DIREITOS HUMANOS E CORRESPONSABILIDADE - UMA NOVA CONSCIÊNCIA
SOBRE UM "VELHO" PARADIGMA

# *É urgente despertar*

**A 10 DE DEZEMBRO ASSINALA-SE O DIA INTERNACIONAL DOS DIREITOS HUMANOS. HOJE E CADA VEZ MAIS, É CRUCIAL PENSAR, INTERIORIZAR E AGIR. FAÇA PEQUENOS EXERCÍCIOS, E CELEBRE-O COM RESPONSABILIDADE. NUNCA SE ESQUEÇA: VIVEMOS NUM TODO.**



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

Há um paradoxo que persiste em perdurar nas nossas vidas – à escala individual e global: ansiamos todos pela felicidade, mas ocupamo-nos laboriosamente a tecer a teia do sofrimento. Cada um deseja sentir-se livre para escolher e para manifestar as suas escolhas, pois o livre arbítrio faz parte da condição humana. E, contudo, poucos – diria até, cada vez menos – o podem fazer. E este é um outro paradoxo: os avanços na área da ciência e tecnologia aplicados às várias áreas da esfera económica e social do nosso quotidiano possibilitam-nos um quadro crescente de melhores condições de vida que nos libertariam para o nosso desenvolvimento pessoal e espiritual. Porém, vivemos cada vez mais presos – de crenças, limitações (autoimpostas ou não), medos…

Ora, estamos no final de um ano – que pode ser o final de um ciclo, se assim o desejarmos.

Se quisermos dar um salto quântico de consciência e de mudança de realidade, introduzindo uma rutura de paradigma na nossa forma de pensar e de agir, precisamos – de uma vez por todas – compreender que o que se passa à nossa volta ou mesmo à escala global, passa-se dentro de cada um de nós. As guerras e as manifestações de opressão ou de submissão são disso um bom exemplo: os nossos conflitos interiores espelham-se nos conflitos que estabelecemos com os outros e que observamos no mundo.

## Porque é importante fazer esta rutura?

Porque a forma confortável como pensávamos, dentro da nossa "bolha", está realmente obsoleta. Traz-nos ilusão, sofrimento e doença. Fecha-nos nas redomas das nossas zonas de conforto, na alienação materialista, na indiferença de tudo o que (erradamente) consideramos que não nos diz respeito, na exploração de sistemas e pessoas, na opressão, no conflito (por vezes bélico) … e por aí fora. A ciência atual fala-nos de uma nova realidade quântica que caracteriza a vida na terra e todos os acontecimentos, incluindo os humanos. Relaciona-se estreitamente à espiritualidade e – nos seus pressupostos experimentais e teóricos – evoca os ensinamentos dos antigos sábios, mestres e curadores quando nos falavam de uma matriz, um campo uno, e da interdependência de tudo e todos.

**Basta!! É preciso despertar.**

> Cada um deseja sentir-se livre para escolher e para manifestar as suas escolhas, *pois o livre arbítrio faz parte da condição humana.*

É por este motivo que precisamos reconhecer a nossa verdadeira essência e o nosso papel na matriz cósmica. Por essa razão precisamos existir em liberdade e cuidar-nos com amor compassivo, gentileza, bondade, alegria…

Os acontecimentos mundiais – sejam eles climáticos, ambientais, sociais, económicos culturais, bélicos etc. – gritam esta "verdade": as partes não podem ser ignoradas. Se por exemplo fizermos por uns instantes um exercício de nos focarmos apenas em nós, observamos igualmente os conflitos interiores entre a mente e o corpo. Há uma relação mente-corpo que tendemos a ignorar, e que muitas vezes se manifesta em "doença", ou entre a imagem que socialmente tentamos passar e aquilo que realmente sentimos.

Não é necessário invocar o acréscimo de problemas de saúde mental, de agressões em ambiente escolar ou em contexto de trabalho, de violência doméstica, de ruturas nos laços familiares, no desrespeito social pelos mais frágeis. E muito mais que sabemos existir. E estas são apenas algumas das manifestações que assistimos em sociedades ditas "civilizadas", cujos alicerces culturais assentam no reconhecimento de liberdades individuais.

Quando alargamos o espectro da atenção para outro tipo de sociedades, observamos a exploração infantil, o desprezo do papel da mulher e dos mais desfavorecidos e, a uma escala maior, a fome, a falta de apoio, o deficiente acesso à saúde, à fraca ou nula escolaridade, à implementação de mecanismos sociais de ascensão social, etc. como exemplos de não reconhecimento dos direitos humanos generalizados. E o que fazemos? Julgando-nos impotentes e sobretudo distantes daquela realidade, não agimos, nem intervimos socialmente, nem tentamos compreender a relação destes fenómenos connosco.



