

Aprendendo a desacelerar

José Moran

Professor da USP e pesquisador de Metodologias ativas
e de processos de transformação da Educação

Blog [Educação Transformadora](#)

Às vezes a vida nos obriga a quebrar nossa rotina, a contragosto (uma doença inesperada, por exemplo). É uma chance de ouro para refletir, aprender e mudar.

Aguentamos pressões insuportáveis para conseguir dar conta de inúmeros desafios em todos os campos: Pressões para sermos bem-sucedidos profissional, financeira e afetivamente. Pressões para competir, manter-nos atualizados, sermos os melhores. Se tantos conseguem o sucesso, por que nós, não?

Estamos educando crianças e jovens para que sejam empreendedores, com uma sobrecarga enorme de tarefas, responsabilidades, atividades sempre em nome de prepará-los para um futuro imprevisível, para um mundo do trabalho que será muito diferente. Nossas palavras chave são “desafios”, “inovação”, “superação”, “criatividade”, “transformação”. Sem dúvida são importantes; mas compõem um discurso muito articulado, repetido e hegemônico de superação constante, que pode levá-los a um desequilíbrio e complicações crescentes. Crianças e jovens devem aprender de uma forma lúdica, interessante e brincar mais, de múltiplas formas, sem ficar grudados na tela do celular.

As redes sociais – principalmente o Instagram – exibem narrativas de jovens vitoriosos, sorridentes, em festa, bem-sucedidos. Tudo isso consegue provocar em muitos uma sensação de defasagem, de uma certa inferioridade, de frustração pela sensação de ficar para trás e de não fazer o suficiente para vencer.

Está mais do que na hora de rever profundamente esse ritmo alucinante de responsabilidades que jogamos sobre nossas costas. É ótimo desacelerar mais, encontrar tempo para refletir, contemplar, descansar.

Vamos cobrar-nos menos, colocar metas menos ambiciosas, aceitar mais nossas dificuldades. Desacelerar não é desistir, é ir mais devagar; é cobrar-se menos, é aceitar-se mais. Não precisamos ser os melhores. O importante é fazer o que está ao nosso alcance em cada etapa e ir evoluindo no nosso ritmo possível (que não precisa ser igual ao dos demais).

Falamos muito hoje em competências socioemocionais, em desenvolvimento pessoal, em projeto de vida. Tudo faz pleno sentido, se nos tornamos mais coerentes, humanos, livres e realizados no nosso ritmo e da forma que nos for possível em cada momento. Livres para fazer escolhas mais humanas, afetivas e que nos tragam mais paz no dia a dia.

Por onde começar? Por desacelerar, diminuir a quantidade de compromissos, de atividades e – principalmente - de cobranças. Parar mais, meditar de vez em quando, olhar menos vezes o celular. Um pouco mais de tempo de reflexão, de parada, de quebra do ritmo frenético nos fará muito bem e nos ajudará a enxergar melhor, a ampliar nossa percepção, nossos horizontes e a manter um contato mais rico e profundo conosco, com as pessoas ao nosso

lado, com a natureza e com a vida. Vale a pena desacelerar um pouco para aprender a viver mais e melhor.