BIBLIOTECA VIRTUAL **ECOFUTURO**

Educação para a sustentabilidade

INSTITUTO ECOFUTURO

2010. Instituto Ecofuturo

FICHA TÉCNICA

Concepção e Realização: **Instituto Ecofuturo**
Entrevistas: **Maria Claudia Baima**
Projeto Gráfico: **Carol Sá Jamault**, **Ganzá Design**
Produção Gráfica: **Andrea Burity**

PRESIDENTE
Daniel Feffer

SUPERINTENDENTE
Marcela de Macedo Porto Mello

EDUCAÇÃO E CULTURA
Christine Castilho Fontelles
Palmira Petrocelli Nascimento
Daniele Juaçaba
Vanessa de Jesus Espindola
Mariana Limeira

MEIO AMBIENTE
Paulo Groke
Guilherme Rocha Dias
Camila Pessin Bonassio
Julia de Lima Krahenbuhl
Michele Cristina Martins
Alexandre Oliveira da Silva
Cléia Marcia Ribeiro de Araújo
Marcos José Rodrigues do Prado
Roberto Francisco Ventura Lau
David de Almeida Santos
Fernando de Faria
Marcelo Lemes de Siqueira
Marcelo Rogério de Santana
Maurício Rodrigues Prado
Ricardo Silva de Souza

DESENVOLVIMENTO INSTITUCIONAL
Rachel Barbosa Carneiro de Sousa

CONSELHO DIRETOR
Daniel Feffer
David Feffer
Jorge Feffer
Antonio dos Santos Maciel Neto
Murilo César Lemos dos Santos Passos
Jacques Marcovitch
Claudio Thomaz Lobo Sonder

O que professores e escolas podem fazer para recriar o mundo como ele deveria ser – e será?

ALGUNS ENTREVISTADOS:

Rose Marie Muraro
Fabio Barbosa
Yves de La Taille
Lia Diskin
Ute Craemer
Rita Mendonça
Luiz Mendes
Oded Grajew

Os textos selecionados para este livreto foram publicados nos informativos eletrônicos do Ecofuturo. Eles trazem reflexões a partir de entrevistas feitas com educadores, artistas, psicólogos, empresários, médicos, ambientalistas, filósofos e cientistas sobre os mais diversos temas ligados ao ser humano e à forma com que nos relacionamos com o planeta.

O que nos diferencia dos animais? Como controlar o estresse? Gentileza gera gentileza? O que são valores? O que significa qualidade de convívio? Essas são algumas das perguntas que você vai encontrar nos textos. Sem a pretensão de respondê-las, nossa intenção é provocar reflexões e levá-los a desconfiar que, para alcançarmos a sustentabilidade externa, devemos, antes, passar a ter atitudes mentais sustentáveis.

Esse é o desafio. Investigue seu ambiente interno, conecte-se com sua realidade local e traga à tona ideias criativas que ajudem a recriar nosso mundo. Um desafio para você, professor, que continua apostando em educar pessoas para serem gente de verdade.

Boa leitura!

Índice

06 Gentileza gera gentileza
Rita Mendonça
texto da newsletter Ecofuturo
de fevereiro de 2008

08 Ser mãe é, antes de tudo, ser generosa Dr. Carlos Eduardo Corrêa
texto da newsletter
Ecofuturo de abril de 2008

10 "Sendo humanos" em vez de "seres humanos" Yves de La Taille
texto da newsletter Ecofuturo
de maio de 2008

12 O que somos nós?
Lia Diskin e Luiz Alberto Mendes
texto da newsletter Ecofuturo
de junho de 2008

16 Sustentabilidade começa com o exemplo do adulto Ute Craemer
texto da newsletter Ecofuturo
de julho de 2008

18 Dar certo fazendo as coisas certas, do jeito certo Fabio Barbosa
texto da newsletter Ecofuturo
de agosto de 2008

22 Trânsito nas cidades: muita calma nessa hora! É possível estar em paz em meio ao caos? Oded Grajew
texto da newsletter Ecofuturo
de novembro de 2008

28 O que faz seu animal ser gente?
Rose Marie Muraro e Yves de La Taille
texto da newsletter Ecofuturo
de dezembro de 2008

30 Como sair do caos sem embrutecer? Susan Andrews
texto da newsletter Ecofuturo
de janeiro de 2009

Gentileza gera gentileza

Rita Mendonça

Estamos falando em Ecologia Humana, uma ciência nova e transdisciplinar que estuda as relações de convívio dos homens entre si e com seu meio ambiente, incluído o natural. A Ecologia Humana tem muito a contribuir com as bases teóricas do desenvolvimento sustentável, uma vez que, sem sustentabilidade nas relações humanas, se torna impossível vislumbrar esse aspecto em qualquer outro âmbito.

A partir desta edição, a Newsletter Ecofuturo vai abordar o tema da Ecologia Humana de muitas maneiras, a começar pela idéia de gentileza. Por que gentileza? Porque a gentileza pode funcionar como uma "cola" que sustenta as relações, não apenas entre humanos, mas entre todos os seres vivos. Buscaremos referências teóricas em filósofos, escritores, físicos e cientistas sensibilizados pelo tema e também nos anônimos do dia-a-dia. Mostraremos ainda exemplos práticos, de casos reais em que uma simples gentileza desencadeou uma corrente positiva.

Essa foi a idéia defendida pelo criador da frase *"Gentileza gera gentileza"*, José Datrino (1917–1996), carioca que deixou a vida de empresário para pregar a gentileza, ficando conhecido como Profeta Gentileza. O que ele pregava era simples, mas de enorme complexidade, dada a incrível dificuldade que o ser humano tem de despretensiosamente ser gentil com o outro.

Praticando a gentileza

Para estrear a série *"Ecologia Humana"*, conversamos com a bióloga Rita Mendonça, que trabalha na área de Educação Ambiental com pessoas que buscam inspiração na gentileza – traço observável em todos os elementos da natureza, com exceção do homem, infelizmente!

