronunciar com facilidade — e o assunto estourou.

Então, quem decide que algo é ou se tornará uma tendência? A pessoa que deseja iniciar essa tendência, as pessoas que anseiam por ela, que começam a ler e escrever sobre o assunto, ou aqueles que adotam a tendência em suas vidas? O dicionário Merriam-Webster define uma tendência como (entre outras coisas) “uma direção ou inclinação predominante, um movimento geral, um estilo ou preferência atual ou uma linha de desenvolvimento”.

As pessoas estão desejando introduzir nixen em suas vidas? Isso é uma tendência ou uma inclinação? Se for esse o caso, espero que este livro ajude a trazer um pouco mais de clareza sobre o que é nixen e como trazê-lo para nossas vidas.

## **O QUE VOCÊ VAI ENCONTRAR NESTAS PÁGINAS?**

Nesse livro, vou compartilhar tudo o que descobri desde que comecei a pesquisar sobre nixen, ou a arte holandesa de não fazer nada. E embora eu raramente passe o dia fazendo nada, posso dizer que o nixen realmente tem o potencial de mudar as coisas para você. Se conseguirmos ser menos

ocupados, poderemos começar a ser mais felizes, mais criativos, mais produtivos e a tomar melhores decisões. Isso pode não ser fácil e pode exigir mais do que apenas nosso próprio esforço, mas acredito que seja possível.

Cada capítulo discutirá um aspecto diferente da filosofia nixsen. Ao longo de cada um deles, você vai encontrar o que chamo de *Destaques* com fatos ou histórias interessantes, ou opiniões de especialistas — de pessoas com experiência de morar nos Países Baixos a pesquisadores de alguns aspectos de nixsen. Vou me basear em uma ampla variedade de disciplinas, incluindo, entre outras, sociologia, biologia, psicologia, história e comunicação intercultural, e também na minha própria experiência. Como nixsen é uma ideia muito nova, não havia muita informação disponível sobre não fazer nada, e precisei descobrir muita coisa por conta própria.

Cada capítulo também terminará com três perguntas para você refletir no seu tempo livre.

No primeiro capítulo, você vai se familiarizar com o conceito de nixsen, o que é e o que não é, as maneiras como abordamos o ato de não fazer nada e como nos sentimos a respeito. Alerta de spoiler: nem sempre estamos cientes disso, mas todos fazemos nada em algum momento.

O segundo capítulo é dedicado aos Países Baixos e às minhas observações sobre esse país pequeno, mas densamente povoado. Você vai conhecer então peculiaridades e modos de ser dos holandeses. E, apesar de alguns nativos não concordarem comigo, você vai ver por que esse lugar é tão perfeito para o nixsen.

O terceiro capítulo explica de onde vem nossa atividade constante e o que isso acarreta para a nossa saúde e vida social. Embora eu seja fã de tecnologia, vou lhe contar como as telas estão dominando as nossas vidas, consumindo o nosso tempo. Esse capítulo também aborda o que o estresse causa aos nossos corpos e mentes.

O capítulo quatro nos mostra as várias maneiras como o nixsen pode afetar positivamente as nossas vidas. É aqui que vamos descobrir como nos tornarmos mais produtivos, mais criativos e mais relaxados e como isso fortalece as nossas habilidades de tomada de decisão.

O quinto capítulo é de natureza prática e ensina como introduzir e aderir ao nixsen nas áreas mais importantes da sua vida: trabalho, casa e espaço público. Está cheio de conselhos úteis sobre como fazer mais niks (ou nada) caso se sinta inclinado.

O capítulo seis fala sobre situações em que o nixsen não funciona e aborda algumas críticas que já recebeu. Minha conclusão é clara: o nixsen pode funcionar para muitos, mas não para todos. Se não é para você, não se preocupe. Tenho alguns conselhos sobre o que você pode fazer.

E se você chegar ao final do livro, vou lhe contar se *eu* consegui dominar a arte holandesa de não fazer nada ou se fracassei terrivelmente. Você também pode esperar algumas previsões em relação ao futuro do trabalho, do lazer e da humanidade em geral. Se está se perguntando o que essas deliberações sobre o futuro têm a ver com o nixsen, a resposta é: tudo.

---

## Niks sobre isso:

1. Você se sente sobrecarregado e estressado?
  2. Quando foi a última vez que não fez nada?
  3. O que sente quando se vê diante da variedade de tendências em relação ao bem-estar que são tão populares no momento?
-





## CAPÍTULO 1

# O que é nixsen?

Estou sentada no meu sofá marrom incrivelmente confortável. Tenho uma xícara de chá quente e fumegante nas mãos, e meus dedos a envolvem, aproveitando seu calor. É a minha xícara favorita, pintada à mão em padrões florais e outros elementos inspirados na natureza em verde, marrom e tons de azul. O Kindle branco que meu marido me deu de presente no último Natal provavelmente está ao meu lado. Na verdade, tenho certeza de que está, já que não aguento ficar longe dos meus livros por muito tempo.

Estou me sentindo confortável, aconchegada no sofá. Tenho as pernas dobradas embaixo do corpo e o braço esquerdo apoiado em um dos braços do sofá. Às vezes, quando meu marido me vê com o corpo dobrado desse jeito, ele pergunta: “Então, está ‘Olgando’ por aí?” Essa posição é tão natural para mim que meu marido a batizou com o meu nome.

Muitas vezes, quando eu me sento desse jeito, estou lendo meu livro ou editando um artigo que imprimir. Nos dois casos, é bastante óbvio o que estou fazendo: lendo ou trabalhando. Agora, considere os três cenários a seguir.

1. Estou no meu sofá, na mesma posição que acabei de descrever, mas estou pensando em um artigo que gostaria de apresentar a um editor.
2. Ainda estou aconchegada no sofá, mas estou repassando o dia mentalmente, planejando o jantar, verificando mentalmente se as crianças têm tudo de que precisam, ou me preocupando com elas.

3. E, finalmente, estou no sofá, com os olhos fixos no tapete, quando meu olhar se move em direção ao jardim e percebo que as rosas ainda estão florescendo, apesar do tempo frio. Meu marido colocou uma música para tocar e estou ouvindo a voz do cantor e a vibração da bateria.

Qual desses cenários você descreveria como *niksen*? Mesmo que ainda não saiba o que é o *niksen*, tenho certeza de que reconhecerá imediatamente qual dessas três situações é um exemplo de não fazer nada.

## **NIKSEN: MAS COMO SE COME ISSO?**

Quando estudei alemão na Universidade de Varsóvia, poderia ter tido aulas de holandês. Mas isso significaria mais um ano de faculdade, e havia um namorado esperando por mim na Alemanha. Eu tinha certeza de que nunca precisaria, então passei essa aula. No entanto, aqui estou eu, tendo que aprender holandês de qualquer maneira. Bem-feito pra mim.

Alguns dizem que o idioma holandês é difícil e que a pronúncia pode ser especialmente complicada. Quando comecei a aprender o idioma, fui ao açougue e pedi 500 gramas de carne picada. Ou foi o que achei que estava fazendo, porque, para minha surpresa, cheguei em casa com um pequeno saco plástico com um pouquinho de carne. Ao que parece, a maneira como eu disse *vijf* (cinco) soou como *twee* (dois). Vai saber. Eu estava cansada demais para voltar e comprar mais carne e, felizmente, tinha lentilhas na despensa. Resultado: almôndegas quase vegetarianas. Sou muito criativa.

Além de difícil, o holandês também é um idioma divertido e peculiar. “Eu compararia o idioma holandês a uma pintura

que usa uma paleta de cores muito ampla”, diz Marjan Simons, que, por acaso, é minha professora de holandês.

Tenho um carinho particular pelos diminutivos como *hondje*, *huisje* ou *boompje*, que significam “cachorrinho”, “casinha” e “arvorezinha”, respectivamente. Basta acrescentar — *je*, e a palavra se torna um diminutivo. “Somos as pessoas mais altas do mundo, mas nosso país é pequeno. E tudo de que gostamos se torna diminutivo”, diz Simons.

Também amo o modo como se pode transformar tudo em verbo. Jogar tênis? Não, *tennissen!* Pagar com cartão de débito? Não, *pinnen!* Tomar um drinque (um *borrel*) e petiscar com um grupo de amigos? Não, *borrelen!* Pense em uma palavra ou expressão, então transforme em um verbo adicionando —*en*. Fazer nada? Não, *niksen!* É brilhante, na verdade. No meu polonês nativo, quando nos deparamos com algo novo, dizemos “e como você come isso?” Então, como comemos *niksen?*

## **O HOLANDÊS FAZ NIKS?**

Em holandês, “*niks*” significa “nada”, e é apenas um pequeno passo de *niks* (que é um substantivo) para *niksen* (que é um verbo). Então, *niksen* literalmente significa “nade-ando”, fazendo nada. Marjan Simons ofereceu uma explicação alternativa: *niksen* vem de *niks doen* (fazer nada), que é então abreviado para *niksen*.

Enquanto pesquisava o *niksen*, aprendi outras palavras em holandês com significados semelhantes, como *lanterfanten*. Em seu site [BoekCoach.nl](http://BoekCoach.nl), a escritora, editora e empresária holandesa Elise de Bres explica que *lanterfanten* é como *niksen* no sentido de que “você pode simplesmente fazer o que quiser e não há objetivo no que fizer”.

Outro sinônimo é *luieren* (tente pronunciar todas essas vogais! Estou aqui há dez anos e ainda não consigo). De fato, o título da edição holandesa desse livro é *Niksen: De Dutch art of luieren*. A princípio, pensei que essa palavra significasse preguiçoso, porque *lui* é “preguiçoso”, mas também significa “sair para se divertir”. O *Encyclo.nl*, um dicionário on-line holandês, define a palavra como “conscientemente não fazer nada ou não muito”.

Como escritora, tradutora e alguém versada em vários idiomas, sei que a língua é uma janela para uma cultura. Eu me pergunto como é possível que, em uma nação com tantas palavras maravilhosas para não fazer nada, haja pessoas que não reconheçam que *niksen* é algo de que se ocupam de tempos em tempos, mesmo que não tenham consciência disso?

A escritora japonesa Naoko Yamamoto (que mora nos Países Baixos há 15 anos) certamente concorda que os holandeses são muito bons *nikseneadores*. “Eles são capazes de passar o dia todo sem fazer nada nas férias, seja acampando, deitados na praia, sentados no parque ou simplesmente ficando em casa. E em um dia ensolarado, muitas pessoas se sentam para beber cerveja ou tomar café em um terraço, só aproveitando”, ela me escreve em um e-mail.

Yamamoto afirma que os japoneses não são nada bons em *niksen*, mas a ideia lhes parece familiar. “Nós, japoneses, sabemos que precisamos descansar, assim, o conceito de *niksen* não é muito novo, mas ver como o povo holandês *niksen* pode ser muito inspirador para nós”, diz ela.

Será possível que os próprios holandeses não percebam o quanto eles já fazem *niks* por aí? Às vezes é preciso alguém de fora para ver a verdade.

---

## Em destaque: Holandeses e nixsen

Minha amiga Thessa Lageman, escritora que vive em Haia, me disse que é péssima em nixsen, e que não é a única. “Muitas pessoas não conseguem. Adorariam até, mas sentem a necessidade de ser úteis”, comentou ela. Thessa também me disse que nixsen era algo que os holandeses costumavam fazer com bastante facilidade antes da existência da internet.

Marjan Simons, minha professora de holandês, diz que realmente não vê muito o povo holandês fazendo nada por aí. “Somos muito ativos. Temos patinação no gelo, hóquei, somos muito esportivos. E também estamos sempre ocupados com hobbies e com trabalho voluntário”, diz ela. Quando pergunto o que os holandeses fazem para relaxar, ela responde: “Nós praticamos esportes, lemos muito.”

É por isso que Lageman acha que nixsen pode ser atraente para os holandeses “nesse momento de tantas perturbações”. Ela vê nixsen como uma palavra positiva, e usa a expressão “*lekker nixsen*” (não fazer deliciosamente nada) como prova. Quando pergunto se os holandeses que sempre vejo sentados em bancos no parque ou deitados na praia estão nikseneando, ela hesita antes de responder: “Isso é só parte da caminhada, ou do ciclismo, da natação, da leitura de um livro na praia. Talvez seja uma espécie de nixsen, mas não é visto assim.”

Ao contrário de Thessa, Anton de Jong se considera um especialista em nixsen, um *nikser* (embora eu particularmente prefira *nikseneer*). Ele define nixsen como ficar sentado, absorvendo a luz do sol. Quando pergunto se nixsen tem um significado positivo ou negativo, ele diz: “Isso depende. A pessoa pode se perder em pensamentos profundos, ou acabar quase roncando.”

---

Pensei muito sobre a melhor maneira de usar essa palavra holandesa neste livro. “Empenhado no nixsen” soa esquisito, “niksenear” parecia errado. Então, decidi me permitir um certo espaço e criatividade. Às vezes, vou usar nixsen como um substantivo, como, por exemplo, a filosofia

do nixsen ou a melhor coisa sobre o nixsen. Em outros momentos, vou dizer “adoro fazer niks”. Mas você também vai me ouvir dizer “nikseneando”, que, embora talvez não seja gramaticalmente perfeito, soa bem. Por fim, como acho que deveria haver uma palavra para uma pessoa que não está fazendo nada, também vou usar nikseneer (*nikseneador*). Até criei um grupo no Facebook com esse nome. Venha e junte-se a nós!

Depois de determinar o significado de nixsen em holandês, eu precisava esclarecer o que realmente é nixsen. O que estamos fazendo quando estamos nikseneando? Essa pergunta acabou sendo muito mais difícil de responder do que eu esperava, já que não havia muita informação disponível sobre o nixsen quando comecei a pesquisar a respeito. Não fazer nada pode parecer simples, mas não é. Indo mais fundo, consegui algumas respostas.

Carolien Hamming, que é coach no CSR Centrum, uma organização nos Países Baixos que reúne vários especialistas na luta contra o estresse e o esgotamento, diz que nixsen é “fazer algo sem um objetivo específico, como olhar pela janela, sair para se divertir, ou ouvir música”. Hamming é uma especialista em nixsen e foi citada em vários artigos sobre o tema.

Fazer algo sem um objetivo específico? Isso me parece ótimo. Você não olha pela janela para se tornar um ser humano mais calmo e relaxado, faz isso só porque faz. Porque está com vontade.

## **MAS ESTAMOS SEMPRE FAZENDO ALGUMA COISA**

Quando perguntei o que significa não fazer nada a Manfred Kets de Vries, renomado estudioso em gestão e psicanalista holandês, ele respondeu: “Essa é uma ótima pergunta. Você

não pode não fazer nada. Porque se não fizer nada, estará morta.”

Já no início da minha pesquisa ficou claro que é extremamente difícil, talvez até impossível, não fazer nada. Mesmo quando dormimos ou descansamos, existem inúmeros processos subconscientes em ação em nossos corpos e cérebros, dos quais não temos nem noção. Nossos pulmões estão respirando, nossos corações estão bombeando sangue, nossos estômagos e intestinos estão digerindo e secretando hormônios. E isso é uma coisa boa, porque tenho certeza de que, se minha respiração e meus batimentos cardíacos não fossem regulados pelo meu corpo, eu me esqueceria de fazer isso. “Ih, esqueci de respirar hoje”, diria com um suspiro. E, já que estamos falando nisso, pode, por favor, dar uma reanimada no meu coração?

Podemos não notar nossos cabelos e unhas crescendo, mas eles estão. Nosso cérebro está em constante atividade, enquanto descartamos lembranças antigas, consolidamos outras e produzimos novas. Pensamos nos problemas, fazemos planos para o futuro, divagamos. É fascinante ver quanta energia e atividade está envolvida em apenas *ser* um ser humano vivo, mesmo um ser humano adormecido.

Podemos ver a atividade humana como um continuum. “Você começa do zero e tem zero gasto de energia e está basicamente morto. Então, naturalmente, não está fazendo absolutamente nada, está respirando e só sentado. Aí você se levanta, uma atividade física muito leve, e depois caminha, e então corre, que é uma atividade física vigorosa”, diz Matthieu Boisgontier, fisioterapeuta fascinado por neurociência e autor de um estudo que mostra que os humanos são uma espécie terrivelmente preguiçosa. Mais sobre o trabalho dele no capítulo 3, sobre por que o nixsen é tão difícil.

Gretchen Rubin, uma escritora mais conhecida pelo seu livro *Projeto felicidade*, tem sua própria definição. “Eu chamaria isso de ficar de bobeira, ou de ficar ociosa”, disse

ela. Quando pergunto como visualizaria isso, ela me dá a seguinte descrição: “Estou à toa no meu apartamento ou andando pelo meu bairro. Tive uma coisa para resolver e agora estou só passando o tempo. Meio sem pressa, sem pensar em qualquer outra coisa para fazer. Só dando uma olhada por aí. Na minha casa, checo a correspondência, mas só porque por acaso já estava ali.” Eu me vejo assentindo conforme ela fala. “É uma sensação de domingo de manhã. Só andando por aí. É frouxa, desestruturada”, completa ela, e eu suspiro porque parece delicioso.

Ao reunir opiniões de especialistas e definições de nixsen, percebi que há muito pouco consenso sobre o que realmente significa. Vários especialistas a quem consultei associaram o nixsen à sensação de estar entediado. “Penso no tédio como um momento em que não tenho outro plano que não ser. É levar a mente e o corpo a um lugar onde se pode realmente ficar ocioso”, diz Doreen Dodgen-Magee, psicóloga e autora do livro *Deviced: Balancing Life and Technology in a Digital World*. Quando peço exemplos, ela responde: “Olhar para as nuvens, só conseguir olhar pela janela. Estar com os próprios pensamentos sem julgamento, sem determinar ‘tenho que fazer isso como uma meditação de atenção plena’, mas simplesmente estar no momento presente.” Quando penso a respeito, devo dizer que isso soa como nixsen, não como tédio.

Por mais divertidas que sejam essas várias definições, seria bom ter um pouco mais de consenso sobre o que realmente é não fazer nada. Porque, no fim, cada um de nós tem suas próprias definições. Como admite a artista e escritora Jenny Odell, autora de *How to Do Nothing*, “não fazer nada pode significar uma coisa diferente para cada um”. A definição da própria Odell é “encontrar mesmo que pequenos espaços intersticiais de atividades não orientadas a um objetivo — sempre que se tiver oportunidade. É algo que se pode fazer no ônibus, esperando em uma fila e em outros momentos entre alguns compromissos ou tarefas: basta

tomar a decisão de observar o máximo que puder, sem julgamento, e se dispor a ser surpreendido”.

---

## Em destaque: Não fazer nada ao redor do mundo

Em todo o mundo, as pessoas encontraram maneiras engenhosas de não fazer nada. Vejamos alguns exemplos para comparar o modo como as pessoas não fazem nada. Essa lista não esgota todas as possibilidades — tenho certeza de que há mais a respeito que desconheço.

### *Dolce far niente*

Entre muitas outras coisas, a Itália é famosa pela boa comida e por uma abordagem descontraída da vida. Não é de admirar que essas duas características possam ser combinadas para criar uma expressão maravilhosa: *dolce far niente*, que literalmente significa “doce não fazer nada”. É semelhante ao inglês “sweet, sweet nothing” e ao holandês “lekker niks”, pois descreve o não fazer nada como delicioso.

“Não tem conotação negativa”, diz Silvia Bellezza, professora auxiliar de marketing da Columbia Business School, que é italiana. “Porque talvez o *dolce far niente* seja ler um livro. É uma atividade agradável e improdutiva. Talvez você esteja assistindo a um filme. E não significa que esteja sendo preguiçosa.”

### *Sesta*

A ideia de sesta é popular em muitos países do Mediterrâneo, especialmente na Espanha e na França. É mais conhecida como aquela hora no meio do dia, quando o clima está quente demais para se ficar na rua e perfeito para tirar uma soneca. Mas também é um tempo que pode ser usado para o niks.

### *Shabat*

O Shabat, que começa no pôr do sol da sexta-feira e termina no pôr do sol de sábado, é um tempo para os judeus dedicarem às orações, à família e à comunhão. A comida é preparada antes do início do Shabat, já que é proibido qualquer trabalho durante esse período, assim como uso da eletricidade e de qualquer tipo de telas, como me explica Rebecca Beck, uma judia hassídica que vive na Antuérpia.

Embora a ociosidade possa ser vista com desconfiança (o trabalho duro é apreciado na cultura judaica), o Shabat é uma tradição importante e muitos judeus participam. E todos nos beneficiaríamos de um dia inteiro por semana, longe das telas e com muito tempo de silêncio e reflexão, não?

#### *Conheça os ociosos*

Se os holandeses têm o *niksen*, os britânicos têm "o movimento ocioso". Em entrevista à *Mother Jones*, o fundador do movimento, Tom Hodgkinson, disse que um mundo ideal "estaria cheio de gente andando de bicicleta pelas ruas, assoviando e levantando o chapéu um para o outro [risos]. Fazendo longas caminhadas pelo campo todos os dias e andando sem destino definido". Se quer saber a minha opinião, isso parece muito com os Países Baixos.

#### *Wu Wei*

O conceito chinês de *wu wei* pode ser traduzido como não ação. Ele tem origem no ensino taoista de Lao Tsé, um dos mais influentes filósofos chineses. "Alguns acham que é pessimista e passivo. No entanto, também pode ser interpretado de maneira positiva", explica Amanda Hsiung Blodgett, professora de mandarim e blogueira do *Miss Panda Chinese*. Uma maneira de interpretar o *wu wei* é como falta de objetivo definido e, como você deve se lembrar, uma das definições de *niksen* era "fazer algo sem objetivo definido".

#### *Soltar seu "cachorro porco" interior e outras expressões divertidas*

Algumas culturas e países desaprovam o não fazer nada. Em uma delas, a eficiência, a excelência, o trabalho árduo e a qualidade são muito apreciados: a Alemanha.

Uma das minhas expressões favoritas em alemão é *den inneren Schweinehund auslassen*, que pode ser traduzida literalmente como "soltar seu cachorro porco interior" (*Schweinehund* se traduz mais corretamente como apenas porco, mas gosto da ideia de um cachorro porco). Se você pesquisar no Google por *innerer Schweinehund*, vai encontrar vários artigos explicando como combater sua besta preguiçosa interior, ou *Schweinehund*, que, em alemão, é um termo depreciativo e até um insulto.

O *Wictionary* traduz essa expressão como "diabo no ombro" ou "uma parte mais fraca e preguiçosa da natureza de alguém", e, embora seja importante fazer boas escolhas de vida, às vezes deixar escapar sua besta preguiçosa interior não é tão ruim assim.

Em outras partes do mundo, o nixsen é visto de maneira mais positiva. Por exemplo, em suaíli, a palavra *starehe* significa estar "confortavelmente satisfeito", apenas se aquecendo ao sol sem fazer nada e se sentindo bem. "Isso é 'starehe'", me explica a colega escritora Wakanyi Hoffman. Acho que se parece muito com nixsen.

Ilze levina, autora do premiado blog *Let the Journey Begin*, nasceu na Letônia, mas mora na Alemanha e me conta que, em seu idioma, *gurkoties* pode ser traduzido como "azedar por aí" ou "pepinar por aí". O que me fez rir muito.

O modo como as pessoas ao redor do mundo abordam o não fazer nada é variado e incrivelmente criativo. Seja azedando por aí ou soltando seu cão porco interior, não há limite para a forma de expressarmos nosso desejo pelo que vemos como a hora de relaxar. Como você pode ver, nixsen não é estranho, é uma parte normal da vida.

---

## O QUE NIKSEN NÃO É

Em entrevistas sobre nixsen, raramente me pedem qualquer definição que não a tradução do holandês. E parece que todos imediatamente entendem o que significa, ao menos no contexto de suas próprias vidas e circunstâncias pessoais. No entanto, acho importante definir, porque muitas vezes as pessoas dizem que não estão fazendo nada quando claramente estão fazendo alguma coisa, como navegar no Facebook ou assistir à televisão. Por isso, descobri que a maneira mais eficaz de definir nixsen é primeiro definir o que ele não é.

*Nixsen não é trabalho*

Meu pai é um teórico da Física. Eu sou escritora.

Muito do que fazemos consiste em sentar com um pedaço de papel, pensar e talvez escrever alguma coisa. Mas basicamente é pensar. Para um observador, isso pode parecer

muito semelhante a não fazer nada. Como as pessoas podem saber a diferença, então?

Não podem. Não até que perguntem ou conheçam o contexto em que fazemos o nosso trabalho.

Mas, embora possa *parecer* que você está nikseneando no trabalho às vezes, nixsen não é trabalho. Mas às vezes pode ser difícil distinguir a diferença, especialmente para os criadores (como eu).

“Se você é um criador, nunca não está trabalhando, porque sempre há problemas que está tentando resolver. Mas filtramos os problemas que estamos processando e nos quais chegamos a um impasse”, me diz o especialista em produtividade e aclamado autor Chris Bailey. Ele acredita que as ideias não vêm apenas do nosso ambiente externo, como, por exemplo, quando consultamos um livro de que gostamos e que nos ajuda a resolver exatamente o problema sobre o qual estávamos refletindo, mas também da nossa mente errante. Pensar, portanto, é trabalho, não é nixsen.

### *Nixsen não é trabalho emocional*

Como me sinto fascinada pela ideia de que certas atividades parecem ser não fazer nada, mas não são, comento com Ruut Veenhoven, um conhecido sociólogo e pioneiro em estudos da felicidade, sobre os muitos momentos que passo sentada no sofá, ocupada com um tipo de trabalho que não pode ser visto. Conto a ele sobre o tempo que passo me preocupando, organizando e me certificando de que todos da minha família estejam felizes. “Você está ruminando pensamentos. Eu não chamaria isso de nixsen”, me diz ele. Concordo que preocupação não é nixsen, porque certamente não passa essa sensação, mas me sinto desconfortável em descrever o momento apenas como uma “ruminação”.

A jornalista Gemma Hartley, autora do livro *Fed Up: Women, Emotional Labor, and the Way Forward*, dá um nome muito melhor a esse momento de preocupação: trabalho emocional. Se estou sentada no sofá, preocupada se me lembrei de marcar a

consulta dos meus filhos no dentista, não estou nem nikseneando, nem ruminando. Estou realizando um trabalho emocional — o fardo mental invisível e o gerenciamento emocional necessários para manter as pessoas à nossa volta confortáveis e felizes. Às vezes, o trabalho emocional pode parecer nixsen, porque é invisível e pode ser feito enquanto se está sentado no sofá.

“São os cálculos mentais, a empatia ativa, o planejamento, o rastreamento e o monitoramento que acontecem dentro das nossas cabeças para manter tudo funcionando com fluidez”, explica Hartley. Pessoalmente, senti um misto de alívio e irritação quando soube que todo esse pensamento, planejamento e monitoramento que faço tem um nome.

A princípio, me senti tentada a classificar o trabalho emocional como nixsen, mas isso significaria negligenciar e ignorar esse importante trabalho que demanda tanto tempo, energia e espaço cerebral para muitas mulheres (porque é mais comum que seja realizado por mulheres). É graças a isso que tantas vidas fluem tranquilamente.

Por isso, sugiro que reconheçamos a existência de trabalho emocional e que ajudemos as pessoas encarregadas dele a encontrarem mais tempo para o nixsen.

### *Nixsen não é atenção plena*

Embora possam parecer semelhantes, o mindfulness, ou atenção plena, não é nixsen. Embora ambos compartilhem da quietude, essas atividades são muito, muito diferentes.

“Eu não consideraria a meditação como não fazer nada”, diz Gretchen Rubin, que tem experiência com a prática. “Eu me coloco em uma determinada postura, concentro a mente, e começo uma atividade — mesmo que não haja movimento, na verdade é uma atividade muito específica.” Na minha opinião, atenção plena e meditação dão realmente muito trabalho, e não são nem um pouco relaxantes ou calmantes. Recentemente, me peguei extremamente irritada com o

calor do verão e não estava disposta de forma alguma a estar “presente” naquela sensação. Por isso, acabei fazendo algo que geralmente não faço: limpei a minha garagem. Eu me livrei de cinco sacos grandes de lixo, aspirei o chão e reorganizei os itens nas prateleiras para que tudo pudesse ser encontrado com mais facilidade.

Não posso dizer que gostei, mas foi tudo feito de forma rápida e eficiente. Por quê? Porque eu não estava sendo consciente. Eu não estava me concentrando no que estava fazendo ou na minha respiração ou nos meus chakras, ou mesmo no meu corpo. Simplesmente me desliguei do mundo, fiquei cantando uma música mentalmente, planejando o meu dia e tendo pensamentos agradáveis que não tinham nada a ver com o momento presente.

Niksen pode até ser descrito como a antítese de atenção plena, já que não requer que você esteja consciente do seu corpo, da sua respiração, do momento presente ou dos seus pensamentos. Na verdade, você pode usá-lo para o contrário: pode escapar para dentro da sua mente e se perder por algum tempo lá dentro.

*Niksen não é preguiça ou tédio*

Se você foi pego deitado no meio do dia, pode achar que estava sendo preguiçoso, mas um pouco de niksen não o torna preguiçoso de forma alguma.

Quando eu era criança, via a minha mãe — professora de genética e a pessoa mais brilhante, talentosa e ambiciosa que conhecia — relaxando depois de um dia inteiro no trabalho ou em um intervalo entre revisar teses de doutorado e dar sequência a um projeto em andamento, fosse traduzindo uma patente ou revisando um livro de tema científico. Por isso, sei que é possível se entregar ao niksen e não ser preguiçoso. Como me disse uma vez a minha colega escritora Samara: “Ninguém nunca me chamaria de preguiçosa. Eu trabalho muito e faço muito niks.”

“A preguiça tem conotações negativas, e falar sobre eficiência pode ser mais apropriado. Precisamos ter cuidado ao falar sobre isso”, diz Matthieu Boisgontier.

E, embora muitos dos especialistas que consultei sobre o nixsen se limitem ao tédio, há uma enorme diferença entre essas duas coisas. Nixsen é “não fazer nada sem um objetivo”, mas o tédio pode ser definido como a experiência de “desejar, mas ser incapaz de se envolver em uma atividade satisfatória”, segundo um estudo de John Eastwood, psicólogo da Universidade de York. Isso significa que você faz niks porque deseja. Mas, quando está entediado, preferiria estar fazendo outra coisa. E é exatamente por isso que me sinto entediada quando estou limpando a minha casa, mas nunca quando estou nikseneando.

*Nixsen não é ler livros, assistir à TV ou navegar nas mídias sociais*

Certamente, é tentador dizer que ler livros, assistir à Netflix ou navegar pelas mídias sociais é “nada”. Quando alguém nos pergunta: “Ei, o que você está fazendo?”, com frequência essa é a nossa resposta: nada! Mas ler um livro ou assistir à Netflix certamente não é nixsen.

“As pessoas acham que estão fazendo uma pausa a maior parte do tempo, mas não estão. Elas estão apenas passando de uma distração para outra. Passamos do contexto do trabalho para só prestar atenção nos nossos celulares por cerca de dez minutos, e nos distraímos”, diz o especialista em produtividade Chris Bailey.

O que fazemos on-line não é “nada”. É trabalhar, fazer contatos, pesquisar, ou — como quando fico parada assistindo a vídeos do canal Tasty — procrastinar.

O mesmo pode ser dito da televisão. Pode ser divertido, relaxante, uma maneira de arejar ou aprender algo novo, mas não é nixsen. Essa é uma distinção importante, porque não estou defendendo que devemos trocar atividades que nos divertem (mas que nem sempre são terrivelmente importantes) pelo tempo do nixsen. Usamos as mídias

sociais por um motivo. Assistimos novamente às seis temporadas inteiras de *Glee* por um motivo (ou talvez apenas eu faça isso). E todos esses motivos são importantes.

## COMO FALAMOS SOBRE ISSO

Um primeiro passo para entender e apreciar o poder do *niksen* é reconhecer nossos julgamentos sobre não fazer nada e como falamos sobre isso. Pense: quando você usa a palavra “nada”? Temos a tendência de falar sobre não fazer nada como se tivéssemos vergonha disso, especialmente em relação ao trabalho. “Ah, não é nada”, dizemos quando achamos que deveríamos estar trabalhando, mas estamos navegando no Facebook. A palavra “nada” geralmente se traduz como “sem importância”. Ou pior: indesejável. Pense na criança que nos diz que não fez “nada” quando obviamente há chocolate e migalhas por todo o seu tapete favorito, e os bombons caríssimos que comprou não estão em lugar nenhum.

“Parece um termo bastante negativo, não é? As pessoas dizem: sou tão preguiçoso, ou acusam outras pessoas de serem preguiçosas”, reflete Sandi Mann, psicóloga britânica, trazendo a preguiça de volta à equação. Mas nem tudo é ruim “porque às vezes dizemos ‘tive uma manhã tão preguiçosa’ com a conotação de uma coisa boa”. Mann só considera preocupante “quando fazemos isso com muita frequência”.

Quando o artigo sobre o *niksen* que publiquei no *The New York Times* viralizou, conhecidos e desconhecidos me pediam conselhos sobre como encontrar mais tempo para o *niksen*. “Eu não sei”, dizia, “sente-se por cinco minutos e simplesmente faça!” Acho que não ajudei muito. Não fazer nada não é natural para todo mundo.

O “simplesmente faça” ignora questões importantes. Por que não conseguimos não fazer nada? Por que é tão difícil?

Desde então, reconsiderarei esse conselho específico. Agora, se me perguntassem, eu diria: “Faça sempre que puder. E não se preocupe se não for possível ou muito difícil para você, ou se for possível só por um curto espaço de tempo. Experimente e veja se funciona para você. E lembre-se de que mesmo apenas alguns minutos de nixsen já são suficientes.”

Uma das razões pelas quais o nixsen é tão difícil é porque nos sentimos envergonhados quando realizamos atividades aparentemente menos produtivas do que, por exemplo, o trabalho. Damos menor valor a atividades que podem ser consideradas uma perda de tempo, como ficar olhando pela janela, ficar sentados quietos, ou deixar os olhos se perderem pela sala de casa. É muito difícil para nós ver valor — imediato — em não fazer nada, principalmente à luz de todas as coisas que não são feitas enquanto praticamos niks. Dizer “simplesmente faça” é um pouco fácil demais quando o necessário é uma mudança de perspectiva de 180 graus.

Precisamos começar a ver o nixsen pelo que é e pelos incríveis benefícios que tem a oferecer. Vamos começar a dar o nome correto às coisas. Nixsen é nixsen.

Nixsen não é uma atividade aleatória e sem importância. Tem benefícios importantes, imediatos e duradouros. Os holandeses dizem: “não fazer nada serve para nada”, mas permitam que eu discorde. “Fazer nada definitivamente não é um desperdício.”

## **UMA NOVA PERSPECTIVA**

Ao adotar o nixsen, as pessoas estão finalmente se permitindo fazer menos, não mais. Estamos começando a perceber que precisamos estar menos ocupados e desacelerar. E, embora o nixsen exija que algum esforço seja feito, para que possamos encontrar tempo para relaxar e procurar

pequenos espaços para nixen em nossos dias, não exige que alteremos nada em nós mesmos ou em nossas vidas.

Por outro lado, há aqueles de nós que talvez queiram ou precisem de mais tempo para nada, mas sentem que não merecem. Essas pessoas podem ficar presas em pensamentos como: “Vou fazer alguns niks depois que colocar em dia duas semanas de trabalho atrasado em apenas um dia, quando minha casa estiver perfeitamente arrumada, meus filhos na cama e o jantar de cinco pratos já pronto.”

Se esse é você, saiba que realmente não precisa da minha permissão para fazer niks (embora, só para garantir, você a tem de qualquer modo). Você vai continuar a ser um ser humano de valor se fizer uma pequena pausa.

E se ainda não estiver convencido, aqui estão algumas maneiras de repensar o não fazer nada para que, eu espero, consiga ver como o nixen pode ser valioso.

### *Fazendo uma pausa*

“O que é uma pausa?”, pergunto a Chris Bailey, coach e especialista em produtividade. A resposta que ele me dá soa exatamente como nixen. “O que eu classifico como pausa é algo que deixa nossa mente vagar ao menos um pouco. Não estamos cem por cento concentrados em alguma coisa e não precisamos regular a nossa atenção de forma alguma.” Embora você nem sempre faça nada durante a sua pausa no trabalho, o elemento importante em ambos os casos, para Bailey, é não estar com a atenção concentrada em nada.

“Quando está relaxado de verdade, você geralmente não se concentra em nada e sua mente tem a chance de vagar um pouco enquanto faz algo divertido, em que não precisa se forçar a se concentrar”, me diz ele. Sua resposta me parece nixen.

A psicóloga britânica Sandi Mann me diz que, quando colocou as pessoas em uma situação na qual eram privadas de qualquer estímulo sensorial e não tinham nada com o que se distrair, essas pessoas primeiro ficaram inquietas, mas

depois se acalmaram e, quando foram liberadas, disseram a Mann que consideravam aquilo como miniférias.

Férias são, é claro, um ótimo momento para o nixsen, desde que não haja pressão por serem férias. Destinos como praias, florestas ou montanhas não são apenas ótimos lugares para caminhadas, natação e para experimentar comidas incríveis. Também são cenários perfeitos para fazer niks. Relaxar na praia e ficar vendo as ondas baterem na areia, como os holandeses costumam fazer no verão. Sentir o aroma dos pinheiros na floresta e relaxar um pouco antes de começar um piquenique. Nixsen é passar um tempo inativo, em silêncio, é encontrar um momento para descontrair e relaxar, e talvez refletir um pouco.

### *Autocuidado*

Não sou fã do termo autocuidado, porque cuidar de si mesmo não deve ser apenas responsabilidade do indivíduo. Além disso, o termo me faz lembrar imagens de resorts, spas caros e banhos de espuma. Mas como atualmente esse termo é tão popular, não me oponho ao seu uso se você quiser fazer niks, mas se sentir culpado por não ser produtivo. O autocuidado pode significar fazer uma pausa no trabalho ou em alguma tarefa e se dar um momento para relaxar. Nas palavras da escritora Brianna Wiest, significa “construir uma vida da qual você não quer fugir”.

“Vejo, sim, não fazer nada como uma forma potencial de autocuidado, mas no sentido ativista que Audre Lorde descreve — não a forma comercial que vemos cada vez mais por aí”, diz a artista e escritora Jenny Odell. “Essa é uma distinção importante para mim, porque é muito fácil que as ideias de autocuidado e autoajuda apenas reforcem os limites da versão comercial do eu: uma versão otimizada e competitiva.”

Embora o autocuidado se concentre no eu, ele não é egoísta.

“Não vejo ‘não fazer nada’ como forma de proteger ou meramente confortar o eu. Ao contrário, vejo como um modo de se tornar aberta à comunidade e ao que a cerca, um reajuste de si mesma ao ambiente dela”, me escreve Jenny Odell em um e-mail. Colocado dessa maneira, o nixsen pode ser visto como um serviço à comunidade e, portanto, não é egoísta.

O autocuidado nem sempre é glamoroso e acontece em spas de luxo. Na verdade, pode ser entediante e terrivelmente chato. Pense em uma alimentação saudável, exercícios regulares e em manter sua casa limpa — tudo isso é autocuidado. Assim, você pode adicionar à sua lista de cuidados pessoais um pouco de niks e não se sentir mal por não fazer nada — afinal, tenho certeza de que você não se sente mal por ter uma refeição saudável. E embora eu tenha dito que nixsen não é trabalho, abrirei uma exceção aqui: é o trabalho de autocuidado.

### *Divagar*

Eu adorava fazer isso quando era criança. Ficava sentada no sofá, sem fazer nada. Bem, não era exatamente nada. Eu ficava me imaginando no futuro, repassando a história de um romance que estava lendo, ou só pensando pelo puro prazer de pensar. Em resumo, estava divagando.

Essa era uma das minhas atividades favoritas, e continuo a me dedicar a ela sempre que posso. E não estou sozinha. Nossas mentes não são muito boas em permanecer no presente, preferem lembrar o passado ou saltar para o futuro. Passamos quase 50% do nosso dia sonhando acordados. E embora nem todo esse devaneio seja feito enquanto não estamos fazendo nada, parte dele é. Ao contrário da atenção plena, e assim como o nixsen, devanear não exige preparação, treinamento, espaços físicos ou músicas especiais. Observe como você já é bom nisso. Comece a prestar atenção quando estiver devaneando, e se permita apreciar, saborear o momento! Ver o tempo de

niksen como um tempo de devaneio pode torná-lo mais acessível.

