



Despertar a *consciência participativa*

“SE QUER IR RÁPIDO, VÁ SOZINHO. SE QUER IR LONGE,
VÁ ACOMPANHADO.” (PROVÉRBIO AFRICANO)



ISABEL GONÇALVES

LIFE COACH, FORMADORA E TERAPEUTA INTEGRATIVA
MYZENLIFE.PT/ISABELGONCALVES

Assistimos por um lado, a grandes alterações climáticas e ambientais, a um pré-desmoronamento dos sistemas económicos, ao esgotamento de recursos e extinção em massa de espécies, a conflitos sociais generalizados e guerras, a fluxos migratórios crescentes movidos pela sobrevivência e a uma sociedade cada vez mais polarizada. Mas também não ignoramos o avanço da ciência e da tecnologia ao serviço dos cidadãos, a emergência de novos sistemas de produção sustentável (nas áreas energética, agrícola, económica, social), a proliferação de novos modelos de educação mais integradores e a novas formas comunitárias de interajuda, entre muitos outros. É absolutamente imprescindível compreender esta rutura civilizacional que todos estamos a viver à escala planetária. É também crucial assimilar que sobre cada um de nós impende agora, mais do que nunca, Consciência, Responsabilidade e Ação nesta fase de transição. E consciência implica informação e escolha. Sem tomada de decisão e ação, a consciência é incompleta... é necessário largar o estado larvar da passividade para o estado soberano da ação.



A questão é – *que ação?*

Podemos de facto escolher manter a adesão à sociedade da indiferença e da apatia, que paralisa, sentindo que os “problemas” dos outros não são nossos. Que nada podemos fazer perante aparentes cataclismos mundiais adaptando a cultura de alienação que parece caracterizar uma boa franja da população autoconsiderada “desenvolvida”, que se propõe manter o aumento do consumo a qualquer preço. Ou podemos escolher ser e fazer de forma diferente.

Quem não muda de rumo quando constata que segue pelo caminho que não o conduz ao seu objetivo? Quem não procura o apoio do grupo quando tudo parece colapsar?

É urgente compreender que este é o “tal” momento de clivagem de paradigma que se impunha na atual história da humanidade. É um período decisivo em que o ser humano é chamado a intervir, numa base individual ou coletiva, mas participativa.

E ninguém pode ficar de fora! Todos têm voz e cada um tem um papel fundamental a desempenhar: os anciãos com a





sua sabedoria, os jovens com a sua esperança e procura incessante, os adultos enquanto decisores e interventores, os cientistas e os artesãos com conhecimentos novos e tradicionais (ancestrais) que precisam aprender a conciliar, e por aí fora. Esta é uma nova Revolução - Fundamentalmente Cultural - antecedendo uma nova Era: depois da do Fogo, da Agrária, da Industrial e da Comunicação, estão abertos os portais para a Era da Consciência Humana.

Precisamos de aprender a equilibrar a cultura do “Business as usual” (J. Macey & C. Johnstone, 2012) – que preconiza o crescimento económico como reduto essencial para a prosperidade (e que afinal a história tem demons-

trado que apenas beneficia ínfimos segmentos da população) – com a cultura do “Nature as always” (I. Gonçalves, 2020) para fomentar o bem estar entre todos.

Nesta nova “Era” urge resgatar a verdadeira dimensão espiritual humana conectando a mente (como expressão de raciocínio, sonho e pesquisa), o coração (como manifestação do amor que liberta, cura e unifica) e a ação (como fonte de manifestação viva da transformação). Não há ação sem escolha – e todos nós somos agora chamados a escolher. Decidir que

modelo de vida pretendemos para nós mesmos, para as nossas famílias e comunidades, para a Terra.

É preciso abrir as mãos e o coração, em confiança. É preciso dar as mãos. É preciso reaprender a viver em círculo nas nossas comunidades – um círculo que se alarga a cada instante para se expressar sempre como inclusivo.

ALIÁS, O CÍRCULO
É A BASE DA VIDA.
Vamos experimentar?

Conexão circular CONSIGO MESMO

É ser capaz de tomar consciência e cuidar das várias dimensões de si mesmo, reconhecendo a realidade holística como a dimensão plena do “eu”.

Mente, sentimentos e emoções, corpo e espiritualidade necessitam estar em equilíbrio para uma saúde integral e um bem-estar pessoal. Práticas diárias preventivas de higiene mental, alimentar, corporal e espiritual são fundamentais para uma condição de harmonia intrapessoal. Exercícios regulares de autocuidado e autoestima são indispensáveis para manter o estado anímico de confiança e alegria como alicerces de processos de aprendizagem, mudança e crescimento.