Rita Mendonça é um exemplo perfeito de *walk the talk*, ou seja, de quem pratica o que fala. Ela tem a voz doce e calma, mantendo o tom abaixo do comum, em uma performance lapidada pelo contato freqüente com a natureza. Falar em voz alta no meio da mata pode espantar os pássaros, assim como pisar sem cuidado pode significar a morte para uma comunidade de formigas. Diretora-presidente do Instituto Romã, uma Organização da Sociedade Civil de Interesse Público (Oscip) que trabalha pela ecologia humana, Rita acredita que a cortesia e a educação podem fazer a diferença na construção de um mundo melhor. *"Gentileza não é só dizer 'bom dia', 'por favor' e 'obrigado'. Cuidar do meio ambiente e da cidade e respeitar as diferenças também é ser gentil"*, afirma.

Homem e natureza

Rita Mendonça é conhecida pelas *"caminhadas filosóficas"*, ocasiões em que leva pessoas para a natureza a fim de desenvolver conceitos como afetividade e inclusão. *"Acredito que a modernidade construiu seres humanos distantes uns dos outros e até de si mesmos. Isso gera individualismo e competitividade desenfreada"*, analisa Rita, que, por intermédio de cursos e treinamentos do Instituto Romã, aplica o Aprendizado Seqüencial, programa inspirado na organização americana *Sharing Nature Foundation*. Educadores, funcionários do governo, terceiro setor e profissionais de Psicologia são o público-alvo. *"A ecologia tradicional estuda apenas plantas e animais; já a Ecologia Humana inclui o ser humano nos processos ecológicos, uma vez que faz parte da natureza e não se sustenta sozinho"*, afirma. Os treinamentos são realizados em parques, áreas de conservação ambiental do governo ou até particulares, como o Parque das Neblinas. Segundo Rita, a troca de energia durante a comunicação estabelecida entre o visitante e a natureza é capaz de combater doenças causadas pelo ritmo incessante da vida contemporânea, como depressão, info-estresse e déficit de atenção. Afinal, como não prestar atenção na mini-orquídea orgulhosamente hospedada na gigantesca palmeira? Como ficar deprimido diante da profusão de vida e cores gentilmente oferecida a quem se permite ver?

O conceito de Ecologia Humana tem literatura escassa no Brasil, mas os livros *Nossa vida como Gaia*, de Joana Macy, e *Conservar e criar – Natureza, cultura e complexidade*, da própria Rita, por exemplo, desenvolvem o tema, que propõe a interdisciplinaridade. O objetivo é atender a escolas tão diversas quanto Filosofia, História, Antropologia, Economia, Pedagogia, Psicologia e Sociologia. De acordo com Edgar Morin, filósofo e teórico presente entre os autores estudados, *"todo desenvolvimento verdadeiramente humano significa o desenvolvimento conjunto das autonomias individuais, das participações comunitárias e do sentimento de pertencer à espécie humana"**. Traduzindo em palavras, parece fácil, mas o que fazer para conquistar *"autonomia individual"*? Em que momento essa autonomia se confronta com a ética coletiva? Perguntar é preciso e já constitui um bom começo. Como dizia Pitágoras, *"o começo é a metade do todo"*.

(*Edgar Morin, Os 7 saberes, pág. 55.)

Ser mãe é, antes de tudo, ser generosa

Carlos Eduardo Corrêa

"Ser mãe é, antes de tudo, ser generosa. Permitir o crescimento de uma vida dentro de seu corpo é um ato de generosidade", diz o Dr. Carlos Eduardo Corrêa, pediatra e neonatologista.

"Eu queria pedir o favor de deixarem seus calçados aqui fora". Assim o pediatra Carlos Eduardo Corrêa costuma receber seus visitantes – clientes ou curiosos como nós, que fomos falar com ele sobre gentileza. O costume oriental de tirar os sapatos antes de entrar nas casas, deixando para trás o pó do mundo, é um sinal de respeito, mas também de gentileza, especialmente no espaço colorido em que bebês engatinham e onde se respira infância por todos os lados.

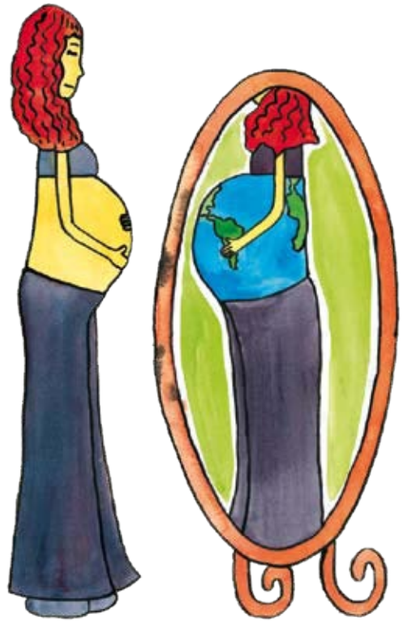
Muitos estudos científicos ressaltam a importância da primeira infância e seus efeitos na vida adulta, influenciando nossa visão de mundo e a forma como nos relacionamos com os outros. Por isso, procuramos o Dr. Cacá, como é chamado por todos, para ouvir alguém que cuida do ser humano desde antes de seu nascimento e acompanha seus primeiros passos na vida.

"Ser mãe é ser generosa", afirma ele, especialista em aleitamento materno e reconhecido pelo trabalho de alimentação complementar. As palavras acolhimento e vínculo estão na base de sua proposta. Defensor de longa data do alojamento conjunto, ou seja, da permanência do recém-nascido no quarto do hospital junto com a mãe, o Dr. Cacá é a favor da aproximação incondicional entre o bebê e seus pais. *"O ser humano perdeu o costume de reverenciar os mais velhos, a natureza, a magia de um nascimento; a mulher, nem tanto, porque traz em seu corpo a possibilidade de gerar uma vida, e isso, por si só, constitui um rito de passagem"*, diz ele.