## **CONCLUINDO**

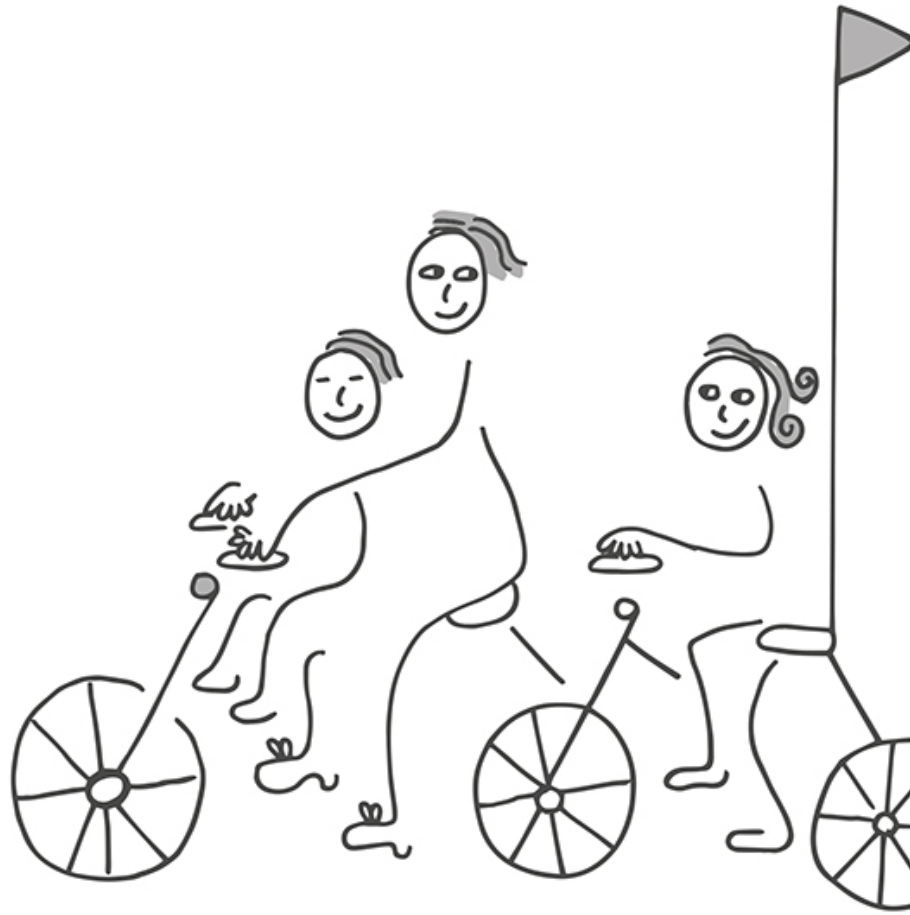
É hora de começarmos a chamar as coisas pelo nome delas. Niksen é nixen. Se estivermos navegando no Facebook ou relaxando assistindo à Netflix, vamos dar o nome certo ao que estamos fazendo e não dizer que “não estamos fazendo nada”. Há tempo e lugar para navegar no Facebook, tempo para maratonas na Netflix e tempo para nixen. Fazemos essas coisas por um motivo. Vamos reconhecer todos eles. Você não precisa da minha permissão para não fazer nada (mas só para garantir, você a tem de qualquer modo). Você ainda é um ser humano de valor, mesmo que não seja produtivo.

Neste capítulo, você aprendeu o que é o não fazer nada – e o que não é. Fez um tour pelo mundo sobre o não fazer nada e pensou em maneiras alternativas de ver o nixen. Você aprendeu que pessoas do mundo todo têm palavras e conceitos para descrever não fazer nada. Mas nixen é uma palavra holandesa. Você não está curioso sobre seu país e sua cultura de origem?

---

## Niks sobre isso:

1. O que nixen, ou não fazer nada, significa para você?
  2. Quais das maneiras sugeridas para pensar sobre isso provaram ser mais úteis?
  3. Qual é a sensação de saber que pessoas do mundo todo têm palavras ou expressões especiais para não fazer nada?
-





## CAPÍTULO 2

# Mas e se os holandeses entenderam direito?

Estou sentada no meu sofá tentando me lembrar do interior do apartamento da minha família em Varsóvia, na Polônia. O imóvel pertencia aos pais da minha mãe, que já tinham morado nos Países Baixos. Pratos de porcelana Delft Blue decoram as paredes, e há um vaso Makkum colorido, com estampa de tulipa (que meu pai chama de “o tulipanador”), em cima da cômoda no quarto dos meus pais. Mesmo antes de eu fazer dos Países Baixos o meu lar, o país estava, literalmente, na minha casa.

Moro aqui há dez anos, mas o meu vínculo com este país é muito mais longo do que isso. Meu avô foi o embaixador polonês nos Países Baixos nas décadas de 1950 e 1960, e ele e a família moraram nos Países Baixos por oito anos. Ele até escreveu um livro sobre o tempo que viveu aqui, *O ABC de Amsterdã*, que é um guia para morar nos Países Baixos e lidar com todos os aspectos da vida aqui — da política à cultura.

Desde que me mudei para cá, a minha mãe, o meu pai e o meu irmão me visitam regularmente. Com frequência, pegamos o *tram* 1 (o bonde elétrico) para a praia em Scheveningen, e quando passamos pela embaixada polonesa a minha mãe não resiste em contar histórias sobre os oito anos de sua infância que passou aqui. Uma das coisas que ela mais gosta de fazer é sair para comer *poffertjes*, deliciosas

panquequinhas holandesas saboreadas com grandes quantidades de manteiga e açúcar.

## **COMO ACABEI AQUI**

Cheguei aos Países Baixos em 2009 com um bebê de seis semanas. Não, eu não recomendo se mudar nesse momento da vida, mas a escolha era morar longe do meu marido ou simplesmente fazer a mudança.

No começo, estava assoberbada com a maternidade, então minha prioridade quando cheguei aos Países Baixos era simplesmente sobreviver. Eu precisava encontrar comida, roupas, brinquedos e as milhões de pequenas coisas de que se precisa em uma casa. E também precisava descobrir como essas coisas eram chamadas em holandês, o que só aumentava a minha frustração. Só quando o meu bebê foi para a creche, aos seis meses, como muitas crianças holandesas, passei a dormir um pouco mais e finalmente comecei a reparar melhor no país em que havia me instalado. Parte do que vi me parecia familiar. Algumas coisas me pareceram estranhas e novas. Algumas eu adorei. Outras, nem tanto.

Na época, morávamos em Delft, uma cidade pequena, singular e incrivelmente romântica, perto de Haia. Delft foi a capital da recém-independente Holanda no século XVI, mas hoje é conhecida principalmente por sua cerâmica azul e branca. Com belas casas antigas ao longo de canais pitorescos e grandes igrejas, Delft parece com tudo o que você ouviu sobre os Países Baixos espremidos em 24 quilômetros quadrados.

Quando comecei a me sentir mais eu mesma, reparei na beleza ao meu redor e percebi que os Países Baixos eram de fato um lugar muito único. Apreciei as vistas magníficas dos canais e das casas antigas e reparei nos holandeses e

holandesas altos andando de bicicleta ao meu redor. Meu marido e eu nos juntamos aos habitantes locais em cafés pitorescos, onde logo aprendi a pedir o *verse gemberthee*, ou chá de gengibre fresco, geralmente servido com um biscoito *speculaas* e mel.

## **PAÍIS PEQUENO, PESSOAS GRANDES**

Os Países Baixos estão localizados na Europa Ocidental. Sua população é de aproximadamente 17 milhões de habitantes, dos quais 820 mil vivem na capital, Amsterdã. Isso é bastante impressionante, já que o país se estende por mais de 42.508 quilômetros quadrados. Você pode chamá-lo de Holanda, mas essa já não é mais a forma correta de chamar o país, e deve-se usar Países Baixos.

Em comparação, os EUA são aproximadamente 237 vezes maiores, enquanto o Reino Unido é aproximadamente seis vezes maior do que os Países Baixos. É um país tão pequeno que costumo dizer que quando se chega de trem ou de carro e começa a dizer a frase: “Estamos agora no Reino dos Países Baixos”, você já cruzou a fronteira com a Alemanha ou com a Bélgica. Além desses dois países, os Países Baixos fazem fronteira marítima com o Reino Unido e são amplamente cercados por água. Não é de admirar que esse elemento esteja frequentemente na mente do povo holandês.

O fato de esse país ser minúsculo me fascina, porque os holandeses (e especialmente os homens holandeses) são as pessoas mais altas do mundo, com média de 1,83m de altura. Eu, por outro lado, tenho 1,58m. Quando estou atrás de um holandês, torço para ele não mexer os braços porque vou acabar levando uma cotovelada na cabeça — uma situação que prefiro evitar.

Quando meu bebê estava na creche e comecei realmente a chegar aqui, aprendi a amar o fato de ter tempo para

descobrir o que fazer comigo mesma. Em um país com um ritmo mais rápido de vida, eu provavelmente ficaria rapidamente sobrecarregada, e qualquer empreendimento criativo estaria fora de questão.

Também adoro como esse país é seguro e bem-adaptado para famílias. Adoro poder andar ou pegar o trem, o bonde elétrico ou um ônibus em qualquer lugar, seja para Delft, que ainda visito sempre que posso, ou para Haia (agora moramos entre essas duas cidades). Fazemos muitas viagens de um dia pelo país, e cada vez descobrimos alguma coisa nova.

Logo percebi que os holandeses eram... felizes. Talvez feliz não seja a palavra certa. Os vizinhos se cumprimentam nas ruas e as pessoas sorriem para mim e para os meus filhos quando estamos indo de um lado para o outro. Eles raramente parecem perturbados ou estressados. Embora eu possa reclamar do serviço lento (e muitas vezes ruim) daqui, meu irmão descreveu isso melhor quando disse: “É muito bom estar em um lugar onde ninguém sente necessidade de se apressar.” Em resumo, os holandeses parecem satisfeitos com suas vidas de uma maneira calma e moderada.

Vários estudos concordam. Ano após ano, os Países Baixos ocupam o primeiro lugar no Índice Mundial de Felicidade.

Como isso é possível? Eu morri e acordei no paraíso? São os campos de tulipas, a maconha (parcialmente) legal ou o queijo (não, não ria, um estudo mostrou que o queijo ativa os mesmos pontos no cérebro que os opiáceos, embora esse tipo de afirmação deva ser encarada com uma grande dose de ceticismo)? Certamente não é o clima, então qual é o segredo dos holandeses?

## **POR QUE OS HOLANDESES SÃO TÃO CONTENTES**

Quando pergunto a Gretchen Rubin, do *Projeto felicidade*, do que as pessoas precisam para serem felizes, ela responde imediatamente com “relacionamentos”. “Precisamos de laços duradouros e profundos, precisamos ser capazes de trocar confidências, de sentir que pertencemos. Precisamos ser capazes de conseguir apoio e, tão importante quanto para a felicidade, de dar apoio aos outros”, explica ela. Portanto, o que quer que aprofunde e fortaleça os relacionamentos torna as pessoas mais felizes.

Se relacionamentos saudáveis nos fazem felizes, o mesmo acontece com o autoconhecimento. “Temos que conhecer nossos interesses, nossos valores, nosso temperamento. Só quando nos conhecemos é que podemos moldar nossas vidas de um modo que promova a nossa felicidade”, diz Rubin.

Isso me faz pensar. Poderíamos encontrar essas duas chaves da felicidade nos Países Baixos: relacionamentos sólidos e autoconhecimento? Certamente parece que sim.

Ouvi muitos expatriados reclamarem que é difícil fazer amizade com os holandeses. “É uma sociedade unida, onde as pessoas têm grupos fechados de amigos próximos. Eles também costumam viver na mesma cidade ou região a vida inteira”, observa Ben Coates, escritor e autor britânico do livro *Why the Dutch Are Different: A Journey Into the Hidden Heart of the Netherlands*.

Os holandeses se sentem apoiados por esses relacionamentos fortes, mas também de outras maneiras. “Previdência social”, me diz Carolien Hamming, do centro de estresse CSR, quando pergunto por que os holandeses são tão felizes. “Essa é uma diferença enorme em comparação com os EUA, onde as pessoas podem acabar nas ruas”, diz ela.

Ap Dijksterhuis, um cientista comportamental que também está interessado no estudo da felicidade, concorda. “O que os países felizes têm em comum é uma democracia estável, um bom sistema social, não há pobreza, nem corrupção, existe um governo em que o povo pode confiar e

algum grau de prosperidade financeira”, diz ele. E tudo isso certamente se aplica aos Países Baixos.

O estudo do World Happiness, responsável pelo Índice de Felicidade, é, predominantemente, baseado em questionários de autorrelato e define felicidade como “quanto você gosta da vida que vive”, como explica o sociólogo Ruut Veenhoven. Então, tem menos a ver com a forma como as pessoas mostravam a sua felicidade e mais com de que forma se sentiam sobre as suas vidas. Portanto, a palavra “contente” talvez seja mais adequada para descrever os holandeses do que “feliz”. “Não se trata tanto de como se expressa felicidade, porque, mesmo sem expressá-la, ainda se pode ser feliz”, explica Veenhoven. “Vivemos em um país próspero e seguro. É idealista, com muita liberdade. As pessoas vivem a vida que lhes convém.” Os holandeses sabem disso e se contentam com isso.

Por outro lado, os americanos talvez se concentrem demais na felicidade, o que acaba tornando-os infelizes. “As pessoas infelizes pensam na felicidade mais do que as felizes, assim como os doentes estão mais preocupados com a saúde do que os saudáveis. Pesquisas mostram que pessoas felizes valorizam mais a felicidade e estão mais abertas a experiências agradáveis”, diz Veenhoven.

Para mim, é realmente difícil não ser feliz em um país que é tão absurdamente bonito. Às vezes, acho que morar nos Países Baixos é como morar em um guia de viagem. E não estou exagerando muito quando digo isso. Os Países Baixos foram escolhidos como um dos dez melhores destinos de viagem pelo Lonely Planet para 2020. Tudo o que você lê sobre esse país é verdade. As casas antigas ao longo dos canais? São reais. Os campos de tulipas? Eles se parecem exatamente com o que se vê nas fotos. Os moinhos de vento? Sim, também são de verdade. Quando meu pai e eu visitamos os Países Baixos, em meados dos anos 1990, tentamos contá-los, mas havia muitos, então desistimos. Mas ainda nos

referimos aos moinhos de vento como “números” às vezes. Eu me sinto incrivelmente sortuda por morar aqui.

Se isso não faz você querer se mudar para os Países Baixos, não sei o que fará.

---

## **Em destaque: As dunas, meu lugar favorito nos Países Baixos**

É difícil ignorar as dunas quando se mora em Haia. Afinal, a cidade tem onze quilômetros de costa. As dunas rapidamente se tornaram meu lugar favorito. Das 1.500 espécies de plantas e flores silvestres que crescem nos Países Baixos, metade pode ser encontrada em *várias áreas de dunas* em todo o país.

As dunas são absolutamente deslumbrantes em todas as estações, com flores amarelas, brancas e rosa crescendo na primavera e no verão, e musgos vermelho-escuros e relva verde dominando no outono e no inverno. Adoro caminhar por elas com a minha família e apreciar as mudanças de cores e de temperatura ao longo das estações.

Tenho uma teoria divertida sobre o porquê de eu adorar tanto as dunas, e tem a ver com a hipótese da savana: a ideia de que os humanos aprenderam a andar sobre duas pernas quando se mudaram da floresta para a savana. E mesmo depois de termos passado a morar em cidades, talvez ainda tenhamos uma queda por esse tipo de paisagem.

Na verdade, *quando mostravam às pessoas fotos de várias paisagens* e perguntavam de qual elas mais gostavam, as fotos de savanas ganhavam. As savanas são tipicamente planas, enquanto as dunas são montanhosas, mas as dunas têm uma combinação semelhante de arbustos e gramíneas uniformes, e também são habitadas por grandes animais de pasto, como ovelhas, gado das terras altas, cavalos Konik e até mesmo o bisão europeu! Admito que não são tão emocionantes quanto zebras, leões ou elefantes, mas também são lindos.

*Um estudo realizado* pelo psicólogo Shigehiro Oishi, da Universidade Columbia, revela que os introvertidos preferem montanhas, enquanto os

extrovertidos tendem a gostar de planícies abertas. Então, não é de admirar que eu ame tanto as dunas. Elas são o mais próximo que se pode chegar de uma montanha em um país tão plano.

---

## FELIZ E SAUDÁVEL

Os Países Baixos também são uma nação de pessoas saudáveis, com alta expectativa de vida e também alta qualidade de vida. Um estudo da Oxfam mostrou que o país tem o melhor acesso a frutas e vegetais dos países estudados, o que significa que os holandeses podem comprar produtos frescos, mesmo que não tenham muito dinheiro. O estudo da Oxfam “Bom o bastante para comer” classificou os Países Baixos em primeiro lugar em diversas categorias: o bastante para comer, acesso aos alimentos, qualidade e saúde dos alimentos.

Curiosamente, outro estudo do Euromonitor mostrou que os Países Baixos são um dos países mais loucos por açúcar e gordura do mundo. As refeições, com frequência, são servidas com batatas fritas, e as crianças holandesas comem *hagelslag*, granulado de chocolate em cima de fatias de pão branco macio no café da manhã.

Vejo nisso o fato de que os holandeses gostam de se gratificar às vezes e não são fãs de se privar. Eles costumam desfrutar de petiscos, como os *bitterballen*, pequenos croquetes fritos, acompanhando a bebida, e de *stroopwafels*, que são deliciosos biscoitos com calda. Mas com responsabilidade: não com muita frequência e não em grande quantidade. Além disso, muitas iguarias saborosas são bastante sazonais. *Oliebollen*, por exemplo, que são a versão holandesa para os donuts (e que se traduz como bolas de óleo), são vendidos somente de novembro a janeiro.

---

## Em destaque: Comida holandesa

Eu conheci Li Bruno Clarke por intermédio de um grupo dedicado a ajudar os expatriados nos Países Baixos a encontrarem os ingredientes necessários para prepararem pratos de seus países de origem.

Li diz: "Desembarquei nos Países Baixos com duas malas e muita coragem. Recentemente, me divorciei, com quase 40 anos, sem emprego à vista, mas com uma determinação tipicamente americana. Toda essa movimentação provou ser a melhor decisão e a mais louca de toda a minha vida.

Como amante da boa comida, tudo era muito glamoroso. Comi meu peso em *oude Amsterdamse kaas* e *bitterballen*. E vinho da França e chocolate da Bélgica, porque ESTAVAM BEM ALI!

Pela minha rede de contatos, consegui um emprego na indústria internacional de energia. A primeira coisa a fazer foi aprender a trabalhar com os holandeses. O que se provou ser o mais fácil — os holandeses são práticos a ponto de parecerem rudes. O que não é o caso. Venho de uma família de culturas variadas nos Estados Unidos, e as conversas objetivas funcionam melhor para mim.

O mais difícil era a hora do almoço. Eu estava acostumada a comer "*al desk*" — almoçava diante da minha mesa de trabalho e aproveitava para trabalhar um pouco mais. Isso não funciona aqui. Espera-se que você saia para almoçar e que converse com seus colegas, principalmente em holandês. Você pode nunca se acostumar a tomar leite ou suco de laranja com seu sanduíche, mas vai acabar descobrindo mais sobre a vida cotidiana no lugar que adotou para viver."

---

## TRAÇOS CULTURAIS QUE TORNAM O HOLANDÊS FELIZ

Falando em comida, eu amo como os holandeses descrevem tudo, não apenas a comida, como *lekker*, ou deliciosa. O sono pode ser *lekker*. Estar calor pode ser *lekker*. Dançar?

Definitivamente *lekker*. Calma e relaxamento? Delícia. Uma delícia. E, para um holandês, até estar ocupado é delicioso, como costumam dizer, *lekker druk!*

O que me traz de volta ao *niksen*. Você pode dizer *lekker niks* porque não fazer nada também é delicioso. Essa é uma expressão comum em holandês e é como o “sweet, sweet nothing” (literalmente “doce, doce nada”) da Inglaterra, que expressa mais ou menos o mesmo sentimento.

Um país que não se incomoda com um pouco de indulgência (dentro dos limites), que se dedica a isso e tende a chamar muitas coisas maravilhosas de deliciosas, pode naturalmente dar à luz o *niksen*.

Continue lendo para conhecer mais razões por que os holandeses são tão felizes.

### *Pluralismo segmentado*

Uma característica típica dos holandeses é o chamado *verzuiling*, ou pluralismo segmentado (ou “pilarização”), que pode ser descrito como “cada um na sua”.

“Alguns países são um caldo cultural; misturam tudo e tentam equilibrar as diferenças. Esses países tentam garantir que todos adotem os mesmos valores. Mas nos Países Baixos, especialmente no passado, a tendência era se separar.” Como resultado, “católicos e protestantes têm suas escolas, hospitais e universidades próprios, separados”, explica Ben Coates, autor do livro *How the Dutch are Different*.

Esse pluralismo segmentado está desaparecendo, mas a ideia permanece: cada um na sua ou, em outras palavras, viver e deixar viver.

“Isso provavelmente alimenta o fato de que as pessoas têm o direito de se adiantarem e dizerem o que pensam.” Ele continua: “E esse é um dos grandes pontos fortes dos Países Baixos. Provavelmente é por isso que eles são tão tolerantes e bem-sucedidos. Todos têm o direito de serem ouvidos, de terem uma opinião e de que essa opinião seja valorizada, até mesmo as crianças.”

### *Basta agir normalmente*

Quando o time de futebol feminino americano venceu a Copa do Mundo, suas demonstrações públicas de alegria não passaram despercebidas. Megan Rapinoe foi especialmente celebrada como a estrela do torneio. Foi um prazer assistir à alegria do time, mas não para todos. “Você olha para aquelas moças americanas, depois do terceiro gol, e elas ainda estão gritando e comemorando! Isso não é nada holandês”, observa Catharina Haverkamp, especialista em parentalidade, em Amsterdã.

Nos Países Baixos, essas explosões de emoção são vistas como estranhas, no mínimo, e até mesmo falsas ou rudes. “Não precisamos ser felizes o tempo todo. Isso não é gentil com os outros. Para nós, é importante ser um pouco humilde”, diz Haverkamp. Isso realmente faz eco em algo tão arraigado na mentalidade holandesa que há várias expressões dedicadas a esse modo de ser.

Agir normalmente já é loucura o bastante, dizem os holandeses. Ou *Doe maar gewoon, dan ben je al gek genoeg*. Isso não significa que todos devem falar e se comportar da mesma maneira, mas que atos excessivos ou explosões emocionais não são bem-vistos, e todos são encorajados a não se vangloriarem demais sobre suas conquistas. Os holandeses acreditam que as ações falam por si.

### *Igualdade*

No local de trabalho, as hierarquias são planas, e a distância entre os empregados e a gerência é muito pequena. As decisões são tomadas por consenso e espera-se que todos contribuam, às vezes até pessoas que não têm nada ou muito pouco a ver com a decisão em questão.

Essa reunião de consenso é chamada de *polderen*, e também é uma parte central da democracia holandesa. Há uma grande variedade de partidos políticos no país, e cada vez que um governo é formado, é preciso haver uma coalizão majoritária entre muitos (pequenos) partidos. A política nos

Países Baixos é basicamente uma questão de encontrar pontos e compromissos em comum.

---

## **Em destaque: A cultura de trabalho holandesa**

Conheci Naoko Yamamoto depois de ler uma entrevista com ela na *Business Insider*, e a procurei na mesma hora. Fiquei fascinada com o modo como o *niksen* repercutiu em outros países e estava curiosa para saber como a cultura do trabalho japonesa difere da holandesa.

Naoko diz: "Em primeiro lugar, existe uma hierarquia clara nas empresas japonesas, e o processo de tomada de decisão é muito mais complicado. Precisamos de muito consenso até tomarmos uma decisão e o processo é bastante demorado. No Japão, os planos são feitos com muito cuidado e perfeição.

Nos Países Baixos, a relação entre chefes e subordinados é definida pelo fato de a hierarquia ser bastante plana. O processo de tomada de decisão é muito mais simples e rápido. Mas, às vezes, as decisões são tomadas rápido demais e sem muito cuidado, e tendem a dar mais errado também.

Acho que o sistema de hierarquia e o longo processo de tomada de decisão tornam a cultura de trabalho japonesa mais difícil e estressante. Trabalhamos longas horas desnecessariamente. Após um processo tão longo com um planejamento perfeito, ainda temos medo do fracasso, de cometer erros. Se pudéssemos trabalhar mais como holandeses, provavelmente teríamos mais tempo para *niksen*.

O sistema educacional também dificulta o *niksen* para nós. Antes de mais nada, temos MUITO dever de casa durante as férias de verão. Acho que é por isso que os japoneses não são bons em *niksen*, mesmo durante as férias! Além disso, somos orientados a fazer as coisas com cuidado e perfeição. Nosso objetivo é a perfeição, e não a diversão. Isso forma nosso caráter e afeta o modo como aproveitamos os momentos de descanso na vida. A educação japonesa precisa ser mudada.

Na minha opinião, é necessária uma espécie de autonomia para o *niksen*. A pessoa precisa assumir o controle da própria vida e dizer não ao excesso

de trabalho. Precisamos aprender a decidir por nós mesmos que queremos descansar e viver as nossas vidas. Precisamos aprender a pensar em nós mesmos!”

---

As crianças também são ensinadas a compartilhar suas opiniões na escola, especialmente durante o *kringtijd*, uma atividade em que elas se sentam em círculo e todos têm a oportunidade de falar sobre o seu dia. O círculo também é a organização de assento preferida nas festas de aniversário nos Países Baixos. O blogueiro Stuart Billinghamurst chamou isso de “A festa em círculo holandesa” em seu blog *Invading Holland*. Simon Woolcot, outro blogueiro, conhecido como The Amsterdam Shallow Man, foi ainda mais longe, e, de brincadeira, descreveu isso como “o círculo holandês da morte”.

Outra coisa interessante sobre as festas de aniversário nos Países Baixos é que as visitas devem parabenizar a todos, não apenas ao aniversariante. Isso me mostra mais uma vez que a igualdade é muito valorizada aqui, todo convidado é igualmente importante.

Existem alguns paradoxos que vêm com a igualdade, a satisfação e a atitude “basta agir normalmente”. Por um lado, você pode amar quem quiser, independentemente de sexo, idade ou peculiaridade, e ninguém nem piscará, porque o individualismo é apreciado. Por outro lado, há uma forte expectativa de conformidade. Ben Coates descreve bem isso: “Sim. Você precisa se encaixar. Ser gay é tranquilo, e um homem casado com outro homem não tem o menor problema. Mas se você colocar o lixo para fora no recipiente errado ou no dia errado, isso é um grande escândalo social.”

Como isso funciona? Ruut Veenhoven explica: “O individualismo caminha com o igualitarismo nos Países Baixos... Essa cultura prefere a cooperação à conformidade

com as determinações de pessoas autoritárias.” De fato, a tendência holandesa de ser normal — *doe maar normaal* — de forma alguma tem a ver com conformidade. Não é resultado de pressão social, mas de vontade e desejo de se comunicar e chegar a um consenso.

## **POR QUE AS CRIANÇAS HOLANDESAS SÃO FELIZES**

Não apenas os adultos holandeses estão entre as pessoas mais felizes do mundo, como também estão criando os filhos mais felizes do mundo. Uma razão para isso é que os holandeses têm uma forte rede de apoio estabelecida para ajudá-los com os filhos por meio de creches, pensões para os filhos financiadas pelo governo e licença-maternidade paga.

Mas também tem a ver com a forma como os holandeses encaram a criação dos filhos. O comportamento mais severo que eu já vi de um pai ou de uma mãe nos Países Baixos foi quando o filho estava chorando e a mãe disse a ele “Quero que você pare de chorar. Isso não é *gezellig*.” (Gezellig é intraduzível e significa algo como aconchegante. Você vai encontrar uma explicação mais detalhada mais adiante, ainda neste capítulo.)

Em vez de gritar, os pais holandeses normalmente explicam as razões de seu comportamento e fazem perguntas aos filhos. As crianças não são rudes, mas são ativas e assertivas e estão acostumadas a serem ouvidas e a se envolverem.

Quando os filhos são recém-nascidos, os pais criam um ambiente calmo e silencioso para eles. Um estudo comparando a interação de pais americanos e holandeses com os filhos mostrou que esse ambiente tranquilo torna os bebês holandeses mais calmos e relaxados do que os bebês americanos, que costumam ser mais ativos, mais agitados.

“Os holandeses consideram a infância um período muito importante. Eles têm ideias bastante românticas sobre a infância. Estar na natureza, sair, ser livre, explorar a vida. E essas são algumas das coisas que fazem as crianças felizes nos Países Baixos”, diz a especialista holandesa em parentalidade Catharina Haverkamp.

Nos Países Baixos, o pai desempenha um papel importante na criação dos filhos. Embora não tenham tanto tempo de licença parental quanto na Suécia, onde o pai tem noventa dias de licença obrigatória, os pais holandeses ainda assim são muito envolvidos no cuidado com os filhos desde muito novos. Imagine meu choque quando me vi como a única mãe em um parquinho em Delft — estava cercada por pais, e nem preciso dizer que adorei isso.

Muitos homens trabalham menos um dia por semana para poderem ficar com os filhos. Isso é chamado informalmente de *papadag*, ou “dia do pai”, e formalmente de *ouderschapsverlof*, ou licença parental. Um dia de folga como esse não é possível para todos os pais, mas permite que muitos homens passem mais tempo com suas famílias e lhes garante tempo não só para cuidar dos filhos, como também para realizar tarefas domésticas, hobbies e atividades de lazer.

Ler e entrevistar especialistas sobre parentalidade para este livro me apresentou a outra característica tipicamente holandesa: a necessidade e o amor pela rotina, ou pelos três *erres* da parentalidade holandesa: *rust*, *regelmaat* e *reinheid*, que significam calma, regularidade e limpeza. Os holandeses consideram esses valores muito importantes quando se trata de criar filhos.

“Os holandeses adoram jantar às seis da tarde. Acho que muitas famílias não comem diante da televisão. Eles comem à mesa. É o ponto de encontro diário deles”, explica Catharina Haverkamp.

A paternidade holandesa certamente é menos interferente do que nos EUA e no Reino Unido, e em muitos outros países.

Perguntei a Michele Hutchison, escritora e editora britânica que foi coautora do livro *The Happiest Kids in the World: Bringing Up Children the Dutch Way*, o que ela pensa dos pais holandeses, e ela respondeu: “Quando se fala dos americanos, eles estão determinados a darem aos filhos o melhor começo de vida, a mandá-los para a melhor universidade e a ocupá-los com atividades extracurriculares.”

Mas, nos Países Baixos, a vida das crianças é mais descontraída. Os filhos de Michele, agora adolescentes, não tinham dever de casa até começarem o ensino médio, e não eram tão pressionados para terem sucesso e voltarem para casa com boas notas ou troféus.

---

## **Em destaque: Pais holandeses**

A blogueira e escritora Amanda van Mulligen é uma expatriada aqui há muito, muito tempo.

Ela diz: “Meus três filhos nasceram nos Países Baixos. Eles estão sendo criados com acesso ao máximo de influências britânicas que consigo inculcar, mas são claramente holandeses. O país que agora chamo de lar influenciou a minha jornada como mãe. Ajo diferente de como agiria se tivesse criado meus filhos na Grã-Bretanha.

Para começar, a independência é importante desde o início para os holandeses. Muitas crianças vão e voltam sozinhas da escola primária, geralmente de bicicleta. E meus filhos não são exceção.

Meu filho de doze anos pedala 40 minutos até a escola secundária. A britânica em mim se preocupou quando ele começou na nova escola, e isso pareceu muito pouco holandês da minha parte. No entanto, outras mães holandesas me garantiram que também estavam preocupadas, mas você estabelece regras, manda os filhos para o mundo e torce pelo melhor. É assim que as crianças se tornam adultos responsáveis e felizes.

O que eu mais amo em morar nos Países Baixos com os meus filhos é a ênfase no brincar. Meus filhos em idade escolar não têm praticamente nenhum dever de casa. Isso significa que eles têm tempo bastante para brincar com os amigos na rua. Eles brincam de polícia e ladrão com walkie-talkies, jogam futebol ou andam de bicicleta. Não importa o clima. E voltam para casa a tempo de jantar.

Na maioria das noites, comemos juntos em família. A cultura holandesa de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal facilita isso. Não cresci em uma rotina assim, por causa do horário de trabalho do meu pai, e sei que essa é uma ideia estranha para os meus amigos na Inglaterra que são pais.

O único hábito dos pais holandeses que não adotei? O *Hagelslag* (chocolate granulado) no café da manhã. Meus filhos comem cereal na primeira refeição do dia.”

---

## **POR QUE AS MULHERES HOLANDESAS SÃO FELIZES**

Em seu livro *Dutch Women don't get depressed*, a jornalista científica holandesa Ellen de Bruin afirma que as mulheres holandesas são as mais felizes do mundo. Embora a princípio a ideia do livro fosse ser uma paródia de outros, como *As mulheres francesas não engordam*, De Bruin descobriu — enquanto conversava com uma variedade de especialistas, incluindo historiadores e psicólogos, além de expatriados e outros — que as holandesas são realmente felizes. Segundo De Bruin, isso tem a ver com altos níveis de liberdade pessoal.

Os Países Baixos, como uma nação individualista, oferecem muitas opções de escolha para se viver a própria vida, e para as mulheres isso não é exceção. Elas podem se casar com quem quiserem, quando quiserem ou simplesmente não se casarem. Além disso, as mulheres holandesas não se sentem pressionadas a seguir as regras

das autoridades (masculinas), e isso afeta positivamente sua sensação de felicidade.

Porém, talvez o mais importante seja o fato de que nos Países Baixos não há expectativa de uma aparência perfeita. As mulheres se vestem mais para terem conforto e praticidade do que para impressionar quem vá vê-las. De jeans e tênis, elas são diretas e francas, com uma forte noção de empoderamento pessoal.

Por último, mas não menos importante, as mulheres holandesas raramente sofrem com a sobrecarga experimentada por mulheres de outros países, que precisam cuidar não apenas dos filhos, mas também dos pais idosos. A maior parte dos holandeses concorda que cuidar dos filhos é responsabilidade do pai e da mãe, mas cuidar dos idosos é um trabalho do governo. Os lares para idosos administrados pelo Estado são um fato da vida e acessíveis a todos. Os holandeses têm uma palavra para descrever a família nuclear — *gezin* — em oposição à *familie*, que é toda a família, e estas são vistas como unidades familiares separadas e diferentes, com prioridades diferentes.

Embora os pais se envolvam, na maior parte das vezes ainda são as mães que trabalham três ou quatro dias por semana e cuidam dos filhos. Isso também pode ser um fator que contribui para seus altos níveis de felicidade. Muitas mulheres aqui trabalham meio-período, tenham ou não filhos, e em vários estudos isso tem sido associado ao aumento da sensação de felicidade. Quando as mulheres têm tempo para atividades profissionais, e também para a família e para os seus hobbies, geralmente se sentem mais felizes. Os Países Baixos são um ótimo lugar para esse tipo de equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, pois é praticamente a norma aqui.

---

## Em destaque: As seis dimensões da cultura

No final dos anos 60 e início dos anos 70, o pesquisador holandês Geert Hofstede trabalhou com escritórios da IBM em todo o mundo para descobrir o que os empregados valorizavam em diferentes países. Suas descobertas resultaram nas seis dimensões, ou modelo 6-D, da cultura. Vamos ver o que são e como os Países Baixos se comparam a outros países, de acordo com a *Hofstede Insights*.

### 1. Distância do poder

A Hofstede Insights é uma organização que ajuda as empresas a implementar consciência cultural em seus acordos de negócio. Eles definem distância do poder como "a extensão em que os membros menos poderosos das instituições e organizações de um país esperam e aceitam que o poder seja distribuído de forma desigual". Os holandeses têm uma pontuação muito baixa (38 em uma escala de 0 a 100) nessa dimensão, e valorizam coisas como ser independente, direitos iguais para todos, poder descentralizado e comunicação direta.

### 2. Individualismo

Isso foi definido como "o grau de interdependência que uma sociedade garante entre seus membros". Os Países Baixos marcaram 80 pontos nessa dimensão, o que os torna um dos países mais individualistas do mundo. Os membros da família devem cuidar de si mesmos e de seus parentes mais próximos. As decisões de contratação e promoção devem se basear no mérito e não nas conexões.

### 3. Masculinidade

Essa dimensão não se refere aos papéis de gênero, mas tenta definir se uma sociedade prefere competição, vitória e sucesso (qualidades masculinas) ou cooperação, cuidado com os outros e qualidade de vida (femininas). "A questão fundamental aqui é o que motiva as pessoas, querer ser o melhor (masculino) ou gostar do que se faz (feminino)."

Os Países Baixos pontuam 14 em 100, o que torna sua sociedade muito feminina. Isso significa que coisas como consenso, apoio, equilíbrio entre vida profissional e pessoal e solidariedade são mais valorizados do que sucesso e competição.

### 4. Prevenção da incerteza

Essa dimensão mede "até que ponto os membros de uma cultura se sentem ameaçados por situações ambíguas ou desconhecidas e criaram

crenças e instituições que tentam evitá-las”.

Com 53 pontos nessa categoria, os holandeses ficam bem no centro, com uma ligeira preferência por evitar a certeza. Isso pode significar que eles possuem códigos estritos de crença e comportamento. As pessoas também sentem a necessidade de estar ocupadas e não perder tempo, enquanto em países com baixa prevenção de incerteza, o contrário é verdadeiro.

#### 5. Direcionamento a longo prazo

Essa dimensão é praticamente autoexplicativa, mas, de todo modo, aqui está uma definição: “Como toda sociedade deve manter alguns vínculos com seu próprio passado enquanto lida com os desafios do presente e do futuro.” Os Países Baixos marcaram 67 em 100, o que torna seu povo incrivelmente pragmático. Eles também tendem a gostar de se preparar para o futuro, ser econômicos e cuidadosos com o dinheiro, e costumam ser muito adaptáveis.

#### 6. Indulgência

Os pesquisadores pretendem usar essa dimensão para entender o quanto é importante para uma cultura “tentar controlar seus desejos e impulsos”. As culturas são Indulgentes ou Contidas. Você pode achar que os Países Baixos, um país pragmático e econômico, seriam uma cultura restrita, mas eles pontuam muito na dimensão da indulgência. Visite os Países Baixos durante o Carnaval, o King’s Day ou uma grande partida de futebol, e você vai entender na mesma hora.

---

## **POR QUE OS PAÍSES BAIXOS SÃO PERFEITOS PARA O NIKSEN**

Por mais que muitos holandeses tenham me dito que acham que não têm tempo para nixen, eu me permito discordar. Se existe um lugar que facilita o não fazer nada, são os Países Baixos. Com um generoso sistema de assistência social, semanas de trabalho curtas e muito tempo livre, esse país é quase um paraíso do nixen. Admito que os holandeses estão mais ocupados e estressados do que nunca, mas a cultura

holandesa permite às pessoas o niks. Quer provas? Tenho muitas.

### *Pontualidade e agendas*

Quando a enfermeira da clínica pediátrica perguntou: “Quando seus filhos dormem?”, ainda deslumbrada com o meu recém-nascido, dei essa pérola de resposta: “Quando estão cansados.”

Basta dizer que não tenho uma agenda. Esse tipo de objeto pode ser perdido e, como nem sempre carrego uma bolsa, não saberia onde colocá-lo. E embora eu pudesse usar a agenda do meu celular, já passo tanto tempo on-line que prefiro não ter outro motivo para olhar para uma tela.

Em vez disso, uso um quadro magnético que fica na parede atrás da minha mesa e colo Post-its nele, então tiro quando não preciso mais de algum deles. Dessa forma, não fico sobrecarregada de compromissos e consigo não esquecer os que tenho marcados.

Meus amigos que moram nos Países Baixos reclamam com frequência da dificuldade de conseguirem se encontrar espontaneamente com os holandeses. As agendas deles costumam estar cheias de compromissos profissionais e sociais. Isso pode ser um desafio para pessoas de fora que desejam socializar, especialmente para aqueles de nós que vêm de uma cultura em que se pode dizer: “Ah, claro, daqui a uns cinco segundos estou aí.”