Conexão circular INTERPESSOAL

“QUANDO FORMAMOS UM CÍRCULO RECUPERAMOS O SENTIDO DE COMUM-UNIDADE, POIS NA RODA CADA PESSOA É VALORIZADA; TODAS SE VÊM E SÃO VISTAS; NÃO HÁ QUEM ESTEJA NEM ACIMA NEM ABAIXO, NEM DENTRO NEM FORA; E CADA PESSOA TEM ACESSO LIVRE E DIRETO ÀS OUTRAS E VICE-VERSA, SEM NENHUM BLOQUEIO AO ENCONTRO.” (BROTTO, FABIO ED ALLII, 2021).

Ser, aprender, crescer e manifestar-se em círculo é um segredo ancestral para coexistir em harmonia e progredir em equilíbrio e sustentabilidade regenerativa, conduzindo, - e não explorando -, recursos e necessidades.

Há muitas experiências vivas em todo o mundo de relações cooperativas, inclusivas e articuladas em redes nas mais diversas áreas da vida social: modelos pedagógicos, siste-

mas de produção, de coabitação, de trabalho, de investigação, de diversão...

As empresas open-space onde a comunicação em estrela (circular) é fomentada, são as designadas organizações “de futuro” onde todos partilham saberes, competências, dificuldades e sonhos tornando-se as unidades mais produtivas, inclusivas e geradoras de bem-estar.

Os centros de ensino-formação (escolas) cujo modelo pedagógico assenta na interajuda mais do que na competitividade, são os que formam cidadãos mais conscientes e preparados para intervir construtivamente em qualquer esfera da sociedade, com base em valores como gratidão, alegria, partilha, humildade, compaixão e bem comum.

As famílias que valorizam laços fortes integradores, onde todos são escutados, aceites e cuidados com amor e reconhecimento, são as que formam indivíduos com sentido de autenticidade e corresponsabilidade no serviço planetário.

As unidades de produção alimentar assentes em valores que articulam saberes e capacidades, onde cada um se considera “Guardião da Terra”, são as que apresentam indicadores que conciliam sustentabilidade económica e bem-estar social. A consciência do “Um e do Todo” que urge cultivar, é uma semente que germina, gerando paz interior e conferindo espaço ao Amor integrador e (re)construtivo, promovendo a cura do medo que aprisiona coletivamente indivíduos e dita sistemas desestruturantes.



Redes de TRANSIÇÃO

Aquela que agora conhecemos como “Rede de Transição” não é apenas uma estrutura institucional que tenta estrategicamente implementar medidas ao nível regional, nacional para apoiar a implementação de iniciativas que visem o cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Agenda 2030, são 17, e que prefigura o Mundo onde todos ansiamos viver. Ela tem um papel crucial e com resultados já visíveis – mas a “Rede” é muito mais do que isso.

Todos fazemos parte, conscientemente ou não, de uma rede de transição (de consciência e de comportamentos) uma vez que a rutura de paradigma é inegável e que cada um de nós desempenha um papel dentro dela. Que modelo de desenvolvimento queremos favorecer e nutrir? O modelo capitalista, competitivo e explorador (“win-lose” em que apenas uns ganham) ou o modelo democrático, participativo e respeitador (“win-win” em que todos ganham – os seres humanos, os países e a Terra)?

Ao ocuparmo-nos da sustentabilidade global, temos de recordar que na sua base estão as pessoas. À minha microescala, tenho tomado parte ativa nesta “rede de transição” através do trabalho / serviço diferenciado de raiz humanista e capacitador que escolhi desenvolver há quase 20 anos, abdicando de benefícios “facilitistas” ao nível individual.

Assim, a minha sugestão para si é: Tomar consciência, escolher e participar (agir) - Como puder e souber, mas não se esconda nem se limite. Reflita: “O que posso eu fazer para construir pontes?” Esta atitude implica uma mudança que vai desde a descoberta de recursos internos (adormecidos ou ignorados) até um resultado ainda inesperado. De preferência, associe-se. De qualquer forma, confie e avance!

Todos fazemos parte, conscientemente ou não, de uma rede de transição (de consciência e de comportamentos) uma vez que a rutura de paradigma é inegável e que cada um de nós desempenha um papel dentro dela.

“Gente simples, fazendo coisas pequenas, em lugares pouco importantes, conseguem mudanças extraordinárias.”