Com as mães de bebês prematuros, ele desenvolve o projeto Mãe Canguru, tratamento que começou na Colômbia, na Alemanha e, hoje, consta entre os programas de humanização do parto e nascimento do Ministério da Saúde no Brasil. O bebê é envolvido (gentilmente) por um tecido acolchoado ao redor do tórax da mãe, imitando uma bolsa de canguru, pelo menos uma hora por dia, até que ambos saiam do hospital. O recém-nascido, que chega ao mundo indefeso, faminto e totalmente dependente da mãe, ao ser acolhido em seu peito, logo se recupera com o contato físico, pela força do amor, da gentileza.

O que o Dr. Cacá faz é seguir o fluxo natural de religar mãe e filho, como um maestro que rege a saúde sob a partitura do amor, seja colocando o bebê em redinha ou ninho na UTI, seja na bolsa-canguru ou no sling, seja através de banhos de ofurô com a participação do pai. Métodos e técnicas variam, mas permanece a intenção do vínculo amoroso. *"Eu trabalho a relação entre pais e filhos aprofundando o que há de mais primordial nela, que é de natureza animal. O casal só perceberá a complexidade dessa relação se conseguir ir além dos preconceitos"*, diz ele. Para os que ousam ir além, ele aconselha que o bebê seja lambido antes de ser massageado. Aqui vale um breve parêntese: o Dr. Cacá sabe o que diz e, não por acaso, está se especializando em Medicina Antroposófica, que ensina a íntima ligação existente entre a língua e o coração – um parentesco embriológico que tem muito a revelar e nos fará entender que o coração e seus 40 mil axônios empreendem algo muito mais sofisticado que o mecanismo de bombear nosso sangue.

Tudo é uma questão de vínculo. Se nós apoiamos as declarações da Física Quântica de que estamos todos interconectados e somos interdependentes, devemos admitir que pessoas e ambientes se



tocam, independentemente de estarmos conscientes disso. Uns se tocam; outros se esbarram, claro... Parede com parede, pele com pele, olho com olho, átomo com átomo; tudo nos rodeia esperando uma chance de contato. A mágica se estabelece quando a ligação consciente acontece. Então, uma rede se configura, o caos encontra a ordem, um sorriso brota no rosto de alguém.

As palavras vínculo, brinco e brincadeira têm a mesma raiz: derivam do latim vinculum, que expressa as idéias de atar, unir, cativar, seduzir. Sem vínculo, o mundo acontece em preto e branco. A Dra. Dafne Rattner, técnica da Coordenação da Saúde da Mulher do Ministério da Saúde, tem uma linha de pesquisa interessante que compara os desenhos feitos por crianças nascidas de cesariana sem tratamento de humanização com os de crianças nascidas de parto normal. É isto mesmo: a criança que teve o vínculo com a mãe faz desenhos coloridos, e a que não teve essa gentileza faz preto e branco. Como diz o Dr. Cacá, *"ser cuidado mexe positivamente com nossas emoções"*.

Voltemos à frase do profeta Gentileza: *"Gentileza gera gentileza. Algumas reflexões merecem nossa atenção full time. Será que dizer 'bom dia', 'obrigado', 'por favor' e 'com licença' é o máximo de nossa gentileza? A gentileza polida, filha da boa educação, será a mesma gentileza que aquece a alma de quem a recebe? Como me relaciono com os outros? Eu faço a mágica acontecer passando o calor da gentileza?"*. Hora de encerrar tantas perguntas e colocá-las numa bolsa-canguru virtual. Que pena que, para essa humanização diária, o Dr. Cacá não vai poder ajudar...

PARA IR ALÉM

LIVRO + DVD
O bebê mais feliz do pedaço
(The Happiest Baby)
Dr. Harvey Karp, pediatra americano
Editora Planeta
Por que ler? para aprender cinco maneiras especiais de aquietar os bebês. O adulto pode ativar o reflexo da calma na criança através de sons sibilantes. Ela relembra o ambiente que tinha na barriga da mãe e se acalma.

SITE
Minisitério da Saúde – atenção humanizada ao recém-nascido – Método Mãe Canguru
http://portal.saude.gov.br/portal/saude/cidadao/visualizar_texto.cfm?idtxt=26359

BLOG
de Dr.Carlos Corrêa
http://neonatologiakk.blogspot.com/

"Sendo humanos" em vez de "seres humanos" Yves de La Taille

Deixamos o fio da conversa no mês passado enrolado em perguntas nada fáceis sobre o homem e seus relacionamentos. O brilhante educador Paulo Freire dizia que melhor seria se nos chamássemos de *"sendo humanos"* em vez de *"seres humanos"*. Seria um jeito prático – e sem dúvida esperançoso – de lembrar que a humanidade não está pronta nem acabada. Nas últimas semanas, estivemos mergulhados em dor e espanto pelo brutal assassinato de uma criança de cinco anos. A própria mídia reconhece a saturação da notícia, mas defende-se alegando que faz sua obrigação ao atender a curiosidade mórbida da audiência. A morte é um enigma que paira inexplicável sobre toda a nossa incrível tecnologia. Se cercada de violência, atrai olhares e ouvidos, instaura polêmicas. Uma delas diz respeito à violência como parte da índole humana. Temos ou não uma inclinação natural para a violência?

"Não; definitivamente, não". Assim pensa o psicólogo Yves de La Taille, especialista em Desenvolvimento Moral. *"Quando algo faz parte da índole, é algo inegociável. Em se tratando de violência, os casos são de patologia, como dos psicopatas"*, diz. O assunto é polêmico. Enquanto uns enfatizam a violência como algo inato, outros preferem investir na idéia de que precisamos nos educar para não sermos violentos. É como preferir olhar o copo com água pela metade como quase vazio ou quase cheio. De qualquer forma, não chegamos até aqui de repente e não será de repente que sairemos dessa. Somos seres em processo de humanização. Assim como aprendemos a ficar de pé, a andar e a falar, também devemos aprender sobre aquilo que nos torna verdadeiramente humanos: as virtudes.