Os holandeses não fazem nada sem antes consultar suas agendas. E isso é ótimo para o niks, porque se eles podem usar suas agendas para marcar compromissos, também podem anotar o tempo para niks nas mesmas páginas.

### *Gezelligheid*

De acordo com as seis dimensões do modelo de cultura de Geert Hofstede, os holandeses normalmente pontuam alto no individualismo. Eles também valorizam prazer, indulgência e diversão.

Essas qualidades e esses valores se unem no conceito holandês de *gezelligheid*. O termo vem de *gezellig*, que é uma palavra intraduzível da qual você já deve ter ouvido falar — está por aí, com o *hygge* dinamarquês, o *gemütlich* alemão ou a *saudade* brasileira. Embora possa ser traduzido aproximadamente como “singular”, “com uma atmosfera agradável” ou “agradável”, não é exatamente nenhuma dessas coisas. É exclusivamente holandês e pode ser aplicado a todos os tipos de situações, desde uma noite aconchegante em família, um jantar a dois, ou uma grande festa barulhenta.

Meu avô, embaixador polonês nos Países Baixos, definiu *gezelligheid* como “tudo o que aquece o coração e nos faz sorrir”. Acho que essa é minha definição favorita dessa palavra. E acho que *niksen* também pode ser visto como “gezellig” às vezes!

### *Pensamento crítico*

Os holandeses são pensadores críticos e é improvável que aceitem inquestionavelmente uma nova tendência. Pode ser por isso que *niksen* não fosse relevante nos Países Baixos até chamar a atenção da mídia americana. E isso é bom. Abraçar qualquer exagero que apareça no horizonte sem pensar também nunca foi o meu estilo. Afinal, sou filha de dois cientistas, e, geralmente, zombamos das modinhas de bem-estar (estrita demais! Trabalhosa demais! Sem tempo pra isso!).

Egbert Schram, um cidadão holandês que mora na Finlândia e trabalha para a Hofstede Insights, me diz que os holandeses mantêm quase automaticamente um ciclo constante de feedback, especialmente quando há várias perspectivas. “Isso significa que é perfeitamente aceitável para um holandês mudar seu ponto de vista sobre alguma coisa no momento em que há novos dados disponíveis.”

Uma grande vantagem das habilidades de pensamento crítico holandês é que resultam em um fabuloso senso de

humor! Isso ficou visível nas respostas a um artigo recente do *The New York Times* sobre a tradição holandesa de abandonar os filhos adolescentes na floresta no meio da noite e deixar que encontrem o caminho de volta para casa. Os holandeses não aceitaram bem e os comentários no Twitter foram engraçadíssimos, além de brilhantes.

“Nem tenho certeza se a família que encontrei é a minha família de verdade. Mas fizemos dar certo”, escreveu um holandês. “AI, MEU DEUS, ELES DEVERIAM VOLTAR?”, escreveu outro, provando de uma vez por todas que os holandeses são pessoas bastante engraçadas.

Catharina Haverkamp concorda. “Acho que é porque os holandeses são otimistas e têm senso de humor, e isso ajuda a tornar as coisas menos sérias. É assim que nos ajudamos. Faça uma piada. Torne as coisas menos importantes.”

### *Franqueza*

Um dia, eu estava tentando amamentar a minha filha do meio no *kinderboerderij*, uma fazendinha com animais com que as crianças podiam interagir, quando uma mulher se sentou ao meu lado e disse: “Acho que é realmente importante você amamentar.” Fiquei tão atordoada que nem consegui pensar em uma resposta, ainda mais com um seio para fora do sutiã e um bebê agitado para alimentar. Por que aquela estranha achou que precisava compartilhar sua opinião sobre a maneira como eu estava alimentando meu bebê? Mas lá estava ela, agindo como se dar conselhos a pessoas que não se conhece fosse totalmente normal.

Isso pode ser desconcertante para pessoas de outras culturas, nas quais um senso de polidez e boas maneiras impediriam a pessoa de até mesmo pensar em fazer um comentário desses. Por isso os holandeses costumam parecer rudes. Mas, da perspectiva holandesa, não há nada de rude nisso. É simplesmente comunicação.

“Os holandeses não consideram isso rude. Acham sincero. E o que eu, britânico, considero educado ou diplomático, os

holandeses classificariam como mentir sem motivo ou ser desonesto”, explica Ben Coates.

Devo admitir que, a princípio, achei essa característica perturbadora. Mas aprendi a apreciá-la e hoje consigo ver vantagens nela. Permite que tudo se resolva rapidamente entre as pessoas. Os holandeses deixam as firulas de lado e vão direto aos fatos — ou à opinião deles. Se você entender direito essa franqueza, ela pode ser muito, muito eficaz.

### *Transparência e tolerância*

Outra característica do povo holandês é a sua transparência. Basta dar uma olhada nas casas holandesas e suas enormes janelas. É possível ver dentro da casa de todo mundo enquanto se caminha pela rua. Algumas pessoas nem têm persianas ou cortinas e praticamente convidam você a dar uma olhada. Ao mesmo tempo em que isso diz: “Não tenho nada a esconder” (e também “Compro todos os meus móveis na Ikea”), espera-se que você *não* olhe para dentro das casas das pessoas só porque pode olhar.

Ainda assim, a transparência é um fato da vida aqui, e nesse país onde há tão poucos tabus, as pessoas raramente sentem a necessidade de esconder algo sobre si mesmas. Segundo os holandeses, não há nada a respeito de que não se possa (ou não se deva) falar. Eles chamam isso de *bespreekbaarheid* (ou capacidade de se comunicar), que significa não ter medo de discutir abertamente assuntos difíceis ou desconfortáveis.

Embora possa ser difícil de entender, às vezes, acredito que o *bespreekbaarheid* é realmente uma coisa boa. Não falar sobre as nossas questões pode levar a problemas por si só, incluindo depressão, ansiedade e raiva. O fato de os holandeses estarem dispostos a conversar em vez de abafar as coisas provavelmente contribui para a felicidade geral do povo. Portanto, embora possa parecer estranho, rude ou surpreendente para *quem é de fora*, para estrangeiros, dá uma sensação de liberdade dizer o que se pensa.

Por consequência, nos Países Baixos, onde as pessoas não sentem a necessidade de esconder nada, se alguém fosse fazer um pouco de niks, não precisaria pensar em uma desculpa para não fazer nada. Seria perfeitamente aceitável dizer “*ik zit te niks*” ou “estou niksenando”. Não estou fazendo nada. Há muito a aprender com os holandeses, e não sentir vergonha é uma dessas coisas.

## **O HOLANDÊS: FELIZ OU DEPRIMIDO?**

Um estudo de 2013 surpreendeu muita gente quando concluiu que os Países Baixos eram o país mais deprimido do mundo.

Resolvo perguntar a Ruut Veenhoven o que ele pensa sobre isso. “Bobagem”, foi sua reação. E continuou: “O tratamento para a depressão não é igual em todos os lugares. Tratamento requer reconhecimento.” Então, se você está reconhecendo e tratando a depressão, isso o torna mais deprimido como país do que outro onde ela não está sendo reconhecida e tratada?

Entro em contato, então, com Carolien Hamming, e sua resposta ao estudo é a seguinte: “Como se mede isso? Você vai ao médico? Como a sociedade vê isso? Existe esse contraste, temos muita felicidade e muita depressão.”

E seus comentários fazem sentido. As pessoas são realmente mais propensas a se sentirem deprimidas em países ocidentais, com bons níveis de educação, industrializados, ricos e democráticos (em inglês, as iniciais dessas palavras formam o acrônimo WEIRD, que também significa “esquisito”). De acordo com uma hipótese, é o contraste agudo entre como todos os outros são felizes e como uma pessoa deprimida se sente que torna a vida em um país feliz tão chocante. Esse paradoxo é conhecido como contraste sombrio.

Além disso, as pessoas nos países protestantes (como os Países Baixos) tendem a ficar mais deprimidas do que nos países católicos — mas só se a pessoa já tiver propensão a sofrer de depressão. Há uma teoria que diz que as tendências individualistas do protestantismo, combinadas à crença de que a sua vida foi predeterminada antes do nascimento, fazem com que as pessoas deprimidas se sintam ainda piores.

Dito isso, nos Países Baixos, o forte sistema de apoio e a organização social compensam os desafios de uma sociedade individualista, ao mesmo tempo em que incentivam a autodeterminação e as oportunidades para se criar uma vida que se adapte ao seu caráter, valores e crenças.

Como Carolien Hamming conclui: “Estamos bem como nação.”

## **CONCLUINDO**

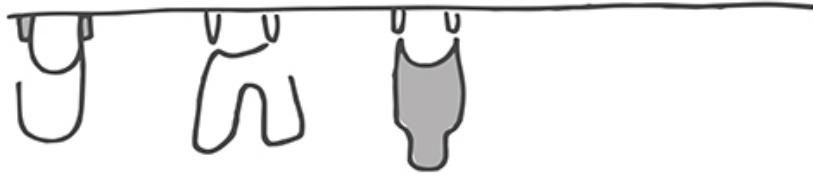
Nesse capítulo, você aprendeu por que os Países Baixos aparecem sempre como uma das nações mais felizes do mundo e o que os torna um ótimo lugar para o nixsen.

Alguns holandeses me disseram que normalmente não praticam nixsen. Eu diria que essa é uma escolha deles. Eles vivem em um país que lhes permitiria fazer absolutamente niks, se quisessem. Os Países Baixos são um lugar perfeito para não fazer nada. A cultura holandesa tem características naturais que facilitam o nixsen, como a transparência e a liberdade de movimento e de expressão. Ainda assim, o nixsen pode ser muito difícil, não importa de onde você é.

---

## Niks sobre isso:

1. Que lições dos Países Baixos você pode aplicar à sua própria vida? O conceito de *gezelligheid*? Ou talvez a franqueza?
  2. Se pudesse imaginar um lugar perfeito para o nixsen, qual seria?
  3. O que acha dos Países Baixos como país? A minha experiência lhe dá vontade de se mudar para lá?
-





### CAPÍTULO 3

## Por que nixsen é tão difícil?

Estou sentada no sofá, tentando fazer niks. Ultimamente, tenho me sentido incrivelmente estressada, com o coração acelerado, embora tente desesperadamente relaxar. Deveria estar me acalmando, mas não estou. Em vez disso, reparo em tudo o que precisa ser feito em casa e tenho plena consciência dos muitos prazos que me pressionam. Sinto que estou tentando colocar um monte de ovos em uma cesta pequena demais e, não importa a rapidez com que eu corra, não importa o cuidado que eu tome, respingos de clara e gema de ovo caem no chão e nos móveis ao meu redor. É impossível carregar todos esses ovos.

Estou presa em um dilema. Por um lado, preciso desesperadamente de uma folga da casa, das crianças e do meu trabalho. De tudo. Mas, por outro lado, não consigo relaxar e me pergunto por quê. Deveria ser fácil, penso. Afinal, não estou *fazendo* nada. Não estou correndo pela casa, limpando e arrumando. Não estou trabalhando. As crianças estão na escola. Deveria ser fácil relaxar, mas não é.

Quando me sento para fazer uma pequena pausa, os pensamentos começam a correr em disparada na minha mente, perseguindo um ao outro. Pensar no trabalho logo se transforma em pensar nas coisas para fazer em casa e daí a pensar nos meus filhos. Eu me preocupo. E me pergunto se fiz o bastante. E o meu notebook e o meu celular não param de chamar o meu nome. Será que perdi oportunidades de trabalho? E se meus amigos estiverem com problemas? E se

eu perdi um artigo *Muito Importante Sobre Criação De Filhos* que iria me dizer que estou arruinando a vida de meus filhos? Para o inferno com nixsen, penso, e me levanto do sofá.

Às vezes, acho que me manter ocupada é a saída mais fácil. É mais fácil continuar fazendo seja o que for que esteja fazendo, ticando itens na sua lista de tarefas o dia todo, do que parar, sentar e fazer niks. De fato, no mundo ocupado de hoje, não fazer nada pode ser a coisa mais difícil de se fazer.

Quando olho para o reino animal, percebo que somos os únicos seres que nunca ficam parados. Eu me pergunto se isso é natural. Até grandes caçadores, como leões, e corredores velozes, como chitas, passam algum tempo relaxando e não fazendo nada. Como perdemos a capacidade de ficar parados? E que preço estamos pagando por essa perda?

---

## **Em destaque: O “chocante” estudo de Timothy Wilson**

Nixsen é desconfortável. Tão desconfortável que você pode preferir se aplicar choques elétricos a passar algum tempo sem fazer nada. Isso é exatamente o que concluiu *um famoso estudo de Timothy Wilson*, um renomado psicólogo da Universidade da Virgínia.

“Se pensar em prazer for uma atividade agradável e envolvente, os participantes não devem sentir a necessidade de se administrar choques desagradáveis”, afirmam os autores. Mas, de alguma forma, foi exatamente o que fizeram.

Wilson e seus colegas sabiam que o que chamavam de pensar por prazer, e eu chamo de nixsen, não seria particularmente agradável e se perguntavam o que aconteceria se dessem aos participantes a opção entre não fazer nada e fazer uma atividade desagradável. Então eles criaram um estudo em duas partes. Na Parte 1, os participantes avaliaram o prazer de uma série de estímulos, alguns positivos (por exemplo, fotografias atraentes) e outros negativos (por exemplo, um leve choque

elétrico). Na Parte 2, os participantes foram deixados sozinhos por 15 minutos e orientados a apreciar seus pensamentos.

Disseram a eles que o aparelho de choque ainda estava ligado e que poderiam se dar um choque apenas pressionando um botão. Os autores explicaram aos participantes que o objetivo era que apreciassem seus pensamentos, e que cabia a eles decidir se pressionavam o botão. 67 por cento dos homens e 25 por cento das mulheres se deram pelo menos um choque durante o período de reflexão.

Isso é impressionante, já que as pessoas geralmente *evitam a dor*. Instintivamente, tentamos minimizar a dor e maximizar o prazer. No entanto, preferimos nos dar um choque a não fazer nada. Acho fascinante.

---

## **DE ONDE VEM TANTA SOBRECARGA?**

Muito tempo atrás, na Idade Média, e mesmo antes disso, grupos privilegiados da sociedade começaram a ostentar sua riqueza em exibições extravagantes de ócio. Não trabalhar e se dedicar a atividades obviamente improdutivas era um sinal para o mundo ao redor, como se dissessem: “Ei, vejam, eu posso me dar ao luxo de não trabalhar.” Isso é conhecido como *otium*, que é um termo latino com uma variedade de significados, todos denotando algum tipo de ócio. Cícero, por exemplo, acreditava que pelo menos uma determinada classe da sociedade deveria poder passar seus dias nesse tipo óbvio de ócio.

No entanto, sempre houve tensão entre o sonho de levar uma vida de ócio e o desejo de ser produtivo. Na Europa medieval, a preguiça era vista como pecado enquanto o trabalho era bem-visto. Mas trabalhar por muitas horas apenas por razões financeiras era visto como ganância e,

portanto, tão pecado quanto a preguiça. Na Bíblia, o trabalho também era visto como punição.

Como Irina Dumitrescu, professora de literatura medieval da Universidade de Bonn, diz: “É uma questão de equilíbrio. O ócio certamente também era visto de forma positiva, e fazer pausas não era considerado ruim por si só.”

Dito isso, as pessoas na época medieval raramente ficavam sentadas sem fazer nada. “Não é que eles nunca relaxassem”, diz Dumitrescu, “mas estavam sempre trabalhando. O trabalho incluía não apenas a profissão deles, mas também cozinhar, cultivar plantas e rezar”. De fato, foi somente após a Revolução Industrial que a diferença entre trabalho e ócio se tornou mais clara. E, com o tempo, emergiu o que agora entendemos como lazer, com toda uma indústria dedicada a nos ajudar a relaxar.

## **O NASCIMENTO DE UMA NOVA INDÚSTRIA**

Curiosamente, também no século XIX, surgiu uma nova corrente filosófica nos EUA: o Novo Pensamento. Essa era e é uma filosofia de otimismo e positividade e, embora inicialmente fosse vista como nada além de um antídoto de curto prazo para o puritanismo do calvinismo, ela desabrochou no enorme setor que conhecemos hoje, cheio de livros, coaches e opções de estilo de vida no valor de 4,75 bilhões de dólares em 2019. Ainda está bem vivo e em crescimento.

Essa positividade contrasta fortemente com o calvinismo, que Barbara Ehrenreich descreveu apropriadamente como “depressão socialmente imposta”, em seu livro *Sorria: Como a promoção incansável do pensamento positivo enfraqueceu a América*. No entanto, algumas tendências calvinistas permanecem intactas no Novo Pensamento, como o exame de consciência constante e o que Barbara Ehrenreich chama de

“intolerância implacável”. “A alternativa americana ao calvinismo não haveria de ser o hedonismo, nem mesmo uma ênfase na espontaneidade emocional. Para o pensador positivo, as emoções permanecem suspeitas, e a vida interior da pessoa precisa ser submetida a um inexorável monitoramento”, diz Ehrenreich. Outra semelhança entre o pensamento positivo (e o bem-estar em geral) e o calvinismo é a enorme ênfase que é colocada no trabalho. Embora para o Novo Pensamento a expectativa seja que você trabalhe em si mesmo — e não com as mãos ou em seu trabalho ou na vida profissional.

Na época em que os movimentos do Novo Pensamento começaram a aparecer, os psicólogos também começaram a estudar o que nos faz feliz, em vez do que pode dar errado na mente de um ser humano. Iniciada pelo psicólogo estadunidense Martin Seligman, a psicologia positiva, ou a ciência da felicidade, também foi o começo de pesquisas sobre pessoas e países, especificamente com a intenção de descobrir onde viviam as pessoas mais felizes, a fim de encontrar pistas sobre o que faziam de forma diferente.

“Parte dessa tendência de olhar para a Escandinávia e para os Países Baixos é resultado do interesse em psicologia positiva ou em estudar a felicidade e o bem-estar, e não apenas no que acontece a uma pessoa quando alguma coisa dá errado ou ela sofre de uma doença mental. Agora queremos saber o que faz as pessoas prosperarem”, diz Kari Leibowitz, pesquisadora de psicologia que estudou a felicidade na Noruega.

Pode-se argumentar que isso não é tão positivo quanto parece, porque com todo esse conhecimento sobre a felicidade, as pessoas estão se sentindo cada vez mais obrigadas e pressionadas a serem felizes. Como Barbara Ehrenreich aponta em seu livro, *Sorria: Como a promoção incansável do pensamento positivo enfraqueceu a América*, se há pessoas que “acertam”, os defensores da psicologia positiva

parecem estar dizendo que todos devem ser capazes de seguir a pista.

O início do movimento de bem-estar não se limitou aos Estados Unidos. No final do século XIX e no século XX, a Europa começou a ver uma variedade de movimentos, conhecidos coletivamente como Reforma da Vida, que se concentravam em condicionamento físico, em um modo de vida mais “natural”, em libertação sexual e em questionamento de autoridade. Durante esse período, a Alemanha deu à luz os jardins de infância, onde as crianças podiam brincar livremente e aprender habilidades sociais. Os alemães que emigraram para os EUA levaram essa ideia para o país que estavam adotando.

Também foi nesse período que Maximilian Oskar Bircher Brenner tentou curar pacientes que sofriam de tuberculose com uma dieta melhor — e acabou mudando a maneira como o mundo toma café da manhã criando o muesli. Não está claro se sua terapia foi eficaz, mas o escritor Thomas Mann visitou o sanatório de Bircher Brenner e fugiu, chamando-o de “prisão higiênica”. Um pouco antes, Sebastian Kneipp surgiu com um tipo de hidroterapia e o início da naturopatia. E, por fim, mas não menos importante, Rudolf Steiner criou o que chamou de escolas Waldorf, mas com grande controvérsia.

Os vestígios desses movimentos são evidentes hoje. As crianças são incentivadas a brincar fora de casa e os adultos praticam esportes. É preferível consumir alimentos orgânicos, quando acessíveis. E por mais que esses sejam desenvolvimentos positivos, não pretendo pintar a Europa como um paraíso. Uma obsessão com a saúde e o bem-estar é iminente. “Não é o mundo que precisa ser melhorado, mas o eu”, disse uma crítica sobre o movimento de reforma da vida e de por que ele está retornando, publicada no jornal alemão *Der Tagesspiegel*.

## **A OCUPAÇÃO EXCESSIVA COMO UM SÍMBOLO ALTERNATIVO DE STATUS**

Em 1899, o economista e sociólogo estadunidense Thorstein Veblen publicou *A teoria da classe do lazer*, e foi aclamado. Alinhado às ideias de Cícero sobre *otium*, ele previu que as classes ricas se devotariam inteiramente ao que ele chamou de “lazer ostensivo”. As previsões faziam sentido na época, mas não foi isso que aconteceu.

Em vez disso, no lugar dos gastos extravagantes esperados em itens de luxo, como roupas, carros ou vinhos, estar ocupado acabou se tornando um símbolo de status.

Na época de Veblen, o trabalho era visto como virtuoso. Mas essa virtude não tinha relação com quanto uma pessoa era disputada no mercado de trabalho. “Hoje, no entanto, se você está ocupado o tempo todo, isso significa que é disputado”, explica Silvia Bellezza, uma pesquisadora que estuda símbolos alternativos de status na Columbia Business School. A atividade como símbolo de status é especialmente visível nos EUA, onde a ética protestante do trabalho é forte e onde prevalece a crença de que o trabalho duro o levará ao topo.

Nos Países Baixos, há até uma expressão para descrever isso: *Druk druk, lekker belangrijk* ou “ocupado, ocupado, tão importante!”. Às vezes, é reduzido para DDLB e algumas pessoas, principalmente da classe alta, usam em resposta à pergunta: “Como vai?” Embora a resposta seja dada de forma irônica, não saiu do nada. Estar ocupado se tornou um símbolo de status, mesmo nos Países Baixos, tão conscientes em relação à igualdade.

Por mais que a Europa possa ter um desenvolvimento econômico semelhante ao dos EUA e a ocupação como símbolo de status repercuta com muitos aqui, não parece ser esse o caso em todas as culturas. Na Itália natal de Bellezza, por exemplo, o excesso de ocupação não é visto de forma positiva. “Se você voltasse das férias de verão, digamos, em

setembro, começasse a contar sobre a sua viagem e mencionasse que trabalhou, as pessoas na Itália o considerariam um derrotado”, diz ela.

Bellezza vê uma desvantagem nessa abordagem mais tranquila da vida profissional. “O país inteiro para no mês de agosto porque ninguém trabalha. E acho que mesmo quem trabalha não é muito produtivo.” Por isso, ela considera que os países nórdicos e os Países Baixos encontraram o equilíbrio perfeito. “Há respeito pelo lazer, por isso, quando as pessoas estão de férias, elas realmente estão de férias, e viajam. Mas quando trabalham, sua produtividade é muito alta”, me diz ela. Pessoalmente, posso confirmar isso. Os operários que fizeram a reforma na nossa cozinha nos disseram que levariam três dias para completar o trabalho. Eles levaram apenas dois.

## **MUDANDO A NATUREZA DO TRABALHO**

Graças às recentes invenções e aos desenvolvimentos tecnológicos, agora podemos trabalhar com mais eficiência, e, com isso, nossas expectativas em relação a nós mesmos (e aos outros) aumentaram, assim como as nossas opções de como passar o nosso tempo. E não estou falando só de celulares e computadores. Quando a minha nova cozinha ficou pronta, me vi cozinhando muito mais porque a comida ficava pronta em menos tempo.

Isso acontece no trabalho também. Atualmente “estamos expostos a muitas coisas que antes não eram uma opção”, diz Tony Crabbe, um conhecido psicólogo de negócios que trabalha com grandes empresas multinacionais como IBM e Google. “E, como resultado, nossas expectativas se fortalecem: queremos ser melhores em fazer mais. Devemos ser superpais... assim como superprofissionais.” Parece que

todos os avanços tecnológicos que deveriam facilitar as coisas acabaram colocando mais pressão sobre nós.

Esse tipo de ocupação excessiva e pressão constante é encontrada principalmente entre profissionais de classe média alta, diz Crabbe. “Sabemos que muitos dos profissionais mais desmotivados são os mais instruídos, e as taxas mais altas de esgotamento (*burnout*) são vistas entre os profissionais mais instruídos e de colarinho branco. Há uma sensação de que a sobrecarga está assumindo o controle completamente, e quem está escrevendo e pensando sobre isso são profissionais de boa formação e bem-sucedidos.”

Um fator que contribui para esse desgaste é o que é conhecido como *gig economy*, ou economia sob demanda, uma tendência de emprego que depende de trabalhadores de curto prazo e inclui criadores, motoristas da Uber e outros pequenos empreendedores, e cada vez mais empregados de indústrias mais tradicionais. Contratos de curto prazo e baseados em projetos são comuns, mas não oferecem estabilidade e, portanto, contribuem para o estresse, a ocupação e a sobrecarga. A ideia de que uma pessoa se forma, encontra um emprego e fica lá até se aposentar se tornou coisa do passado. Para cada vez mais profissionais, relaxar por um momento pode parecer uma coisa perigosa a fazer.

Em sua pesquisa, Paul Dolan descobriu que trabalhar mais horas não nos deixa mais felizes. Em vez disso, existe um número ideal de horas de trabalho que é diferente para cada um, e trabalhar menos ou mais que essas horas deixa as pessoas infelizes.

---

**Em destaque: Niksen, homens e mulheres**

Acontece que pode ser muito mais fácil para os homens não fazerem nada do que para as mulheres.

Estudos mostram que, nas relações heterossexuais, os homens não apenas têm mais tempo do que as mulheres, como também são muito melhores em resguardar o tempo livre que têm. Além disso, as mulheres também protegem o tempo livre dos maridos, mesmo às custas de seu próprio lazer, como Brigid Schulte discute em *Sobrecarregados: trabalho, amor e lazer quando ninguém tem tempo*.

*Estatísticas mostram* que, embora homens e mulheres façam aproximadamente a mesma quantidade de trabalho, os homens fazem mais trabalhos remunerados, enquanto as mulheres fazem mais trabalhos não remunerados. Esse foi o caso em todo o mundo; mesmo *os países com maior igualdade de gênero* tiveram problemas com isso, e o progresso nesse sentido parece ter estacado.

"Acho que avaliamos o tempo de lazer de homens e mulheres por padrões diferentes. Permitimos que os homens relaxem todo dia, arejem a mente, como uma consequência do fato de trabalharem", diz Gemma Hartley, jornalista que popularizou o termo "trabalho emocional".

As mulheres, por outro lado, têm permissão para niks, mas em linhas mais definidas. "Geralmente, não imaginamos as mulheres refletindo, relaxando ou sentando para descansar em sua própria casa. Esperamos que elas se planejem e se empenhem em relação ao autocuidado — uma aula de ioga, uma noite com as amigas, uma reunião no clube do livro —, o que torna o tempo de lazer das mulheres excepcional e não rotineiro", diz Hartley, admitindo que se sente culpada quando lê um livro no sofá enquanto o marido lava a louça.

"Não há momento de calma e, se houver, nos esforçamos para descobrir o que estamos esquecendo de fazer ou preenchemos freneticamente esse espaço com mais atividades." Não fazer nada era algo praticamente desconhecido entre as mulheres. "É radical dizer que deveríamos fazer menos, mas, em última análise, acho que a maioria das mulheres se beneficiaria se abraçasse a ideia", me diz ela em um e-mail.

Ainda assim, os homens também têm dificuldade com o nixen. Ludo Gabriele, um escritor francês que mora nos EUA com a esposa, Diana, e os dois filhos, me esclarece a respeito: "Como homens, nosso senso de identidade e nosso valor social estão tão associados ao que fazemos, ao

que contribuímos e ao que provemos que a ausência de ação pode parecer uma perda de si mesmo”, me diz ele por e-mail. Gabriele é o homem por trás de um blog chamado *Woke Daddy*, que busca combater a masculinidade tóxica.

E por mais que os homens estejam participando mais em casa e no casamento, eles ainda agem “dentro de normas restritivas de gênero. Essas normas nos pressionam a existir em um estereótipo masculino estreito, que nos nega grande parte de nossa humanidade”. Essas normas forçam os homens a se fecharem emocionalmente, o que, de acordo com Gabriele, “leva a uma miríade de consequências nocivas, como ansiedade, depressão e a incapacidade de entrar em contato com nós mesmos e de formar relacionamentos autênticos”.

Essas normas restritivas de gênero também são uma realidade nos Países Baixos. “Os papéis tradicionais de gênero ainda persistem nesse país. As mulheres se ocupam de mais cuidados não remunerados e os homens levam o bacon para casa”, diz Suzan Steeman, editora da Women Inc, uma rede de mulheres que lutam por mais igualdade de gênero.

Ainda é uma norma cultural que as mulheres realizem a maior parte dos trabalhos de assistência. “Somos progressistas na superfície. Mas é preciso olhar mais fundo”, diz Steeman. O conselho dela? “Qual é o seu ideal?”, me pergunta. Em outras palavras, crie suas próprias normas.

---

## **TECNOLOGIA**

Um dia, fui me encontrar com a minha professora de holandês para ver uma exposição que ela havia organizado e me esqueci de levar uma coisa de crucial importância: o meu celular. Como consequência, não consegui encontrar o lugar para onde deveria ir e não consegui avisar a ninguém que não conseguiria chegar. Não é o meu momento de maior orgulho de mim mesma...

Cansada e frustrada, peguei o ônibus de volta para casa. É uma coisa tão pequena, um smartphone. Mas ele

determinou o curso do meu dia, e sua ausência enquanto eu estava fora foi um lembrete de como a tecnologia é, ao mesmo tempo, poderosa e perturbadora. Adoro ter tanta informação ao meu alcance. Na verdade, aquela saída para ir à exposição a que nunca cheguei me lembrou de como no passado muitas vezes tive que simplesmente aceitar o fato de não saber alguma coisa. Agora, graças à disponibilidade constante dos nossos aparelhos, podemos saber praticamente tudo, em qualquer lugar e a qualquer hora.

No entanto, há tanta coisa que podemos saber que geralmente acabamos distraídos. Doreen Dodgen-Magee pesquisa como a tecnologia afeta as nossas conexões interpessoais e a nossa capacidade para o ócio. Ela descobriu que muitas pessoas se acalmavam com telas e dispositivos, e começou a se perguntar como isso estaria impactando a capacidade das pessoas de terem uma noção de si mesmas real, forte e coesa.

“Em vez de olharmos para dentro de nós mesmos e termos a capacidade de nos acalmarmos e de saber como estamos nos sentindo, agora olhamos para fora de nós, para as telas dos nossos aparelhos. Temos um lócus externo de controle em vez de um lócus interno de controle”, diz ela, mencionando o princípio da psicologia que se refere ao grau em que as pessoas acreditam que têm controle sobre suas vidas. O resultado do lócus externo é que estamos sempre querendo estar em contato com os nossos smartphones e afins “e o ciclo começa a se retroalimentar”, diz Dodgen-Magee. Queremos nos sentir melhor e acreditamos que nossos aparelhos nos darão esse sentimento.

E, de acordo com Chris Bailey, todos nos beneficiaríamos muito se resistíssemos ao desejo de pegar nossos smartphones e nos perdermos neles, porque toda essa troca e navegação não apenas é improdutiva, como também prejudica a nossa atenção. Portanto, não apenas nos tornamos dependentes de nossos celulares para nos acalmarmos, como também nos tornamos mais dispersos,

mais distraídos e precisamos nos acalmar ainda mais. Um ciclo vicioso.

A tecnologia também confunde as linhas entre a nossa vida privada e o nosso trabalho. Podemos checar o e-mail à meia-noite, fazer uma ligação pelo Skype antes do nascer do sol para falar com um cliente em um fuso horário diferente, ou pesquisar durante todo o dia e noite na internet. Com essas opções disponíveis, nossas ideias sobre o trabalho também mudaram: os empregadores esperam que os empregados estejam sempre disponíveis, enquanto os empregados sentem isso e nunca conseguem realmente se desligar do trabalho.

Além disso, a tecnologia também turva as linhas entre trabalho e lazer, porque muito do que fazemos como lazer é muito parecido com o que fazemos no trabalho. Quando admiti à psicóloga Sandi Mann que passava muito tempo navegando no Facebook e chamando isso de pesquisa, ela admitiu que fazia o mesmo e acrescentou um ponto interessante: “Exatamente. Estou sempre navegando pelo Facebook e chamando de pesquisa. Mas, curiosamente, quando você está rolando a tela no aplicativo, está realizando uma atividade muito semelhante, a mesma atividade que realiza quando está genuinamente fazendo pesquisas.”

## **MUDANDO EXPECTATIVAS**

Quando pensamos em estar ocupados, geralmente pensamos em trabalho. Mas a sobrecarga também se espalha para outras áreas da nossa vida. Por exemplo, não apenas estamos gastando mais tempo no trabalho, como também gastando mais e mais tempo com nossos filhos. E isso é verdade tanto para os pais quanto para as mães. Os homens passaram a estar cada vez mais envolvidos como maridos e pais, e também realizam mais tarefas domésticas do que seus

próprios pais e, portanto, passam muito mais tempo ocupados com a casa. Dito isso, as mulheres ainda são responsáveis pela maior parte das tarefas domésticas e pela criação de filhos.

Por mais que passar mais tempo com as crianças e em família pareça uma evolução, para muitos, na verdade, pode acabar aumentando os níveis de estresse e de sobrecarga de afazeres. Especialmente em famílias onde os pais (ou um dos pais) trabalham no que o *The New York Times* chama de “trabalho insaciável”, ou seja, um trabalho que exige um comprometimento extraordinário. Pense em jornadas de trabalho muito extensas e na expectativa de que você trabalhe como se não tivesse vida social ou pessoal. Profissionais do mundo das finanças, do direito e de consultoria correm especialmente o risco de serem vítimas de trabalhos insaciáveis, e isso pode criar estresse e sobrecarga para pais e filhos.

Mas não são apenas as expectativas profissionais — adicione a isso o fato de que as expectativas sociais dos pais também aumentaram e você tem na mão uma receita para o desastre. Atualmente, muitos pais acham que não basta alimentar os filhos na hora certa. Eles se sentem pressionados a servir alimentos orgânicos, caseiros e que não tenham sido geneticamente modificados, e isso leva horas para ser preparado. E, em vez de simplesmente criar e amar os filhos da melhor maneira possível, há uma pressão para que estejam atualizados sobre os inúmeros livros e tendências disponíveis sobre criação de filhos. Para muitos pais e mães, descobrir qual é a sua filosofia e colocá-la em prática é uma tarefa que exige um tremendo foco e atenção.

## **PROGRAMADOS PARA ESTARMOS SOBRECARRREGADOS?**

Pode haver uma razão pela qual preferimos nos dar choques elétricos a ter de ficar ociosos, e não é cultural. É natural. Podemos, de fato, estar programados para a ocupação. Como Sandi Mann me diz: “Há um benefício evolutivo em estarmos ocupados, estarmos ativos. Não fomos projetados para ficar sentados, parados. E sim para sermos ativos e estarmos constantemente investigando o ambiente ao nosso redor, tentando melhorar as coisas.”

As pessoas que ficassem sentadas sem fazer nada seriam comidas por um tigre-dente-de-sabre ou por outro animal extinto há muito tempo. E como no passado os recursos eram escassos, os humanos primitivos precisavam estar constantemente se preocupando, buscando e coletando esses recursos. Uma pessoa ociosa não está fazendo nada disso.

“Elas não estão à procura de comida e também não estão atentas ao perigo”, observa Sandi Mann sobre pessoas ociosas. Hoje, valorizamos o conhecimento e o esforço de usar nossos cérebros. “Atualmente, as habilidades intelectuais são valorizadas. Mas no passado, o que era apreciado era o que se podia fazer com as mãos, o que se podia cultivar no campo, o que se podia pegar. Essas eram as habilidades elogiadas. Ficar sentado e pensar não são habilidades que fomos programados a valorizar.”

Só muito mais tarde, após o surgimento da agricultura, uma certa classe de pessoas pôde dedicar seus dias a pensar na vida, sem se preocupar com comida, enquanto outras pessoas se ocupavam fazendo isso por elas.

### *Injeção de dopamina*

Uma das razões pelas quais adoramos estar ocupados é a maneira como isso nos faz sentir. “Provavelmente recebemos uma injeção de dopamina, a substância química do bem-estar, quando estamos ativos. E também quando experimentamos coisas novas. E para experimentar coisas novas, precisamos nos manter ativos”, explica Sandi Mann.

Estar ocupados faz com que nos sintamos produtivos, como se tivéssemos nossas vidas sob controle. Há uma razão pela qual as listas de tarefas e as agendas são tão populares: a sensação de satisfação que experimentamos quando dividimos o dia em pequenos pedaços administráveis. Quando vemos o dia dessa maneira simples e linear e nos atribuimos tarefas claras — primeiro trabalhar, depois lavar as roupas e então jantar — e cuidamos dessas tarefas uma a uma, ticando-as à medida que as completamos, nos sentimos produtivos e satisfeitos.

Os seres humanos gostam de estabelecer metas para si mesmos, por menores que sejam (embora a minha montanha de roupas NÃO seja pequena) e depois trabalhar para realizá-las e para experimentar a agradável sensação de ser produtivo. Mas é quando nossas tarefas se acumulam que começamos a nos sentir ocupados.

Uma das razões evolutivas pelas quais nos mantemos ocupados é de natureza mais indireta e tem a ver com a necessidade humana profundamente enraizada de conexão e pertencimento. Apesar de muitos de nós, inclusive eu, sermos introvertidos ou até mesmo evitarmos o convívio com outras pessoas, em geral somos uma espécie altamente gregária. De acordo com o renomado psicólogo Matthew Lieberman em seu livro *Social: Why Our Brains Wired to Connect*, dedicamos tempo e atenção a observar como as pessoas ao nosso redor se comportam, falam, pensam e sentem, e o autor chega a considerar nossas habilidades sociais como um superpoder. Às vezes, no entanto, esse superpoder funciona contra nós.

Por exemplo, quando vemos outras pessoas constantemente muito ocupadas, nos sentimos pressionados a fazer o mesmo. Se não estivermos incluídos, o preço — socialmente falando — provavelmente será alto. Na verdade, tomografias cerebrais mostram que, quando os entrevistados eram solicitados a se lembrarem de rejeições recentes, as partes do cérebro que despertavam estavam associadas a

dores físicas. Não se encaixar literalmente dói. E havia outros riscos associados à sensação de rejeição ou isolamento, como depressão e queda da saúde mental e física.

Embora seja totalmente possível resistir à pressão dos colegas quando se vive em uma sociedade com uma forte ética de trabalho, é muito, muito difícil.

## **OU TAMBÉM SOMOS PROGRAMADOS PARA NIKSEN?**

Por mais importante que fosse conseguir comida para a tribo, estar atento aos tigres-dente-de-sabre e fazer ferramentas e roupas para a família, tudo isso requer muita energia. E embora estejamos programados para estarmos ocupados, também somos programados para economizar energia. De fato, examinando o modo como nossos padrões alimentares se desenvolveram ao longo dos séculos, pode-se concluir com segurança que somos uma espécie fabulosamente preguiçosa.

Caçar um mamute pode parecer uma ótima ideia e significaria muito alimento para toda uma tribo. Mas também exigiria horas correndo atrás de um animal enorme e envolveria uma grande chance de a pessoa em questão acabar morta. E ainda significaria um extremo gasto de energia seu e de seus colegas caçadores. Esforço demais, na verdade, e é por isso que os caçadores-provedores pré-históricos preferiam instalar algumas poucas armadilhas para lebres e colher um punhado de frutinhas.

“As pessoas se sentem mais atraídas por não fazer nada. Se tiverem a oportunidade de subir por uma escada rolante ou por uma escada comum, a maior parte escolherá a escada rolante. Porque vai economizar energia e não terá que fazer nada”, explica Matthieu Boisgontier, pesquisador francês que estuda inatividade e neurociência. E essa atitude se

aplica à maior parte do que fazemos. Nos esforçamos para nos tornarmos cada vez mais eficientes, a fim de garantir nossa sobrevivência com o mínimo de esforço. Quanto mais eficientes nos tornamos, mais fácil passou a ser encontrar comida e mais tempo tínhamos para recarregar a energia que gastávamos durante nossas atividades. Na verdade, nos tornamos tão eficientes em economizar energia que criamos todo tipo de problema.

