

## Desaccelerar per viure millor

La desproporcionada felicitat que somiem que hi ha en els altres ens obsessiona

Tast editorial

 Biblioteca

 Redacció

### Comparteix la publicació



Veure i viure la vida sense que se'ns enduguin les presses. Amb cura, amor i compromís. Això és el que ens proposa el teòleg José Tolentino Mendonça (Portugal, 1965) a *Petita teologia de la lentitud* (Fragmenta Editorial). I ho fa a través de 17 arts: des del de la lentitud i del perdó fins al de l'alegria i de la felicitat. En llegim 14 fragments.



Foto: amanda tipton

**1. L'art de la lentitud.** La pressa ens condemna a l'oblit. Passem per les coses sense habitar-les, parlem amb els altres sense sentir-los, reunim informació que no arribarem a pair mai. Tot transita en un galop sorollós, vehement i efímer. En realitat, la velocitat amb què vivim ens impedeix viure. Una alternativa és rescatar la nostra relació amb el temps. A poc a poc, amb petits passos. Però això no es fa sense una desacceleració interna.

**2. L'art de l'inacabat.** Quantes vegades ens veiem a nosaltres mateixos mostrant-nos d'acord automàticament amb el tòpic: «necessitaria dies de quaranta-vuit hores» o «necessitaria mesos de quaranta dies». Em sembla que no és pas ben bé això, el que necessitem. N'hi hauria prou, de fet, a adonar-nos dels efectes col·laterals que provoquen les nostres vides superocupades, del que queda enrere, del que deixem de dir o de compartir. [...] En això del temps, a vegades és més important saber acabar que començar, i més vital suspendre que no pas continuar.

**3. L'art del perdó.** Penso que es produeix un tomb quan acceptem entendre que tots som vulnerables. És fàcil reproduir un esquema dialèctic en què nosaltres som la víctima i l'altre l'agressor, i oblidar que a ell també l'afecta el sofriment. De fet, sovint l'agressió és un llenguatge desviat per expressar o per dissimular la condició de víctima. Un camí necessari per reconèixer que en aquells que ens fereixen (o que ens han ferit) també hi ha bloquejos, ferides i troques embolicades. Si no ens han estimat, no ha sigut necessàriament per un acte deliberat, sinó per una història potser encara més asfixiant que la nostra.

**4. L'art d'esperar.** Pel que fa al temps, la vida és completament artesanal. No es pot reproduir una sèrie, ni trobar-la feta en una altra banda. La vida requereix la paciència del terrisser, que per fer un gerro que el satisfaci en fa dos-cents només per practicar el gest, la traça, per posar a prova la seva idea.

**5. L'art d'habitar.** L'ésser humà està cridat no només a conrear sinó també a protegir. És a dir, no només a servir-se de la vida per poder viure, sinó també a tenir cura dels altres vivents i, en aquest sentit, de tota la vida amb què es troba. [...] Ens estímem més impermeabilitzar la vida. Per alguna raó, el dolor dels altres, el que erròniament considerem que no és nostre, ens arriba en una llengua estranya. Ens sembla impenetrable, fins i tot quan hi topem contínuament. No és estrany que el nostre habitat sigui tan confús.

**6. L'art de mirar la vida.** El que és important de debò és saber, amb una d'aquelles certeses que broten innegociables del fons de la pròpia ànima, si estem disposats a estimar la vida tal com es presenta. [...] Condicionar la joia per la vida a una felicitat somiada és renunciar-hi d'entrada, perquè la vida és decebedora (no tinguem por de la paraula).

**7. L'art de la perseverança.** És un combat intern (amb un mateix, contra un mateix i per a un mateix) per mantenir, al llarg del temps, tant la vigència com la intensitat del que hem promès: una feina, un desig, un compromís, una paraula, una amistat o un amor.

**8. L'art de la compassió.** Una cosa és patir amb l'altre; una altra és patir en lloc de l'altre o projectant-se en l'altre. Compadir-se vol dir patir el sofriment de l'altre com a altre. No es tracta d'una simbiosi. Sabem que no ens toca curar, però que tan o més important que la cura és ser-hi presents.

**9. L'art de l'alegria.** El pitjor que pot passar és invertir en una vida altament productiva, però que ha perdut la capacitat de sorpresa, la possibilitat de la delícia. [...] Sovint, un sofriment ha d'excavar primer en nosaltres la profunditat que després l'alegria vindrà a omplir.

**10. L'art d'anar a trobar el que es perd.** Les grans transicions no es fan sense cost. A més de guanys, sempre hi ha pèrdues, crepuscles anticipats, parcel·les omeses, absències i silencis que després pesen. Sembla inevitable. La qüestió és saber com assumim el que es perd. Amb quin grau de consciència observem la vida, la nostra i la dels altres.

**11. L'art de la felicitat.** L'escriptor Milan Kundera va escriure que només hi ha realment una pregunta important: ¿per què no som feliços? Ho sabem, però ho fem tot per situar-nos molt lluny d'aquesta conversa. Ens estímem més posar la felicitat al pla de l'atzar o de les supersticions, som si tingués a veure amb la temàtica capriciosa del destí més que no pas amb els comptes que ens pertiquen.

**12. L'art de la gratitud.** Kierkegaard explicava l'enveja com una admiració transformada. [...] La desproporcionada felicitat que somiem que hi ha en els altres ens obsessiona, i aquesta admiració maltíssima s'experimenta com una pèrdua personal i una injustícia, en una modalitat tan abassegadora que suscita una ànsia irresistible de destrucció, d'aniquilament de l'altre. [...] El contrari de l'enveja és la gratitud, i aquesta està íntimament lligada a la confiança.

**13. L'art d'escoltar el nostre desig?** Hi ha preguntes que ens esperen des de sempre. Les podem evitar, podem intentar passar-hi per sobre o canviar de tema durant molt temps, però a dins nostre sabem que aquest amagar-se té un preu. Sostreure-les és sostreure'ns i faltar a la crida que la vida ens fa. Una d'aquestes preguntes és sobre el desig, i en la forma més incisiva i personal es formula així: «Quin és el meu desig?» El meu desig profund, aquell que no depèn de cap possessió o necessitat, que no es refereix a un objecte, sinó al propi sentit.

**14. L'art de morir.** Sobre la mort no sabem què dir ni què pensar. I això constitueix, de fet, una mancança enorme. [...] La mort pot representar en l'itinerari personal, i en els nostres camins entrecruats i comuns, l'oportunitat de mirar la vida més profundament. La vida no és només aquest tràfec de verbs actius, aquesta caminada aparedada i somnàmbula, aquest remar entre deure i haver, aquesta comptabilitat en lloc de la metafísica. La vida no és només això. La mort l'amplia.



### Petita teologia de la lentitud

© José Tolentino Mendonça

© de la traducció, Pere Comellas Casanova  
© Fragmenta Editorial, 2017

[Comprar](#)