Segundo Yves, a escola pode atuar na clarificação de valores e na qualidade do convívio. *"Não raras vezes valorizamos algo em nós ou nos outros, mas sem clareza ou apreensão racional. O que se pode fazer em educação é clarear essa noção de valores"*, afirma ele, fazendo questão de insistir que não se trata de fazer terapia. Cada qual, na sua própria intimidade, é chamado a pensar sobre si. Através da clarificação de valores podemos tomar consciência do que é ser violento. Ele explica a violência como uma forma drástica de dominação do outro. Se quero ser vencedor, o outro jamais será um parceiro, mas uma ameaça, um adversário a ser vencido.

É no convívio que a coerência dos discursos pode ser medida. É também no dia-a-dia que temos a chance de exercitar tolerância, generosidade, paciência e toda a gama de virtudes. Se, porém, não aprendemos, como saber? Se não vemos exemplos em casa e na escola, como cultivar virtudes? Daí a urgência de falar em Educação Moral e Ética em nível curricular. *"Deixo aos didatas a tarefa de resolver se a melhor solução é a transversalidade ou não, mas Educação Moral e Formação Ética devem ser temas curriculares, sem dúvida nenhuma. Educação Moral diz respeito aos deveres; Formação Ética diz respeito à vida boa, ao sentido da vida, ao sentido que a pessoa atribui à vida e a si próprio"*, explica Yves.

O que diz o psicólogo sobre gentileza?

Segundo ele, a gentileza liga-se muito à idéia de respeito: *"A palavra gentil é ambígua. Você pode ser gentil só com quem conhece ou só naquele dia porque acordou de bom humor. Violência é fazer do outro um meio. O antídoto moral da violência é fazer do outro um fim em si mesmo, ou seja, nunca tratar o outro como meio para se obter alguma coisa, material ou não. Palavras como gentileza e generosidade não têm uma definição muito clara como massa, peso e volume, por exemplo. Algumas virtudes são incontornáveis, como a justiça, de respeitar o direito do outro. Gentileza é respeitar a necessidade do outro. A boa educação é outra virtude incontornável. Um jeito simples de imaginar a importância de uma virtude é imaginar o mundo sem ela"*.

"Nossa sociedade atual cultua valores que sustentam a violência, uma vez que uma das grandes ideologias de hoje é a de ser um vencedor – tanto que um dos piores xingamentos é "perdedor". O que é um ganhador? Não é apenas alguém que se dá bem, mas alguém que se dá melhor do que os outros. Existe a idéia de superação. Não se trata mais de vencer na vida, mas de vencer o outro, visto como alguém que se deve superar". Essa é uma ideologia insustentável, pois nenhuma espécie se perpetua enquanto um indivíduo considera o outro seu adversário. Também a vaidade é um valor cultuado, lembra Yves. "O vaidoso é diferente do orgulhoso. O orgulhoso se acha ótimo e não se importa com o que o outro acha; o vaidoso precisa do olhar de admiração do outro. Ele compra um carrão para impressionar o olhar do outro. Vivemos numa sociedade que nos exige marcas de vencedores para mostrar ao outro que somos vencedores. Somos reféns do julgamento dos outros".

Nesse sentido nunca foi tão urgente tratar de Ecologia Humana. Falar, abrir espaço para falar, ouvir, pensar, estudar, sempre com a postura de aprendizes. *"Eu diria que algumas virtudes são justamente essenciais em determinados momentos: a coragem, por exemplo. Coragem é superação do medo, hoje muito associada à violência e ao sexo masculino. Ser corajoso é ser forte, poderoso. A criança descobre logo cedo que a coragem não é ausência de medo, mas a superação dele. Violência, força, coragem... A discussão sobre a coragem é muito oportuna hoje"*.

"O filme Tropa de Elite fez muito sucesso entre os jovens porque ressalta a virtude da coragem. Inegavelmente, invadir uma favela e enfrentar traficantes é um ato de coragem, mas o objetivo é puramente auto-centrado. A polícia entra na favela para eliminar alguém que matou um membro da polícia. Isso não é polícia; é guerrilha".

Em pesquisa realizada com meninas e meninos de escolas públicas e privadas, Yves de La Taille perguntou quem é mais virtuoso: o homem ou a mulher? Na classe média (escola privada), deu homem; entre os meninos da escola pública, deu empate – ou seja, os meninos da escola pública não acham que o homem seja mais corajoso que a mulher, provavelmente pela própria experiência de vida de ver a coragem de suas mães.

"O que me assusta um pouco hoje em dia é essa suspeitíssima assimilação das palavras ética e valor pelas empresas. No sistema capitalista, uma empresa tem, em última instância, o lucro como valor maior. A empresa é regulada juridicamente – e será ou não regulada moralmente –, pois a moral não é imposta por leis. O fato é que tudo pode ser valor, desde comer no McDonald´s até mesmo matar", conclui Yves. A questão se resume no seguinte: *"Quais são os valores em que acredito, a minha família pratica, a minha escola cultiva, a minha comunidade apóia? Qual o lugar do outro em nossas vidas?"*. Entenda-se *"o outro"* não somente como aquele que se conhece, mas especialmente o que está longe dos olhos e do coração.

PARA IR ALÉM

Conheça mais o pensamento de Yves de La Taille:

"Moralidade e violência: a questão da legitimação de atos violentos" em http://www.simpsodes.pro.br/livro/SIMPSODES_Texto_01_Yves%20de%20La%20Taille.pdf
Por que ler? O autor argumenta que a polidez pode oferecer um terreno sólido para a construção do juízo moral das crianças em http://www.scielo.br/pdf/cp/n114/a04n114.pdf.