“Não estamos realmente tentando ser ativos. Estamos apenas tentando ser o mais inativos possível, fisicamente falando. E agora isso é um problema, porque não precisamos mais correr atrás da comida”, disse ele.

A teoria de Boisgontier é de que somos atraídos pelo que ele chama de minimização de tarefas porque odiamos desperdiçar energia. Somos programados para estarmos ocupados. Mas também somos programados para nixen.

## **PRAZER CULPADO**

Quando comecei a pesquisar sobre nixen, pensei que apenas as pessoas de culturas ocidentais se sentissem culpadas por não trabalharem, e que em outras partes do mundo provavelmente aproveitariam uma folga do trabalho com mais abandono. Mas então conversei com a pesquisadora intercultural Eleonore Breukel e essa visão rapidamente se desfez.

Quando pensamos em folga, nem sempre pensamos em não fazer nada. Em vez disso, podemos pensar em passar algum tempo com a nossa família, sair com amigos ou cumprir deveres religiosos. “Acho que em outras culturas isso também é verdade e talvez mais do que no Ocidente, mas estar com familiares certamente não é não fazer nada. Estamos fazendo alguma coisa, sim, e que pode consumir bastante energia. Mesmo se considerarmos isso como tempo

livre... Não, não é tempo livre”, ela me diz. “Em muitas culturas não ocidentais, espera-se que as pessoas participem de todo tipo de deveres e tarefas, sejam deveres religiosos, por exemplo, ou talvez obrigações familiares. Não acho isso tão relaxante, embora possamos considerar uma folga”, explica ela.

Ao contrário do que muitos acreditam, as pessoas de outras partes do mundo talvez não estejam menos sobrecarregadas do que as pessoas no Ocidente. Elas estão apenas ocupadas fazendo outras coisas. E talvez não estejam necessariamente *nikseneando* por aí. Ou, pelo menos, não com a frequência que pensamos.

Vários sentimentos se abatem sobre nós em relação ao não fazer nada e a tirar uma folga, e o mais profundo deles é a culpa. No Ocidente, a culpa traz muitas mensagens contraditórias e sentimentos opostos: nos sentimos culpados por não trabalhar, mas também podemos nos sentir culpados por trabalhar demais. Às vezes, acabamos nos sentindo culpados por nos sentirmos culpados, o que é particularmente difícil de lidar.

“Nos sentimos culpados quando não estamos com nossos filhos e quando não estamos trabalhando. E o golpe da culpa é duplo se estivermos tirando um tempo só para nós. Definitivamente, temos a sensação de que deveríamos estar fazendo alguma coisa”, diz Sandi Mann, que antes da nossa entrevista acabara de dar um workshop sobre *doodling* (esboços ou rabiscos feitos casualmente quando estamos distraídos).

“Eu cresci em um sistema que desacelera bastante no verão e na época do Natal. Não consigo trabalhar 365 dias por ano. Meu cérebro não funciona no dia de Natal. Assim, tento desconectar. Tento imitar o sistema dos países escandinavos. Quando tenho folga, realmente me desconecto. Não é fácil”, diz Silvia Bellezza, pesquisadora italiana que mora nos Estados Unidos há doze anos.

“Gosto muito do meu trabalho aqui, mas a mentalidade de trabalho nesse país definitivamente nos transforma”, diz ela, e admite que costumava relutar em usar uma resposta de e-mail automática de ausência temporária do escritório porque não queria que as pessoas soubessem que estava de folga. Quando pergunto se ela se sente culpada tanto na Itália quanto nos EUA, Bellezza responde: “Definitivamente me sinto culpada na Itália quando trabalho aos domingos, em vez de ficar com os meus pais.”

Embora a culpa seja uma emoção desagradável, é animador saber que não somos os únicos a experimentá-la. A culpa, ao que parece, é uma emoção que conecta todos nós.

## **O QUE ESSA SOBRECARGA FAZ CONOSCO?**

Só um aviso antes de continuar: não sou médica, sou apenas uma escritora que pesquisou o estresse e seus efeitos negativos sobre o corpo e a mente humanos e entrevistou vários especialistas sobre o assunto. Leia isso com um olhar crítico, e, se eu cometi algum erro, por favor, me avise.

Reclamar sobre as nossas vidas estressantes é uma ocorrência diária — tenho certeza de que você já ouviu as pessoas fazerem isso. Você mesmo já pode ter feito. Usamos muito a palavra estresse, mas sabemos realmente o que ela significa? Vamos olhar mais de perto.

Nos sentimos estressados quando nos deparamos com uma situação que exigiria que mudássemos ou ajustássemos nosso comportamento ou circunstâncias. O estresse, na verdade, é uma reação importante a qualquer situação que precise da nossa atenção. Mas se o estresse for excessivo, teremos problemas.

Quando pergunto a Carolien Hamming o que é estresse, ela me diz que é “a reação adaptativa do seu corpo. Experimentamos o estresse não apenas no trabalho, mas

também quando praticamos esportes — porque precisamos de energia, e o estresse nos dá essa energia”. O estresse é uma reação física que pode ocorrer em qualquer tipo de atividade. “Você pode sentir estresse a qualquer momento em que estiver ativo.” Há uma correlação positiva entre o nível de estresse e o nível de atividade: “Quanto mais ativos somos, mais estressados nos sentimos”, explica Hamming.

De um modo geral, o estresse é uma reação positiva e importante. É como a dor, no sentido de que nos alerta quando algo está errado. O estresse é a maneira da natureza de nos alertar que precisamos de tempo para relaxar. Mas, assim como o sapo que não sente a temperatura da água subir e termina fervendo lentamente até a morte, muitas vezes não percebemos quanto estamos estressados até que seja tarde demais.

“Quando você se senta e faz niks, percebe como seu corpo está estressado. Percebe que não consegue se acalmar. Não é possível dizer a si mesmo ‘agora eu quero me acalmar’, não funciona dessa maneira”, diz Carolien Hamming. Nossos corpos se adaptam aos níveis elevados de estresse e começam a considerar esses níveis o novo normal. De acordo com Hamming: “Seu corpo se adapta, seu cérebro se adapta.” Ela compara o estresse a uma onda com picos de atividade intensificada e vales de tempo calmo. Mas quando estamos estressados, “os picos se tornam maiores e duram mais e não conseguimos voltar ao momento de inatividade”, explica ela.

“Estresse demais faz com que o corpo entre no modo tudo ou nada. Quando isso acontece, nosso sistema nervoso fica sobrecarregado, o que pode provocar o surgimento de sintomas de ansiedade, além de insônia e irritabilidade”, diz Juli Fraga, psicóloga e escritora de San Francisco, especializada em bem-estar emocional, saúde mental e parentalidade.

Fraga diz que estresse crônico “também pode prejudicar o sistema imunológico, tornando as pessoas mais propensas a resfriados e gripes. O estresse também causa tensão

corporal, o que pode levar a dores musculares”. E depois que seu sistema de reação ao estresse é ativado, geralmente demora algum tempo para ele se acalmar. O estresse é uma resposta de corpo inteiro, exigindo a cooperação de vários sistemas. Para desativar essa reação é preciso que todos esses sistemas estejam de acordo.

O estresse pode até reprogramar nossos cérebros para que assumam aquele como um estado normal de ser, graças ao que é conhecido como neuroplasticidade. Neuroplasticidade, ou plasticidade neuronal, é a capacidade do cérebro de mudar continuamente ao longo da vida de um indivíduo. “Não é apenas comportamental que tenhamos dificuldade em ficar parados e quietos. Também reprogramamos nossos cérebros para que as partes relacionadas à quietude e à regulação emocional murchem”, diz Doreen Dodgen-Magee.

Para a maioria de nós, o estresse causa ansiedade. “O estresse pode ativar nosso ‘crítico interior’, a voz interna que nos diz que não somos bons ou espertos o bastante, ou que não somos capazes de lidar com as exigências da vida”, diz Fraga. E essa voz interior aumenta os níveis de estresse porque nos faz querer fazer mais, não menos, para não nos sentirmos tão inadequados. “Como consequência, não só o estresse aumenta, mas também surge uma sensação de irritabilidade e ansiedade.”

Quando ficamos ansiosos ou estressados demais, perdemos o foco, não conseguimos trabalhar e temos dificuldade em concluir até as tarefas diárias mais simples e básicas. Isso se transforma em um círculo vicioso, pois somos incapazes de realizar nosso trabalho e nos atrasamos em nossa agenda, o que leva a mais ansiedade e mais estresse. O estresse é a trilha para o Lado Sombrio. O estresse leva à preocupação. A preocupação leva à ansiedade. A ansiedade leva ao sofrimento. Outro círculo vicioso. (Sinta-se à vontade para inserir a sua representação do Yoda aqui.)

Em seu livro *Busy: How to Thrive in a World of Too Much*, Tony Crabbe se concentra principalmente no efeito que a

sobrecarga de atividades tem sobre a nossa capacidade de concentração. “Para mim, o oposto de estar ocupado demais não é relaxar na praia, é a capacidade de se concentrar no que mais importa, apesar desse tsunami louco de outras pessoas ou de problemas”, diz ele. Crabbe sugere que o estresse não afeta apenas empresas e organizações onde estresse demais e um nível de concentração reduzido podem levar a um progresso mais lento, mas também afeta cada vez mais a dinâmica da família.

## **O LADO BOM DO EXCESSO DE OCUPAÇÃO**

Todo esse excesso de ocupação também tem um lado positivo. “Existem motivos para trabalharmos tanto. Parte deles tem a ver com a pressão da carreira e do mercado de trabalho, mas o outro lado da história é que há muitas coisas divertidas para fazer. Para a maior parte das pessoas, o trabalho é mais interessante do que cem anos atrás”, diz Ruut Veenhoven.

Infelizmente, embora o trabalho, para muitos, possa ter se tornado mais interessante, intelectualmente desafiador e criativo, também levou ao surgimento de um novo tipo de estresse: o “FOMO”<sup>1</sup> (Fear of Missing Out). Há tantas coisas divertidas à nossa escolha que ficamos ansiosos. Escolher uma atividade, trabalho ou projeto significa dizer não a outra, e muitas pessoas vivem com a constante sensação de que há algo melhor à espera na próxima esquina, algo que não podemos ver ou que não teremos como recusar. Nos esforçamos para tentar ainda mais em nossos dias. E isso não vale só para as nossas vidas profissionais — socialmente, podemos ter a mesma ansiedade constante e a conseqüente sobrecarga.

“Acho que temos medo de que, se não preencheremos todos os momentos, não usaremos nosso tempo de forma plena e

produtiva. Assim, sempre que nos sobra um pouco de tempo, acessamos a internet e todos esses aparelhos eletrônicos e ficamos rolando a tela sem parar. Não estamos nos permitindo tempo de inatividade para que nossas mentes fiquem livres e paradas”, explica Sandi Mann.

Estar sempre ocupado se tornou uma sensação familiar: estamos familiarizados com isso, conhecemos bem, e todos ao nosso redor também sabem como é se sentir ocupado demais. E, como consequência, criamos uma sociedade que considera a sobrecarga normal ou até desejável. Isso foi acontecendo aos poucos, mas hoje é só o que conhecemos. “Os humanos sempre escolhem o familiar ao desconhecido. Fomos ensinados a acreditar que a melhor maneira de ser é ser produtivo. Agora, escolhemos facilmente o caminho familiar da sobrecarga, para não termos que sentir o desconforto de não ter o que fazer”, diz Doreen Dodgen-Magee.

## **CONCLUINDO**

Neste capítulo, examinamos as muitas razões pelas quais estamos tão ocupados e vimos como a tecnologia moderna às vezes exacerba a sensação de sobrecarga, nos mantendo distraídos e conectados o tempo todo. Vimos como a forma como trabalhamos torna muito difícil não fazer nada porque as linhas entre as nossas vidas privada e profissional se tornaram indistintas. Todos esses fatores tornam o *niksen* difícil, mas não impossível. Porque, embora você tenha visto que talvez sejamos programados para estarmos ocupados, também vimos que somos uma espécie incrivelmente preguiçosa. Portanto, nem toda a esperança está perdida — um dia o *niksen* talvez aconteça naturalmente.

---

<sup>1</sup> Sigla em inglês para **Fear of Missing Out**, que designa o medo de perder a informação sobre algo que esteja acontecendo. (N. da PO.)

---

## Niks sobre isso:

1. Quando você se sente estressado?
  2. Como o seu relacionamento com a tecnologia contribui para isso?
  3. E como isso afeta você e as pessoas ao seu redor?
-





## CAPÍTULO 4

# Niksen é bom para você. Sim, é.

Mais uma vez, estou no meu sofá. Dessa vez, não estou trabalhando, pensando ou lendo. Estou nikseneando, e está uma delícia. Eu me sinto relaxada, e é bom ficar só sentada aqui. De vez em quando sinto vontade de me levantar e cuidar das roupas, mas ignoro a vontade porque, finalmente, estou na zona do nixen.

Por alguns momentos gloriosos, não há nada exigindo a minha atenção. Sinto o estresse me deixando aos poucos. Estou relaxada, mas alerta, pronta para enfrentar o dia. E depois de um tempo, reparo que alguma coisa está acontecendo. Ideias começam a se formar e flutuam pela minha mente. Elas se chocam umas com as outras e se tornam novas ideias, cada uma mais original do que a anterior.

Momentos como esse raramente duram muito. Em breve, o turbilhão de tarefas e obrigações vai me dominar de novo, como sempre. Mas, esse exato momento? Está ótimo, penso comigo mesma. Me faria bem ter outros assim.

Quando me levanto para trabalhar, um pouco mais tarde, as palavras fluem com facilidade, e eu até me vejo resolvendo rapidamente as minhas tarefas mais detestadas sem reclamar. Sinto que é mais fácil tomar decisões e fico mais satisfeita, mais à vontade com as que tomei. Eu me sinto energizada com uma espécie de superpoder que torna quase tudo possível.

Meu dia não está muito menos ocupado do que o normal, minhas obrigações não são, de forma alguma, menores. Ainda tenho todo o meu trabalho, meus filhos e a casa para cuidar, dia após dia. Mas, de algum modo, depois desse breve, mas poderoso momento de pausa, me sinto mais bem equipada para lidar com tudo o que se espera de mim. Mesmo que existam obrigações a serem cumpridas pulando em cima de mim como sempre, lido com tudo com maestria. E até me sinto criativa, brincalhona e produtiva. Portanto, a questão é: o que essa sensação de fluidez tem a ver com o nixsen?

## **SEU CÉREBRO E SEU CORPO NO NIKSEN**

“A maneira convencional de descobrir como o cérebro funciona é pedir para que ele faça alguma coisa. Você cria uma tarefa”, diz Marcus Raichle, neurologista estadunidense e professor da Faculdade de Medicina da Universidade de Washington, me guiando lentamente em direção à sua incrível descoberta.

Por um longo tempo, a crença dominante era de que, quando não estamos fazendo nada, nosso cérebro também não está. Mas não foi isso que Raichle descobriu quando colocou as pessoas em um aparelho de ressonância magnética funcional, pediu que elas ficassem ali por algum tempo, então comparou os resultados desse grupo ao das pessoas que receberam uma tarefa a ser cumprida. Esses aparelhos de ressonância magnética funcional medem a atividade cerebral, detectando alterações associadas ao fluxo sanguíneo para certas áreas do cérebro. Quando uma área do cérebro está em uso, há um aumento do fluxo sanguíneo para essa região.

“Fiquei surpreso ao descobrir que, quando você se envolve em uma tarefa, algumas áreas do cérebro diminuem a

atividade”, me diz ele por telefone. Por outro lado, quando os participantes ficavam parados e não estavam envolvidos em nenhuma tarefa específica, uma coisa incrível acontecia: uma rede especial que incluía todas as principais conexões do cérebro despertava.

Raichle agora chama isso de rede em modo padrão. “Seu cérebro está sempre ativo, sempre ligado”, diz ele, mesmo quando você não está fazendo nada. Raichle havia planejado mapear o cérebro quando as pessoas não estivessem fazendo nada em particular, e, em vez de menos atividade, ele viu áreas em que a atividade aumentava. Além disso, essa rede especial sempre envolvia as mesmas áreas.

Em outras palavras, nixsen é o nosso estado padrão, do qual “despertamos” apenas quando motivados por algum impulso interno, pela ansiedade ou por estímulos externos como o dinheiro. Para mim, é a visão de uma sala limpa (mesmo que ela permaneça limpa por um total de cinco minutos — e isso se eu tiver sorte). É quando começamos a realizar essa tarefa, usamos certas partes do cérebro enquanto outras esperam a sua vez.

“O cérebro age de forma muito coordenada quando se está deitado na máquina de ressonância. Quando você não está fazendo nada, seu cérebro está fazendo muito”, continua ele. Enquanto Raichle fala, eu me pego cada vez mais fascinada. Nosso cérebro tem toda uma rede de conexões neurais dedicadas a... não fazer nada? Como assim?

Isso, no entanto, não quer dizer que, quando estamos concentrados em uma tarefa, nossos órgãos mais importantes não estejam funcionando. Faz sentido que o cérebro direcione energia e recursos às partes necessárias para a tarefa em questão, mas isso não prejudica outras atividades vitais. Raichle, que além de ser cientista toca oboé, compara as partes do cérebro aos membros de uma orquestra.

“Há setenta e cinco pessoas no palco, a música é uma combinação da maneira como elas se unem. Cada

instrumento e cada músico fazem parte de um quadro maior”, me diz ele. Às vezes, todos os instrumentos tocam juntos, outras vezes, o piano ou o violino se destacam. Tanto os solistas quanto o resto do grupo trabalham juntos para criar um todo harmonioso, e todos são igualmente importantes para a música acontecer e dar certo.

A descoberta de Raichle foi recebida com algumas críticas, principalmente porque não sabemos exatamente o que o cérebro faz no modo padrão. A ideia de que esse modo seja responsável pela criatividade e pelas divagações pode ser especulação e uma conclusão prematura. No entanto, Raichle certamente tem dados interessantes, e sua descoberta da rede de modo padrão mudou a maneira de falarmos sobre o cérebro. Não pensamos mais em termos de centros (existe um centro de linguagem, um centro de pensamento criativo e um centro de cálculo), agora falamos de redes inteiras, por exemplo, a rede de modo padrão, as redes de atenção dorsal e ventral, a rede de saliência, e as redes frontoparietais e laterais.

Raichle acredita que é importante para o cérebro estar no modo padrão. “São incríveis todas as coisas que acontecem no seu cérebro, conversando baixinho consigo mesmo, quando não há uma tarefa aguardando.”

Quando pergunto a ele o que o cérebro está fazendo quando não está fazendo nada, ele faz uma pausa e responde: “Tudo.”

## **REDEFININDO A PRODUTIVIDADE**

“Aposto que você gastou cem horas em um artigo e não se saiu muito bem. Então você passou doze horas escrevendo outro e foi um grande sucesso”, provoca Robert Pozen, professor de gestão no MIT e autor de *Alta produtividade: menos trabalho para mais resultados*. Concordo com um aceno de cabeça,

porque ele está absolutamente certo. Escrevi artigos e posts para o blog que não me tomaram quase tempo algum, tiveram muito acesso e foram altamente apreciados. Também passei inúmeras horas em uma única história que acabou não fazendo sucesso algum.

“Então, quando você foi mais produtiva?”, me pergunta, e ele mesmo responde. “Eu diria que você foi mais produtiva durante as doze horas, porque se concentrou, descobriu o que o público queria, acertou suas prioridades e se comunicou bem.” No entanto, me gabar de que passei cem horas debruçada sobre um artigo parece muito mais impressionante.

Para Pozen, uma maior quantidade de horas nos dedicando a alguma coisa não é motivo de orgulho. No trabalho e na vida, vivemos de acordo com o mantra: quanto mais horas dedicamos a alguma coisa, melhor será o resultado. Quanto mais tempo passarmos no escritório, mais trabalharemos. Medimos o valor pelo tempo. E não deveríamos.

Chris Bailey, um especialista em produtividade, é um crítico dos conselhos de produtividade. “Vemos isso o tempo todo. Alguém acredita que ‘Sou um ótimo empregado, porque trabalho todo dia até as dez da noite’. A questão é: isso é mesmo verdade? Se a pessoa estiver mesmo lendo sobre produtividade, deveria esperar ter esse tempo de volta e conseguir trabalhar e viver de forma mais inteligente. E nem todos os conselhos correspondem a isso”, explica ele.

O que ele chama de divagações e eu chamo de nixsen é um ótimo conselho para quem quer ser mais produtivo, de acordo com Bailey. “Como não precisamos nos forçar a nos concentrar em nada, reabastecemos nosso suprimento de energia quando nossa mente divaga. Portanto, temos esse tempo de volta e mais um pouco”, diz ele.

Na nossa cultura moderna de trabalho, confundimos trabalhar longas horas com conseguir fazer as coisas. Como consequência, também nos concentramos em coisas que

podem ser visivelmente medidas, em vez de no que realmente importa.

“Nos sentimos mais produtivos se passamos um dia inteiro respondendo a todos os e-mails da nossa caixa de entrada até não sobrar mais nenhum do que se passarmos o dia todo orientando dois novos empregados que entraram para a nossa equipe. No entanto, se somarmos todos os efeitos em cascata da orientação a esses dois empregados”, diz Chris Bailey, “o resultado pode ser impressionante”.

“Talvez eles se estabeleçam na empresa. Talvez sejam mais felizes, mais motivados. Talvez ajudem mais os outros”, imagina Bailey. Mas os resultados dessa orientação só vão poder ser vistos no futuro e carecem de um senso de urgência. Por isso, a maior parte das pessoas se sentiria mais produtiva esvaziando a caixa de entrada.

“Você não deve se concentrar em quantas horas trabalha, mas no resultado que consegue”, concorda Robert Pozen, do MIT.

Às vezes, não fazer nada é exatamente o que você precisa para se tornar um ser humano mais produtivo. Aliás, talvez você simplesmente não precise se tornar mais produtivo, e, em vez disso, comece a redefinir sua noção de produtividade para se sentir produtivo deitado no sofá, ou cuidando da sua família, ou indo a um museu ou fazendo qualquer outra coisa que não tenha um objetivo imediato ou um resultado mensurável.

---

## **Em destaque: Procrastinação**

A procrastinação pode se parecer muito com nixsen. Mas “existe uma linha tênue entre ‘não fazer nada’ para promover o bem-estar e diminuir o estresse, e a procrastinação”, diz Juli Fraga. A diferença está nas nossas razões para não fazer nada. “Quando estamos aproveitando o tempo de

inatividade, não estamos evitando alguma coisa”, diz ela. Mas quando procrastinamos, estamos evitando uma atividade em particular “porque queremos evitar o sentimento que ela iria desencadear”.

Algumas pessoas gostam de fingir que não estão realmente procrastinando, mas trabalhando, e começam a organizar as estantes por cores, a revisar e-mails antigos ou a limpar a casa. Essa pode ser uma maneira traiçoeira de procrastinar, porque se parece muito com trabalho.

“Se você está na cama assistindo a um filme, sabe que está procrastinando. Mas se estiver passando o aspirador, examinando seus arquivos e organizando-os, revisando e-mails antigos, colocando seus livros em ordem alfabética nas estantes, isso passa a sensação de ‘ah, estou sendo produtivo’. Assim, você não sente o peso da procrastinação tão profundamente”, explica Gretchen Rubin.

O nixsen poderia nos ajudar com a procrastinação, nos dando um tempo e um lugar muito claros para não fazer nada. Então, com energia renovada, talvez tenhamos mais prazer em voltar ao trabalho e concluir o que começamos (ou começar o que precisamos terminar).

Por algum tempo, achei que todos os procrastinadores fossem iguais, mas isso não poderia estar mais longe da verdade. Pode haver muitas situações que nos levam a procrastinar, e existem três tipos de procrastinadores:

#### 1. O procrastinador ansioso

“As pessoas se sentem ansiosas em relação a uma tarefa e não querem começar. A ansiedade aumenta quanto mais se procrastina e, provavelmente, o prazo final já está próximo”, prevê Rubin, e confirmo com a cabeça porque isso me parece familiar demais.

“Por fim, o medo de perder o prazo sobrecarrega a ansiedade, e a pessoa finalmente começa a trabalhar, mas já é tarde demais. Agora ela está ansiosa, tem pouco tempo para cumprir o prazo e a qualidade do trabalho pode cair”, diz Rubin.

#### 2. O procrastinador enojado

O procrastinador enojado talvez nem tenha prazo. Ele realmente não tem absolutamente nenhum desejo de realizar a tarefa que precisa ser feita. “Não é ansiedade, é apenas aversão. É, tipo, argh!”, Rubin me diz. Eu imediatamente penso em limpar.

### 3. O procrastinador manipulador

Algumas pessoas procrastinam porque esperam que alguém vá aparecer para, de alguma forma, resgatá-las de suas obrigações. "Elas dizem: ora, se eu não jogar o lixo fora, talvez você fique com tanto nojo quando voltar para casa que acabe jogando você mesmo", diz Rubin. Mas isso é mais manipulação do que procrastinação.

---

## **NIKSEN E CRIATIVIDADE: POR QUE AS MELHORES IDEIAS SURGEM NO CHUVEIRO?**

“Chamei pessoas aleatoriamente na rua, levei para uma sala à prova de som e pedi que deixassem seus telefones para trás. Disse que queríamos ver como se sentiam”, diz a psicóloga Sandi Mann.

A princípio, as pessoas se sentiram muito desconfortáveis, mas depois de um tempo, pareceram se acostumar a não ter nada para fazer e saíram se sentindo mais calmas e relaxadas. Na verdade, essa experiência teve como objetivo descobrir se não fazer nada tornaria as pessoas mais criativas. E tornou.

“Apliquei testes de criatividade, e as pessoas entediadas eram mais criativas do que as que não se sentiam entediadas. O tédio literalmente nos torna mais criativos, melhores na solução de problemas, melhores em ter ideias criativas”, explica ela. Mas se sentir entediado não foi definido como ficar sentado na frente de um computador navegando na internet ou tuitando sem objetivo ao longo do dia. Na experiência, era importante que a mente tivesse espaço para divagar, para vagar, que ficasse livre de distrações. Por isso, me parece que essa experiência não era sobre tédio. Era um estudo de nixsen.

“Precisamos que a pessoa esteja realmente ociosa e que literalmente não esteja fazendo nada. Que deixe a mente

ficar totalmente entediada e a deixe buscar seu próprio estímulo”, diz Sandi Mann. Talvez seja por isso que a linha entre não fazer nada e fazer um trabalho criativo às vezes se torne tão indistinta.

Chris Bailey é um ávido tricoteiro e me diz que isso o ajuda a relaxar e a deixar a mente vagar. “Por causa dessa divagação, nossas mentes se deslocam para lugares onde podemos conectar ideias que tínhamos no passado a problemas que estamos enfrentando no presente, para chegarmos ao modo como agiremos nesse problema no futuro”, diz ele, quando me conta como surgem novas soluções criativas.

“A divagação mental conecta a constelação de ideias que estão girando pelas nossas mentes, transformando-as em algo novo a que não chegaríamos de outra maneira. A que nunca chegaríamos se estivéssemos dedicando toda a nossa atenção a isso”, diz Bailey.

É por isso que quando estamos tomando banho, sentados no sofá, tricotando ou brincando, as ideias se conectam, como que por mágica. Esse trabalho silencioso, aparentemente passivo, é menos visível e menos impressionante do que os momentos eureka mais óbvios, mas é igualmente importante.

Quando surge uma nova ideia para uma história, eu me pergunto: foi toda leitura e os olhos sempre atentos, foi escutar o que as pessoas estão dizendo on-line e off-line que me deram a ideia? Ou foi o tempo silencioso que passei entre um projeto e outro que foi decisivo? No primeiro caso, você me veria trabalhando duro. Mas agora sei que o período de incubação do nixsen é tão importante quanto.

---

## **Em destaque: John Cleese, do Monty Python, sobre criatividade**

Em uma palestra chamada *How to be creative*, John Cleese, do Monty Python, diz que as pessoas podem se encaixar em dois tipos de humores, ou, como ele os chama, de modos: fechado e aberto. O modo fechado é como nos sentimos quando trabalhamos. "É um modo em que provavelmente estamos um pouco impacientes, mesmo que apenas com nós mesmos. Tem um pouco de tensão e pouco humor. Somos muito determinados, e é um modo no qual podemos ficar muito estressados e até um pouco maníacos", explica ele.

Essa é exatamente a sensação de ter um prazo apertado, de estar com um objetivo determinado de trabalho. É eficiente e nos ajuda a realizar o trabalho, mas não é muito criativo.

O modo aberto, por outro lado, é um modo "relaxado... expansivo... menos determinado... no qual provavelmente somos mais contemplativos, mais inclinados ao humor (que sempre acompanha uma perspectiva mais ampla) e, conseqüentemente, mais divertidos. É um modo em que a curiosidade por si só pode agir, porque não estamos sob pressão para fazer algo específico rapidamente. Podemos brincar, e é isso que permite que a nossa criatividade natural venha à tona".

A descrição dele do modo aberto me soa exatamente como nixsen. A falta de distrações e estímulos sensoriais faz a mente procurar seu próprio entretenimento e ter ideias mais criativas e inventivas. Embora as sementes dessas ideias já existissem, o silêncio e o nixsen são o que realmente acende a criatividade.

De acordo com Cleese, há várias coisas que fazem sua criatividade brilhar, e quase todas elas têm a ver com nixsen:

### *Espaço para o eu*

Para ser criativo, "você precisa criar algum espaço para si mesmo longe dessas demandas. E isso significa se isolar", diz ele.

O conceito de espaço obviamente é fluido. Isso pode significar um espaço real, como uma escrivaninha em uma sala separada. E também há o espaço mental, que precisa igualmente ser isolado das distrações.

### *Tempo*

Cleese diz que também precisamos de uma quantidade certa, mas definida, de tempo para ficarmos quietos.

"Só tendo um momento específico em que seu espaço começa, e um momento igualmente específico em que seu espaço termina, a pessoa consegue se isolar do modo fechado cotidiano em que todos habitualmente funcionamos."

Paradoxalmente, para que a criatividade seja ilimitada, ela precisa ter limites.

Não precisamos realmente de uma manhã inteira ou de metade de um dia para sermos criativos. Isso também não precisa acontecer todo dia. "É muito melhor fazer uma hora e meia agora, então uma hora e meia na próxima quinta-feira, e talvez uma hora e meia na semana seguinte, do que estabelecer uma sessão de quatro horas e meia agora", diz Cleese.

E isso também vale para o nixsen — é bom agendar um pouco de tempo para isso. E um pouco é melhor que nada.

### *Mais tempo*

Achei que tínhamos falado sobre tempo, eu o escuto dizer. Mas esse é um tipo de tempo diferente: o tempo necessário para se demorar com uma ideia, mesmo que isso seja desconfortável. "Se temos um problema e precisamos resolvê-lo, até que isso aconteça sentimos uma espécie de agitação interna, uma tensão ou uma incerteza que nos deixa absolutamente desconfortáveis. E queremos nos livrar desse desconforto. Então, para isso, tomamos uma decisão. Não porque temos certeza de que é a melhor decisão, mas porque tomá-la vai fazer com que nos sintamos melhor", explica Cleese.

A diferença entre pessoas criativas e não criativas é que "a maioria das pessoas criativas aprendeu a tolerar esse desconforto por muito mais tempo. Assim, só porque eles investem mais tempo refletindo, suas soluções são mais criativas".

O mesmo vale para o nixsen. Às vezes, pode parecer bastante desagradável, e é por isso que rapidamente nos distraímos com nossos celulares e telas. Aprenda a se concentrar nesse desconforto por um tempo e ficará surpreso com os benefícios que o nixsen tem a oferecer — e com a criatividade que brota disso.

---

## MELHORES TOMADORES DE DECISÃO GRAÇAS AO NIKSEN

Não me considero uma pessoa intuitiva. Gosto de analisar um problema, visualizá-lo de várias maneiras e escolher a opção que me parece mais lógica. Quando confio no pensamento lógico para tomar decisões, me sinto melhor do que quando confio na minha intuição. Uma vez, escrevi um artigo sobre o assunto, no qual argumentava que sempre deveríamos escolher a lógica e não a intuição. Em seu livro, *Rápido e devagar: duas formas de pensar*, o ganhador do Prêmio Nobel Daniel Kahneman faz um raciocínio apaixonado contra a intuição, a que chama de uma “heurística” ou um atalho que economiza tempo, mas pode nos levar a decisões imprecisas.

Então, conversei com o psicólogo holandês, professor e pesquisador de felicidade Ap Dijksterhuis. Ele não me fez exatamente mudar de ideia sobre a superioridade da lógica, mas me ajudou a dar um pouco mais de valor à intuição. Em cinco experiências diferentes, ele descobriu que quando as pessoas tinham que decidir sobre assuntos altamente complexos, como comprar um apartamento ou escolher um colega de quarto, suas escolhas intuitivas eram muito mais precisas, e elas ficavam muito mais satisfeitas com suas decisões.

Em todas as experiências, os participantes foram divididos em três grupos: o primeiro foi orientado a tomar a decisão imediatamente após terem sido apresentadas todas as opções. O segundo grupo teve três minutos para escolher e foi incentivado a considerar conscientemente os prós e contras de cada decisão. O terceiro grupo se distraiu com uma tarefa que não tinha nada a ver com moradia pelo mesmo período de tempo, então teve que tomar a decisão.

Nas cinco experiências, o grupo que se distraiu com outra tarefa tomou as decisões mais precisas.

Portanto, por mais que a lógica e o pensamento consciente possam ser úteis para se tomar decisões importantes na vida, especialmente as que não incluem muitas variáveis, esse modo de pensar tem seus limites.

“A intuição é muito mais útil. Na verdade, se você não tem intuição e precisa se forçar a tomar uma decisão, o resultado costuma ser pior”, me diz Dijksterhuis. Mas havia uma armadilha no método. Para tomar decisões precisas usando a intuição, os participantes precisavam passar algum tempo sem fazer nada ou se distrair com alguma outra atividade que não tinha nada a ver com a decisão a ser tomada. Então, da próxima vez que se vir diante de uma decisão importante, sente-se em seu sofá e fique nikseneando por um tempo.

Dijksterhuis me diz que, quando usamos a lógica, nosso cérebro trabalha de maneira linear, resolvendo um problema após o outro, como em uma equação matemática. Decisões complexas, no entanto, exigem que encontremos soluções para vários problemas ao mesmo tempo. “Com decisões conscientes, você pensa sobre uma ou duas coisas mais importantes. Com decisões inconscientes, você pensa em um número muito maior. E ajuda quando não está concentrado”, explica ele.

Por mais falha que seja a nossa intuição, ela também pode nos levar à escolha certa. Em *Rápido e devagar: duas formas de pensar*, Daniel Kahneman discute um estudo que ele conduziu com Gary Klein, em que descobriu que os bombeiros eram capazes de prever com sucesso onde um incêndio causaria o colapso do piso poucos momentos antes de acontecer. Os bombeiros sentiam o calor chegando e sabiam quando e como se retirar com base na experiência e intuição. No entanto, quando confrontados com circunstâncias com as quais tinham menos experiência, não tiveram tanto sucesso.

Quando estamos com pouco tempo e não temos todas as informações que desejaríamos, podemos seguir nossos instintos, porque é exatamente para isso que eles servem. As decisões tomadas dessa maneira podem não ser ideais, mas provavelmente seriam melhores do que apostar na sorte. (Dito isso, quando as pessoas apostavam na sorte e jogavam uma moeda para responder à pergunta se deveriam mudar de emprego, geralmente ficavam mais felizes quando mudavam de emprego, independentemente do que a moeda dizia).

Nossa intuição funciona bem quando temos experiência em uma determinada área e em ambientes que os cientistas chamam de “ambientes de aprendizado gentis” ou situações de aprendizado que garantem informações e feedback para que possamos transformar experiências e suas consequências em um sentimento instintivo. Por exemplo, se sua intuição diz para você usar um certo tempero na comida que está preparando, o efeito será sentido imediatamente (quando você provar o molho e sorrir ou fizer uma careta) ou quando você servir a comida. Da próxima vez que preparar o jantar, você talvez use o tempero novamente ou escolha outra coisa, porque aquela primeira intuição se provou errada.

## **CONCLUINDO**

Niksen não é um luxo, é uma necessidade. Nossos corpos precisam disso. E nosso cérebro também precisa para fazer bem o seu trabalho. Depois de uma pausa niksen, não nos sentimos apenas mais descansados, também temos mais clareza e estamos mais bem equipados para enfrentar nossos desafios do dia a dia. E nisso reside o verdadeiro poder do niksen.

Neste capítulo, você aprendeu como o nixsen pode ser bom para a sua saúde mental, dando ao corpo e à mente a chance de descansar. Também vimos que isso tem efeitos positivos na nossa criatividade, já que permite que ideias e soluções esbarrem umas nas outras, criando novas conexões. E nixsen também nos torna mais produtivos e capazes de tomar melhores decisões, porque fazer pausas no trabalho nos faz ter um desempenho melhor e mais eficiente. Eu gostaria de defender, no entanto, que precisamos nos permitir fazer pausas só por fazer, e não apenas para que possamos ser eficientes, criativos e produtivos. Mas a dúvida permanece: como?

---

## Niks sobre isso:

1. Como não fazer nada afeta a sua produtividade, criatividade e o seu processo de tomada de decisões?
  2. Quando foi a última vez que você teve uma ideia criativa ou resolveu um problema complexo? E isso aconteceu depois de um período de nixsen?
  3. Você consegue pensar em outras maneiras por que o nixsen é bom para você?
-





## CAPÍTULO 5

# Melhorando a vida com nixsen

Eu falo muito sobre niksenear no meu sofá. Mas devo admitir que poderia fazer um pouco mais disso. Como posso me tornar melhor em nixsen? Como posso usar o nixsen para melhorar a minha vida, no trabalho, em casa e na rua? Como a maioria dos humanos modernos, sou uma pessoa ocupada. Mesmo que, às vezes, a minha vida pareça bastante agradável, eu *me sinto* sobrecarregada a maior parte do tempo. E isso não está me fazendo nenhum bem.

Mas nixsen é difícil! Como posso garantir um tempo de nixsen suficiente além de todas as minhas outras obrigações e responsabilidades? Como posso fazer niks quando preciso terminar o trabalho, cuidar das crianças e manter a casa limpa? E, o mais importante, como posso realmente aproveitar o meu tempo no sofá, em vez de pensar em tudo o que preciso fazer?

Trabalho, casa e espaço público são as três áreas mais importantes da nossa vida. Se pudéssemos introduzir pelo menos um pouco de nixsen em todos esses espaços, já seria um grande passo. Percebo que quando consigo tempo para nixsen, ou pelo menos faço algumas breves pausas para nixsen ao longo do dia, fico mais relaxada. Esses momentos nikseneando têm efeito no resto da minha vida — eles fazem meu dia parecer mais lento, mas também muito mais produtivo. Percebo, então, como introduzir nixsen em uma área da vida afeta as outras de forma positiva.

Ainda não falei muito sobre o nixsen em público, mas isso não é algo que se faz apenas em casa. Pelo contrário, o melhor de tudo é que você pode fazer niks em qualquer lugar, não importa quem você seja ou o que carregue com você.

Veja como.

## **NIKSEN NO TRABALHO**

Por que adiar seu tempo de nixsen até voltar para casa, quando pode fazer niks no trabalho? Afinal, você também precisa de intervalos e de tempo para relaxar no escritório. Isso não vai ser bom só para você, mas para o seu empregador também. Veja como levar o nixsen para o seu trabalho.

*Arranje tempo para não fazer nada, e seja determinado*

No trabalho ou em casa, descubra quando você é mais produtivo e criativo e observe quando sua mente começa a se desligar ou quando você começa a executar tarefas no piloto automático. É nesse momento que você deve caminhar um pouco ou fazer uma pausa. Isso, de acordo com o especialista em produtividade Chris Bailey, não apenas ajuda a relaxar e a torná-lo mais produtivo, como também pode neutralizar parte da culpa relacionada ao nixsen. Se você não quer fazer nada, a primeira ordem do dia é parar de trabalhar. Normalmente se chama isso de “fazer uma pausa”, e, na cultura acelerada, esse parece ser um hábito raro. Vemos pessoas almoçando diante das mesas de trabalho (o que Li Bruno chamou de “comer *al desk*”) tentando ser mais produtivas, mas, ironicamente, não são. Em vez disso, estão garantindo uma passagem sem volta para o esgotamento.

