

# Podemos fazer a **diferença**

## **Precisamos de aprender a lentidão?**

A lentidão não implica fazer um caminho mais “comprido”. O caminho é o mesmo, não tem que ser mais curto. É “aquele”. Tem uma medida específica. Posso percorrê-lo a correr ou andando tranquilamente. Se for a correr, vou tropeçar e cair porque não olho para o chão, não vejo as pedras ou as curvas. Mas se o fizer tranquilamente, vou saborear cada bocado do caminho até chegar ao fim.

## **Não quer dizer que tenha que ir muito devagar?**

Não. Significa que tenho que ir na velocidade certa, a que tem a ver comigo e que esteja adaptada ao caminho específico que estou a fazer.

## **Porque andamos sempre a correr?**

Talvez porque não queremos olhar para nós próprios. Ao olhar para nós próprios temos que tomar determinadas atitudes e não o queremos fazer. Teríamos que abdicar, por exemplo, do nosso egoísmo, da nossa vontade de querer tudo, ou até de abdicar de alguns amigos. Não queremos mudar porque nos sentimos seguros numa realidade que não é verdadeira.

## **Como define lentidão?**

A lentidão é o poder da harmonia. E raros são

os que saboreiam cada momento da sua vida. Fazemos tudo a correr. A vida é muito curta e quanto mais corremos, mais curta ela fica. A respiração é o único elo que nos liga à vida. Podemos não falar, não ver ou não ouvir ou andar, mas não podemos deixar de respirar. Quando nascemos inspiramos e quando morremos, expiramos, fechando-se assim um ciclo. Entre uma e outra temos um determinado número de respirações e de batidas de coração para cumprir. Mas se andarmos sempre a correr, respiramos muito mais rapidamente e o coração bate muito mais depressa. E isso encurta o tempo em cada vida.

## **Sempre viveu com lentidão ou já experimentou a velocidade?**

Sempre vivi com lentidão. E isso tem a ver com o meu temperamento. Nunca corro para apanhar o Metro, por exemplo. Se o perder, não faz mal, outro chegará três minutos depois. Nunca me atraso porque saio sempre de casa com tempo, conhecendo de antemão o meu ritmo.

## **Sente que alguma vez perdeu alguma oportunidade na vida por respeitar tão escrupulosamente essa cadência?**

Esta cadência faz parte de mim. Mas não perco nada. Só perco aquilo que não me estava destinado. Às vezes pensamos ter perdido al-

guma coisa, mas se calhar não era altura de a ter, isso poderá chegar mais tarde. Perder uma oportunidade pode servir para nos fazer pensar sobre essa própria perda. Não sinto que perca nada com o meu ritmo de vida, pelo contrário.

## **Há uma velocidade intermédia entre o rápido e o lento? Lentidão é ir a dez, 20 ou 30 quilómetros por hora?**

A velocidade ideal é o ritmo específico de cada um de nós. Se esse ritmo for demasiado lento, passa a ser preguiça. A lentidão deve ser suficiente para nos deixar saborear, mas não para adiar o que temos a fazer. A lentidão significa haver harmonia em tudo o que fazemos. Sentimentos como a alegria ou a tristeza também requerem um tempo para serem sentidos, vividos. Fazem parte da nossa vida e do crescimento.

## **Nem todos conseguimos quebrar o ritmo, mesmo tendo consciência de que vivemos depressa demais. Não acha utópico acreditar que vamos parar?**

A lentidão saudável não significa parar. Temos primeiro que analisar a nossa vida, depois perceber o que é mais importante, quais as prioridades e abolir o que acharmos que não é importante. Devemos pensar as razões que nos levam a viver de determinada maneira.

## **Mudar implica sacrifício. Deixar o emprego, por exemplo, nem sempre é possível.**

Vivemos numa sociedade de consumo, por isso o dinheiro faz falta. No entanto, mudar leva um certo tempo e talvez tenhamos que abolir algumas coisas, mas é sempre possível arranjar um termo para as coisas. Gastamos de mais, compramos de mais. Vivemos em sociedade, mas podemos viver a diferença nela. x

## **Quem é** **Joaquina Delgado**

Nasceu em São Paulo, no Brasil, onde vivia com os pais e os irmãos numa quinta, num ritmo de vida muito tranquilo. Em criança, quando veio para Portugal, teve muitas doenças, o que a preparou para ter paciência e calma em relação à vida. Aprender *ballet* foi outro instrumento de aprendizagem da lentidão. Actualmente faz shiatsu e dá aulas de ioga no Instituto Macrobiótico de Portugal, em Lisboa (T. 21 324 22 90).