LIVRO
O pequeno tratado das grandes virtudes
de André Comte-Sponville. Editora Martins Fontes. Disponível em http://br.geocities.com/mcrost04/index.htm.
Por que ler? Porque aprender sobre virtudes é uma urgência contemporânea. Um tratado de virtudes poderá servir para "tentar compreender o que deveríamos fazer, ou ser, ou viver, e medir, com isso, pelo menos intelectualmente, o caminho que daí nos separa."

FILME
A Festa de Babette
1987 (Dinamarca)
Por que assistir? Para ver a delicadeza do ato de dar prazer ao outro com a preparação ritualística da comida.

O que somos nós?

Lia Diskin e Luiz Alberto Mendes

Neste mês dedicado ao meio ambiente, convidamos a voltar o olhar para dentro do ser que mais modifica o lugar em que vive: o homem. **Não conseguimos dar uma saidinha de casa sem deixar para trás uma pegada ecológica causada pelo uso de um copinho plástico ou de um guardanapo usado ou por queimar combustível.** Se agimos assim com o meio ambiente, o que dizer da nossa paisagem interna? Guerras, miséria e violência estão aí fora (e dentro também?!) para mostrar que não cuidamos nada bem de ambientes em geral. **Voltar o olhar para dentro de nós implica querer buscar autoconhecimento, o que requer boa dose de disposição pessoal:** dá trabalho, cansa, desanima, faltam respostas...

Há pessoas com mentes brilhantes que dedicam a vida a pesquisar o ser humano, como Lia Diskin, inspiradora da coluna deste mês. Ela é jornalista, crítica literária, escritora, pensadora e co-fundadora da Associação Palas Athena, que promove cursos e programas filosófico-culturais. Conversamos com ela sobre este misterioso universo que é a essência humana e suas idéias tornaram-se pano de fundo desta edição.

Quem se nega a seguir pela vida com a humildade de um eterno aprendiz cultiva forças desagregadoras e, se existe uma verdade em nossa evolução, é que *"a fila anda"*. Alguém já disse que **o sonho de quem sonha sozinho não dá em nada. A pessoa não estabelece redes, não se envolve e, portanto, não se desenvolve.** Moléculas desagregadas jamais formarão uma célula; pelo contrário. Desagregar é uma atitude cancerígena.

"É impossível prever as contribuições e a trajetória que cada nova vida oferecerá à história do humano. Portanto, cultivar sentimentos agregadores, que criem convívio saudável e respeitoso é condição vital para que o humano se expresse com todo o potencial criativo e singular que cada indivíduo tem no seu interior."

"Nascemos com sede de vida. Portanto, tudo o que confirma a vida é inerente a nós. Desenvolver ou não esse potencial é outra coisa. Quais são as competências agregadoras de vida? A solidariedade, a cooperação, o acolhimento, as diversas modalidades do cuidado, a confiabilidade, etc. Quais as desagregadoras ou inibidoras da vida? A dominação, a intimidação, o autoritarismo, a exploração, os diferentes fundamentalismos, a intolerância, o terrorismo emocional, o deboche, a indiferença."

Estamos evoluindo?

Talvez a percepção seja de que não, se limitarmos nossas fontes de informação aos telejornais diários. Além dos fatos isolados ganharem manchete, notícia boa ainda não vende jornal. Só que a História é mãe de todos e não acontece da noite para o dia, mas na coleção de todos os dias e de todas as noites, desde os primórdios, sem deletar uma só linha. Lia Diskin nos lembra:

"Até o século XIX reinou a escravatura em várias culturas – tanto orientais como ocidentais – e mesmo eminentes filósofos e teólogos não ergueram sua voz nem ofereceram argumentos contra essa abominação estrutural. Até início do século XX as mulheres não tinham direito a voto nos países chamados democráticos, e muito recentemente as encontramos desempenhando funções de Estado. Sobre isso cabe lembrar que o início de 2008 presenciou um acontecimento inusitado em toda a História da humanidade: uma mulher foi nomeada ministra da Defesa de um país desenvolvido. Trata-se da Dra. Carme Chacón, da Espanha, que assumiu suas funções grávida e, após ter dado à luz, retomou suas atribuições frente às forças armadas. Esses são apenas alguns exemplos que, se divulgados junto com seus contextos históricos, ajudam a perceber os avanços realizados e, em decorrência, as possibilidades de melhorar e expandir a consciência."

Sou, serei ou seria?

O escritor Luiz Mendes desafia Lavoisier ao dizer que não acredita em transformação. Como assim? Luiz teve uma infância pobre, cresceu nas ruas de São Paulo roubando pedestres e consumindo drogas até cumprir 30 anos de prisão. Hoje ele é escritor, colunista da Revista Trip e viaja o País todo fazendo palestras e oficinas de leitura. *"Nós não deixamos de ser quem somos para sermos outros. Acredito que aperfeiçoamos o que somos ou degradamos. Mas ser diferente do que somos é impossível. No fundo, sei que não somos, vamos sendo de acordo com o que a vida propõe. Não deixei de ser aquele menino a vida toda, mesmo agora, com 56 anos de idade. Sou eu mesmo, com todas as fases da vida que vivi. Isso me compõe e não divide entre um outro ser que supostamente eu possa construir"*, diz Luiz, que vai mais fundo nesse relato:

"A violência entrou em minha vida começando pelo alcoolismo de meu pai e os espancamentos a que ele me submetia, alcoolizado. Depois a rua foi uma mãe cruel em que comecei a apanhar dos mais velhos, da polícia, dos comissários de menores, carcereiros e de todo mundo. Eu tenho consciência de sempre estar correndo de alguém que queria me pegar. Não se sai dessa freqüência. A gente vai se disciplinando, aprendendo sobre a dor dos outros, ultrapassando limites, admirando pessoas, amando-as, querendo bem a elas e entrando numa de ajudá-las até o limite de nosso possível. Então, fica incoerente estar assim e ainda deixar rolar a violência que dorme em nós. Estar professor também é algo fortíssimo por conta da responsabilidade de ensinar certo. Não se ensina violência, isso se aprende com a vida", diz ele.