Robert Pozen, do MIT, me diz que “depois de cerca de sessenta a noventa minutos, as pessoas começam a ficar mais desatentas, menos concentradas”, e o ideal é que esse seja o momento em que façam uma pausa. Além disso,

existem vários tipos de pausas. “Há uma pausa no nível básico, com paradas curtas ao longo do dia. E há o nível acima, que é quando se faz paradas mais longas no trabalho. Em relação a esses intervalos mais longos do trabalho, merecemos dois ou três deles por ano”, diz Chris Bailey, que admitiu francamente que ele mesmo não tirava tantos dias de férias quanto deveria.

Ainda assim, ele tenta tirar alguns dias de folga de vez em quando, “só para relaxar, processar informações e ler”.

### *Resista à cultura do ter que estar sempre ocupado*

Se você não está fazendo nada, assuma isso. Quando alguém lhe perguntar o que está fazendo durante o seu tempo nixsen, basta responder: “Nada.” Não se desculpe por fazer pausas ou por tirar férias, e se começar a se sentir culpado por ser visto como preguiçoso, pense no nixsen não como um sinal de preguiça, mas como uma importante habilidade na vida capaz de ajudá-lo a recuperar a compostura, a encontrar a calma e a evitar o esgotamento.

Opte pelo desconforto inicial do nixsen em lugar da sensação de sobrecarga já conhecida. No começo, pode ser muito difícil fazer isso. Como seres humanos, desejamos pertencer, e, quando vemos todos apressados e ocupados, podemos nos sentir tentados a cair na mesma armadilha.

Tony Crabbe, autor de *Busy: How to Thrive in a World of Too Much*, sugere fazermos uso dos nossos cérebros sociais e nos cercarmos de pessoas com mentalidade para nixsen. Resistir às pressões culturais é muito mais fácil quando feito com outras pessoas. Ou você pode fazer como a minha mãe e pendurar uma placa na porta do escritório que diz: Eu morde. A minha mãe não morde, mas fica claro que não quer ser incomodada.

### *Trabalhe e descanse de acordo com seu ritmo natural*

As pessoas têm cronotipos diferentes, o que significa que precisam dormir e trabalhar em horas diferentes do dia para

alcançar a máxima produtividade. Alguns de nós rendem melhor pela manhã, enquanto outros são mais produtivos mais para o fim do dia.

“Todos devemos descobrir quando somos mais criativos. Mais produtivos. E o nixsen faz parte disso”, diz Manfred Kets de Vries. O conselho dele vem acompanhado por um diagrama de dois por dois. Na parte de cima, escreva Importante e Não Importante. Na de baixo, Gosto e Não Gosto. Depois, observe suas atividades, tarefas e obrigações e decida onde elas se encaixam no diagrama. Você também pode usar essa ferramenta para agendar um tempo nixsen.

“Nixsen é tempo de recuperação. Entra na categoria ‘Gosto’ e ‘Não Importante’. Pelo menos do ponto de vista da ocupação. Mas é muito importante para a sua recuperação”, explica Kets de Vries. Embora, na minha opinião, você só possa considerar nixsen sem importância se concorda com a ideia de que deveríamos estar trabalhando o tempo todo.

Dependendo do tipo de trabalho que você faz, pode ser mais difícil encontrar “nichos para nixsen” em seu dia de trabalho. Lembre-se: esses nichos de tempo não precisam ser muito longos, desde que você os aproveite. “Todos temos períodos em que trabalhamos sozinhos, e temos a possibilidade de controlar nossos horários pelo menos até certo ponto. Assim, você pode fazer pausas em seu escritório, ou no seu cubículo no trabalho”, diz Pozen.

Freelances, como eu, conhecem bem o ciclo de trabalho de oito ou oitenta, em que ou estamos com trabalho demais, ou de menos. Mas a maior parte do trabalho é sazonal; portanto, as pessoas que trabalham em escritório todos os dias também lidam com períodos de intensa atividade de trabalho seguidos por outros de menos atividade. É importante estarmos conscientes disso, porque quando o tsunami do trabalho chegar, teremos que fazer mais esforço para criar nichos de tempo para nixsen.

*Experimente*

Um dia, tente responder todos os e-mails, as mensagens e notificações. Como Chris Bailey descreve em seu livro *O Projeto da Produtividade: Como Fazer Mais e Melhor Gerindo o Tempo, a Atenção e a Energia*, tente trabalhar 90 horas por semana. Vire a noite e trabalhe durante os fins de semana, e não faça pausa alguma.

Então, em outro dia, “não deixe seu telefone por perto e, quando quiser fazer uma pausa, encontre alguma coisa agradavelmente fácil de fazer, que permita que a sua mente divague um pouco e que relaxe a sua atenção”. Então, compare o seu nível de energia em cada um desses dias.

Talvez você nem precise fazer essa experiência porque os resultados são claros. Provavelmente vai descobrir que se sente melhor nos dias em que não checa obsessivamente o celular. “Só porque uma coisa é estimulante não significa que nos deixa feliz”, diz Bailey, se referindo não apenas aos nossos celulares. “Acho que precisamos ter uma noção clara de como essas coisas nos fazem sentir.”

Se estiver aberto a oportunidades de nixen, tenho certeza de que se surpreenderá com quanto pode se tornar bom em não fazer nada. Talvez descubra que já faz um pouco de niks, mas agora vai poder fazer isso sem se sentir culpado, sabendo que está fazendo um favor a si mesmo.

Ou talvez nem lhe pareça que não está fazendo nada, e você apenas se sinta descansado ou encontre no nixen um espaço para ter novas ideias.

Nixen é um pouco como aprender qualquer outra habilidade nova — somos melhores quando nos divertimos e quando a encaramos de forma lúdica.

### *Pratique o gerenciamento de reuniões*

Reuniões podem ser uma ótima maneira de promover a coesão do grupo e melhorar a cooperação entre os membros da equipe. Ver uns aos outros cara a cara também possibilita a leitura de sinais que frequentemente se perdem na comunicação eletrônica, como a linguagem corporal. As

reuniões de trabalho, embora talvez não sejam a atividade favorita de todos, não são totalmente inúteis.

Nos Países Baixos, as reuniões são importantes como uma ferramenta para criar consenso e garantir que as vozes de todos sejam ouvidas. São uma parte crucial do processo de tomada de decisão nesse país. Mas é importante estar atento e não fazer reuniões só porque todo mundo faz.

“Defendo reuniões mais curtas. É difícil fazer uma pausa quando se está em reunião. E depois de algumas horas, a maioria das pessoas já está dispersa”, disse Robert Pozen. Na verdade, as reuniões foram consideradas uma das razões pelas quais os executivos não rendem mais no trabalho. Pozen sugere que se comprometa um máximo de 90 minutos por reunião. (E se quer saber a minha opinião, já acho isso tempo demais.)

### *Lute contra a cultura do Facetime*

A cultura do Facetime está conectada à mentalidade da reunião, que espera que os empregados nunca deixem o trabalho antes que o chefe o faça. “Em muitas empresas estadunidenses, você está lá para que o chefe possa vê-lo”, explica Pozen. E como Naoko Yamamoto reparou, a cultura do Facetime também é predominante no Japão e, sem dúvida, em muitos outros países.

Vivi uma experiência semelhante anos atrás, quando trabalhei para uma agência de tradução. Às vezes, não havia trabalho a ser feito por horas a fio, mas eu não podia ir para casa porque meu contrato dizia que eu precisava trabalhar durante um certo número de horas todos os dias. Só porque você está no prédio ou mesmo à vista não significa que esteja fazendo alguma coisa. Pode passar o dia jogando no computador.

A pressão sobre os empregados para que sejam vistos trabalhando o tempo todo é real. Precisamos tentar mudar essa cultura, e isso deve começar de cima. Por exemplo, quando os gerentes tiravam licença maternidade ou

paternidade, seus subordinados seguiam o exemplo. Se você é chefe, seja um exemplo para os seus empregados. “Se você tem uma equipe ou está supervisionando pessoas, pode incentivar essa cultura de fazer pausas”, diz Robert Pozen.

Faça pausas nixen regularmente e seja visto sem fazer nada de vez em quando. Lembre-se de que, se você passar o dia e a noite no escritório, seus empregados farão o mesmo, mas se você sair do trabalho mais cedo ou fizer uma pausa para relaxar, eles seguirão seu exemplo. Concentre-se no trabalho que sua equipe está realizando em um dia, semana ou mês, em vez de se fixar em quantas horas seus empregados passam sentados atrás do computador. E lembre-se: nixen não é bom apenas para os negócios. É uma questão de humanidade.

### *Gerencie as distrações*

Tentar responder as milhões de mensagens que recebemos todos os dias, várias vezes ao dia, geralmente é uma grande distração do nosso trabalho ou do tempo para nixen. Embora eu concorde que o e-mail é uma ferramenta importante em um contexto relacionado ao trabalho, nem todos os e-mails são necessários para o seu trabalho, e você não deve se sentir obrigado a responder a todas as notificações que piscam na tela.

Mas dizer a alguém para simplesmente se desligar dessas distrações é “como colocar uma bandeja de donuts na frente de uma pessoa e dizer a ela para resistir ao desejo de cheirá-los e comê-los”, diz Chris Bailey.

Se você é do tipo que sente vontade de pegar o celular toda vez que para um pouco, considere a seguinte sugestão: Arranje um caderninho para anotar os pensamentos que surgem quando você se senta para fazer niks. Dessa forma, não vai precisar usar tanto o celular e não será sugado para navegar no Facebook, para começar a tuitar ou para jogar Candy Crush. “Se surgir algum pensamento muito

insistente que não permite que você fique parado, anote-o e coloque-o de lado”, sugere Dodgen-Magee.

O caderno também pode ser usado para que você faça *brain dump*. Essa é uma técnica de escrita em que você passa cerca de cinco minutos despejando no papel tudo o que está na sua mente, desde preocupações que atrapalham seu dia a pensamentos aleatórios. Isso não apenas vai limpar a sua mente, como também levará o cérebro a acreditar que você resolveu esses problemas. O que o deixará livre para “se concentrar no momento e apenas sentir”, como coloca Doreen Dodgen-Magee. Ou apenas para fazer niks.

A partir daí, podemos começar a exercitar nossos músculos nixen e aprender a conviver com os sentimentos desconfortáveis de tédio e improdutividade. “Temos que ter esse lócus de controle interno e nos valorizarmos por fazer algo que vai nos tornar mais saudáveis. Porque o mundo, com certeza, não fará isso por nós”, diz Dodgen-Magee.

## **NIKSEN EM CASA**

Para muitos, o lar é o lugar para relaxar e ser você mesmo. Mas também pode ser um lugar estressante se, por exemplo, também for o seu local de trabalho — seja remunerado ou não. O lar também é onde estão as suas principais obrigações, ainda mais se você tem uma família. Como eu mencionei na introdução, às vezes minha casa fala comigo, me lembra de tudo o que não fiz. A saber: tarefas domésticas, educação dos filhos e relacionamentos, tudo isso é trabalho, portanto, você tem tanto direito a pausas como quando trabalha em um escritório.

Aqui vão algumas dicas para ajudá-lo a se sentir mais confortável em nixenear em casa.

*Gerencie as suas expectativas*

Muitas vezes, nos sentimos culpados quando não estamos nos dedicando a alguma atividade que acreditamos que deveríamos estar realizando. Isso geralmente tem relação com o sentimento de não estarmos vivendo de acordo com os nossos valores.

“Dou valor a comer bem. Por isso, se eu comer uma pizza muito grande, vou me sentir culpado. Eu valorizo ser saudável e não me sentir inchado. A culpa é uma emoção informativa que pode me impedir de fazer isso”, explica Chris Bailey.

Fazer pausas também pode causar sentimentos de culpa por não se estar trabalhando, e isso também é informativo. “Paradoxalmente, fazer uma pausa nos faz sentir que não estamos vivendo de acordo com nossos valores. Porque valorizamos a execução de tarefas. Valorizamos fazer a diferença. E valorizamos fazer o que as outras pessoas esperam que façamos”, explica Bailey. Mas podemos facilmente tentar mudar essa narrativa. “Podemos contrabalançar essas crenças ao perceber que valorizamos o tempo para reflexão. Valorizamos ter abundância de energia. Valorizamos a presença de espírito quando estamos com os nossos colegas de trabalho ou com as nossas famílias.”

Doreen Dodgen-Magee acha que redefinir a maneira como pensamos sobre descanso pode nos ajudar a valorizar muito mais esses momentos de quietude. “Quando eu falo com as pessoas sobre isso, elas entendem — ah, isso é importante, dizem. Há valor em aprender a ficar quieto e a estar presente no momento.”

O aprendizado demanda tempo e esforço. Portanto, não desanime caso não goste imediatamente de nixen. Saiba que ficar sentado sem fazer nada pode realmente parecer desconfortável no começo, e não há problema nisso. E é especialmente desconfortável quando se tem tarefas domésticas ou trabalho esperando e não se está acostumado a parar até terminar.

Não fazer nada pode parecer terrível para um iniciante, porque você ainda não é muito bom nisso. Não se sinta desencorajado. Insista e veja se começa a gostar.

### *Reorganize o seu ambiente*

Antes do artigo que publiquei no *The New York Times*, eu ainda não havia pensado muito sobre o modo como nosso ambiente nos influencia. Achava que nixen dependia apenas de força de vontade e perseverança. E, embora as duas coisas sejam importantes e úteis, ter um espaço propício para nixen sem dúvida o ajudará a fazer nada de uma forma muito mais agradável. “Se esses espaços existirem, as pessoas usarão”, diz Dodgen-Magee.

Isso é conhecido como Nudge, ou Arquitetura da Escolha, conceito popularizado pelo economista Richard Thaler e pelo jurista Carl Sunstein em seu livro *Nudge: Como tomar melhores decisões sobre saúde, dinheiro e felicidade*, e descreve a maneira como decisões aparentemente sem importância, como o projeto de uma cafeteria, afetam nosso processo de tomada de decisão. Você pode se aproveitar dessa teoria e transformar a sua casa em um espaço favorável ao nixen. Acrescente um sofá macio, uma poltrona confortável, algumas almofadas ou apenas uma manta. Essas coisas maravilhosas podem não ser necessárias, mas são deliciosas e podem fazer com que você nunca mais queira sair do seu sofá. Li muitos artigos sobre como arrumar cantinhos para as crianças passarem algum tempo mais tranquilas, mas essa ideia também é ótima para os adultos. Recantos aconchegantes são fantásticos, não importa quantos anos você tenha. Você também pode escolher cores relaxantes, como azul ou verde, no lugar de vermelhos e amarelos intensos.

Distribua a mobília ao redor de uma janela ou de uma lareira em vez de dispô-la diante da TV. Isso não apenas vai estimular que se tenha mais tempo e mais tranquilidade em família, como também dará mais chance para o nixen. Há

uma grande possibilidade de que, se estivermos olhando para uma TV, em pouco tempo nos vejamos com o controle remoto nas mãos.

Ter o seu espaço niksen pronto para você facilita o seu envolvimento com o niksen. Assim, não é preciso arrumar nada, ou apelar para a força de vontade. Basta começar. Pense no tempo que gasta escolhendo a roupa certa toda manhã. Algumas pessoas como Mark Zuckerberg ou o falecido Steve Jobs vestem o mesmo modelo de roupa todos os dias — pelo simples fato de que, eliminando o dilema sobre o que vestir, liberam tempo e espaço para fazerem outras escolhas, talvez mais importantes.

Se você tem seu espaço niksen preparado em casa, não precisa gastar tempo pensando em como e onde vai fazer niks. É só se sentar e niksen.

Também recomendo que tenha uma cestinha ou uma caixa no corredor ou na cozinha, onde possa deixar o celular de vez em quando. Se estiver sempre com ele na mão, ou no bolso, ou mesmo em uma mesa próxima, vai acabar se vendo atraído por ele e se distraído. Portanto, resista à tentação e guarde o celular.

### *Deixe seus filhos ajudarem*

Há muita coisa para fazer em casa, e os parceiros podem dividir essas responsabilidades igualmente. Mas seus filhos também moram na sua casa e, depois de uma certa idade, podem passar a ser ótimos ajudantes. Embora talvez precisem de algum tempo para se acostumar com as tarefas domésticas e possam ser mais lentos a princípio, eles se adaptarão rapidamente. E você pode ajudá-los de formas surpreendentes. Por exemplo, recentemente nos desfizemos de muitos brinquedos dos nossos filhos e eles não reclamaram. Ao contrário, nos agradeceram por ajudá-los a se livrarem de toda aquela bagunça e ficaram satisfeitos porque agora a limpeza leva menos tempo.

Menos caos é igual a menos coisas para limpar, o que é igual a mais tempo livre, o que é igual a mais nixsen. Não apenas para as crianças.

“Nos primeiros anos, as crianças eram úteis. Mas, agora, o que precisamos que os filhos façam?”, se pergunta Catharina Haverkamp, uma atriz que se tornou especialista em parentalidade e coach, e que mora em Amsterdã. O que os nossos filhos precisam, diz ela, é da sensação de pertencimento. Eles querem saber que são aceitos. “As tarefas são uma maneira perfeita de dar aos nossos filhos um senso de responsabilidade, e também de garantir a sensação de pertencimento. Eles se beneficiarão da possibilidade de tomarem iniciativas.”

### *Terceirizar ou deixar correr solto*

Contratar ajuda doméstica pode ser uma questão controversa, porque muitas pessoas se sentem culpadas por designar alguém para fazer o que acham que é responsabilidade delas.

Isso é especialmente verdade quando se trata de cuidados com os filhos. Até as mulheres ricas descritas por Wednesday Martin em *Primatas da Park Avenue* insistiam em cuidar dos próprios filhos enquanto terceirizavam praticamente todo o resto.

Uma forma de receber ajuda de outras pessoas no dia a dia com os filhos de que sou grande defensora é a creche. Sei que essa opção pode não estar disponível para muitos pais nos Estados Unidos ou no Reino Unido, onde esse tipo de assistência infantil é caro e há um estigma associado à ideia de deixar os filhos nesses lugares. Mas tive a sorte de estar nos Países Baixos quando tive meus filhos e de poder aproveitar o sistema de creche daqui.

A creche foi uma experiência incrível para nós. Todos os dias, as cuidadoras inventavam jogos e atividades divertidas para os meus filhos, que voltavam para casa com lindas obras de arte e rostinhos felizes. As crianças aprenderam o

idioma holandês e as tradições locais e se sentem muito à vontade nos Países Baixos. Sempre serei grata por isso.

Pense no que você deseja terceirizar (e tem condições de pagar), com que frequência e por quem. Em seguida, use o tempo que isso lhe dá para trabalhar, fazer algum exercício ou, sim, para nixen. Há algum tempo, escrevi um artigo para a *O, The Oprah Magazine*, no qual compartilhei alguns conselhos sobre como combater essa vozinha irritante na sua cabeça pressionando você a fazer sempre mais. No artigo, sugiro fazer três perguntas: 1) Isso vai afetar a sua saúde, a sua sanidade ou o seu bem-estar? Então faça. 2) Essa tarefa é necessária? Sim, então faça. 3) E, finalmente, pergunte a si mesmo: “Isso é trabalho meu?” E vai descobrir que, em muitos casos, a resposta a essa pergunta será um retumbante “não”.

No meu grupo no Facebook, The Nikseneers, alguém sugeriu fazer uma “lista de coisas a não fazer”, e em *The Joy of Doing Nothing. A Real-Life Guide to Stepping Back, Slowing Down, and Creating a Simpler, Joy-Filled Life*, a jornalista canadense Rachel Jonat dá exatamente o mesmo conselho. Achei não apenas brilhante, mas também que poderia até ser mais útil do que algumas listas de coisas a fazer. A ideia é descobrir coisas que você deseja parar de fazer, se perguntar se alguma dessas tarefas o ajudará a conquistar alguma coisa e se há alguma consequência negativa considerável associada à não realização dessa tarefa. Então, aprenda a dizer não às tarefas que não o levam a lugar algum. No tempo que vai ser liberado, você pode nixen.

### *Reduza a agenda dos seus filhos*

Não são apenas os adultos que se beneficiam do nixen. As crianças também. Não só relaxar e ficar ocioso têm os mesmos benefícios para as crianças, como também as afeta mais do que aos adultos, porque ensina a elas desde a mais tenra idade a serem mais autossuficientes e independentes. Além disso, seus cérebros são mais adaptáveis do que os

nossos e os benefícios se consolidam mais rapidamente. Niksenear vai ensinar seus filhos a analisarem os sentimentos desconfortáveis, em vez de agirem imediatamente em relação a isso.

“Ganhar mais tempo nixen significa colocar limites na forma como você passa o tempo, sem as responsabilidades que precisam ser atendidas. O modo como cada família estabelece esses limites depende delas”, diz Juli Fraga. Algumas das ideias dela incluem reduzir o número de compromissos no fim de semana, além de agendar tempo livre para não fazer nada.

“Pode me chamar de preguiçosa, mas tenho muito tempo para nixen nos fins de semana. Não faço planos, relaxo no sofá com a minha manta favorita e o meu gato e gosto de ficar observando os pensamentos vagando pela minha mente”, diz Juli Fraga. Alguns podem chamar isso de se desligar, mas Fraga prefere chamar de sintonizar. Para ela, os benefícios são imediatamente visíveis.

“Não fazer nada não é ‘nada’, e pode acabar sendo uma coisa enorme quando vemos como estar menos sobrecarregados pode melhorar a nossa saúde física e emocional”, acrescenta ela.

Dar às crianças a experiência de fazer niks e permitir que criem e imaginem o que fazer com esse tempo não é opcional: “é uma experiência indispensável para uma criança”, acredita Tony Crabbe, que diz ainda que o ócio é o maior presente que ele pode dar aos filhos.

### *Seja um exemplo*

“Os pais podem ser um exemplo nesse não fazer nada, nesse nixen”, diz Catharina Haverkamp. Se não podemos fazer isso por nós mesmos, talvez possamos pensar nos nossos filhos. Precisamos de nixen, mas eles também precisam.

E Tony Crabbe concorda. “Os filhos veem o comportamento dos pais como prova social do que é certo. Se

as crianças veem os pais o tempo todo no celular, elas seguem pelo mesmo caminho. Isso é exemplo”, explica ele.

Comece ensinando as crianças a se entreterem. “Deixe que fiquem à toa, permita que tenham momentos de ócio, que não resolvam todos os seus problemas, dê a elas uma chance de apenas viverem, confiarem, descansarem. Quando elas não sabem o que fazer, só não sabem o que fazer, pronto”, diz Haverkamp.

É claro que isso é muito difícil de fazer, e os críticos podem até nos acusar de negligenciar nossos filhos. Mas isso não poderia estar mais longe da verdade. E podemos até aprender com nossos filhos, que talvez sejam melhores em nixen do que nós.

“Meu filho toma banho. Ele sai do chuveiro e não se veste, fica só de toalha, cantando, por meia hora. Isso é nixen, não é?”, se pergunta a colega escritora Michele Hutchison. Se me perguntar, essa é exatamente a alma de nixen, e todos podemos aprender com o filho dela.

Mas quantos de nós apressam os filhos quando eles fazem isso, dizendo para que se apressem e vistam logo uma roupa? Sei que às vezes não há nada mais frustrante do que ver seu filho não fazer nada enquanto você precisa lavar a roupa, guardar a louça lavada, preparar o jantar e varrer o chão. Mas se as crianças tiverem cumprido suas tarefas, como o dever de casa ou a arrumação das coisas delas, deixe-as em paz, e aproveite para fazer uma pausa também.

*Não façam nada, juntos*

“Acho que um bom caminho seria pegar uma ideia que é muito individual e aplicá-la a um contexto social”, diz Tony Crabbe, referindo-se ao nixen. Seu comentário sobre não fazer nada em um contexto social me surpreendeu. “É dada muita atenção ao indivíduo: eu e a minha produtividade pessoal. E uma das minhas reflexões é que essa é só uma parte do cenário.”

Aqueles momentos de não fazer nada podem se tornar mais especiais quando são compartilhados, diz ele. Crabbe chama isso de “o nixsen acompanhado”, que pode ser “uma ótima maneira de descobrir o que significa realmente não fazer nada quando estiver com outra pessoa”.

Isso me lembra de uma coisa que a psicóloga Doreen Dodgen-Magee me disse: ela incentiva as pessoas a promoverem festas de tédio para as quais um anfitrião convida alguns amigos a se entediarem juntos.

Sempre haverá momentos de silêncio em uma conversa. E pode ser importante e também muito gratificante ser capaz de não fazer nada juntos. “Se sentir confortável a ponto de ficar sentado em silêncio com alguém... Poder assistir ao pôr do sol”, diz Crabbe.

Para muitos pais, ler para os filhos ou brincar com eles pode ser a melhor coisa do mundo. Para mim, a melhor coisa do mundo é abraçá-los. Às vezes, quando estou de bom humor, pergunto: “Quem quer um abraço?” E se eu tiver sorte, pelo menos um dos meus três filhos estará disposto a me abraçar.

Às vezes, eu me deito com eles no chão e não faço nada, só passo os braços ao redor deles. O fato de serem pequenos, macios e de cheirarem bem definitivamente ajuda.

Muitos de vocês talvez não tenham filhos, mas sim animais abraçáveis, como cachorros. E quando seu gato se sentar no seu colo e impedir você de fazer qualquer coisa, use isso como desculpa para o nixsen.

Quando as crianças estão na cama, meu marido e eu frequentemente assistimos a uma série juntos. Normalmente, fico abraçada com o meu marido porque ele é macio e quente e está com o braço passado ao meu redor, e muitas vezes acho que a série é secundária. Estou só nikseneando junto dele.

---

## Em destaque: Divisão igualitária do trabalho

Lisa é uma estadunidense que vive na Suécia com o marido, Jon, e os dois filhos, de seis e oito anos.

Eles dizem: A divisão do trabalho doméstico assumiu ao longo do tempo uma abordagem do tipo "se vir, faça" com apenas algumas exceções.

Jon adora comer bem. Com o tempo, ele descobriu que, embora Lisa tenha muitos talentos, eles não incluem a culinária. "Ele adora testar novas receitas, comprar temperos e experimentar sabores exóticos. Enquanto eu me satisfaço com um macarrão ao sugo bem banal, Jon come um curry tailandês perfumado, com arroz de coco", diz ela. O preparo das refeições é domínio de Jon.

Ambos tentam se envolver ativamente na vida escolar dos filhos. Eles dividem quem leva e quem pega as crianças na escola — Jon os deixa de manhã, a caminho do trabalho, e Lisa busca. Geralmente é o pai quem participa das reuniões depois do horário escolar, eventos e atividades extracurriculares.

Nem tudo é dividido meio a meio entre eles, mas os dois tentam equilibrar suas vidas em casa e no trabalho.

Por exemplo, como Lisa trabalha em casa como freelance, ela não socializa tanto, diariamente, com amigos ou colegas. Jon e Lisa sabem que sair de casa diariamente é essencial para a sua saúde mental, assim, Jon muitas vezes adapta seu horário de trabalho para chegar em casa mais cedo, para que Lisa possa participar de suas atividades voluntárias mensais, jantar com amigos ou se dedicar a algum outro tipo de atividade social.

Em troca, Lisa abre espaço para Jon sair com os amigos cerca de uma vez por mês, para que ele também tenha algum tempo de relaxamento fora de casa e do escritório.

---

## NIKSEN EM PÚBLICO

Normalmente, não considero os espaços públicos muito adaptados ao nixsen. Afinal, você sai com o objetivo específico de se manter ativo, como no caso de esportes; ou de socializar, como quando encontra amigos no novo restaurante da moda da cidade. Ou talvez tenha saído para levar os seus filhos para uma das muitas atividades extracurriculares. Ou também pode estar a caminho da aula de ioga ou do curso de cerâmica. Infelizmente, os espaços públicos carecem de mantas, de poltronas confortáveis e, principalmente, de sofás. Mas lembre-se de que o espaço público oferece muitas oportunidades para o nixsen, se souber identificá-las.

### *Esportes... mas com nixsen em mente*

Seja uma aula de spin, no caso dos estadunidenses, ou a bicicleta, quando nos referimos aos holandeses, a verdade é que os esportes são importantes nos dois lados do Atlântico. Com nossas vidas cada vez mais sedentárias, as atividades físicas se tornam vitais se não queremos comprometer nossa saúde e nosso bem-estar. Mas o nixsen também é vital para a nossa saúde e nosso bem-estar.

Você não precisa ir à academia ou a uma aula de ioga todos os dias. Não precisa passar horas lá para colher os benefícios dos exercícios físicos. Se precisa se exercitar ou simplesmente gosta de passar horas correndo, continue a fazer exatamente isso. As diretrizes da Organização Mundial da Saúde recomendam 30 minutos de movimento por dia, cinco dias por semana. Isso é razoável, eu acho.

Mas enquanto estiver correndo, jogando tênis ou fazendo uma aula de spinning, lembre-se de separar um tempinho para nixsen aqui e ali. “Quando corro, mantenho os olhos focados ao longe e deixo a mente divagar. Muitas vezes, fico impressionada com a beleza do ambiente que me cerca”, diz Pam Moore, escritora que treina mulheres interessadas em

correr. Se não fosse pela corrida, eu juraria que ela estava falando sobre nixsen.

Assim como Moore, você pode escolher um tipo de esporte que se adapte ao nixsen e incorporar o nixsen à sua rotina de exercícios. Ela deixa o telefone em casa quando corre e não ouve música ou podcasts. “Nas poucas ocasiões que fiz isso, me senti desconectada da minha respiração e do meu corpo e não aproveitei tanto a corrida”, diz ela.

### *Encontre um hobby que combine com nixsen*

Os hobbies nos levam a um estado de fluxo harmonioso e nos ajudam a relaxar, nos permitindo fazer ou criar alguma coisa que não seja trabalho ou atender à família. O nixsen pode se encaixar perfeitamente nessa definição. “Eu diria que os hobbies são importantes porque oferecem uma pausa do resto da nossa vida. Procure hobbies que desviem sua atenção do que você normalmente faz”, diz Mary Widdicks, que costumava cuidar de aquários de água doce. Esse hobby começou como um projeto para os filhos, mas depois se transformou em algo mais.

“O aquário era um mundo inesperadamente complexo e ordenado que eu poderia cuidar. Ele seguia regras. Fazia sentido. E era incrivelmente calmo cuidar dele, em meio à loucura que é uma casa com três filhos. A sensação de ser capaz era extremamente reconfortante, como ajustar lentamente um mostrador de relógio”, me diz ela.

“Houve noites, depois que meus filhos iam para a cama, em que eu preparava uma xícara de chá, apagava todas as luzes, exceto as do aquário, e ficava só observando os peixes. Se ficarmos olhando por algum tempo, logo fica claro que os peixes têm sua própria estrutura social e os seus territórios.”

Além disso, depois de perceber que tinha a tendência a se preocupar demais com o aquário, Widdicks se conteve e passou a observar um pouco mais e a agir um pouco menos. É o equilíbrio voltou. “Às vezes, a melhor coisa a fazer é nada”, diz ela. Eu não poderia concordar mais.

### *Vá fazer niks em outro lugar*

Muitos freelances gostam de trabalhar no Starbucks ou em outros cafés porque pode ser difícil se concentrar em casa. A roupa acena, a louça na pia fica encarando você, e é difícil ignorar o chamado delas e só se dedicar ao trabalho.

O mesmo pode ser dito de nixsen. Mesmo que a nossa casa venha instintivamente à mente quando pensamos em um lugar para relaxar, a verdade é que, para muitos de nós, nossas casas podem acabar sendo indutoras de estresse.

A solução: saia. Um café pode ser um ótimo lugar para se sentar com uma xícara de café ou com um chá quente, acompanhados de um brownie ou de um croissant. Você vai se sentir mais desafogada, porque outra pessoa é responsável por manter o espaço ao seu redor limpo, e quase não há responsabilidades em um lugar como esse. E você ainda tem pessoas totalmente dedicadas ao trabalho de lhe servir bebidas quentes ou frias da sua escolha, guloseimas doces ou salgadas.

“O café, especialmente o meu favorito, mata muitos pássaros com uma cajadada só... Ele fica em uma praia e tem dois andares. E a vista e o ar marinho não têm preço”, diz Pinar Tarhan, uma escritora e amiga que vive em Istambul, na Turquia. Pinar tem TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção com Hiperatividade), então é difícil para ela realmente sentar e fazer niks. Mas até mesmo ela consegue um tempo de nixsen enquanto trabalha em seu café favorito.

“Estou constantemente em movimento para tomar um café ou fazer uma pausa. Fico olhando e ouvindo as pessoas. Também tiro fotos. Há momentos em que simplesmente não faço nada e só tomo o meu café”, me diz ela. E Pinar adora quando colocam uma música suave para tocar em volume baixo. “Só existir em um ambiente calmo, sem muito barulho e com uma linda vista é mais do que relaxante e gratificante”, diz ela.

A natureza também oferece grandes oportunidades para o nixsen. Vá até um parque, encontre um bom banco ou um local confortável na grama ou debaixo de uma árvore e sente-se. Observe os pássaros voando e as pessoas passeando com seus cães. Olhe para as árvores, para os esquilos e outros animais, preste atenção no clima.

Ao escolher um espaço ao ar livre, como um parque ou uma praia, você garante o benefício adicional de estar ao ar livre, o que é muito saudável. Você pode combinar o nixsen com uma caminhada diária ou com a sua rotina de corrida. Lembre-se, não há uma maneira errada de fazer isso — basta se desconectar por algum tempo.

### *Aprenda a viver em duas velocidades*

Quando Tony Crabbe era jovem, ele costumava jogar pingue-pongue com o irmão, e os dois se orgulhavam de sua capacidade de jogar muito rápido.

“Um dia joguei contra um cara que também sabia jogar rápido”, lembra Crabbe. Mas esse cara também sabia como diminuir a velocidade da bola, de propósito. E venceu Crabbe com facilidade. “Acredito que precisamos aprender a arte de ajustar nosso ritmo intencionalmente.” Acho que esse é um ótimo exemplo de como mudar a marcha de rápida para lenta pode nos ajudar a vencer — tanto no sentido literal quanto no metafórico da palavra.

Matthieu Boisgontier, pesquisador de inatividade e terapeuta, me conta sobre a flexibilidade cognitiva. Ele usa essa ferramenta para motivar as pessoas a se tornarem mais ativas, mas também pode funcionar para o nixsen.

“Para decidir que vamos nos sentar e não fazer nada, precisamos de cognição. E precisamos de cognição para dizer ‘e agora quero ser fisicamente ativo porque é bom para minha saúde’. Cognição é como você ‘muda a chave’ em uma situação”, explica Boisgontier.

A cognição exige pensamento consciente. “Deveríamos poder decidir o que vamos fazer e não apenas seguir com

nossos hábitos automaticamente. As pessoas devem poder mudar uma chave no cérebro e dizer: ‘Não, não, não! Quero ser mais ativo fisicamente, quero ir de escada’”, diz Boisgontier. E o mesmo vale para o nixsen. “Muitas vezes fazemos milhões de coisas ao mesmo tempo — o Twitter, e-mails, trabalho. É preciso mudar a chave e dizer: ‘Não estou mais trabalhando com eficiência. Preciso tirar uma hora para descansar. Voltarei ao trabalho depois disso’. Você chega a um ponto em que precisa dessa mudança de chave para mudar sua situação, e isso é cognição”, explica ele.

Um adendo: não estou defendendo uma vida lenta (embora muitos de nós pudéssemos adorar isso). Uma vida agitada pode ser uma vida feliz e gratificante. Mas, às vezes, também precisamos ser capazes de desacelerar conscientemente. Você não vai saber se nixsen é o caminho certo para você até tentar. “Ser feliz é uma questão de tentativa e erro; tente algumas maneiras de nixsen e veja se gosta”, recomenda Ruut Veenhoven.

---

## **Em destaque: Dois jeitos de niks**

Descobri que, se quiser mais tempo nixsen, você tem duas opções:

### 1. Planejar

A primeira opção de abordagem é planejar nichos de tempo com o objetivo muito específico de não fazer nada. Pense bem. Você arranja tempo para coisas como ir à academia, trabalhar ou ficar com a sua família, o que consideramos importante.

Mas, de algum modo, no turbilhão de deveres e responsabilidades, esquecemos de agendar um horário para nós mesmos e para não fazer nada. Corremos de uma atividade para a outra e parecemos incapazes de parar de correr.

Se esse é você, é hora de dizer: “Ei, espera um pouco. O que estou fazendo?”

É hora de tratar o seu tempo nixsen como uma das coisas mais importantes da face da terra. Sua saúde mental e física são importantes, e o nixsen fará bem a ambas.

É hora de escolher nixsen com esforço consciente. Às vezes, isso vai significar que você precisará agendar o nixsen no lugar de outras atividades que possam parecer mais interessantes, empolgantes ou importantes. Jenny Odell, autora de *How to Do Nothing: Resisting the Attention Economy*, chama isso de NOMO.<sup>2</sup> E você pode colocar o nixsen na sua agenda. Ou, melhor ainda, como aconselha Laura Vanderkam em *Off the Clock: Feel Less Busy While Getting More Done*, deixe algum espaço em branco na sua agenda. Isso destacará mais seus outros compromissos, mas não sobrecarregará você.

## 2. Sair e descobrir

A alternativa a agendar um horário para o nixsen é procurar ativamente oportunidades de nixsen, conforme elas aparecem em sua vida cotidiana. Pense em todos os momentos em que está acostumado a pegar o celular e checar o feed do Twitter ou de alguma outra mídia social. Quando se começa a ver o mundo com óculos nixsen, encontram-se muitas oportunidades para nixsen — por exemplo, enquanto espera por alguma coisa ou faz um intervalo.

“Por exemplo, se você tem dez minutos ou se está esperando que seus filhos voltem da escola ou do parquinho, em vez de pegar o celular para afastar o tédio rolando a tela, pode olhar para o espaço. Olhe para as nuvens, sinta o cheiro de café. Simplesmente deixe a mente divagar”, diz Sandi Mann.

Mann adora usar seu trajeto de casa para o trabalho e vice-versa como tempo de nixsen, e me diz que não liga o rádio para deixar a mente livre para divagar. Devemos aproveitar todas as oportunidades que temos para o nixsen. “Na fila do supermercado, não pegue o celular, fique só olhando ao redor, divagando”, disse ela.

Escolha sua forma favorita de niks, dependendo da sua agenda, das suas necessidades e da sua personalidade.

---

---

## CONCLUINDO

Este capítulo abordou como você pode introduzir o nixsen nas áreas mais importantes da sua vida: trabalho, casa e espaço público. Algumas ideias incluem fazer pausas com objetivo, redefinir a produtividade e combater a pressão da produtividade. Em casa, é importante que as tarefas sejam de responsabilidade de todos os membros da família, para que todos possam aproveitar o tempo de nixsen, e é uma boa ideia ter um espaço de nixsen, como um recanto, no qual você possa se acomodar facilmente. E, no espaço público, você pode encontrar hobbies que possam ser combinados com o nixsen e praticar esportes com o nixsen em mente. Agora você pode escolher maneiras de niks que combinem com a sua personalidade e com as suas circunstâncias pessoais. Ótimo, mas o nixsen sempre vai funcionar?