## O jogo fora e dentro

Os acordos e pactos políticos de não-agressão, as lutas e manifestações pela paz e defesa de direitos individuais e coletivos, os processos de evangelização cultural e religiosa, que existiram ao longo da História demonstraram trazer benefícios apaziguadores, mas nunca mostraram ser eficazes na erradicação dos verdadeiros problemas. Isto porque os conflitos, sejam eles bélicos, sociais ou culturais não se resolvem apenas e em definitivo numa base religiosa, política ou consensual, mas sim na transformação individual de consciências e de comportamentos.

**Como podemos começar a participar nesta mudança? Sobretudo de dentro para fora, do particular para o geral.**

Podemos por exemplo numa primeira fase aprender a olhar de forma diferente e a compreender:

**01**

Que se o corpo (na sua dimensão física, psíquica ou emocional) nos dói, adoece ou nos faz sentir desconfortáveis com uma determinada situação, ele precisa de atenção, cuidado e mudança de hábitos.

**02**

Que se alguém se atravessa no nosso caminho e está em sofrimento não lhe podemos virar costas. Ele surgiu na nossa vida para nos mostrar algo sobre nós.

**03**

Que se existem seres mais frágeis (nomeadamente os idosos) que se sentem desvalorizados, podemos ouvi-los (às suas histórias, sabedoria, etc.) e contribuir para se sentirem incluídos e mesmo necessários.

**04**

Que as iniciativas e decisões do bairro ou da comunidade a que pertencemos demandam a nossa participação e interajuda para maior coesão interna e melhores condições de vida de todos.

Como se pode falar de direitos humanos numa sociedade com tantos desequilíbrios sociais no acesso à saúde, à educação, à habitação ou ao emprego? Em países como Portugal, falar de direitos à liberdade das mulheres e das crianças parece hoje um tema quase do passado! Esse é um indicador que consideramos positivo. Mas como podemos aceitar de ânimo leve o número crescente de famílias e cidadãos em situação de carência económica, de desempregados ou empregados em condições precárias, de pessoas marginalizadas?

A lista de direitos humanos é tão vasta quantas as necessidades individuais. Mas existem direitos básicos que organizações como por exemplo as Nações Unidas, desde sempre têm tentado preservar para garantir os direitos dos mais frágeis em sociedades económicas ou culturalmente diferentes das mais desenvolvidas.



*Como se pode falar de direitos humanos numa sociedade com tantos desequilíbrios sociais no acesso à saúde, à educação, à habitação ou ao emprego?*

Mas também as ditas desenvolvidas estão "doentes" pelas desigualdades internas que apresentam. Daí a Comissão Europeia preconizar os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS' s) para antecipar os riscos que a todos ameaçam de pobreza, exclusão ou condição de vida - medidas que a maior parte da população desconhece.

As três leis do amor – que influenciam e ligam todos – são como as leis que regem toda a natureza na Terra, independentemente da nossa consciência ou vontade sobre elas. Todos temos o direito a pertencer, a existir em equilíbrio entre dar e receber e a respeitar a ordem natural (B. Hellinger).



O segredo para a paz, para o bem-estar e para o crescimento reside no reconhecimento destes três princípios fundamentais. E quando nos reconectamos connosco mesmos no plano da verdade interna, encontramos aí todo o Universo – dos que nos antecederam, dos que se relacionam connosco, dos que antecederam e relacionam com esses e todos os demais. Os meus direitos são os teus direitos, nada existe fora de mim.

## Breve exercício prático – tente!

Num momento meditativo ou reflexivo, longe de limitações horárias ou obrigações, podemo-nos sentar confortavelmente, sem pressa e sentir o milagre da respiração a acontecer. Entrar em contacto com o "eu interno", sábio, amoroso, compassivo, sempre disponível para mim (aquele "eu" agitado, inseguro, exigente, crítico) e encetar um discurso como dois bons amigos, no silêncio, na paz, em verdade. Podemos fazer-lhe perguntas e ouvir as suas respostas (ele sabe muito sobre nós e sobre o Universo inteiro), temos direito a ouvir-nos, a sentir-nos e a cuidar de nós mesmos, fazendo os ajustes necessários na nossa vida, para resgatar a nossa verdade interna, a nossa paz. O direito a ser EU mesmo. Se todos agirmos assim, isto tem um efeito multiplicador - efeito "borboleta" - à escala planetária.



## Reflexão Final

Podemos agora, não tanto ao nível individual, mas global, abstrato, genérico, refletir um pouco: Porque ansiamos por felicidade e sentimos que ela está quase sempre distante, tornando-nos ansiosos ou insatisfeitos? Perdemos a consciência da natureza sublime da vida se interrompemos algures no passado a conexão consciencial com a nossa dimensão espiritual, fazemo-lo a favor de quê? A quem / a que força julgamos dever ser fiel e agradar? O que nos move? Que pode acontecer na humanidade se pusermos de lado toda a crítica destrutiva e desintegradora? Que pode acontecer se a partir de hoje não alimentar mais nenhum conflito interno ou externo? Se não se quiser dar a este "trabalho" de sucessivas interrogações, sente-se e oiça no modo "repeat" a música Imagine de John Lennon… e oiça-a todos os dias, faça dela um lema de vida durante um tempo.