Antes de falar de violência, Lia Diskin ressalta a diferença de significados entre agressividade, violência e assertividade:

"Agressividade é um dispositivo biológico que habilita todo ser vivo a preservar sua existência, isto é, criar mecanismos para se alimentar, se proteger das ameaças e fugir ante um perigo iminente. Violência é toda ação cuja intencionalidade declarada ou velada é provocar sofrimento, humilhação, submissão, ridicularização, medo paralisante e outras modalidades associadas ao abuso de poder. Assertividade é a via que nos permite afirmar nossa posição, interesse ou necessidade com clareza, deixando espaço para nosso interlocutor concordar ou discordar, sem com isso desencadear em nós uma reação mimética de simpatia ou distanciamento pessoal. Segundo psicólogos, neurocientistas e cientistas comportamentais, nada há do ponto de vista genético ou biológico que permita afirmar que a violência é parte constitutiva da natureza humana. Se assim fosse, não teríamos como explicar a existência de culturas que não fizeram exibição de violência ou apologia à força dominante patenteada por classes guerreiras e conquistadoras. Mesmo em culturas violentas, encontramos períodos de paz e convívio saudável com vizinhos e povos diferentes. Desse modo, é lícito assinalar que a violência é culturalmente reproduzida e individualmente aprendida. Não estamos condenados à violência; como a doença, ela pode e deve ser erradicada. Para tal, é preciso investir em prevenção e em pesquisa para encontrar os antídotos capazes de desconstruí-la."

A palavra entra em cena

"Estudei Jornalismo na Argentina e minha especialização foi em Crítica Literária. Um dos professores visitantes era Jorge Luis Borges. Lembro até hoje o impacto que provocou em mim uma de suas aulas magnas, na qual discorreu sobre as parábolas de Zenão de Eleia. Estava descrevendo um jogo de xadrez em que as peças se moviam dentro do tabuleiro e de pronto eu fui tomada pelo espanto: como um homem que era cego – Borges perdeu a visão quando jovem – conseguia me fazer ver? Eu estava «enxergando» o que ele desenhava com a palavra! Essa sensação de estar vendo paisagens, personagens, enredos, conceitos que os livros nos oferecem provoca um grande deleite e pode alavancar lembranças que pensávamos esquecidas ou nos catapultar a um espaço criativo nunca acessado antes."

A palavra é o *"meio pelo qual"*. Com ela, podemos embarcar em um turismo interno para tentar conhecer e discernir o que é pensamento individual, o que é pensamento coletivo e como nos posicionar com equilíbrio e harmonia nessa dança. Há pesquisas indicando que repetimos milhões de vezes os mesmos pensamentos durante o dia. Falemos, portanto, em pensamentos benevolentes ou amigáveis, aqueles que surgem na mente, mas mantêm uma forte e misteriosa conexão com os sentimentos que despertam no coração.

O ensimesmamento proporcionado pela leitura nos permite fazer contato com aquele algo dentro de cada ser humano que precisa de vínculos reais com o mundo para existir plenamente. Isso faz da leitura um inestimável guia rumo ao ambiente interno de cada um. É lá que a semente do que realmente somos pode estar. Como ela está? Rompeu a casca ou espera uma chance? O que a leitura pode realizar no sentido de trazer à tona nossa essência primeira?

"Além de ser uma fonte de prazer, onde a imaginação quebra os limites que a realidade impõe, a leitura educa o pensamento e permite identificar sentimentos que, vividos por personagens externos a nós, são percebidos com modulações e ritmos que geralmente não conseguimos enxergar em nós mesmos. Os livros nos oferecem os macromapas do humano, que sempre se atualiza com novos olhares vindos de infinitas perspectivas possíveis. Para haver transformação, o leitor tem de se expor à influência daquilo que está lendo, tem de convidar o livro para ingressar no seu mundo particular e estabelecer com ele um diálogo silencioso."

"O que acontecia comigo era simples: possuía um conhecimento do mundo. Ao aprender a ler e, assim, entender melhor esse mundo, tal conhecimento não se sustentava. Só me restava fazer uma releitura e reinterpretação desse mundo. Simples". (Memórias de um Sobrevivente, de Luiz Alberto Mendes, pág. 461).

Simples assim

Quando uma linguagem de amor se faz presente, a terra se encanta pela semente, aceita o broto e tudo o que vem com ele. Quem não viu ainda uma semente romper o asfalto? Por isso, muito antes, lá, no cerne mais sutil, a semente é árvore, a lagarta é borboleta e o homem... O que existirá no coração do homem? Haja turismo interno! Para fechar o pacote, uma última deixa para quem quer o passaporte dessa viagem:

"Simplificar os espaços de nossa vida pode ser uma pista: começando pelos mais concretos e visíveis. Não criar necessidades desnecessárias e eliminar o supérfluo. A simplificação é um instrumento precioso para priorizar o que é verdadeiramente significativo. Menos, menos... acaba sendo mais". (L.D.)

PARA IR ALÉM

LIVROS

Mata – contos do folclore brasileiro; e **Terra – Lampião e a Baronesa**, de Heloísa Prieto,
ed. Companhia das Letrinhas.
Por que ler? porque é preciso não deixar que as histórias da nossa própria terra sejam esquecidas, porque nos significam e contextualizam. Os contos da autora falam de tradição, relembram personagens quase apagados da memória e atualizam tudo com muita graça.

Memórias de um sobrevivente, de Luiz Alberto Mendes,
ed. Companhia das Letras.
Por que ler? para mergulhar na realidade de quem surfou de corpo e alma pelo lado mais escuro da humanidade, mas teve coragem de romper a semente e sobreviver tentando ser o que realmente é.