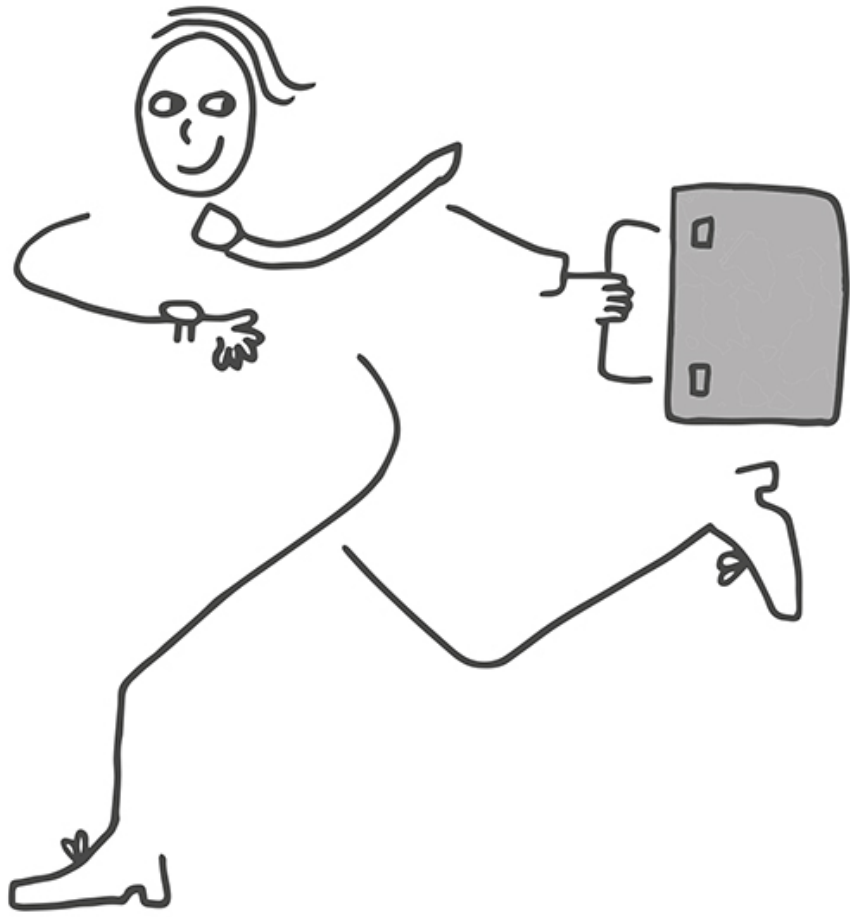
---

<sup>2</sup> Sigla em inglês para **Necessity of Missing Out**, algo como “necessidade de perder a informação sobre alguma coisa”, em oposição ao FOMO já mencionado. (N. da PO.)

---

## Niks sobre isso:

1. Que medidas você pode tomar para introduzir o nixen em sua própria vida?
  2. Que áreas da sua vida abordadas neste capítulo precisam ser melhoradas?
  3. Quando você acha que deveria acelerar ou desacelerar?
-





## CAPÍTULO 6

# Quando niksen não funciona

Estou no meu sofá e mais uma vez me pergunto: niksen é ótimo, eu adoro, mas vai funcionar para todos? É provável que não. E sou capaz de pensar em várias situações em que niksen seria uma péssima ideia. Então, como saber quando niksen é bom e quando não é?

Mais uma vez, considere os três cenários a seguir.

1) Estou no meu sofá. Estou afundada nas almofadas, sem vontade de fazer nada. Não me exercitei, não trabalhei, nem estive realmente disponível para os meus filhos. Há uma montanha de roupas esperando na lavanderia, o jantar não vai se preparar sozinho, e comi chocolate demais. Não falo com outro adulto além do meu marido há séculos. Sinto que nada mais me anima e acho que posso estar sofrendo de melancolia. Estou cansada, mas esse não é o meu tempo niksen delicioso de sempre, em que consigo me reenergizar. É outra coisa.

2) Mais uma vez, estou no sofá. Estou feliz e pronta para começar a trabalhar. Me sinto capaz de enfrentar qualquer coisa! Meu trabalho me motiva e vou encontrar um amigo daqui a meia hora. Eu me pergunto se não deveria estar fazendo um pouco mais de niksen. Estou me deixando levar por outro turbilhão de atividades e ocupações? Sei como isso funciona. Um dia, encontro um amigo, resolvo uma pendência no trabalho e ainda tenho tempo para niks. E no

dia seguinte, estou fazendo tudo isso e ainda cuidando de um filho doente, resolvendo crises e muito mais! Acabo deixando de fazer algumas coisas porque simplesmente não consigo cuidar de tudo. Nesse momento eu me sinto tão bem, esse nível de ocupação é o ideal para mim. Mas, e amanhã, como vou me sentir?

3) Estou no sofá e, novamente, há uma montanha de tarefas me aguardando. Sempre houve e sempre haverá roupa para lavar, casa para limpar, filhos para criar, jantares a serem preparados. Mas eu só queria que alguém cuidasse de tudo isso por algum tempo, para que eu pudesse me sentar aqui no sofá e não fazer nada o dia inteiro. Se ao menos alguém pudesse fazer tudo... Não seria um sonho? Não ter deveres, obrigações, nada a fazer? Eu gostaria que alguém surgisse e resolvesse tudo para mim.

Em quais desses cenários você acha que o nixsen seria a melhor solução? A resposta é: nenhum deles.

## **POR QUE NIKSEN PODE NÃO FUNCIONAR PARA TODOS**

— Espere — disse o meu marido quando contei a ele sobre o tema deste capítulo. — Mas achei que o seu livro era pró-nixsen!

— É pró-nixsen — respondi —, mas os termos e as condições se aplicam.

Nixsen pode não funcionar para você, não importa o quanto você se esforce. Também haverá momentos em que talvez não seja o caminho certo para você, embora tenha funcionado bem no passado ou possa funcionar bem no futuro.

“Algumas pessoas são naturalmente ativas e gostam de estar ocupadas o tempo todo”, diz Gretchen Rubin. “E é

difícil se conterem. Elas se voltam naturalmente para uma pequena atividade, como um quebra-cabeça rápido ou um pouco de tricô. Ou talvez resolvam assistir a *Game of Thrones*. Essas pessoas talvez encarem essas coisas como pequenos projetos, outras verão mais como uma diversão.”

Se você lê e acredita na maioria dos livros e artigos de bem-estar, vai perceber que muitos afirmam que há apenas um caminho para a felicidade e que é exatamente o caminho que eles apresentam. Nada poderia estar mais longe da verdade. “Não há *uma* maneira melhor de ser criativo, não há *uma* maneira melhor de ser feliz. Precisamos saber avaliar as nossas vidas. Digamos que você ache que os relacionamentos são importantes para você, então como você prioriza os relacionamentos de uma forma que o atenda? E a resposta será muito, muito diferente para cada um de nós”, explica Gretchen Rubin.

## **POR QUE A CULTURA IMPORTA**

Foi demonstrado que circunstâncias culturais, políticas e econômicas afetam a maneira como criamos nossos filhos. Em seu livro *Love, Money and Parenting. How Economics Explains the Way We Raise Our Kids*, Matthias Doepke e Fabrizio Zilibotti afirmam que as escolhas dos pais realmente mudam dependendo da nossa realidade econômica ou da cultura em que vivemos. Pode-se presumir que essas mesmas circunstâncias não apenas afetam a forma como criamos nossos filhos, como provavelmente também impactam a forma como relaxamos, expressamos felicidade ou passamos nosso tempo.

Às vezes, não importa o que você faça, as tendências de bem-estar não vão funcionar porque estão profundamente inseridas na cultura da qual se originam.

É por isso que nixen não vai funcionar se não tiver o apoio da cultura no sentido mais amplo da palavra. Cultura tem muitas definições, mas a minha favorita é “o modo como fazemos as coisas por aqui”. De uma forma um pouco menos simplificada: a cultura é um modo de vida — ou comportamentos, crenças, valores e símbolos — que um grupo de pessoas aceita, geralmente sem pensar a respeito, e que passam adiante de uma geração para a outra pela comunicação e imitação.

Kari Leibowitz, a pesquisadora de psicologia que passou algum tempo na Noruega, de quem talvez você se lembre da introdução desse livro, acha que nos concentramos demais no nível individual da cultura.

Os livros e as filosofias de bem-estar têm potencial para iniciar mudanças em um nível mais amplo do que o individual. Exemplos de países com bons sistemas de assistência social poderiam mostrar aos estadunidenses como seria uma sociedade de bem-estar social e inspirar as pessoas em posições de liderança a fazerem mudanças, perguntando a si mesmas: “Existem maneiras de ajudar a mudar a cultura aqui? Se eu tenho empregados, posso tentar normalizar novos valores para beneficiá-los?”, se pergunta Irina Dumitrescu.

Como muitos especialistas citados neste livro, Dumitrescu considera extremamente problemático que tantos conselhos sobre bem-estar e sobre parentalidade se concentrem nos indivíduos e nas escolhas que eles podem ou devem fazer, e chega ao ponto de chamar isso de erro. “Você não pode mudar a sua vida sem ter algum tipo de estrutura ao seu redor. Na Alemanha, quando fico doente e quero ir trabalhar, meus colegas me criticam por isso. As pessoas na Alemanha ficam em casa por motivo de doença quando precisam, o que me permite fazer o mesmo”, diz ela. Em muitas outras culturas, é considerado de bom tom aparecer no trabalho, mesmo quando se está doente. Os Estados

Unidos, por exemplo, não são tão lenientes com empregados doentes quanto muitos países europeus.

É por isso que, como diz Leibowitz, “é fácil beber um pouco de outra cultura e impossível absorvê-la totalmente”. Ela entende que sempre podemos aprender com outras culturas, mas “nunca se pode assimilar 100% outra cultura porque ela está incorporada a um ambiente específico. Por exemplo, é fácil amar o inverno em um país onde os sem-teto não são um problema e onde não há pessoas morrendo de frio nas ruas”, explica ela sobre as suas experiências no norte da Noruega.

Diferentes culturas também têm ideias diferentes sobre o que seria um comportamento apropriado. Os americanos tendem a valorizar emoções positivas de alta empolgação bem mais do que muitos europeus, incluindo os holandeses. “Os americanos realmente gostam da emoção, da alegria e de se sentirem bem. E querem se sentir bem de uma maneira muito animada”, explicou ela. E pode ser difícil levar *niksen* ou *hygge* para essa cultura. “Você pode tentar implantar essa ideia europeia de aconchego em um cenário americano, mas será que o conceito vai se enraizar em um lugar onde correr por toda parte e estar sempre empolgado é sinônimo de se sentir bem?”

“Há mentalidades culturais maiores que fazem um conceito florescer”, diz Leibowitz. No nível individual, as mudanças podem ocorrer de maneira relativamente rápida — é mais fácil mudar seu próprio comportamento do que toda a sua cultura. E poderia haver uma razão mais insidiosa também para a popularidade das tendências de outros países. Segundo Leibowitz, as organizações, as pessoas e o poder nem sempre querem mudar e preferem sugerir que se busque soluções em outros países, colocando a responsabilidade pela mudança nos indivíduos.

“Acho que é um problema quando esses conceitos culturais estrangeiros são tratados como um Band-Aid, como substitutos para uma boa infraestrutura ou para

comunidades de apoio”, diz Leibowitz. As tendências de bem-estar não devem substituir a infraestrutura ou o apoio da comunidade. Elas são úteis, mas devem ser vistas dentro do cenário da cultura pela qual estão sendo adotadas.

Ela observou, por exemplo, que nos Estados Unidos as pessoas se sentiam culpadas quando não conseguiam seguir essas tendências por causa dos seus horários de trabalho, que não lhes deixava espaço. Nos Estados Unidos, “não é uma opção dizer que vou dormir até mais tarde durante o inverno e chegar mais tarde no trabalho”. A cultura não permite.

Gretchen Rubin concorda que nem todas as tendências funcionarão em todas as configurações. Mas diz: “É bom ter muitas abordagens diferentes, porque se algo não funcionar, ora, não há nada errado com você, basta tentar a próxima opção da lista. Existem muitas possibilidades.” Ela acredita firmemente que não existe um único caminho certo para a felicidade ou para uma vida boa. E eu também.

## **COISAS DIFERENTES PARA PESSOAS DIFERENTES**

Niksen não é afetado apenas pela cultura da qual fazemos parte, mas também pela nossa personalidade. E o nixen não vai funcionar de maneira idêntica para todos. Por exemplo, Rubin gosta de usar o nixen para se impedir de procrastinar, mas isso pode não funcionar para outra pessoa.

“Se você é uma pessoa com uma vida interior rica, com a qual pode se ocupar, nixen não vai funcionar no seu caso, porque você pode facilmente passar três horas perdida em seus próprios pensamentos”, explica ela. Enquanto a escuto, admito que com certeza sou uma dessas pessoas.

Niksen é “uma ferramenta para um certo tipo de pessoa com um certo tipo de mente. Se não der certo, é preciso encontrar uma solução diferente”, ela me diz.

Niksen é uma ferramenta que você pode usar regularmente, ou pode manter como uma opção para quando precisar, ou pode ainda descartar totalmente — porque não precisa dela, ou porque parece que não funciona no seu caso. Você decide.

E como até os especialistas em produtividade podem ter dificuldades com o nixen, você não seria o único. “Tenho dificuldade para me concentrar. Eu me sinto culpado com a ideia de fazer pausas. E acho que qualquer um que finja não se sentir assim... é enganação. Nada me incomoda mais do que um especialista em produtividade que finge ser absolutamente produtivo o tempo todo. Ou um especialista em felicidade que finge ser absolutamente feliz o tempo todo”, diz Chris Bailey, especialista em produtividade. Então, deixe-me admitir que essa especialista em nixen aqui também tem dificuldade em fazer niks.

## **NÃO FAÇA NIKS SE...**

Assim como qualquer outra tendência, o nixen pode não funcionar para todos. Além disso, ficou claro com a minha pesquisa que o nixen simplesmente não é uma boa ideia em algumas circunstâncias. Portanto, se você se reconhecer em alguma dessas situações, considere tentar outra coisa.

### *Você está deprimido*

Com frequência, quem sofre de depressão tem muito pouca energia e pode ter dificuldade até para sair da cama, e para alguns isso pode ser contraproducente.

Quando Christy Wilson ficou deprimida após a morte da filha, “todo mundo dizia *faça alguma coisa*. E eu realmente só queria ficar na cama e dormir”. Ainda assim, ela e o marido viajaram dos Estados Unidos, onde moravam, para a Europa, para visitar a irmã dela. “Por mais que tenha sido bom sumir

um pouco e colar um sorriso falso no rosto, nós dois estávamos sofrendo e morrendo por dentro”, disse ela.

No entanto, Christy nunca ficou parada, sem fazer nada, durante a depressão. “Sair e me dedicar a alguma coisa me deu um senso de propósito e motivação para ter uma vida, para encontrar a minha identidade”, disse ela. E acredita que o nixsen não a teria ajudado naquele momento.

Christy agora é mãe de três filhos (e de mais uma no céu) e aproveita seu tempo nixsen quando consegue, mas admite que “foi preciso estar constantemente ocupada e em movimento para me salvar daquela depressão, e isso me ensinou a apreciar o que significa não fazer nada... Quando a depressão nos atinge e só o que queremos é rastejar para dentro de um buraco, o primeiro passo deve ser se perguntar o que pesa tanto em seus ombros. O próximo passo é se levantar, se movimentar, se exercitar, fazer um trabalho voluntário, passar algum tempo com os amigos (mesmo que seja preciso colocar um sorriso falso no rosto) e apenas estar presente”, aconselha ela.

Em seu centro de estresse, Carolien Hamming ajuda pessoas que sofrem com estresse e exaustão, embora não necessariamente ensinando-as a não fazer nada. Em vez disso, ela se concentra em movimentos lentos e exercícios respiratórios que são bons para o corpo. Foi comprovado que um corpo saudável e calmo afeta o estado da mente e também ajuda a acalmá-la.

“Nixsen não funcionaria para pessoas no meio de um esgotamento. Os batimentos cardíacos dessa pessoa estão muito acelerados, ela está agitada”, explica Hamming. “E precisa regular novamente o próprio corpo.”

Ela vê o nixsen mais como uma maneira de evitar o esgotamento do que como uma cura para ele. “Nixsen é para pessoas saudáveis, mas que levam vidas ocupadas. Isso pode ajudá-las a perceber que não precisam ser ativas o tempo todo. Mas quando as coisas estão desequilibradas, o nixsen não é uma solução.”

Portanto, se você sofre de depressão ou está passando por um esgotamento, talvez nixen não seja uma boa ideia. “Talvez seja melhor organizar um álbum de recortes ou manter o corpo em movimento”, explica Hamming.

### *Nixen pode lhe trazer problemas*

Talvez você seja constantemente monitorado no seu trabalho. Nesse caso, não fazer nada pode ter sérias consequências. Você corre o risco de ser repreendido ou mesmo demitido. Não vale a pena correr esse risco se precisa pagar o aluguel e manter sua família alimentada e vestida.

Se a inatividade no trabalho puder lhe trazer consequências graves, talvez você não queira colocá-lo em risco por nada (literalmente).

Você pode ter lido sobre os benefícios do nixen e gostaria de poder ajustá-lo à sua vida, mas isso não é possível. Se for esse o caso, não se preocupe. Se não funciona para você agora, tudo bem. Às vezes, nixen simplesmente não é uma opção, e é importante reconhecer isso.

“Se precisa trabalhar em três empregos e não consegue alimentar seus filhos, não é viável receber uma massagem, e isso não vai consertar nada na sua vida”, afirma Kari Leibowitz.

E se estiver ocupado com um projeto importante relacionado ao trabalho, em que outras pessoas contam com você, concentre-se nisso. Embora seja ótimo encontrar um tempo nixen para evitar o desgaste, às vezes o trabalho realmente vem primeiro. Saiba que, quando terminar, você vai poder fazer niks. Enquanto isso, concentre-se e faça o que precisa ser feito.

Sempre haverá momentos em que o trabalho se torna mais exigente e mais estressante, ou que seus filhos ficam doentes, ou que suas prioridades mudam. A vida é assim, e em certos momentos simplesmente não haverá tempo para o nixen. E tudo bem também, você sempre pode fazer niks mais tarde.

### *Quando não há nada de errado com a sua vida*

Sabe quando você vai ao médico com queixas vagas e espera um diagnóstico claro, mas acaba descobrindo que não há absolutamente nada de errado com você? Às vezes, é porque o médico não levou em consideração sinais de alerta que indicavam que você tinha uma doença grave.

Mas com frequência é porque realmente não há nada de errado com você.

Às vezes, leio um ou outro livro de autoajuda sobre parentalidade, esperando que me ajudem a encontrar um jeito melhor de criar meus filhos ou de viver a minha vida, só para acabar me dando conta de que, na verdade, não preciso mudar nada, que a minha capacidade como mãe e a minha vida estão bem. Não perfeitas, mas bem o bastante.

Você talvez se sinta da mesma forma sobre o *niksen*. Se for esse o caso, isso é ótimo, porque significa que você gosta da sua vida como ela é e não quer mudá-la. Fico feliz por você porque — parabéns — talvez tenha descoberto como viver uma vida feliz e realizada, livre de estresse e de problemas maiores.

Mesmo se o seu trabalho for estressante, e mesmo que às vezes você se sinta exausto ou sobrecarregado pela agitação da vida cotidiana, tenho certeza de que é capaz de encontrar outras maneiras — mais ativas — de lidar com o estresse. Isso é ótimo.

A sua experiência de sobrecarga e de estresse é pessoal, o que significa que o que parece uma vida bastante relaxada pode ser a epítome do tédio para outra pessoa, e o que parece emocionante e empolgante para você pode parecer aterrorizante e uma sobrecarga para outra pessoa.

Se você sabe que há estresse na sua vida, mas é capaz de lidar com isso e se sente realizado e feliz, talvez *niksen* não seja o ideal para você. Nas palavras de Ruut Veenhoven, “não tome remédios se não houver doença”.

---

## Em destaque: experiências de fluxo

Em seu famoso livro *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, o psicólogo húngaro-americano Mihaly Csikszentmihalyi descreve uma experiência que ele chama de "Fluxo", que acontece quando se está envolvido em uma atividade significativa. Pense em um músico desaparecendo completamente em sua música ou em um pintor tão absorvido em seu trabalho que perde a noção do tempo.

O estado do fluxo inclui vários elementos: concentração intensa no momento presente, fusão de ação e consciência, perda da autoconsciência reflexiva, um senso de controle ou poder pessoal sobre a situação ou atividade, uma distorção da experiência temporal, a experiência subjetiva do tempo que a pessoa tem é alterada e uma experiência da atividade é intrinsecamente recompensadora.

As atividades que permitem o fluxo têm diretrizes claramente definidas, garantem feedback imediato e permitem que seus participantes usem suas habilidades ao mesmo tempo em que desafiam a si mesmos. "Pela forma como são estruturadas, essas atividades ajudam os participantes e espectadores a alcançarem um estado de espírito ordenado que é extremamente agradável", escreve Csikszentmihalyi.

Praticar jogos, fazer atividades esportivas e tocar um instrumento são alguns exemplos de atividades de indução de fluxo. Artesanato, culinária e outros trabalhos manuais também podem se tornar experiências de fluxo, assim como trabalhos mais intelectuais, como a escrita. A atividade não deve ser muito difícil (o que poderia resultar em frustração) nem muito fácil (o que poderia levar ao tédio).

Uma cultura propícia oferece muitas opções de atividades de fluxo, além de oportunidades relevantes de trabalho e muito tempo de lazer para se dedicar a sejam quais forem os interesses da pessoa.

Os Países Baixos são uma cultura favorável ao fluxo? Acredito que sim, e, de fato, Csikszentmihalyi menciona o país como um exemplo positivo. Além disso, muitas coisas que os holandeses fazem — praticar esportes, ir de bicicleta para o trabalho, sair para *gezelligheid* com os amigos — são totalmente adequadas para induzir o fluxo.

---

Se isso lhe agrada mais do que o nixsen, faça isso e pegue um pincel. E a melhor parte: as experiências de fluxo deixam as pessoas felizes.

## **O QUE VOCÊ PODE FAZER NO LUGAR DO NIKSEN?**

Há algum tempo, fui a uma loja comprar um presente de Natal para a minha filha do meio. Ela queria uma carteira e eu pensei “sem problema!”. Mas as carteiras da loja eram grandes demais, caras demais ou simplesmente feias, nenhuma delas se parecia com o que eu queria para a minha filha.

Quando compartilhei meu problema com o vendedor, ele olhou em volta e disse: “Bem, é isso que temos.” E foi isso. Não havia nada que me interessasse, e ele percebeu isso. Mas, em vez de tentar atrair o meu interesse para uma das carteiras de lá, o vendedor sugeriu: “Por que não procura em outra loja?”

Fiquei surpresa, mas fazia todo o sentido. O vendedor entendeu na mesma hora que a loja dele não tinha nada para me oferecer naquele momento, então me sugeriu encontrar o que eu precisava em outro lugar. A meu pedido, ele até me deu o nome de algumas lojas que poderiam ter carteiras para crianças. E no último lugar da lista dele, encontrei uma carteira em todas as cores do arco-íris que minha filha ama tanto que nem perdeu (ainda).

Se acha que o nixsen não está funcionando para você, recomendo experimentar essas opções primeiro e ver se elas ajudam.

*Mexa-se!*

Se está acostumado a passar o dia inteiro sentado no sofá, o nixsen não o levará a lugar algum. E se fica sentado diante da mesa de trabalho desde o nascer até o pôr do sol, talvez a

primeira coisa a fazer quando chega em casa não seja vestir o pijama e passar mais tempo sentado, mas sim vestir suas roupas de ginástica e ir para a academia ou dar uma corrida. Vá se exercitar. Ou levante-se e lave a roupa.

Ficar sentado pode ser muito ruim para a saúde, portanto, não exagere.

Um pouco de movimento pode ajudá-lo a livrar seu organismo do estresse, clarear a cabeça e afastar as preocupações — às vezes literalmente.

Encontre um tipo de exercício que combine com você. Pam Moore, que é treinadora de corrida, diz: “Nunca fui atlética na infância. Eu tinha pavor de qualquer esporte que envolvesse uma bola e sempre era a última a ser escolhida para todos os times. Tinha pavor da aula de educação física.” Mas quando descobriu o lacrosse, ela percebeu que realmente gostava de correr.

Você também pode mexer o corpo sem se exercitar — saindo da cadeira e indo para a rua. Encontre amigos, participe de um evento relacionado ao trabalho ou vá ao teatro e veja aquela peça que acabou de estrear.

Ficar sentado sozinho em casa pode parecer solitário, especialmente para os mais extrovertidos, e as conexões sociais são benéficas para a nossa saúde física e mental.

Praticar exercício físico e estar fora de casa combina muito com *niksen*. Lembre-se de que os holandeses buscam equilíbrio e conseguem encaixar todo tipo de atividades em suas agendas ocupadas. Além disso, estar ativo e manter contato com outras pessoas também pode ajudá-lo a ter prazer em voltar para casa e a relaxar, e então passar algum tempo tranquilo sem fazer nada. Portanto, todo esse exercício e essa sociabilidade podem acabar aumentando o seu tempo *niksen*.

*Vá trabalhar!*

O trabalho pode ser uma das principais razões para nos sentirmos estressados, mas também nos faz sentir

realizados, felizes e úteis. E isso nos dá os meios (ou seja, dinheiro) para fazer as coisas de que gostamos. Portanto, embora o dinheiro possa não nos tornar mais felizes, ele pode ser usado para as coisas que podem. “Se você tem dinheiro, gaste-o em experiências”, aconselha Ruut Veenhoven.

Muitos de nós trabalham longas horas não porque precisamos, mas porque queremos.

Apesar das dificuldades e do estresse da vida como escritora freelance, eu amo meu trabalho e acredito que sou muito boa no que faço. Por que eu passaria horas pesquisando, me esforçando e escrevendo histórias se não gostasse de fazer isso? De preferência, fazemos o nosso trabalho porque não há mais nada que nos realize tanto profissionalmente. Simples assim.

“Quem tem empregos em que pode ajudar ou inspirar outras pessoas costuma ser mais feliz”, diz Ap Dijksterhuis.

Para muitos de nós, criar filhos é um trabalho de verdade. E por mais que cuidar das necessidades dos nossos filhos possa ser difícil, demorado e desafiador, quase todos os pais concordam que também pode ser incrivelmente gratificante. Portanto, passe algum tempo com seus filhos, se quiser ou se eles precisarem de você. Trabalhe como pai ou mãe. Se seus filhos precisam de você, você não quer ficar nikseneando por aí.

Talvez haja outro trabalho em casa que você goste de fazer, como cozinhar. Não me importo de passar horas na cozinha preparando refeições saborosas. Se acontece o mesmo com você, não precisa parar de fazer isso só porque eu lhe disse para fazer um pouco de nixsen.

### *Vamos nos envolver com política*

Esse período de mudança climática e turbulência política pode ser o momento perfeito para se tornar política e ambientalmente ativo. Se o nixsen pode nos dar uma pausa bem merecida (o ativismo é exaustivo), sei que muitos vão

concordar que esse é um momento de se fazer mais, e não menos.

“Sentimos que a maneira mais eficaz de provocar mudanças na nossa comunidade era arregaçar as mangas e oferecer o nosso tempo e talento para sermos um AGENTE DE MUDANÇA”, afirmam Harmony Hobbs e Audrey Hayworth, duas escritoras que vivem em Baton Rouge, na Louisiana, Estados Unidos. Como elas acreditavam que era essencial que mais mulheres fossem eleitas, decidiram doar seu tempo e suas habilidades em gerenciamento de mídia social para promover uma mulher candidata.

Encontre uma causa que lhe importe e comece a trabalhar. Junte-se a um projeto beneficente, participe de um protesto contra as mudanças climáticas ou ocupe-se transformando a sua casa em um espaço mais ecológico. Costumo escrever sobre questões que me interessam particularmente, como discriminação contra imigrantes, mulheres e minorias e outros tópicos sociais, mesmo que o resultado disso seja menos dinheiro ou menos tempo para outros projetos mais lucrativos. Posso não estar nadando em dinheiro, mas fazer esse tipo de trabalho é muito gratificante, além de importante.

“Sempre se pode encontrar um modo de ser voluntário que se adapte à sua vida. Todos têm talentos que podem contribuir para a mudança”, me dizem Hayworth e Hobbs. “Se você gosta de fazer contato com outras pessoas, pode telefonar para o banco e buscar um patrocínio para uma causa. Se não for esse o seu caso, mas você tiver um tempo livre, pode envelopar material ou sobrescritar cartões postais. As campanhas precisam de talentos que não sejam apenas políticos”, afirmam.

### *Ajude*

Às vezes, quando estou na fila para pagar as minhas compras, não gosto de nixen. Prefiro observar a fila para ver se alguém precisa de ajuda. Aquela senhora mais velha que

mal consegue se abaixar para tirar as coisas da cesta? Posso perfeitamente bem ajudá-la com as compras. Ou talvez aquela mãe com um bebê que parece estar à beira de perder a paciência? Posso deixar que ela passe na minha frente, já que meus filhos são mais velhos e estão na escola. As pessoas podem não querer pedir ajuda, mas muitas vezes aceitam agradecidas quando oferecemos. Portanto, mantenha os olhos abertos.

Se você tiver tempo, considere ser voluntário por uma boa causa. Pense “o que posso fazer?” e deixe o niks para depois. Pesquisas mostram que ajudar os outros nos faz felizes porque ativa o centro de prazer no nosso cérebro. E ser altruísta pode nos deixar mais felizes porque nos conecta a outras pessoas. O voluntariado atende a esses dois princípios: ajudar os outros e se conectar a eles, e nossas boas ações voltarão para nós, nos tornando mais felizes como resultado.

Foi provado que os voluntários sofrem menos de depressão e têm maior satisfação com a vida do que os não voluntários. Então, sim, o nixsen pode torná-lo mais feliz, mas o voluntariado também.

Outra forma de ajudar é abrir espaço para os outros. Embora não seja exatamente nixsen, às vezes também é ficar sentado sem fazer nada. Ficar parado, realmente ouvindo e estando disponível para outra pessoa pode ser difícil, porque você talvez sinta vontade de dizer alguma coisa, de dar um conselho. Mas apenas fique quieto, ouvindo. Meu marido chama isso de nixsen ativo.

### *Mais um turno de atividade*

Uma amiga da escola me disse uma vez que todos os dias tinha uma atividade depois da aula, incluindo aulas de piano, equitação e esgrima. Quando expressei preocupação com seu bem-estar, ela disse: “As minhas notas nunca estiveram tão altas.”

Na verdade, eu me sentia da mesma maneira. Tinha aulas de equitação, de dança de salão e praticava ioga todos os dias em casa, e nunca me senti sobrecarregada. E continuava indo bem na escola.

No *Minimalismo digital: para uma vida profunda em um mundo superficial*, Cal Newport é muito claro: “Não fazer nada é superestimado.” Em vez disso, ele sugere que, quando for necessária uma pausa da tela, se faça alguma coisa com as mãos. É mais ou menos como o conselho de Tony Crabbe em seu livro *Busy*, de simplesmente fazer algo diferente do que estava fazendo antes. Por exemplo, se você estava sentado, levante-se e comece a se mexer. Se estava se dedicando a uma atividade cerebral, faça algo com as mãos. Se fez algo rápido, faça algo lento.

Meu pai, o físico, aprendeu a cozinhar. “Passo horas na poltrona escrevendo fórmulas”, me disse ele uma vez. “Se cometo um erro, posso acabar tendo que jogar fora horas de trabalho.” Cozinhar é diferente, e por isso ele adora. Se você não é brilhante com um pincel na mão, ou não está interessado em fazer cerâmica, por que não tentar isso?

Os hobbies são uma ótima maneira de adicionar um pouco de estrutura extra ao seu dia, ao mesmo tempo em que o ajudam a se desconectar do trabalho. Além de geralmente criarem uma sensação maravilhosa de fluxo e, eventualmente, até fazerem com que aprenda uma habilidade ou outra.

### *Divirta-se*

Dedicamos tanto tempo às mídias sociais não só porque elas foram pensadas especificamente para nos manter colados à tela do celular, mas também porque temos algum retorno disso. Estamos no Facebook (no Twitter, no Pinterest, no Reddit, no Goodreads ou na Netflix) procurando conexões, oportunidades de trabalho, encontrando artigos interessantes para ler ou inspiração para o jantar. Não é um crime, então não vamos tratar como se fosse.

Às vezes, não quero ficar sozinha com os meus pensamentos e prefiro assistir a um filme ou ler um livro a fazer niks. Não há problema em querer escapar para mundos imaginários de vez em quando — faço isso o tempo todo. E quando o meu marido chega em casa depois de um longo dia de trabalho, gostamos de assistir juntos a programas na TV. A única coisa que recomendo é que tenhamos consciência da diferença entre Netflix e niks.

Assistir à TV não é não fazer nada, é assistir à TV. Dê o nome certo ao que está fazendo. E saiba por que está fazendo.

“Sinceramente, depois de um mês de viagem, o que eu mais quero fazer é ficar em casa, pedir um frango indiano, me sentar no meu sofá e assistir a um programa na Netflix. Mas quando faço isso, faço com intenção. Quantos episódios vou assistir? O que eu quero comer? Quando assisto a um programa na Netflix com essa intenção, a culpa evapora. Eu escolhi o que ia fazer e fiz”, diz Chris Bailey.

Portanto, escolha o seu entretenimento e aproveite cada minuto.

## **COMO ENGANAR SEU CÉREBRO PARA QUE ELE FAÇA NIKS**

Algumas pessoas acham difícil não fazer nada e preferem ocupar as mãos e mentes com uma atividade específica. Se esse é o seu caso, tenho uma solução para você. Envolve um pouco de trapaça, é simples e ajustável. Abaixo, você encontrará algumas ideias.

### *Escutar música*

Às vezes, quando tenho que trabalhar ou me concentrar, preciso manter meu cérebro ocupado para que ele não atrapalhe o meu trabalho. Descobri que ouvir música faz maravilhas por mim.

Ouvir música pode ter efeitos benéficos no seu bem-estar e acalmá-lo — ou pode lhe garantir a energia necessária para que se levante e comece a trabalhar. E enquanto você ouve música, pode se enganar pensando que está fazendo alguma coisa, quando na verdade não está fazendo muito. Por isso gosto de chamar a estratégia de uma trapaça inofensiva.

“A música”, escreve Mihaly Csikszentmihalyi em *Flow*, “ajuda a organizar a mente que a acompanha, reduzindo assim a entropia psíquica”. A entropia psíquica é um estado mental descrito pela primeira vez por Carl Jung e mais tarde abordado por Csikszentmihalyi. Caracteriza-se por repetir consistentemente os padrões de pensamento negativo, nos deixando com uma capacidade reduzida de lidar com tarefas externas ou mesmo com a reflexão interior. Todos conhecemos a sensação: se sentir esgotado, sobrecarregado ou paralisado pela preocupação e incapaz de simplesmente não fazer nada, de fazer uma pausa. Segundo Csikszentmihalyi, a música é um antídoto para isso.

Você pode, é claro, ouvir a letra e cantar junto. Mas se já conhece a música de cor, por que não ouvir as outras vozes e os instrumentos menos óbvios e tentar seguir suas melodias?

Ou tente fazer algo que um amigo me sugeriu: “Quando me concentro muito, às vezes consigo ouvir cada instrumento separadamente.”

Tente separar os violinos dos violoncelos, os trompetes dos saxofones e as flautas do oboé. Ouvir assim pode levar seu cérebro a um estado de *niksen* — você pode se pegar deixando de lado as suas preocupações diárias.

### *Criar alguma coisa*

Alguns anos atrás, os livros de colorir para adultos se tornaram uma sensação. Todo tipo de especialista elogiou os benefícios de colorir, dizendo que era ótimo para a nossa saúde mental e que permitia que nos concentrássemos em uma atividade simples, mas gratificante, enquanto deixávamos a nossa mente vagar um pouco.

O que acontece é que, quando nos distanciamos das nossas distrações habituais, relaxamos. Pode ser por isso que tantas pessoas adoram tricotar — já se disse até que o som das agulhas batendo uma contra a outra é relaxante e ajuda a mente a divagar. Bem, não é disso que se trata o *niksen*?

Realmente não importa se você está cozinhando, pintando, fazendo crochê ou scrapbook. O importante é que se afaste das ocupações da vida real por algum tempo, de uma forma que não exija muito espaço no cérebro, para que possa colher os benefícios de *niksen* enquanto isso. Atividades repetitivas, como colorir ou tricotar, funcionam melhor, mas cada um de nós deve encontrar o que melhor dá certo no nosso caso.

“Atividades que permitem que uma pequena quantidade de carga cognitiva seja usada liberam o resto da mente. Você usa a sua mente apenas o suficiente para não se sentir entediado. Uma boa atividade é aquela em que você precise prestar um pouco de atenção, mas que não seja empolgante demais. Colorir ou tricotar funciona bem”, explica Sandi Mann, psicóloga britânica que estuda os benefícios do tédio.

E, como um bônus extra, quando nos distraímos criando algo tangível e bonito que podemos tocar e admirar, também aumentamos a nossa autoestima.

### *Brincar!*

Eu poderia passar horas jogando Marble Run ou dominó. Há algo extremamente satisfatório naqueles movimentos lentos, constantes e repetitivos. Mas adultos brincando como crianças geralmente não são bem-vistos. A sociedade costuma criticar dizendo “pare de brincar, você não é mais criança”. As únicas brincadeiras ou jogos aceitos são os competitivos.

Assim como o descanso, as brincadeiras e a diversão lúdica são muito importantes para o nosso bem-estar. E também contêm uma certa rebeldia — nesse sentido, exatamente como o *niksen*.

Os jogos e as brincadeiras devem acontecer sem um objetivo específico em mente. Não brincamos para nos sentirmos melhor, ou para pensarmos de forma mais criativa. Isso é estratégia, não brincadeira. A brincadeira começa com curiosidade e termina em algum lugar inesperado, mas com uma maior sensação de bem-estar e criatividade.

A psicóloga Doreen Dodgen-Magee incentiva seus pacientes a usarem brinquedos como areia cinética ou bolas de estresse. Eles mantêm nossas mãos ocupadas enquanto nossa mente fica livre para vagar. Muitas pessoas se sentem mais calmas ao tocar ou apertar brinquedos (afinal, é para isso que servem as bolas de estresse), o que pode ajudar a aliviar o estresse e a ansiedade. A Lego viu potencial nisso e começou a fazer conjuntos de montar voltados para adultos. Recentemente, também houve um interesse crescente em jogos. E não necessariamente videogames, mas jogos de tabuleiro antigos. Você não precisa de brinquedos para brincar, também pode experimentar pequenos jogos mentais. Invente-os, não há regras. Costumo inventar jogos mentais quando me vejo diante de uma tarefa chata, como tomar conta dos meus filhos no parquinho. Conto os segundos e tento chegar a cinco minutos. Então, checo brevemente o celular para ver se acertei. Muitas vezes, acerto, mas às vezes sou rápida demais, outras, lenta demais. Mas isso não importa, é só uma brincadeira mental para me ocupar. Não estou tentando provar nada.

Quando faço isso, o tempo passa mais rápido e não me sinto tão entediada. E muitas vezes me pego tendo ideias. Esses joguinhos ajudam a deixar a minha mente em um estado alerta e criativo.

Se está se sentindo entediado, transforme-se seja o que for que estiver fazendo em uma brincadeira, como fazem as crianças. Se está tentando fazer niks, pode fazer disso um jogo. Por quantos minutos consegue nixen? Cinco? Ótimo, agora tente dez! Consegue ficar sentado, imóvel, com uma

bola de estresse? Impressionante... mas consegue fazer a mesma coisa sem a bola de estresse? Desafie a si mesmo de um jeito divertido.

### *Sair para caminhar*

Manfred Kets-de Vries me diz que gosta de fazer longas caminhadas durante seus intervalos de trabalho. Isso o ajuda a se concentrar, e ele acha muito relaxante. O parque é o seu lugar favorito, mas há muitos outros lugares em que ele tem prazer em caminhar. O ambiente não importa tanto; o relaxante é o movimento repetitivo e o ritmo dos passos.

Você pode fazer caminhadas em qualquer lugar, incluindo na cidade. Canções e poemas foram escritos sobre o *flâneur*, alguém que anda por Paris sem qualquer outro objetivo que não passear, observar as pessoas e admirar os prédios. Por mais que eu goste de ambientes urbanos, andar na natureza é mais indicado e traz maiores benefícios.

Tive muitas das minhas melhores ideias enquanto caminhava nas dunas ou na floresta com minha família.

### *Andar de bicicleta*

Nos Países Baixos, as pessoas não pedalam apenas por prazer ou pelo benefício do exercício para a saúde. A bicicleta é uma forma real de transporte para levar as pessoas de A até B de maneira rápida e eficiente. É tão importante nos Países Baixos quanto um carro nos Estados Unidos.

Mas como os holandeses são praticamente um com suas duas rodas, eles não consideram o ciclismo um esforço. Estão tão acostumados a andar de bicicleta que podem simplesmente deixar as pernas empurrarem os pedais enquanto a mente divaga.

Se você é ciclista de competição ou trata seu ciclismo como um esporte, tente um ritmo mais lento e não se preocupe com os quilômetros que percorre ou com quantas calorias queimou. Simplesmente deixe o movimento assumir o controle e permita que a mente divague.

### *Escutar seu corpo*

Doreen Dodgen-Magee sugere uma técnica conhecida como *grounding*, que inclui se concentrar em seus cinco sentidos para fazer com que você saia da sua cabeça e entre no seu corpo. Parece nixsen, mas não é, e pode até dar a sensação de que você está fazendo mindfulness.

