



Adeptos do Nadismo se encontram num parque em Florianópolis: nem conversar node

Nada melhor do que não fazer

eserve um tempo na agenda para fazer nada. Parece estranho, e é mesmo. Mas não custa tentar. É o que acredita o publicitário e designer gaúcho Marcelo Marboh, de 32 anos, o criador do Nadismo, um movimento que já tem mais de dois mil adeptos — gente entre 14 e 69 anos — no país. Praticar o Nadismo não tem contra-indicação, pode ser feito em qualquer lugar e é de graça. Mas atenção: passar o dia em frente à TV, fazer palavras cruzadas ou ler um bom livro não são a mesma coisa do que fazer nada.

Revista

— Nadismo é valorizar os momentos para fazer nada, sem cobrança, sem culpa explica Marcelo. — Vale pensar em qualquer bobeira, menos usar esse tempo para ser mentalmente criativo.

Marcelo realiza eventos mensais Brasil afora em que os participantes se encontram para cultuar o Nadismo. Pela internet, ele avisa onde estará. Quando chega ao local, monta uma espécie de barraca desenvolvida por ele mesmo, que lembra um cubo branco e acabou virando um símbolo da coisa. A partir daí, é só fazer nada. Nem conversar pode. E quando alguém puxa conversa, ele logo avisa:

- Peraí, que agora eu estou fazendo nada. Marcelo quer formar embaixadores do Na-

movimento que reúne pessoas para ficar de bobeira, já tem mais de dois mil adeptos no Brasil

O Nadismo,

Por Marcella Sobral

dismo em algumas cidades, para que os eventos possam acontecer com mais fregüência. No Rio, são 250 sócios. Mas, ao último encontro, realizado este mês na praia de São Conrado, apenas quatro compareceram.

– Tem muita gente que não veio porque apareceu outra coisa para fazer no lugar. A tentação de fazer alguma coisa é grande resigna-se.

O estudante de desenho industrial Guilherme Alves, de 19 anos, se associou ao Nadismo um dia antes do evento e foi lá conferir, de perto, a filosofia.

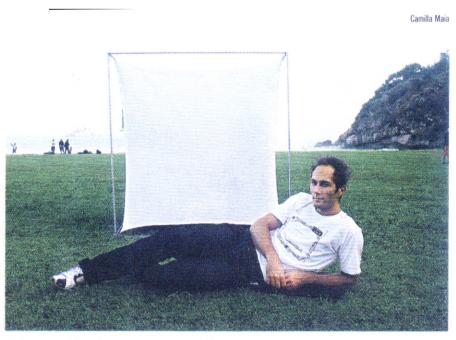
 Foi a concretização do que eu já praticava em casa. O Nadismo é um caminho para a felicidade — acredita.

Segundo Marcelo, o Nadismo é uma nova consciência de como aproveitar o tempo. As diretrizes básicas do movimento são: "Stop'n'joy!: desfrute o fazer nada sem pressa"; "Entregue-se: abandone a intenção de fazer nada, esqueça qualquer objetivo, o Nadismo não tem nenhum"; "Sossegue!: privilegie o silêncio e a imobilidade"; e "Observe: evite ocupar-se mentalmente, deixe a mente vagar como as nuvens". Mas o próprio avisa que, ao contrário do que parece, não é fácil cultuar o Nadismo. Segundo ele, na correria de hoje, sempre que sobra um tempo livre na agenda a vontade é de marcar algum compromisso importante ou não. Mesmo que seja uma atividade prazerosa, como ir ao cinema, ainda

assim a pessoa estará fazendo alguma coisa. Marcelo deixa claro que ser adepto do Nadismo não significa largar tudo e virar vagabundo profissional — é só uma forma de se opor ao "tudismo" tão em voga atualmente. Ele ressalta que, embora sejam coisas próximas, o Nadismo não pode ser comparado ao ócio criativo, idealizado pelo sociólogo italiano Domenico de Masi. Ócio é um tempo livre que acontece por acaso. Dormir e meditar também não significam fazer nada. Marcelo explica que dormir é uma necessidade fisiológica. E que meditar requer uma técnica: queira ou não, há um objetivo e uma cobrança interior para alcançá-la.

A idéia do Nadismo surgiu em 2006, quando Marcelo morava em Londres e viu que sua vida estava voltando ao mesmo ritmo de quando havia tido um piripaque, três anos antes, devido ao estresse da rotina que levava. Reparou que outras pessoas também tinham dificuldade de dedicar tempo a elas mesmas. Foi quando resolveu montar uma barraquinha na frente da estação de metrô da Liverpool Street com uma placa: "Você está com pressa? Muito ocupado? Aprenda a fazer nada aqui."

Para o que hoje ele faz de graça, na época cobrou € 10 por dez minutos. O preço para fazer nada afastou possíveis clientes, mas não



Marcelo Marboh, idealizador do movimento, no Rio: "Sem cobrança, sem culpa"

curiosos que chegavam e faziam perguntas. A maior contribuição que recebeu naquele dia foi a de um senhor que ficou alguns minutos com ele e ofereceu € 5. Mas foi ali que ele descobriu que, mesmo para fazer nada, as pessoas precisavam de uma desculpa. Foi quando, ao voltar para o Brasil, fundou o clube e passou a fazer os eventos mensais.

— Anotar na agenda a hora e o dia para fazer

nada, como um compromisso qualquer, é um ótimo truque — ensina Marcelo, que mora em Porto Alegre, onde hoje é freelancer, e faz isso pelo menos duas vezes por semana.

Marcelo diz que não tem a pretensão de ser levado a sério como pensador. Em vez de se alongar na teoria, ele prefere estimular as pessoas a aderirem:

— O mais importante é o bem-estar.