Ética, valores e cidadania
ed. Peirópolis-SP

Uma ética para o terceiro milênio
ed. Mercuryo-SP

O dragão e a borboleta
ed. Axis Mundi-SP

Paz, como se faz
Unesco – autoria Lia Diskin.
Por que ler? pela paz e pela esperança que a autora semeia no coração dos homens.

O jardineiro que tinha fé
de Clarissa Pinkola Estes.
Por que ler? a autora fala que "as histórias que vivemos são carregadas conosco para onde quer que caminhemos", como sementes que se espalham. "Histórias são parentes vivos", diz ela, aconselhando-nos a "exercitar músculos de contar histórias".

FILME

Muito além do jardim
(1979), direção de Hal Ashby, com Peter Sellers e Shirley MacLaine
Por que assistir? o roteiro, inspirado em romance de sucesso escrito pelo polonês Jerzy Kosinski, trata da necessidade que as pessoas têm de ver além das palavras e imagens.

Sustentabilidade começa com o exemplo do adulto Ute Craemer

Aliados da Infância

Há 18 anos foi criado o ECA, Estatuto da Criança e do Adolescente. A maior lei brasileira para o menor brasileiro. Sob o ponto de vista jurídico, trata-se de uma lei tecnicamente muito boa, e serve de referência para o mundo. Portugal, por exemplo, não se inibiu de copiá-la. Está tudo lá: direito à educação, à alimentação, à convivência familiar, à integridade física, à profissionalização, à liberdade. Porém, a realidade que se vê ainda guarda uma distância cruel com a realidade imaginada pelo Estatuto. Mapeamento da Secretaria Especial de Direitos Humanos da Presidência da República sobre a aplicação de medidas socioeducativas mostra que 15 mil jovens infratores cumprem as medidas em meio fechado. De acordo com dados divulgados pelo ISPCV, Instituto São Paulo Contra a Violência, e recebidos através do Disque Denúncia 181, os maus tratos contra a criança ocupam a 3ª. posição, depois de denúncias sobre tráfico de drogas e jogos de azar. Relatório do Ministério do Desenvolvimento Social mostra que os CREAs, Centros de Referência Especializados da Assistência Social atenderam, em 2006, 63.099 meninos e meninas vítimas de violência. Então estamos todos fora da lei?

Ética da co-responsabilidade

Sob o ponto de vista da nova ética da co-responsabilidade sim. Estamos todos fora da lei. Que isso não nos desanime, pelo contrário. Voltando o olhar para o que é possível fazer, individualmente, vemos exemplos animadores de pessoas que acordam, todos os dias, dispostas a fazer diferença. É o caso da pedagoga Ute Craemer, representante no Brasil da Aliança pela Infância, movimento internacional de apoio e proteção à infância. Ute nasceu na Alemanha e veio trabalhar como Voluntária da Paz em uma favela de Londrina, Paraná. Em 1975 começou a trabalhar com crianças de uma favela na zona sul de São Paulo e logo criaria a ACOMA, Associação Comunitária Monte Azul, considerada referência de trabalho pedagógico e social no mundo inteiro. A favela Monte Azul existe desde 1965 e hoje possui cerca de 3500 moradores. Além dos voluntários, cerca de dois terços dos colaboradores e funcionários da ACOMA são moradores da própria favela. É lá que Ute Craemer desenvolve atividades educacionais com as crianças carentes, baseada nos princípios da pedagogia Waldorf. Hoje, acompanha cerca de 1000 jovens realizando atividades não só pedagógicas mas também profissionalizantes, culturais, sociais e de saúde. Por esse trabalho, a ACOMA recebeu vários prêmios internacionais, sendo inúmeras vezes citada como modelo de sustentabilidade.

"A meta da criança é ser um ser humano"

"Ao meu ver, ***sustentabilidade começa com o exemplo do adulto****. A criança imita as ações e gestos do seu entorno, principalmente do adulto, que para a criança é a meta: ser um ser HUMANO. Por isto é importante que o adulto mostre - sem falar muito - o que é apropriado"*, diz Ute Craemer. O que é apropriado ensinar às crianças para que aprendam a respeitar a Terra e a percebê-la como um organismo vivo? De acordo com Ute, *"é prejudicial colocar o peso da destruição do planeta em uma idade onde a criança quer sentir o mundo como bom e belo"*. Ela afirma que *"a consciência ambiental no sentido mais racional só pode ser ativada a partir da adolescência"*. As crianças que são educadas pelos professores da ACOMA ouvem histórias e contos onde o respeito à natureza é intrínseco, não moralizante, mas a partir da vida.

Vida com qualidade é pré-requisito para sustentabilidade ambiental. Seja para a micro-orquídea ou para a gigante Sequóia. **A idéia do homem como centro de tudo não combina com mais nada. Ser antropocêntrico no terceiro milênio é ser totalmente desinformado sobre a interdependência de tudo que existe. Interdependência e interconectividade. Essas idéias explicam e justificam o valor da ação individual.** Nesse sentido a profissão do educador é de uma responsabilidade imensa e sua influência na vida de um estudante pode ser comparada ao efeito de um farol. Um farol hesitante de seu próprio poder de iluminação tem pouca ou nenhuma utilidade para os navegantes. Auto-estima, consciência de si e do valor do magistério são pontos que ainda não recebem a devida atenção no cenário da educação brasileira. Literatura, para alunos e professores, pode ser um caminho promissor.

"A literatura, uma boa literatura, não moralizante, ajuda-nos a descobrir nós mesmos e o mundo que nos rodeia. A arte, a beleza é que transforma o mundo, disse Dostoievski. Além da beleza, a literatura traz à consciência aquilo que acontece no mundo. Mas, conforme a idade do leitor, é preciso ver o que ele agüenta e como ele próprio pode contribuir para que a situação melhore. Biografias de pessoas que conseguiram vencer obstáculos na vida são muito importantes para adolescentes, pois reforçam o ideal que todo jovem tem em si de querer transformar o mundo", diz Ute.

