

# VER COM NOVOS OLHOS

---

VIRGILIO VARELA



**Todos nós criamos formas de resistir à mudança. Gostamos de saber com o que podemos contar e de ter segurança. As histórias que contamos revelam as nossas crenças, medos e anseios mas também podem revelar um potencial de impactar positivamente no mundo.**

Quando tornamos essas histórias visíveis e ganhamos consciência do impacto que têm retomamos o poder de criar novas narrativas e aceitar a mudança como um processo essencial para o nosso crescimento e reconexão. A actual pandemia é um teste às nossas crenças, um agitar da nossa sensação de segurança. Qual a sua reação perante a dor? Fuga ou investigação? Como expressa a raiva? Que histórias conta perante uma situação de caos e incerteza? Explore de que forma a sua reação ao incerto e inesperado se refletem nestas formas de resistir à realidade.



## **SETE FORMAS DE RESISTIR À REALIDADE**

### **1. Não acredito que seja perigoso.**

Muitas vezes somos influenciados pela voz da maioria e minimizamos o que está acontecer.

### **2. Não é da minha responsabilidade.**

Nesta atitude passiva e individualista, vemos a injustiça, a desigualdade a acontecerem mas ficamos calados.

### **3. Não quero destacar-me da multidão.**

Ao seguirmos o que é considerado normal num mundo insano, perdemos a sanidade e a criatividade que nos torna quem somos.

### **4. Esta informação ameaça os meus interesses políticos e económicos.**

Quando colocamos os nossos interesses acima da Vida, perdemos a capacidade de nos conectar com o mundo.

### **5. É tão perturbador, que prefiro não pensar nisso.**

Quando somos convidados a sentir profundamente a mente procura proteger-nos ignorando a informação e o feedback.

### **6. Sinto-me paralisada(o).** Sei do perigo mas não sei o que fazer...

### **7. Não vale a pena agir porque não vai fazer a diferença.**

Esta é uma das reações mais perigosas, porque desempodera e limita a possibilidade de mudança

---

“Quanto mais fingimos e evitamos algo difícil, mais diminuimos a nossa confiança de que conseguimos resolver a situação.”

Chris Johnstone e Joanna Macy

---

## O TRABALHO QUE RECONECTA

O **Trabalho Que Reconnecta** é um conjunto de práticas desenvolvido pela autora e activista ambiental, Joanna Macy.

Além de académica, é uma estudiosa do budismo, da Teoria Geral de Sistemas e uma das principais disseminadoras da Ecologia Profunda na atualidade.

O propósito do Trabalho que Reconnecta é convidar as pessoas para um novo relacionamento com mundo, empodera-las para que façam parte da Grande Virada e reclamem para si, as suas forças e recursos para contribuir para a regeneração do mundo.

Joanna Macy fala-nos de 3 histórias mais comuns que contamos para explicar o que está a acontecer agora. Estas histórias influenciam a nossa forma de resistir à realidade.

**Negócios como costume:** São as histórias que ouvimos de políticos, das escolas de negócios e das grandes corporações. São histórias que nos incentivam a acreditar que nada precisa ser mudado. As alterações climáticas são uma questão temporária e que no final tudo vai ficar bem e ainda vamos ter benefícios com isso.

**O abrir da cortina** é a história que ouvimos dos ambientalistas, jornalistas e activistas. Que chama a atenção para os desastres e consequências da história **Negócios como costume**. Mostra evidências da destruição das espécies e do colapso económico e social dos sistemas.

**A Grande Virada** é a história daqueles que escutam a história do **Abrir da cortina** e não consideram que seja tudo. A grande virada envolve a emergência de respostas novas e criativas da acção humana. Que permitam a transição de uma sociedade industrial com base no crescimento para uma sociedade que sustenta a Vida. É sobre juntar as nossas forças para agirmos em nome da Vida na Terra.

## O TRABALHO QUE RECONECTA INSPIRA-SE NOS SEGUINTE PRINCÍPIOS:

1



O MUNDO EM QUE NASCEMOS E QUE NOS ACOLHE, ESTÁ VIVO!

2



A NOSSA VERDADEIRA NATUREZA É MAIS ANTIGA E CONECTADA DO QUE A IDEIA DE UM EU SEPARADO COMO É DEFINIDO PELA SOCIEDADE.

3



A NOSSA EXPERIÊNCIA DE DOR PELO PLANETA RESULTA DA NOSSA CONEXÃO COM TODOS OS SERES E É DAÍ QUE NASCE A NOSSA FORÇA DE AGIR E CUIDAR

4



O NOSSO DESBLOQUEIO ACONTECE QUANDO A NOSSA DOR PELO PLANETA É RECONHECIDA E EXPERIENCIADA

5



QUANDO NOS CONECTAMOS COM A VIDA E COM A DOR A NOSSA MENTE RETOMA A SUA CLAREZA NATURAL

6



É DA EXPERIÊNCIA DE RECONEXÃO COM A COMUNIDADE DO PLANETA TERRA, DO QUERER O BEM-ESTAR DE TODOS OS SERES, QUE NASCE A NOSSA VONTADE E URGÊNCIA DE AGIR

## EXERCÍCIO: QUANDO EU FIZ A DIFERENÇA

**Encontra um parceiro/a para fazer este exercício e descobrires uma nova energia.**

Quando partilhamos as histórias das nossas vidas reconhecemos a nossa capacidade de criar um impacto positivo. Este exercício ajuda-nos a olhar para as nossas experiências como formas de manifestação do nosso poder pessoal.

1. Pensa num momento da tua vida em que algo positivo e importante aconteceu por causa de algo que fizeste ou disseste. Pode ser a vez em que influenciaste o teu director/a a criar um programa de reciclagem na empresa ou quando optaste por colaborar em vez de competir... Relembra a cena na tua mente.
2. Depois de contares a história pede que o teu parceiro/a enumere as qualidades que precisaste ter para conseguires ter impacto positivo.
3. Explora como podes usar estas qualidades e poderes para transformar e ter um impacto positivo no planeta.
4. Inverte e pede ao teu parceiro/a que conte a sua história e identifica as qualidades que ele/a necessitou para ter impacto positivo. Retoma o ponto 3.

---

**“A característica mais marcante deste momento histórico na Terra não é que estamos a caminho de destruir o mundo - estamos na verdade há um bom tempo. É que estamos a começar a acordar, a partir de um sono de milênios, para um relacionamento totalmente novo com o nosso mundo, connosco e entre nós.”**

Joanna Macy