“Qual é a sensação do ar na minha pele? Ou do peso do meu corpo nessa cadeira? Que cheiro estou sentindo? Não é criar um momento, apenas se concentrar totalmente no momento presente”, explica Dodgen-Magee.

Às vezes, em vez de nixsenear, eu me pergunto: “Como estou me sentindo nesse momento?”, então tento examinar o meu corpo em busca de respostas. Estou com fome? Com sede? Com calor? Com frio? Isso é importante porque evita uma crise quando sinto uma mistura de raiva e fome. Sabe aqueles momentos em que você tem vontade de matar alguém, mas se sente muito melhor depois de comer uma pizza? É a isso que estou me referindo.

Ouvir o corpo permite a interocepção, um processo pelo qual nossos cérebros ou nossas mentes percebem os sinais vindos do corpo. Sabe-se agora que a interocepção interrompida desempenha um papel nos transtornos de humor e ansiedade. Portanto, dedicar algum tempo a se sentar e entender os sinais do corpo é uma ótima maneira de passar o tempo. Se nixsen não é para você, talvez isso funcione melhor.

## **CONCLUINDO**

Quando pergunto a Gretchen Rubin por que a maioria das tendências de bem-estar é tão rígida, ela diz: “Todos seríamos emocionalmente estáveis se houvesse apenas uma maneira e conseguíssemos descobrir qual era. As pessoas só querem uma resposta. Querem que você diga para entrarem

em contato com a natureza duas horas por semana e respirarem profundamente oito vezes, e pronto. Mas você sabe que... não é bem assim. As pessoas acham que é mais simples receber um mapa detalhado, quando na vida real os caminhos são mais misteriosos.”

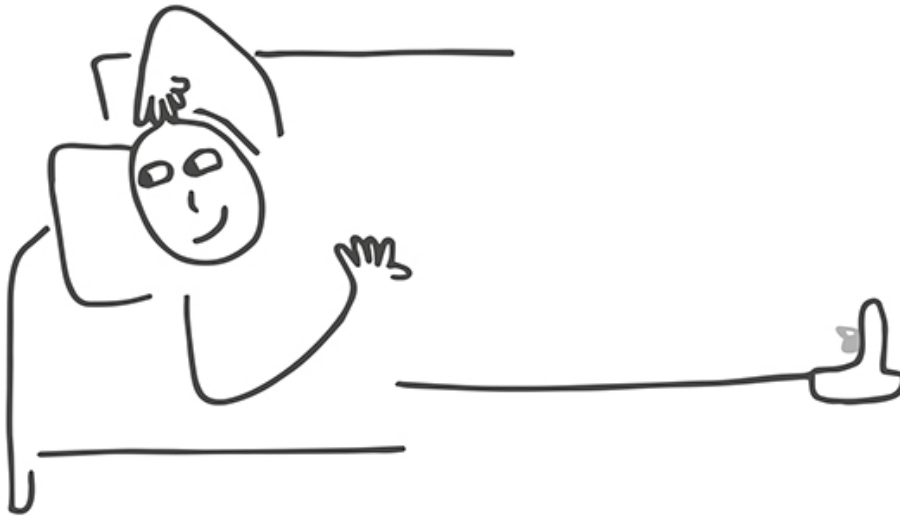
Neste capítulo, você aprendeu sobre situações em que o nixsen não funciona e o que fazer. Por exemplo, se você sofre de depressão, pode ser mais benéfico se concentrar em se levantar lentamente e conseguir ajuda profissional, em vez de ficar nikseneando (embora eu também reconheça que há momentos na depressão em que não conseguimos nos mexer e tudo bem também). Outro motivo pelo qual o nixsen pode não ser para você é que você não quer mudar nada na sua vida.

Também repassamos alguns pequenos truques para enganar seu cérebro para que faça nixsen enquanto você está realmente fazendo alguma coisa, como ouvir ou tocar música, e há algumas sugestões sobre o que fazer em vez de nixsen, como se tornar politicamente ativo ou ouvir seu corpo.

---

## Niks sobre isso:

1. Você consegue pensar em situações em que queria fazer niks, mas acabou se tornando ativo de alguma forma e isso ajudou?
  2. Qual é a sua maneira favorita de relaxar?
  3. Você é o tipo de pessoa que consegue fazer niks facilmente?
-





## EPÍLOGO

# Criando a Nikstopia

Pela última vez neste livro (mas certamente não na vida real), estou no meu sofá, pensando agora em todas as maneiras como o nixsen mudou a minha vida. Demorou um pouco, mas finalmente consegui. De alguma forma, consegui absorver todo o bem que o nixsen tem a oferecer, e agora a minha vida é um constante festival de nixsen.

Minha casa se limpa sozinha enquanto eu me deito no sofá e, às vezes, leio um livro e tomo uma xícara de chá (é difícil abrir mão de antigos hábitos). A roupa também cuida de si mesma, e canta alegremente enquanto sai sozinha da máquina de lavar, se pendura para secar e então se dobra organizadamente nos nossos guarda-roupas.

Todos os dias acordo feliz e relaxada, ansiosa por todos os nixsen de que desfrutarei naquele dia.

Nunca estou zangada. Nunca estou cansada. Afinal, se você está experimentando algum tipo de emoção negativa durante a sua prática de nixsen, está praticando errado! E desde que aperfeiçoei a arte holandesa de não fazer nada, eu me aperfeiçoei. Basta tentar e o sucesso será seu. Pare o que está fazendo e tudo vai se encaixar.

Você não acreditou em mim, não é? Sinceramente espero que não, porque mais uma vez inventei tudo.

A verdade é que ainda me sinto sobrecarregada com praticamente tudo. Ainda sinto que não sou capaz de dar conta. Ainda quero pedir à minha mãe, que é professora de genética, que me clone para que eu tenha um pouco de ajuda por aqui. Ela continua a se recusar, mas não seria bom ter várias Olgas para me ajudar a cuidar das coisas?

E quando finalmente consigo algum tempo livre, raramente uso esse tempo para nixsen. Na verdade, normalmente é nesse momento que me lembro de todas as coisas que ainda tenho que fazer.

Eu era, sou e provavelmente sempre serei caótica. Graças ao meu quadro magnético, não esqueço mais meus compromissos, o que já é um avanço. Mas, a não ser por isso, ando pelo mundo em constante estado de caos. E ainda me falta a paciência profunda e o controle emocional que os pais holandeses parecem dominar naturalmente.

Você deve estar se perguntando: é essa pessoa que está tentando me ensinar como fazer niks? O que essa piadista quer?

Talvez eu tenha começado este livro com uma piada e agora tenha compartilhado de novo algumas das minhas falhas pessoais no assunto em questão, mas nixsen não é brincadeira. Acredito que nixsen é muito mais do que a nossa ocupação pessoal. A mensagem que carrega é maior e muito mais importante do que isso. Vamos dar uma olhada no futuro para colocar o nixsen em perspectiva e, depois disso, veremos o que realmente podemos conquistar, em larga escala, com ele.

## **O QUE O FUTURO TRARÁ? ROBÔS, ESTRESSE E MAIS NEGÓCIOS!**

De acordo com Tony Crabbe em *Busy*, não ficaremos menos sobrecarregados nem tão cedo. “Não é culpa sua”, diz ele em um tom tranquilizador. De fato, podemos até nos tornar ainda mais ocupados, apesar de robôs e inteligência artificial assumirem alguns de nossos trabalhos. Essa mesma tecnologia avançada exigirá ainda mais atenção, levando a ainda mais sobrecarga. E essa tecnologia também está se

tornando cada vez mais sofisticada, o que tornará muito mais difícil se desconectar e não fazer nada.

O que mais me preocupa são os níveis crescentes de estresse e o fato de que o esgotamento está se tornando mais comum, especialmente entre os *millennials*, e que esse estresse está relacionado à crescente instabilidade econômica que enfrentamos, ao aumento dos preços da assistência médica e à crise climática. Algumas pessoas agora sofrem de ansiedade relacionada às mudanças climáticas, conhecida como ecoansiedade. Esses são problemas sérios que precisam da nossa atenção imediata.

Não estou dizendo isso para deprimir você. Na verdade, acredito que chegou a hora de começarmos a imaginar um mundo melhor, um mundo próspero. Como aponta o historiador holandês Rutger Bregman em *Utopia para realistas: como construir um mundo melhor*, muitas das liberdades e dos privilégios que hoje consideramos óbvios não passavam de ideias na mente de uma pessoa brilhante. De fato, “ideias que parecem politicamente impossíveis podem um dia se tornar politicamente inevitáveis”. E todas começam com uma pergunta: e se... ?

## **E SE...**

Em *From What Is to What If: Unleashing the Power of Imagination to Create the Future We Want*, o escritor e ambientalista Rob Hopkins descreve uma utopia dando exemplos de bairros que produzem a sua própria comida e criam espaços para as crianças brincarem e correrem soltas. Ele fala sobre escolas que estimulam o poder da imaginação, bancos e locais de trabalho preocupados com a ética. Sua visão parece irreal, especialmente no começo, mas os projetos que ele descreve são totalmente baseados na realidade.

A utopia pode não estar tão longe quanto pensamos. Já existem vários lugares adaptados ao *niksen* no mundo, incluindo os Países Baixos. Desenvolvi a minha própria visão de um futuro favorável a *niksen* e gostaria de compartilhar com você. E ela se estende muito além de “só” não fazer nada. O que se segue são várias ideias para uma *nikstopia*.

### *Poderíamos redefinir produtividade*

Coletivamente, é hora de redefinirmos produtividade para que o *niksen* tenha um lugar nessa definição. Ser produtivo não é apenas uma questão de como trabalhamos duro ou por quanto tempo. Também não tem a ver com as nossas realizações. Precisamos deixar de lado a ideia de que nosso valor está conectado a algum tipo de produção.

Em vez disso, seria perfeitamente correto dizermos: “Mantive minha família viva hoje” e considerar esse um dia perfeitamente produtivo. Ou melhor ainda: “passei o dia todo no sofá” e ainda nos sentirmos um ser humano realizado e digno. Alguns dias, talvez seja isso que precisamos fazer, e devemos confiar que os benefícios vão permear os outros dias.

### *Poderíamos aprender com outras culturas*

Países do mundo todo têm muito a nos ensinar sobre como viver uma vida boa. Apesar de considerar o *niksen* muito melhor para nós do que o *hygge* e a atenção plena, fico feliz por todas essas tendências de bem-estar existirem. Graças a essa variedade, dependendo de nossas personalidades e circunstâncias pessoais, cada um de nós pode escolher o caminho certo para si.

Os holandeses sabem aproveitar a vida, seja andando de bicicleta pelas dunas ou pelo campo, ou comendo petiscos fritos em um café *gezellig*. Eles também podem nos ensinar a importância da normalidade, que dizem já ser louca o bastante. Nesse desejo de manter as coisas normais, seria uma conclusão muito holandesa dizer que *niksen* é ótimo,

mas é importante não exagerar. Também temos coisas a fazer, e não podemos simplesmente ficar em casa, fazendo nada, por mais que eu adorasse fazer exatamente isso. Precisamos de amigos, de familiares, de nossos colegas e chefes.

Ao mesmo tempo, o desejo de estar livre de trabalho e responsabilidades e de fazer uma pequena pausa de vez em quando é universal, não importa de onde viemos ou onde vivemos. Na verdade, eu chegaria ao ponto de dizer que é o desejo de *niksen* que nos conecta. Alguns de nós chamam de *niksen*, enquanto outros preferem *dolce far niente*, soltando *seu cão porco interior*, ou fazendo *sweet, sweet, nothing*.

É preciso alguma coragem — ou talvez o que os judeus chamam de *chutzpah*, que é audácia ou coragem em iídiche — para fazer *niks* com abandono e sem vergonha.

Eu acho que é muito importante não constrangermos os outros pela forma como decidem gastar seu tempo. “Há valor nas diferenças, em saber que pessoas em outro lugar viviam de maneira diferente e que isso funcionou para elas. Isso pode lhe dar boas ideias ou uma noção do que é possível fazer”, diz Irina Dumitrescu, pesquisadora medieval.

Na minha Polônia natal, temos a filosofia *Jakozto bedzie*. Isso se traduz em “de algum jeito vai ser”, e é a frase perfeita para tempos difíceis. “O estilo polonês da felicidade está saindo da sua zona de conforto. Está fazendo algo que parece realmente fazer sentido e não apenas nadar contra a corrente. Está se esforçando para mudar.” É o tipo de atitude de que precisamos para adotar o *niksen*.

### *Poderíamos combater as mudanças climáticas*

E também há outras questões urgentes com que se preocupar. Os últimos verões foram os mais quentes até agora, e muitas estatísticas preveem que o futuro será ainda mais quente. A União Europeia declarou uma crise climática e está recomendando que seus membros reduzam as emissões de gases do efeito estufa a zero até 2050. As

estimativas indicam que já podemos ter desviado o equilíbrio climático a um ponto sem retorno: calotas polares estão derretendo; recifes de coral desaparecendo; a floresta amazônica, conhecida como o pulmão do mundo, é cenário de severas secas e desmatamento; e em vários países, como Suécia, norte da Rússia e Estados Unidos, se alastram incêndios florestais perigosos.

Nos Países Baixos, situados em grande parte abaixo do nível do mar e onde o aumento do nível da água é uma ameaça iminente, a questão das mudanças climáticas é ainda mais premente. “Os anos de 2100, 2400 ou 4000 d.C. poderiam ser uma possível data de validade para os Países Baixos”, escreve Peter Kuipers Munneke em um editorial para o site da Universidade de Utrecht. Como ele diz, a questão de o país desaparecer é uma questão de “quando” e não de “se”. Diques em todo o país estão sendo fortificados e elevados, e há uma tecnologia promissora sendo desenvolvida em relação a casas flutuantes. Os inventores procuram trabalhar com a água em vez de contra ela, mas será suficiente?

Precisamos de decisões inteligentes para lidar com essa crise, e precisamos delas agora. Embora as tendências de bem-estar de todo o mundo façam muito pouco para ajudar, concentrando-se principalmente no indivíduo ou apenas no lar, em vez de nos preparar para o que está por vir, acredito que o nixen possa nos oferecer algo novo. Não podemos resolver com meditação a crise climática do planeta, não podemos fazer hygge em nossas casas enquanto as minorias na rua se sentem ameaçadas. Mas podemos fazer niks por algum tempo, e, assim, rejuvenescer e recarregar a nós e aos nossos cérebros, para encontrarmos soluções mais inteligentes. Então poderemos começar a trabalhar.

Além disso, o nixen não é uma ameaça ao meio ambiente. Provocamos a mudança climática porque consumimos demais, desperdiçamos demais e fizemos demais. Quando fazemos niks, nada disso acontece. Um

artigo recente da BBC defendeu semanas de trabalho mais curtas, não porque estamos sobrecarregados, mas em defesa do clima, matando dois coelhos com uma cajadada só, por assim dizer.

É hora de interrompermos essa ambição econômica sem fim. O crescimento econômico constante exige que trabalhemos cada vez mais, mas com que objetivo? Mesmo que a economia cresça infinitamente, isso só vai fazer com que tenhamos maiores expectativas, compremos e consumamos mais, e que sobrecarreguemos mais o meio ambiente.

A solução? De-crescimento. Niks.

### *Poderíamos procurar satisfação em vez de felicidade*

Todos nós queremos ser felizes — é da natureza humana. Enquanto estudava nixsen, conversei com especialistas e pesquisadores sobre felicidade, e percebi que é melhor vê-la não como o objetivo e mais como um efeito colateral de uma vida bem-vivida. Também descobri que isso pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Simplesmente não há uma maneira única de ser feliz.

Muitas pessoas se envolvem em uma busca quase imprudente e estressante pela felicidade. Recomendo que, em vez disso, tenhamos como objetivo algo que os holandeses fazem muito bem: contentamento. Eles são felizes, mas não abundante ou extraordinariamente felizes. A felicidade dos holandeses costuma ser mais moderada, mais silenciosa. De fato, é o contentamento fruto de terem muito tempo livre, de se sentirem apreciados como membros de uma comunidade e de saberem que têm uma rede de apoio estável a que recorrer caso um desastre se abata na forma de doença ou desemprego, por exemplo.

Em algumas culturas, a busca pela felicidade parece menos pronunciada e pode não ter problema algum parecer abatido e não sorrir. Tome os poloneses como exemplo, para quem reclamar é um passatempo favorito de todos os

tempos, como descrito em *Jakoz para bedzie. Szczescie po polsku* por Tomasz Lis. Os poloneses consideram a reclamação como um modo de se relacionar com os outros, e isso gera sentimentos de satisfação.

O nixsen nos dá tempo para refletir, desligar e pensar um pouco sobre o que gostamos e o que não gostamos de fazer com o nosso tempo. O nixsen dá sentido às nossas vidas porque prioriza o que é importante para nós e nos encoraja a decidir como queremos participar da sociedade.

### *Poderíamos criar comunidades, regiões e governos solidários*

Uma pesquisa da Gallup de 2017 mostrou que muitas pessoas nos Estados Unidos viam o que chamavam de “Grande Governo” como uma ameaça. Mas políticas que apoiam os pais, que permitem que as pessoas tirem uma folga e que protegem os membros mais fracos da sociedade são mais do que uma questão de bom senso. Essas políticas também aumentam a felicidade e o bem-estar. Um estudo do Conselho de Famílias Contemporâneas descobriu que em países onde os pais recebiam mais apoio, a diferença de felicidade entre os que eram pais e os que não eram era a menor. O país onde essa diferença era maior? Os Estados Unidos.

Como argumentou a historiadora de família Stephanie Coontz em *The Way We Never Were: American Families and the Nostalgia Trap*, “as crianças se saem melhor em sociedades onde a educação dos filhos é considerada importante demais para ser deixada inteiramente a cargo dos pais”. Não é de admirar que os holandeses tenham os filhos mais felizes do mundo: seus pais têm muito apoio do governo, da família estendida, têm creches.

Precisamos do que Nakita Valerio, escritora e organizadora comunitária estabelecida no Canadá, chama de “assistência comunitária”, que ela descreve em um artigo sobre o conceito como “pessoas comprometidas em aproveitar o privilégio de que dispõem para ajudarem umas às outras de várias

maneiras”. E o mesmo pode ser dito sobre o autocuidado: é importante demais para ser deixado inteiramente a cargo do indivíduo. Precisamos agir melhor como sociedade e exigir que nossos governos invistam no nosso bem-estar.

### *Um mundo mais pacífico graças ao nixsen?*

Conforme o mundo muda, os Países Baixos também mudam. E nem toda mudança é para melhor. “As redes sociais são importantes, mas menos importantes do que costumavam ser. A política oferece menos assistência social. Houve cortes e não está sendo gasto o dinheiro necessário com assistência médica e previdência social”, resume Carolien Hamming.

Isso causa níveis elevados de estresse para os holandeses. “Isso é especialmente visível nas estatísticas sobre *burnout* (esgotamento), por exemplo. E também vemos mudanças entre os estudantes, que estão estressados porque as escolas hoje em dia têm expectativas mais altas em relação a eles. E também estão estressados financeiramente, mais do que no passado, com empréstimos estudantis maiores”, acrescenta ela. No passado, os estudantes holandeses recebiam um subsídio muito generoso para se sustentarem enquanto estudavam.

Características holandesas tradicionais, como o amor pela normalidade, também estão mudando. Hoje em dia os holandeses querem ser excepcionais, o que é uma novidade. “A ambição pela excelência está crescendo. Somos um país pequeno e todos nos conhecem, queremos ser conhecidos como heróis”, diz Catharina Haverkamp.

Mas ela acrescenta: “Há vozes nos dizendo para ter cuidado com isso. É melhor que as crianças sintam que não precisam se destacar. É melhor se conhecer, saber quais são os seus talentos, no que você é bom, e se concentrar nisso. Nem todos temos que ser heróis.”

“É por isso que gosto de nixsen”, me diz Haverkamp. “Precisamos colocar o nixsen nas nossas agendas.

Precisamos de tempo para não fazer nada, apenas para absorver... parar de correr, ter mais silêncio.” De acordo com Haverkamp, o nixsen pode nos ajudar a lidar com esse mundo em rápida transformação e nos dar tempo para refletir sobre novas maneiras de viver, de estar juntos e de nos conectarmos.

Kari Leibowitz concorda. “Acho que é necessária uma mentalidade individual, mas mudanças institucionais também são necessárias. Os indivíduos moldam a cultura e a cultura molda os indivíduos”, diz ela. O caminho a seguir é através das comunidades e, como Tony Crabbe as chama, “regiões de nixsen” onde é aceitável fazer niks, fazer uma pausa e ficar só sentado ao sol por algum tempo.

Assim, por mais que me sinta ansiosa em relação ao futuro, também percebo mudanças em andamento. Vejo muitas pessoas adotando um estilo de vida mais lento, com tempo para reflexão. Vejo pessoas se recusando a ficar sobrecarregadas e tentando encontrar tempo para suas atividades favoritas. E vejo um interesse enorme pelo nixsen. Isso me dá esperança.

*Sweet, sweet nothing – dolce fa niente*

No dia em que digitei o ponto final depois da última palavra desse livro, demorei um instante para compreender a enormidade do que acabara de fazer. Eu tinha escrito um livro. Não era isso? Olhei para o computador por mais alguns segundos e fiz algumas edições finais antes de mandar esse último capítulo para a minha editora. Então, fiquei só olhando um pouco mais para o computador, sem motivo algum.

Notei um arranhão familiar na garganta, o fim de um resfriado que estava comigo ao longo dos últimos dez dias. Estava só começando a me sentir melhor. Ou talvez aquilo fosse o começo de um novo resfriado, do jeito que é o clima holandês, nunca se sabe.

Assim como todas as quintas-feiras, fui à minha aula de holandês e de lá ao mercado comprar mantimentos para o jantar. Cheguei em casa bem a tempo de ver o ônibus escolar parar diante da nossa garagem. Preparei um lanche para as crianças e tentei mantê-las ocupadas até a hora de fazer o jantar. Eu ia preparar a receita de arroz frito favorita da minha filha.

Mas antes de começar o jantar, abri a massa de croissant que estava na geladeira, esperando por mim. Fazer croissants é um negócio muito demorado. É preciso prestar atenção a muitos detalhes, desde a temperatura exata da manteiga ao número exato de vezes em que dobrou a massa, para conseguir obter as deliciosas camadas macias, típicas desse tipo de pão. Muita coisa pode dar errado, então é preciso estar atento.

Mas preparar croissants também permite bastante tempo de nixen enquanto a massa está crescendo ou descansando, ou enquanto a manteiga está esfriando. Na minha vida agitada, os croissants me dão a chance de desacelerar, me forçando de vez em quando a não fazer nada.

Depois do jantar, limpei tudo e consegui fazer as crianças vestirem os pijamas. Depois de colocar todos na cama, e antes do meu marido chegar em casa, eu me sentei no nosso sofá marrom cintilando de novo e me cobri com uma manta. Então não fiz absolutamente nada, e foi delicioso.

---

## Niks sobre isso:

1. O que você acha da filosofia nixen?
  2. Acha que ela pode nos ajudar a lidar com um mundo cada vez mais incerto, globalizado e intenso?
  3. Que partes do livro lhe pareceram mais úteis?
-

# Agradecimentos

Eu esperava que escrever este livro fosse ser um trabalho duro, e foi. Mas não achei que seria tão divertido. Em grande parte, isso foi graças à minha fabulosa editora, Hedi de Vree. Quando disse para eu “me divertir” escrevendo este livro, não lhe dei muito crédito. Mas você estava certa o tempo todo. Sua edição espirituosa e atenciosa foi direto ao ponto e tornou este livro muito melhor.

Trabalhar com Hedi e com todos da Kosmos Uitgevers era o sonho de todo escritor. Escrever um livro pode ser uma experiência solitária, por isso é realmente importante ter alguém segurando a sua mão e lhe dando orientações gentis e prazos apertados.

Carrie Ballard, seus olhos atentos pegaram todos os problemas de digitação, erros e inconsistências.

A Julia Foldenyi, Irina Fomichev e todos os membros da Shared Stories. Foi a dedicação e a crença de vocês na mensagem do livro que possibilitaram que *Niksen* fosse publicado em tantos idiomas.

Quando vi o estilo de desenho peculiar e bem-humorado de Eva Gans, sabia que estava olhando para algo muito especial. Suas ilustrações não são meros acréscimos a este livro. São obras de arte. Fico muito honrada por você ter criado essas ilustrações para mim.

Theresa Fisher, ao aceitar publicar na *Woolly Magazine* a minha história peculiar sobre literalmente não fazer nada, você deu à filosofia *niksen* um lar perfeito e iniciou algo que eu jamais poderia ter previsto.

Tim Herrera, quando você me enviou um e-mail depois de rejeitar a minha ideia de *niksen* para a seção “Smarter

Living”, do *The New York Times*, e escreveu essas palavras épicas: “Talvez pudéssemos visitar isso?”, acabou mudando a minha vida. Serei sempre grata.

Michele Hutchison e Marei Pittner, agradeço por seus valiosos conselhos sobre direitos de publicação e tradução. Aprendi muito conversando com vocês sobre como é navegar no confuso mundo da publicação tradicional!

Tenho muita sorte de ter uma equipe de mulheres inteligentes e dedicadas para me ajudar nas mídias sociais. Hanna Cheda, minha assistente de confiança, por tomar conta do forte enquanto eu escrevia este livro. Pinar Tarhan, por sua ajuda administrando os nikseneers. Obrigada.

Ao meu marido Nikolai, sem o qual eu estaria total e absolutamente perdida — no sentido metafórico e literal da palavra.

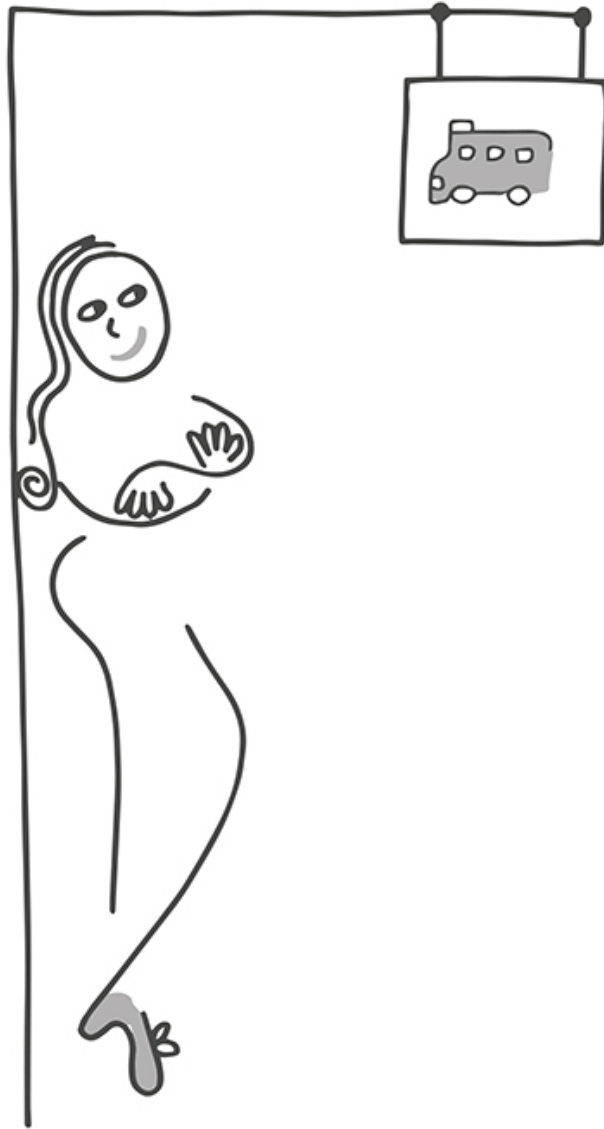
Aos meus filhos, que se comportaram da melhor maneira enquanto eu escrevia este livro e também contribuíram com sugestões e ideias inteligentes. Obrigada pelo “Mãe, você tem que escrever sobre isso”. E quando descobriram que a minha xará e companheira de país Olga Tokarczuk havia recebido o Prêmio Nobel de Literatura em 2019, eles disseram: “Isso quer dizer que você vai ser a próxima!” Obrigada por acreditarem em mim.

Aos meus pais, Ewa e Aleksy Bartnik, por me apoiarem e terem orgulho de mim. Ao meu irmão, Witek Bartnik, por consertar a minha impressora quando eu mais precisava, e à minha cunhada Gosia Ęwil, pelas várias conversas interessantes que tivemos sobre trabalho e folgas. Aos meus sogros, Eva e Michael Mecking, pelas muitas conversas interessantes que tivemos sobre nixsen e pelo apoio e incentivo quando contamos sobre o livro.

Ao povo dos Países Baixos, por me dar um lar. Às mulheres da creche holandesa de Delft, que salvaram a minha sanidade e, provavelmente, também a minha vida. Marjan Simons, a sua paixão pelo idioma holandês é contagiosa. *Hartelijk bedankt* por transmiti-la para mim.

A todos na internet que me ajudaram a decidir se meu sofá para nixsen (que também é marrom, novo e cintilante) era um sofá marrom, novo, cintilante ou um sofá marrom cintilante e novo. Ainda tenho pouca clareza nesse assunto. Mas, naquele dia, vocês me ajudaram quando eu mais precisava.

Aos meus grupos favoritos no Facebook: The Binders, Multicultural Kid Blogs, HWP, BLUNTmoms e, claro, o The Nikseneers! Obrigada!





## APÊNDICE 1

# O manifesto dos nikseneers

### QUEM SOMOS NÓS?

Somos os nikseneers (os nikseneadores). Nosso nome deriva de “niksen”, que é a palavra holandesa para não fazer nada. Niksen é uma filosofia holandesa de estilo de vida e se refere a não fazer nada sem qualquer objetivo. Ou seja, não fazemos niks (nada) para nos tornarmos seres humanos mais calmos e melhores. Fazemos só porque fazemos.

Fazer niks significa não trabalhar, ou realizar qualquer esforço emocional ou estar mentalmente atento. Não é egoísta, preguiçoso ou chato. Pelo contrário, o niksên pode ser um serviço para a comunidade. E não é navegar no Facebook, assistir à Netflix ou checar seu e-mail. Você pode chamar essas coisas de nada, mas elas não são.

O desejo de não fazer nada existe desde sempre e pode ser encontrado em todos os países do mundo. É por isso que o niksên se encaixa com outras tendências e movimentos ao redor do mundo, como o “movimento ocioso” britânico, o Idler; a ideia italiana de *dolce far niente*; ou o conceito chinês de *wu wei*. Portanto, é absolutamente normal não querer fazer nada.

Nós, os nikseneers, estamos fartos das tendências de bem-estar que nos dizem que devemos fazer mais, comprar mais ou que temos que nos aprimorar. Estamos bem do jeito que somos e nos orgulhamos disso.

## **NO QUE ACREDITAMOS?**

Acreditamos que não fazer nada pode nos tornar mais produtivos. Ao fazer pausas durante o trabalho diário, podemos nos tornar profissionais melhores, evitar desgaste e trabalhar com mais cuidado e concentração.

Acreditamos que o nixsen pode nos tornar mais criativos, nos dando tempo para elaborar ideias realmente novas e originais, em vez de regurgitar as antigas. Nixsen dá tempo para que nossos pensamentos colidam uns com os outros e, então, resultem ideias que não haviam surgido antes.

E acreditamos que o nixsen nos torna melhores tomadores de decisões, dando tempo ao nosso cérebro inconsciente para examinar todas as opções possíveis e escolher a melhor.

Acreditamos que todos merecem uma folga do trabalho, das famílias ou de fazer exercícios, sem que nos digam que não somos bons o bastante ou que nos julguem pelo que fazemos (ou não).

## **O QUE QUEREMOS?**

Queremos menos ocupação e mais tempo livre para nossos interesses, hobbies e paixões. Queremos mais tempo para fazer niks.

Nixsen não deve ser apenas responsabilidade do indivíduo. Queremos países, cidades, sociedades e comunidades de apoio. Queremos uma divisão do trabalho mais igualitária para que todos possam ter seu tempo de nixsen. Queremos reconhecimento pelas várias formas de trabalho invisíveis, despercebidas e subestimadas, que muitas vezes são realizadas pelos mais vulneráveis.

Queremos o direito de não sermos produtivos às vezes, para podermos brincar e experimentar coisas novas. E depois de fazermos, queremos poder sentar e contemplar a estampa

dos nossos tapetes e descobrir lentamente o que fazer a seguir. Queremos que a sociedade se torne mais aberta ao nixsen e não nos julgue por fazê-lo.

Queremos redefinir a produtividade para que nosso valor não esteja conectado a quantas horas trabalhamos ou a quanto produzimos.

Queremos tornar o mundo mais favorável aos nixsen, e isso começa conosco.

Junte-se a nós no nosso grupo no Facebook, The Nikseneers — As pessoas que amam não fazer nada!

## APÊNDICE 2

# Dicas rápidas de nixsen

### **NO TRABALHO**

- Use uma parte do seu intervalo de trabalho para o nixsen. Fique olhando para o computador, aprecie a vista do seu escritório, feche os olhos.
- Enquanto espera pelo almoço, não cheque o celular, fique só sentado, sem fazer nada, por algum tempo.
- Quando perceber que não consegue se concentrar, afaste-se do computador e se dedique um pouco ao nixsen.
- No transporte de ida e volta para o trabalho, passe alguns minutos sem ler os e-mails ou navegar no Facebook, faça só niks para variar.
- Se está dirigindo, preso em um engarrafamento, não ceda à irritação. Em vez disso: respire... E não faça nada.
- Se possível, encontre um cômodo ou uma área tranquila para o nixsen.
- Se acabou de chegar ao trabalho, não se apresse — tente fazer a transição do modo casa para o modo de trabalho sentando-se por alguns minutos e não fazendo nada.

- Faça o mesmo assim que terminar o trabalho e estiver pronto para voltar para casa.
- Entre uma tarefa e outra, tire um tempo nixsen.
- Só vá a reuniões quando a sua presença for requisitada — e use o tempo que sobrar para não fazer nada.

## **EM CASA**

- Organize a sua casa para que ela fique adaptada ao nixsen. Cadeiras, sofás e recantos de leitura (ou de nixsen) confortáveis são uma ótima maneira de ajudá-lo a relaxar em seu tempo de nixsen.
- Quando você não estiver trabalhando ou cuidando de tarefas domésticas, tente relaxar se sentando e não fazendo nada, mesmo que apenas por alguns minutos, antes de precisar cuidar da tarefa seguinte.
- Se trabalha em casa, lembre-se de que também tem direito a intervalos de trabalho e pode usar partes desse tempo para o nixsen.
- Lembre-se de que tarefas domésticas, trabalho emocional e criar filhos se caracterizam como trabalho e, portanto, você deve ter direito a pausas também.
- Vou repetir: cuidar dos filhos e da casa é trabalho. Mais uma vez, você tem direito a intervalos que podem ser usados para o nixsen.
- Marque o final de cada tarefa doméstica nixseneando por alguns minutos.

- Quando estiver lendo um livro, deixe-o de lado por algum tempo, e passe alguns minutos sem fazer nada (ou talvez pensando no que os personagens estão fazendo).
- Quando estiver navegando sem atenção no Facebook, pare e faça niks.
- Quando estiver cansado depois de um longo dia de trabalho ou de cuidados com os filhos (ou ambos), mas ainda não quiser ir para a cama, faça niks.
- Quando já estiver na cama, mas não conseguir dormir, levante-se, prepare um chá de camomila e faça niks. Ou fique na cama e não faça nada por algum tempo.

## **NA RUA**

- Quando for a algum lugar de transporte público, não pegue o celular, em vez disso, passe alguns minutos sem fazer nada.
- O mesmo vale se estiver dirigindo e ficar preso em um engarrafamento.
- A natureza — como uma praia, um parque, uma floresta ou as montanhas — é um lugar perfeito para o niks.
- Se precisar esperar o ônibus, use esse tempo para o niks.
- O mesmo se estiver esperando pela consulta com seu médico.
- Ou por qualquer compromisso, na verdade.

- Quando seus filhos estiverem ocupados com atividades que não exijam sua atenção constante, use esse tempo para não fazer nada.
- Enquanto estiver no parquinho com seus filhos, você pode se desligar por algum tempo, em vez de ficar navegando pelas mídias sociais. Não, não estou julgando... Todos nós já fizemos isso.
- Quando estiver em um café ou restaurante, esperando sua companhia chegar, não faça nada por alguns minutos.
- Quando estiver no cinema ou no teatro, antes do início do filme ou do espetáculo, reserve um tempo para se preparar mentalmente para o entretenimento que está por vir... Não fazendo nada.

### APÊNDICE 3

# Dicas de *niksen* dos holandeses

## 1) *Seja direto*

A franqueza holandesa pode ser desconcertante para pessoas de outras culturas, em que normas de educação e boas maneiras impediriam que se fizessem comentários muito diretos. Por isso, os holandeses costumam parecer rudes. Mas não há nada de rude na franqueza. É simplesmente um modo de comunicação.

Devo admitir que inicialmente achei a franqueza holandesa perturbadora. Mas aprendi a apreciá-la, e vejo que tem vantagens. Permite que os envolvidos esclareçam as coisas muito rapidamente. Os holandeses deixam de lado as firulas e vão direto aos fatos — ou à opinião deles. Se você entender bem a franqueza, ela pode ser muito, muito eficaz. Portanto, não tenha medo de falar abertamente o que está pensando.

## 2) *Seja tolerante com o tempo *niksen* de outras pessoas*

Uma característica típica dos holandeses é o chamado *verzuiling*, ou pilarização, que pode ser descrito como “cada um na sua” ou “viva e deixe viver”. Isso significa que, embora se espere que todos contribuam para a sociedade, quase todas as escolhas de estilo de vida são aceitas abertamente ou, ao menos, toleradas. Além disso, todos os grupos da sociedade têm o direito de expressar suas opiniões. As decisões são tomadas em consenso.

Como resultado, nos Países Baixos, mesmo que algumas pessoas se oponham ao nixsen, os nikseneers poderão desfrutar do seu tempo nixsen sem sofrer com a intolerância alheia.

### **3) *Crie um ambiente favorável ao nixsen***

Nos Países Baixos, a natureza é incrivelmente bem-cuidada e protegida. O ambiente que o cerca afeta a maneira como você se sente, e talvez esse seja um dos motivos pelos quais os holandeses são felizes. Então, por que não aprender com isso e adaptar sua casa e seu escritório ao nixsen? Decore seus ambientes com sofás confortáveis e crie recantos nixsen para si. Procure usar cores que induzam à calma, como verde e azul. Posicione os móveis de frente para a lareira ou para uma janela, e não diante da TV. Mantenha aparelhos como celulares à mão, caso precise deles, mas fora da vista, para que não se sinta tentado a ficar on-line o tempo todo.

Onde quer que você more, vai encontrar bancos agradáveis ao nixsen em parques, terraços de edifícios ou ambientes naturais, como bosques, praias ou dunas. Saia e descubra alguns lugares favoritos para nixsen.

### **4) *Coloque o nixsen na agenda***

Os holandeses não fazem nada sem primeiro consultar seus horários. Isso pode ser difícil para as pessoas que são mais espontâneas em suas vidas sociais, mas é assim que eles organizam as coisas e garantem que haja tempo para tudo que envolve uma boa vida: trabalho, amizades, família, hobbies, esportes e relaxamento. Acho isso ótimo, porque, como eles são inteligentes em agendar compromissos, também podem ser anotando o tempo de nixsen. Pense só: você já usa a sua agenda para anotar uma consulta médica; por que não separar também um tempo para nixsen? É tão importante quanto para a sua saúde mental e física.

### **5) *Busque nichos para nixsen durante o seu dia***

Uma das razões pelas quais alguns holandeses eram céticos em relação a nixsen e não acreditavam que tinham tempo para isso era porque estavam chamando de outra coisa, como, por exemplo, andar de bicicleta, ir à praia ou sair com os amigos. Mas há momentos, por exemplo, depois de nadar no Mar do Norte em um dia ensolarado, em que os holandeses simplesmente se deitam (com as toalhas na areia) e realmente fazem niks.

Você pode fazer o mesmo, e não precisa de uma praia. Se prestar atenção, vai encontrar muitos momentos de nixsen para desfrutar: enquanto espera uma consulta médica ou enquanto o seu ônibus não chega, por exemplo. Chamo esses momentos de nichos de nixsen, e você só precisa ficar atento a eles e começar a aproveitar o nixsen.

#### 6) *Basta agir normalmente*

Nos Países Baixos, explosões extremas de emoção são vistas no mínimo como estranhas e até mesmo como insinceras ou falsas. Um ditado típico do país é: *doe maar gewoon, dan ben je al gek genoeg*, ou, agir normalmente já é loucura o bastante. Nos Países Baixos, não é bem-aceito reclamar ou se gabar de trabalhar o tempo todo ou mais do que os outros. Não é gentil se gabar de suas realizações ou se diferenciar dos outros. Não tente ser um super-herói. Basta agir normalmente.

E lembre-se, é absolutamente natural não querer fazer nada. É normal.

#### 7) *Seja crítico*

Os holandeses são pensadores críticos e é improvável que aceitem imediatamente qualquer nova tendência que encontrarem. Por isso, o nixsen não era um assunto no país até despertar o interesse da mídia americana. É bom encarar de forma crítica as novas tendências de bem-estar que prometem deixar você em forma, saudável e um ser humano perfeito, porque é provável que isso não seja verdade.

Ao mesmo tempo, é perfeitamente aceitável que um holandês mude de ponto de vista no momento em que novos dados estiverem disponíveis. Então, faça como os holandeses: experimente e veja se o nixsen funciona para você. Caso contrário, tente novamente em um ambiente diferente e veja o que acontece. E se isso também não funcionar, tente outra coisa completamente diferente. E tudo bem.

# BIBLIOGRAFIA

**INTRODUÇÃO** Ah, não, outra tendência de bem-estar, não!

Adam, Hajo et al. How Living Abroad Helps You Develop a Clearer Sense of Self.

Publicação: Harvard Business Review, 22 de maio de 2018. Link:

<https://hbr.org/2018/05/how-living-abroad-helps-you-develop-a-clearer-sense-of-self>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Cederström, Carl e Spicer, André. The Wellness Syndrome. Publicação: Polity Press, 23 de fevereiro de 2015.

Corliss, Julie. Mindfulness meditation may ease anxiety, mental stress.

Publicação: Harvard Health Publishing, 8 de janeiro de 2014. Link:

<https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-may-ease-anxiety-mental-stress-201401086967>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Dolan, Paul. Happy Ever After: Escaping The Myth of The Perfect Life.

Publicação: Allen Lane, 1 de maio de 2019.

Ehrenreich, Barbara. Natural Causes: An Epidemic of Wellness, the Certainty of Dying, and Killing Ourselves to Live Longer. Publicação: Twelve, 16 de abril de 2019.

Epstein, David. Range: Why Generalists Triumph in a Specialized World.

Publicação: Riverhead Books, 28 de maio de 2019.

Gallup: Global Emotions Report 2019. Link:

<https://www.gallup.com/analytics/248906/gallup-global-emotions-report-2019.aspx>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Knoll, Jessica. Smash the Wellness Industry. Publicação: The New York Times, 8 de junho de 2019. Link:

<https://www.nytimes.com/2019/06/08/opinion/sunday/women-dieting-wellness.html>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Kondo, Marie. A mágica da arrumação - A arte japonesa de colocar ordem na sua casa e na sua vida. Publicação: Editora Sextante, 4 de maio de 2015.

Merriam-Webster Dictionary. Link: [https://www.merriam-](https://www.merriam-webster.com/dictionary/trend)

[webster.com/dictionary/trend](https://www.merriam-webster.com/dictionary/trend). Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Nikel, David, A Visual Guide to Koselig, Life in Norway. Link:

<https://www.lifeinnorway.net/a-visual-guide-to-koselig/>. Último acesso: 10 de fevereiro de 2020.

Oppong, Thomas. Ikigai: The Japanese Secret to a Long and Happy Life Might Just Help You Live a More Fulfilling Life. Publicação: Thrive Global, 10 de janeiro

de 2018. Link: <https://medium.com/thrive-global/ikigai-the-japanese-secret-to-a-long-and-happy-life-might-just-help-you-live-a-more-fulfilling-9871d01992b7>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020

Taylor, Daron. The ‘hygge’ trend took America by storm. Just don’t try to translate it. Publicação: The Washington Post, 22 de março de 2018. Link: <https://www.washingtonpost.com/news/worldviews/wp/2018/03/22/the-hygge-trend-took-america-by-storm-just-dont-try-to-translate-it>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

The Local editors. German Word of the Day: Die Gemütlichkeit. Publicação: The Local Germany, 28 de setembro de 2018. Link: <https://www.thelocal.de/20180927/die-gemuetlichkeit>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

The Mirror Editors. Half of Brits feel ‘time poor’ and majority are too stressed to have fun. 13 de julho de 2017. Link: <https://www.mirror.co.uk/news/uk-news/half-brits-feel-time-poor-10791478>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Thomson, Lizzie. What you need to know about the Korean wellness concept ‘nunchi’. Publicação: Metro UK, 19 de agosto de 2019. Link: <https://metro.co.uk/2019/08/19/what-you-need-to-know-about-the-korean-wellness-concept-nunchi-10591394>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Twenge, Jean M. Have Smartphones Destroyed a Generation? Publicação: The Atlantic, setembro de 2017. Link: <https://www.theatlantic.com/magazine/archive/2017/09/has-the-smartphone-destroyed-a-generation/534198>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Twenge, Jean M. Why So Many People Are Stressed and Depressed. Publicação: Psychology Today, 2 de outubro de 2014. Link: <https://www.psychologytoday.com/us/blog/our-changing-culture/201410/why-so-many-people-are-stressed-and-depressed>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Verhoeven, Gebke. Niksen is the New Mindfulness. Publicação: Gezond Nu., 24 de agosto de 2017. Link: <https://gezondnu.nl/dossiers/psyche/stress/niksen-het-nieuwe-mindfulness>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Winant, Gabriel. Mind Control. Barbara Ehrenreich’s radical critique of wellness and self-improvement. Publicação: The New Republic, 23 de maio de 2018. Link: <https://newrepublic.com/article/148296/barbara-ehrenreich-radical-critique-wellness-culture>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

Yougov. Mental Health Statistics, <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>. Último acesso: 24 de janeiro de 2020.

## **CAPÍTULO 1** O que é niksen?

- BBC Editors. People spend ‘half their waking hours daydreaming’. Publicação: BBC, 12 de novembro de 2010. Link: <https://www.bbc.com/news/health-11741350/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- De Bres, Elise. The Power of nixsen and lantefanteren. BoekCoach, 26 de janeiro de 2018. Link: <https://boekcoach.nl/the-power-nixsen-and-lantefanteren/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Demers, Dawn. More Than Bubble Baths: The Real Definition of Self-Care. Publicação: Thrive Global, 24 de setembro de 2019. Link <https://thriveglobal.com/stories/more-than-bubble-baths-the-real-definition-of-self-care/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Dodgen-Magee, Doreen. Deviced: Balancing Life and Technology in a Digital World. Publicação: Rowman & Littlefield Publishers, 8 de outubro de 2018.
- Eastwood, John E. et al. The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. Publicação: Perspectives on Psychological Sciences, 5 de setembro de 2012. Link: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1745691612456044>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Encyclo.nl. keyword luieren. Link: <https://www.encyclo.nl/begrip/luieren>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Frank, Priscilla. ‘Boring Self-Care’ Drawings Celebrate Everyday Mental Health Victories. Publicação: Huffington Post, 15 de maio de 2017. Link: [https://www.huffpost.com/entry/boring-self-care\\_n\\_5914dabae4boof308cf40a19?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/boring-self-care_n_5914dabae4boof308cf40a19?guccounter=1). Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Gottfried, Sophia. Nixsen Is the Dutch Lifestyle Concept of Doing Nothing — And You’re About to See It Everywhere. Publicação: TIME Magazine, 12 de julho de 2019. Link: <https://time.com/5622094/what-is-nixsen/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Hartley, Gemma. Fed Up: Women, Emotional Labor, and the Way Forward. Publicação: HarperOne, 13 de novembro de 2018.
- Odell, Jenny. How to Do Nothing. Resisting the Attention Economy. Publicação: Melville House, 13 de abril de 2019.
- Renz, Katie. How To Be Idle: An Interview with Tom Hodgkinson. Publicação: Mother Jones, 8 de junho de 2005. Link: <https://www.motherjones.com/media/2005/06/how-be-idle-interview-tom-hodgkinson/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Rubin, Gretchen. Podcast 53: Put the Word “Meditation” Before A Boring Task, Competitive Parenting, and Ideas for Organizing Recipes. Link: <https://gretchenrubin.com/podcast-episode/parenting-happier-podcast-53>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- The Nikseneers: The People Who Love Doing Nothing Facebook group. Link: <https://www.facebook.com/groups/TheNikseneers/>. Último acesso: 25 de

janeiro de 2020.

Wictionary. keyword Innerer Schweinehund. Link: [https://en.wiktionary.org/wiki/innerer\\_Schweinehund](https://en.wiktionary.org/wiki/innerer_Schweinehund). Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

Wiest, Brianna. This Is What 'Self-Care' REALLY Means, Because It's Not All Salt Baths And Chocolate Cake. Publicação: Thought Catalog, 14 de janeiro de 2020. Link: <https://thoughtcatalog.com/brianna-wiest/2017/11/this-is-what-self-care-really-means-because-its-not-all-salt-baths-and-chocolate-cake/>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

## **CAPÍTULO 2** Mas e se os holandeses entenderam direito?

Acosta, Rina Mae e Hutchison, Michele. The Happiest Kids in the World. How Dutch Parents Help Their Kids (and Themselves) by Doing Less. Publicação: The Experiment, 4 de abril de 2017.

Amos, Jonathan. Dutch men revealed the world's tallest. Publicação: BBC, 26 de julho de 2016. Link: <https://www.bbc.com/news/science-environment-36888541>.

Balicki, Jan. Amsterdamskie ABC. Publicação: Iskry, 1974.

Bandy, Lauren. New Nutrition Data Shows Global Calorie Consumption. Publicação: Euromonitor, 2 de fevereiro de 2015. Link: <https://blog.euromonitor.com/new-nutrition-data-shows-global-calorie-consumption/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Barry, Ellen. A Peculiarly Dutch Summer Rite: Children Let Loose in the Night Woods. Publicação: The New York Times, 21 de julho de 2019. Link: <https://www.nytimes.com/2019/07/21/world/europe/netherlands-dropping-children.html>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Becker, Sascha O. and Woessmann, Ludger. Economics helps explain why suicide is more common among Protestants. Publicação: Aeon Magazine, 14 de janeiro de 2020. Link: <https://aeon.co/ideas/economics-helps-explain-why-suicide-is-more-common-among-protestants>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Billinghurst, Stuart. Dutch Circle Party Guide - How to Survive a Dutch Birthday. Publicação: Invading Holland, 5 de outubro de 2018. Link: <https://www.invadingholland.com/guides-to-holland/the-dutch-circle-party-guide>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Boffey, Daniel. Dutch government ditches Holland to rebrand as the Netherlands. Publicação: The Guardian, 4 de outubro de 2019. Link: <https://www.theguardian.com/world/2019/oct/04/holland-the-netherlands-dutch-government-rebrand>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Burnett, Dean. Crack and cheese: do pleasurable things really affect your brain like drugs? Publicação: The Guardian, 13 de fevereiro de 2018. Link:

<https://www.theguardian.com/science/brain-flapping/2018/feb/13/crack-and-cheese-do-pleasurable-things-really-affect-your-brain-like-drugs>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Coates, Ben. *Why the Dutch Are Different: A Journey Into the Hidden Heart of the Netherlands*. Publicação: Nicholas Brealey Publishing, 5 de setembro de 2017.

Daly, Mary C e Oswald, Andrew J. *Dark Contrasts: The Paradox of High Rates of Suicide in Happy Places*. Publicação: *Journal of Economic Behavior & Organization*, dezembro de 2011, [https://www.researchgate.net/publication/228462399\\_Dark\\_Contrasts\\_The\\_Paradox\\_of\\_High\\_Rates\\_of\\_Suicide\\_in\\_Happy\\_Places](https://www.researchgate.net/publication/228462399_Dark_Contrasts_The_Paradox_of_High_Rates_of_Suicide_in_Happy_Places). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

De Bruin, Ellen. *Dutch women don't get depressed*. Publicação: Atlas Contact, 19 de abril de 2007.

Dillon, Connor. *Obese? Not us! Why the Netherlands is becoming the skinniest EU country*. Publicação: Deutsche Welle, 9 de junho de 2015. Link: <https://www.dw.com/en/obese-not-us-why-the-netherlands-is-becoming-the-skinniest-eu-country/a-18503808>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Ducharme, Jamie. *Trying to Be Happy Is Making You Miserable. Here's Why*. Publicação: *Time Magazine*, 10 de agosto de 2018. Link: <https://time.com/5356657/trying-to-be-happy/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Falk, John H e Balling, John D. *Evolutionary Influence on Human Landscape Preference*. Publicação: *Environment and Behavior*, 7 de agosto de 2009. Link: [https://www.researchgate.net/publication/249624620\\_Evolutionary\\_Influence\\_on\\_Human\\_Landscape\\_Preference](https://www.researchgate.net/publication/249624620_Evolutionary_Influence_on_Human_Landscape_Preference). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Ferrari, Alize J et al. *Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010*. Publicação: *PLOS Medicine*, 5 de novembro de 2013. Link: <https://journals.plos.org/plosmedicine/article?id=10.1371/journal.pmed.1001547>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

Giuliano, Mireille. *Mulheres francesas não engordam*. Publicação: *Paralela*, 1 de agosto de 2014.

Harkness, Sara e Super, Charles. *Themes and Variations: Parental Ethnotheories in Western Cultures*. Publicação: *Psychology Press*, janeiro de 2006. Link: [https://www.researchgate.net/publication/228999822\\_Themes\\_and\\_variations\\_Parental\\_ethnotheories\\_in\\_Western\\_cultures](https://www.researchgate.net/publication/228999822_Themes_and_variations_Parental_ethnotheories_in_Western_cultures).

Hofstede Insights, country report: *The Netherlands*. Publicação: *Hofstede Insights*. Link: <https://www.hofstede-insights.com/country/the-netherlands/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

- Jacobs Hendel, Hilary, Ignoring Your Emotions Is Bad for Your Health. Here's What to Do About It. Publicação: Time Magazine, 27 de fevereiro de 2018. Link: <https://time.com/5163576/ignoring-your-emotions-bad-for-your-health/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Lauletta, Tyler. Megan Rapinoe proved all of her haters wrong with one of the most brilliant performances in World Cup history. Publicação: Business Insider, 9 de julho de 2019. Link: <https://www.businessinsider.nl/megan-rapinoe-trump-womens-world-cup-2019-7?international=true&r=US>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Lonely Planet. Best in Travel Top Countries. Link: [https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel/countries?utm\\_campaign=ENL-EMEA-BIT2020-1-20191022&utm\\_source=sfmc&utm\\_medium=email&stuid=b23cb233oadf8dfoaa038codababfb29&utm\\_content=12](https://www.lonelyplanet.com/best-in-travel/countries?utm_campaign=ENL-EMEA-BIT2020-1-20191022&utm_source=sfmc&utm_medium=email&stuid=b23cb233oadf8dfoaa038codababfb29&utm_content=12). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- M.S. Who's watching? Publicação: The Economist, 12 de fevereiro de 2014. Link: [https://www.economist.com/charlemagne/2014/02/12/whos-watching?fbclid=IwAR22hvPc7eUm\\_B-gplpEdbBNKPxkfw-C6dXhjGs2fOZlXZLvXIdWp9hf1w4](https://www.economist.com/charlemagne/2014/02/12/whos-watching?fbclid=IwAR22hvPc7eUm_B-gplpEdbBNKPxkfw-C6dXhjGs2fOZlXZLvXIdWp9hf1w4). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Oishi, Shigehiro et al. Personality and geography: Introverts prefer mountains. Publicação: Journal of Research in Personality, 27 de fevereiro de 2015. Link: [https://www.researchgate.net/publication/279754847\\_Personality\\_and\\_Geography\\_Introverts\\_Prefer\\_Mountains](https://www.researchgate.net/publication/279754847_Personality_and_Geography_Introverts_Prefer_Mountains). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Oka, Noriyuki e Ankel, Sophia. Why you should opt for the Dutch de-stressing method 'niksen' over 'hygge', according to a health expert. Publicação: Business Insider, 1 de janeiro de 2020. Link: <https://www.insider.com/niksen-replacing-hygge-as-the-best-method-de-stressing-method-2019-11>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Oxfam Food Index, January 14, 2013. Publicação: Oxfam of America. Link: [https://s3.amazonaws.com/oxfam-us/www/static/media/files/Good\\_Enough\\_To\\_Eat\\_Media\\_brief\\_FINAL.pdf](https://s3.amazonaws.com/oxfam-us/www/static/media/files/Good_Enough_To_Eat_Media_brief_FINAL.pdf). Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Parental Leave. Publicação: The Newbie Guide to Sweden. Link: <https://www.thenewbieguide.se/just-arrived/register-for-welfare/parental-leave/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Pellman Rowland, Michael, This Is Your Brain On Cheese. Publicação: Forbes, 26 de junho de 2017. Link: <https://www.forbes.com/sites/michaelpellmanrowland/2017/06/26/cheese-addiction/#37cf26a13583>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Pieters, Janene. US stunned by "peculiarly Dutch" rite of "dropping." Publicação: Netherlands Times, 22 de julho de 2019. Link: <https://nltimes.nl/2019/07/22/us-stunned-peculiarly-dutch-rite-dropping>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

- Rubin, K. Parental beliefs, parenting, and child development in cross-cultural perspective. Publicação: Psychology Press, 1 de janeiro de 2006. Link: [https://www.researchgate.net/publication/232059995\\_Parental\\_Beliefs\\_Parenting\\_and\\_Child\\_Development\\_in\\_Cross-Cultural\\_Perspective](https://www.researchgate.net/publication/232059995_Parental_Beliefs_Parenting_and_Child_Development_in_Cross-Cultural_Perspective).
- Ward, Claire. How Dutch women got to be the happiest in the world. Publicação: Macleans, 19 de agosto de 2011. Link: <https://www.macleans.ca/news/world/the-feminismhappiness-axis/>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- Woolcot, Simon. How to make friends with the Dutch. Publicação: Amsterdam Shallow Man, setembro de 2013. Link: <https://amsterdamshallowman.com/2013/09/how-to-make-friends-with-the-dutch.html>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.
- World Happiness Report 2019, March 20, 2019. Link: <https://worldhappiness.report/ed/2019/#read>. Último acesso: 28 de janeiro de 2020.

### **CAPÍTULO 3** Por que nixen é tão difícil?

- Anne McMunn et al. Gender Divisions of Paid and Unpaid Work in Contemporary UK Couples. Publicação: Work, Employment and Society, 25 de julho de 2019. Link: <https://doi.org/10.1177/0950017019862153>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Bates, Sofie. A decade of data reveals that heavy multitaskers have reduced memory, Stanford psychologist says. Publicação: Stanford News, 25 de outubro de 2018. Link: <https://news.stanford.edu/2018/10/25/decade-data-reveals-heavy-multitaskers-reduced-memory-psychologist-says/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Cain Miller, Claire. Women Did Everything Right. Then Work Got ‘Greedy’. Publicação: The New York Times, 26 de abril de 2019. Link: <https://www.nytimes.com/2019/04/26/upshot/women-long-hours-greedy-professions.html>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Cook, Chris. Why are Steiner schools so controversial? Publicação: BBC News, 4 de agosto de 2014. Link: <https://www.bbc.com/news/education-28646118>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Crabbe, Tony. Busy: How to Thrive in a World of Too Much. Publicação: Grand Central Publishing, 7 de julho de 2015.
- Dolan, Paul. Happy Ever After: Escaping The Myth of The Perfect Life. Publicação: Allen Lane, 1 de maio de 2019.
- Ehrenreich, Barbara. Sorria: Como a promoção incansável do pensamento positivo enfraqueceu a América. Publicação: Editora Record, 29 de maio de 2015.

- Eschner, Kat. A Little History of American Kindergartens. Publicação: Smithsonian Magazine, 16 de maio de 2017. Link: <https://www.smithsonianmag.com/smart-news/little-history-american-kindergartens-180963263/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Frazer, John. How The Gig Economy Is Reshaping Careers For The Next Generation. Publicação: Forbes, 16 de fevereiro de 2019. Link: <https://www.forbes.com/sites/johnfrazer1/2019/02/15/how-the-gig-economy-is-reshaping-careers-for-the-next-generation/#77a664dc49ad>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Gabriele, Ludo. Woke Daddy. Link: <http://wokedaddy.com/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Ko, Youkyung. Sebastian Kneipp and the Natural Cure Movement of Germany: Between Naturalism and Modern Medicine. Publicação: Korean Journal of Medical History, 31 de dezembro de 2016; 25 (3): 557-590. Link: <https://doi.org/10.13081/kjmh.2016.25.557>.
- Kross, Ethan et al. Social rejection shares somatosensory representations with physical pain. Publicação: Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 22 de fevereiro de 2011; 108 (15): 6270-6275. Link: <https://doi.org/10.1073/pnas.1102693108>.
- Lieberman, Matthew, D. Social: Why our brains are wired to connect. Publicação: Crown Publishers, 10 de outubro de 2013.
- MacEacheran, Mike. How Switzerland Transformed Breakfast. Publicação: BBC Travel, 14 de agosto de 2017. Link: <http://www.bbc.com/travel/story/20170808-how-switzerland-transformed-breakfast>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- More Muelle, Christina. The History of Kindergarten: From Germany to the United States, 2013. Link: <https://digitalcommons.fiu.edu/cgi/viewcontent.cgi?referer=&httpsredir=1&article=1110&context=sferc>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- OECD.Stat. Employment: Time spent in paid and unpaid work, by sex. Link: <https://stats.oecd.org/index.aspx?queryid=54757>. Dados extraídos em 25 de janeiro de 2020.
- Pollen, Annabella. Looking back at Life Reform: Movements and Methods for Turbulent Times. Publicação: Corrupted Files, fevereiro de 2018. Link: <http://www.corruptedfiles.org.uk/portfolio/looking-back-at-life-reform/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Savage, Maddy. The ‘paradox’ of working in the world’s most equal countries. Publicação: BBC Worklife, 5 de setembro de 2019. Link: <https://www.bbc.com/worklife/article/20190831-the-paradox-of-working-in-the-worlds-most-equal-countries>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

- Schaffer, Amanda. How the Brain Seeks Pleasure and Avoids Pain. Publicação: MIT Technology Review, 27 de junho de 2017. Link: <https://www.technologyreview.com/s/6o8000/how-the-brain-seeks-pleasure-and-avoids-pain/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Schröder, Christian. Sich frei machen, a frei zu leben: Geschichte der Lebensreformbewegung. Publicação: Der Tagesspiegel, 26 de junho de 2017. Link: <https://www.tagesspiegel.de/gesellschaft/geschichte-der-lebensreformbewegung-nicht-die-welt-sondern-das-ich-soll-verbessert-werden/19971278-4.html>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Schulte, Brigid. Sobrecarregados: Trabalho, amor e lazer quando ninguém tem tempo. Publicação: Figurati, 2 de fevereiro de 2017.
- Scott, Elizabeth, How to Deal With FOMO in Your Life. Publicação: Verywell Mind, 26 de novembro de 2019. Link: <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- The Economist Editors. Parents now spend twice as much time with their children as 50 years ago. Publicação: The Economist, 27 de novembro de 2017. Link: <https://www.economist.com/graphic-detail/2017/11/27/parents-now-spend-twice-as-much-time-with-their-children-as-50-years-ago>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Veblen, Thorstein. A Teoria da Classe do Lazer. Publicação: Actual, 1 de janeiro de 2018.
- Wellness Creative Co.. Health & Wellness Industry Statistics 2019 [Latest Market Data & Trends]. 3 de julho de 2019. Link: <https://www.wellnesscreatives.com/wellness-industry-statistics/>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.
- Wilson, Timothy, et al. The Mind In Its Own Place: The Difficulties and Benefits of Thinking for Pleasure. Publicação: PsyArXiv, 3 de junho de 2019. Link: <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2019.05.001>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

#### **CAPÍTULO 4** Niksen é bom para você. Sim, é.

- Callard, Felicity e Margulies, Daniel S. What we talk about when we talk about the default mode network. Publicação: Frontiers in Human Neuroscience, 25 de agosto de 2014. Link: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4142807/pdf/fnhum-08-00619.pdf>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Cleese, John. On Creativity in Management. Link: <https://www.youtube.com/embed/Pb5oIIP062g?start=60>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.
- Dijksterhuis, Ap. Think Different: The Merits of Unconscious Thought in Preference Development and Decision Making. Publicação: Journal of

Personality and Social Psychology, novembro de 2004. Link: [https://www.researchgate.net/publication/51367135\\_Think\\_Different\\_The\\_Merits\\_of\\_UnconsciousThought\\_in\\_Preference\\_Development\\_and\\_Decision\\_Making/link/odeec51f8b208d6864000000/download](https://www.researchgate.net/publication/51367135_Think_Different_The_Merits_of_UnconsciousThought_in_Preference_Development_and_Decision_Making/link/odeec51f8b208d6864000000/download). Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

Hogarth, Robin M. The Two Settings of Kind and Wicked Learning Environments. Publicação: Current Directions in Psychological Sciences, 1 de outubro de 2015. Link: <https://pdfs.semanticscholar.org/5c5d/33b858eaf38f6a14b3fo42202f1f44e04326.pdf>. Último acesso: 25 de janeiro de 2015.

Kahneman, Daniel e Klein, Gary. Conditions for Intuitive Expertise A Failure to Disagree. Publicação: American Psychologist, outubro de 2009. Link: [https://www.researchgate.net/publication/26798603\\_Conditions\\_for\\_Intuitive\\_Expertise\\_A\\_Failure\\_to\\_Disagree](https://www.researchgate.net/publication/26798603_Conditions_for_Intuitive_Expertise_A_Failure_to_Disagree). Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

Kahneman, Daniel. Rápido e devagar: Duas formas de pensar. Publicação: Objetiva, 1 de agosto de 2012.

Levitt, Steven D. Heads or tails: the impact of a coin toss on major life decisions and subsequent happiness. Publicação: National Bureau of Economic Research, agosto de 2016. Link: <https://www.nber.org/papers/w22487.pdf>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

Pozen, Robert. Alta Produtividade: Menos trabalho para mais resultados. Publicação: Prime Books, 2014.

Raichle, Marcus. A default mode of brain function. Publicação: Proceedings of the National Academy of Sciences of The United States of America, 16 de janeiro de 2001. Link: <https://www.pnas.org/content/98/2/676>. Último acesso: 25 de janeiro de 2020.

## **CAPÍTULO 5** Melhorando a vida com nixsen

Bailey, Chris. O Projeto da Produtividade: Como Fazer Mais e Melhor Gerindo o Tempo, a Atenção e a Energia. Publicação: Actual, 1 de janeiro de 2018.

Belton, Teresa. How Kids Can Benefit from Boredom. Publicação: The Conversation, 23 de setembro de 2016. Link: <https://theconversation.com/how-kids-can-benefit-from-boredom-65596>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Bloem, Craig. Why Successful People Wear the Same Thing Every Day. Publicação: Inc Magazine, 20 de fevereiro de 2018. Link: <https://www.inc.com/craig-bloem/this-1-unusual-habit-helped-make-mark-zuckerberg-steve-jobs-dr-dre-successful.html>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Fuda, Peter. 10 Reasons Effective Meetings are so Important. Publicação: The Huffington Post, 6 de dezembro de 2017. Link:

[https://www.huffpost.com/entry/10-reasons-why-effective\\_b\\_6130262?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/10-reasons-why-effective_b_6130262?guccounter=1). Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Grose, Jessica. Your Boss Should Take Full Parental Leave. Publicação: The New York Times, 13 de agosto de 2019. Link: <https://www.nytimes.com/2019/08/13/parenting/parental-family-leave.html>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Johansson, Anna. Why Meetings Are One of the Worst Business Rituals. Ever. Publicação: Entrepreneur Magazine, 8 de abril de 2015. Link: <https://www.entrepreneur.com/article/244499>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Jonat, Rachel. The Joy of Doing Nothing. A Real-Life Guide to Stepping Back, Slowing Down, and Creating a Simpler, Joy-Filled Life. Publicação: Adams Media, 5 de dezembro de 2017.

Martin, Wednesday. Primatas da Park Avenue. Publicação: Intrínseca, 5 de novembro de 2015.

Mecking, Olga. The Sanity-Saving Approach to Housework. Publicação: O, The Oprah Magazine, 19 de setembro de 2017. Link: <http://www.oprah.com/inspiration/how-to-handle-housework-efficiently>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Organização Mundial de Saúde (OMS). Global Recommendations on Physical Activity for Health. Publicação: Organização Mundial de Saúde, 2010. Link: [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979\\_eng.pdf;jsessionid=830EFFAB847AFE421E0B7086CBA1D6D3?sequence=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979_eng.pdf;jsessionid=830EFFAB847AFE421E0B7086CBA1D6D3?sequence=1). Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Resnick, Brian. Late sleepers are tired of being discriminated against. And science has their back. Publicação: Vox, 27 de fevereiro de 2018. Link: <https://www.vox.com/science-and-health/2018/2/27/17058530/sleep-night-owl-late-riser-chronotype-science-delayed-sleep-phase>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

Thaler, Richard H e Sunstein, Carl R. Nudge: Como tomar melhores decisões sobre saúde, dinheiro e felicidade. Publicação: Objetiva, 30 de abril de 2019.

Tonelli, Lucia. 14 Calming paint colors that will change the way you live. Publicação: Elle Décor, 9 de janeiro de 2019. Link: <https://www.elledecor.com/design-decorate/color/a25781168/calming-colors/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Vanderkam, Laura. Off the Clock: Feel Less Busy While Getting More Done. Publicação: Portfolio, 29 de maio de 2018.

Zetlin, Minda. Do You Have a Not-to-Do list? Here's Why You Should. Publicação: Inc Magazine, 30 de março de 2018. Link: <https://www.inc.com/minda-zetlin/got-a-to-do-list-great-a-not-to-do-list-is-even-more-important.html>. Último acesso: 26 de janeiro de 2020.

## **CAPÍTULO 6** Quando niksen não funciona

Avent, Ryan. Why do we work so hard? Publicação: The Economist, 10 de junho de 2016. Link: <https://www.1843magazine.com/features/why-do-we-work-so-hard>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Bhattarai, Abha. Lego sets its sights on a growing market: Stressed-out adults. Publicação: The Washington Post, 16 de janeiro de 2020. <https://www.washingtonpost.com/business/2020/01/16/legos-toys-for-stressed-adults/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Brody, Jane E.. The Health Benefits of Knitting. Publicação: The New York Times, 25 de janeiro de 2016. Link. <https://well.blogs.nytimes.com/2016/01/25/the-health-benefits-of-knitting/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Chillag, Amy. Why adults should play, too. Publicação: CNN, 2 de novembro de 2017. Link: <https://edition.cnn.com/2017/11/02/health/why-adults-should-play-too/index.html>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Contie, Vicki. Brain Imaging Reveals Joys of Giving. Publicação: NIH Research Matters, 22 de junho de 2007. Link: <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/brain-imaging-reveals-joys-giving>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Csikszentmihalyi, Mihaly. Flow: The Psychology of Optimal Experience. Publicação: Harper Perennial Modern Classics, 1ª edição, 1 de julho de 2008.

Doepke, Matthias e Zilibotti, Fabrizio. Love, Money, and Parenting: How Economics Explains the Way We Raise Our Kids. Publicação: Princeton University Press, 5 de fevereiro de 2019.

Fitzpatrick, Kelly. Why adult coloring books are good for you. Publicação: CNN, 1 de agosto de 2017. Link: <https://edition.cnn.com/2016/01/06/health/adult-coloring-books-popularity-mental-health/index.html>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Gregoire, Carolyn. Taking A Walk In Nature Could Be The Best Thing You Do For Your Mood All Day. Publicação: The Huffington Post, 23 de setembro de 2014. Link: [https://www.huffpost.com/entry/walk-nature-depression\\_n\\_5870134?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/walk-nature-depression_n_5870134?guccounter=1). Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Hauka, Lynn. The Sweetness of Holding Space for Another. Publicação: Huffington Post, 28 de março de 2016. Link: [https://www.huffpost.com/entry/the-sweetness-of-holding-\\_b\\_9558266?guccounter=1](https://www.huffpost.com/entry/the-sweetness-of-holding-_b_9558266?guccounter=1). Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Healthbeat Editors. Harvard University. Why Sitting May Be Hazardous to your Health. Publicação: Harvard Health Publishing, 17 de outubro de 2016. Link: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/why-sitting-may-be-hazardous-to-your-health>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Healthwise Editors, University of Michigan. Stress Management: Relaxing Your Mind and Body. Publicação: Michigan Medicine, Health Library, 15 de

dezembro de 2019. Link: <https://www.uofmhealth.org/health-library/uz2209>.  
Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

John Hopkins Medicine Blog. Keep Your Brain Young with Music. Publicação: John Hopkins Medicine. Link: <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/keep-your-brain-young-with-music>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Kay, Jonathan. The Invasion of the German Board Games. Publicação: The Atlantic, 23 de janeiro de 2018. Link: <https://www.theatlantic.com/business/archive/2018/01/german-board-games-catan/550826/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Newport, Cal. Minimalismo digital: para uma vida profunda em um mundo superficial. Publicação: Alta Books, 10 de setembro de 2019.

Plans, David. We've Lost Touch with Our Bodies. Publicação: Scientific American, 5 de fevereiro de 2019. Link: <https://blogs.scientificamerican.com/observations/weve-lost-touch-with-our-bodies/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Preidt, Robert. Volunteering May Make People Happier, Study Finds. Publicação: WebMD, 23 de agosto de 2013. Link: <https://www.webmd.com/balance/news/20130823/volunteering-may-make-people-happier-study-finds>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Santi, Jenny. The Secret to Happiness Is Helping Others. Publicação: Time Magazine, 4 de agosto de 2017. Link: <https://time.com/collection/guide-to-happiness/4070299/secret-to-happiness/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

## **EPÍLOGO** Criando a Nikstopia

Bregman, Rutger. Utopia para realistas: como construir um mundo melhor. Publicação: Editora Sextante, 10 de setembro de 2018.

Carrington, Damian. Climate emergency: world 'may have crossed tipping points'. Publicação: The Guardian, 27 de novembro de 2019. Link: <https://www.theguardian.com/environment/2019/nov/27/climate-emergency-world-may-have-crossed-tipping-points>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Cellan-Jones, Rory. Robots 'to replace up to 20 million factory jobs' by 2030. Publicação: BBC, 26 de junho de 2019. Link: <https://www.bbc.com/news/business-48760799>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Chomatowska, Beata; Gruszka, Dorota; Lis, Daniel; Pieczak, Urszula. Jakos to bedzie: Szczescie po Polsku. Publicação: Znak, 1 de janeiro de 2017.

Coontz, Stephanie. The Way We Never Were: American Families and the Nostalgia Trap. Publicação: Basic Books, 6 de outubro de 1993.

Crabbe, Tony. Busy: How to Thrive in a World of Too Much. Publicação: Piatkus, 5 de junho de 2014.

- Dell'Antonia, KJ. I refuse to be busy. Publicação: The New York Times, 3 de abril de 2014. <https://parenting.blogs.nytimes.com/2014/04/03/i-refuse-to-be-busy/>.
- Dockray, Heather. Self-care isn't enough. We need community care to thrive. Publicação: Mashable, 24 de maio de 2019. Link: <https://mashable.com/article/community-care-versus-self-care/?europe=true&fbclid=IwAR3ARdQ3arlxdvo2sQkK2XUfSJSlyYaYL1nybo6BtJZZQbMoxRQamuvrCE8>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Fishman, Noam e Davis, Alyssa. Americans Still See Big Government as Top Threat. Publicação: Gallup blog, 5 de janeiro de 2017. Link: <https://news.gallup.com/poll/201629/americans-big-government-top-threat.aspx>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Glass, Jennifer. Parenting and Happiness in 22 Countries. Publicação: Council of Contemporary Families, 15 de junho de 2016. Link: <https://contemporaryfamilies.org/brief-parenting-happiness/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Hopkins, Rob. From What Is to What If: Unleashing the Power of Imagination to Create the Future We Want. Publicação: Chelsea Green Publishing Co., 17 de outubro de 2019.
- Khazan, Olga. Why Some Cultures Frown on Smiling. Publicação: The Atlantic, 27 de maio de 2016. Link: <https://www.theatlantic.com/science/archive/2016/05/culture-and-smiling/483827/>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Kuipers Munneke, Peter. De vraag is niet óf Nederland onder water verdwijnt, maar wanneer. Publicação: NRC, 13 de julho de 2018. Link: <https://www.nrc.nl/next/2018/07/13/#120>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Petersen, Anne Helen. How Millennials Became The Burnout Generation. Publicação: BuzzFeed, 5 de janeiro de 2019. Link: <https://www.buzzfeednews.com/article/annehelenpetersen/millennials-burnout-generation-debt-work>. Último acesso: 10 de fevereiro de 2020.
- Rankin, Jennifer. 'Our house is on fire': EU parliament declares climate emergency. Publicação: The Guardian, 28 de novembro de 2019. Link: <https://www.theguardian.com/world/2019/nov/28/eu-parliament-declares-climate-emergency>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Ratcliffe, Glynis. Eco-Anxiety Isn't New, and It's Time to Deal with It. Publicação: Asparagus Magazine, 5 de fevereiro de 2019. Link: <https://medium.com/asparagus-magazine/eco-anxiety-climate-change-coping-treatment-cbt-72625b481f54>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.
- Smedley, Tim. How shorter workweeks could save Earth. Publicação: BBC, 7 de agosto de 2019. Link: <https://www.bbc.com/worklife/article/20190802-how-shorter-workweeks-could-save-earth>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Wolff, Jonathan. Technology just makes us all busier. Publicação: The Guardian, 7 de novembro de 2011. Link: <https://www.theguardian.com/education/2011/nov/07/time-saving-technology>. Último acesso: 27 de janeiro de 2020.

Título original  
NIKSEN  
Embracing the Dutch Art of Doing Nothing

*Copyright* © Olga Mecking/Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen, 2020

Design miolo: Zeno  
Ilustrações: © Eva Jans, [www.evagans.nl](http://www.evagans.nl)  
Foto autora: Lot Philipsen

Todos os direitos reservados.  
Nenhuma parte desta obra pode ser reproduzida ou  
transmitida por meio eletrônico, mecânico, fotocópia, ou  
sob qualquer outra forma sem a prévia autorização do editor.

Direitos para a língua portuguesa reservados  
com exclusividade para o Brasil à  
EDITORA ROCCO LTDA.  
Rua Evaristo da Veiga, 65 – 11º andar  
Passeio Corporate – Torre 1  
20031-040 – Rio de Janeiro, RJ  
Tel.: (21) 3525-2000 – Fax: (21) 3525-2001  
[rocco@rocco.com.br](mailto:rocco@rocco.com.br)  
[www.rocco.com.br](http://www.rocco.com.br)

Coordenação digital  
MARIANA MELLO E SOUZA

Revisão de arquivo ePub  
PENHA DUTRA

Edição digital: fevereiro, 2021.

CIP-Brasil. Catalogação na Publicação.  
Sindicato Nacional dos Editores de Livros, RJ

---

M435n

Mecking, Olga

Niksen [recurso eletrônico] : abraçando a arte holandesa de não fazer nada / Olga Mecking ; tradução Ana Rodrigues. - 1. ed. - Rio de Janeiro : Rocco Digital, 2021.

recurso digital

Tradução de: Niksen : embracing the dutch art of doing nothing  
ISBN 978-65-5595-041-0 (recurso eletrônico)

1. Comportamento. 2. Conduta. 3. Bem-estar. 4. Características nacionais holandesas. 5. Nada (Filosofia) - Miscelânea. 6. Livros eletrônicos. I. Rodrigues, Ana. II. Título.

20-67478

CDD: 155.89492

CDU: 159.922.4(492)

O texto deste livro obedece às normas do Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa.

# A Autora

OLGA MECKING, escritora polonesa, estudou a cultura holandesa por quase uma década. Tradutora e também jornalista, colabora com o *The New York Times*, *The Guardian*, BBC e muitos outros meios de comunicação onde teve seus artigos publicados. Atualmente vive na Holanda, com o marido alemão.