Valores que sustentam

"O que realmente é sustentável na vida são os valores. Valores fundamentais como ouvir para compreender, rejeitar a violência, solidariedade entre diferentes. Precisamos ter em mente as fases de compreensão da criança, do jovem, do adulto. Cada um aprende diferente. Não adianta falar para uma criança `aprenda a ouvir´, pois ela só aprenderá a ouvir se o educador ou os pais sabem ouvir suas perguntas. Já o adolescente ou o adulto podem ser conscientizados sobre a importância do ouvir", diz ela.

Portanto, vamos ouvir ativamente. É simples mas não tão fácil. A escuta ativa nos obriga a calar o próprio ego. Exige que nos deixemos preencher completamente pelo outro. Muitas vezes pensamos estar ouvindo mas na verdade já estamos elaborando a próxima fala. Vamos ouvir o que as crianças têm a dizer. **Como arquivo virgem e isento de crenças estabelecidas, a criança capta com mais clareza o que os ventos trazem de mais novo para a nova Terra de que tanto falamos. Justa e sustentável para todos os seres.**

PARA IR ALÉM

LIVRO
Transformar é Possível
de Ute Craemer. Editora Peirópolis.
Por que ler? Para conhecer o trabalho da Associação Comunitária Monte Azul desde sua criação, em 1979, e descobrir como uma verdadeira transformação social é possível, podendo servir de fonte de inspiração para muitas outras iniciativas.

FILME
Escritores da Liberdade
(Freedom Writers, EUA, 2007)
Por que assistir? Para ver como uma jovem professora não deixa que a chama de sua vocação se apague com os desafios que enfrenta em escola de ensino médio, nos Estados Unidos. A professora Erin (interpretada por Hilary Swank), faz com que seus alunos, envolvidos com gangues, passem a gostar de literatura e mudam seus destinos.

SITE
http://www.aliancapelainfancia.org.br/
A Aliança pela Infância é um movimento mundial (Alliance for Childhood) que surgiu no final da década de 90, na Inglaterra e nos Estados Unidos. Sua maior preocupação tem sido apontar caminhos para a solução dos mais diversos problemas que afligem a infância. O incentivo ao brincar, o consumo consciente, o uso cuidadoso das tecnologias e das novas mídias, a educação, a nutrição, a inclusão e a cultura de paz são alguns dos temas que fazem parte de sua área de atuação.

"Dar certo fazendo as coisas certas, do jeito certo" Fabio Barbosa

Com essas palavras nosso entrevistado do mês, Fabio Barbosa, presidente da Febraban e do Banco Real, resume o que faz há oito anos pela sustentabilidade no âmbito financeiro. Assumindo novas condutas em uma das mais tradicionais instituições da sociedade, Barbosa inclui em seu plano de negócios estratégias para atravessarmos a ponte de um mundo insustentável para o mundo melhor que todos queremos para todos – mas, até que a linda flor se torne visível e cheirosa, é preciso que o galho dê folhas e , para que a terceira folha desponte, é preciso ter havido toda uma realização da primeira e da segunda. Há também um fato mais quântico do que poético: uma folha traz em si a informação da metamorfose pela qual passará. Um ser humano de visão não deixa por menos; ele faz atuar no presente algo que está no futuro. Mas como?

"O mais difícil de mudar é o comportamento das pessoas. Isso se consegue com muita consistência e perseverança, mostrando que há um jeito de fazer negócios em que não é preciso apelar para o 'jeitinho' ou outros expedientes para atrair clientes. Já com relação ao público externo, nosso maior desafio continua sendo mostrar à sociedade que é possível ser bem-sucedido nos negócios fazendo as coisas certas. Critérios socioambientais não podem ser um adendo ao negócio", diz Fabio Barbosa.

É verdade. Critérios socioambientais ocupam espaço nobre na agenda dos governos de todo o mundo. Aqui, no Brasil, desde 1º. de julho o Banco Central cortou o crédito de produtores rurais que não cumprem a legislação ambiental na Amazônia e não têm terras regularizadas. Em recente relatório de sustentabilidade divulgado pela Febraban, consta que 65,4% dos bancos consideram aspectos socioambientais na hora de conceder crédito para empresas. Em 2007, as instituições financeiras investiram o total de R$ 259 milhões em programas ambientais: 57,7% têm planos de monitoramento do consumo de água, 76,9% procuram reduzir o uso de energia elétrica e 46,1% fazem controle do lixo.

Importantes projetos nessa linha tramitam no Congresso. Vale citar o Imposto de Renda Ecológico, que beneficia quem contribui com projetos ambientais; o projeto que altera a lei de licitações para que as compras públicas considerem critérios ambientais e ainda o FPE Verde, que redistribui 2% do Fundo de Participação dos Estados de

acordo com a área protegida por unidades de conservação e terras indígenas. Por essas e outras, temos de reconhecer que um rol de determinadas atitudes começa a fazer parte do passado. É válido incluir o mundo dos negócios nessa afirmação?

"Sim, existe um jeito novo de fazer negócios. Aqui, no Banco Real, por exemplo, existe uma premissa muito clara de sustentabilidade, ou seja, um 'jeito de fazer' que já praticamos há oito anos: 'Dar certo, fazendo as coisas certas, do jeito certo'. Temos inserido sustentabilidade nas políticas, processos, produtos e relacionamentos do nosso negócio. Esse é o jeito novo. O jeito antigo é acreditar que a empresa está descolada da sociedade em que vive e que pode focar em buscar lucros cada vez maiores sem se preocupar com a maneira como faz isso. É cada vez maior a pressão da sociedade para que a empresa busque o lucro ao mesmo tempo em que adota critérios socioambientais. Seja por convicção, seja por conveniência, cedo ou tarde os empresários como um todo terão de prestar atenção a essas questões".

É, mas quando a variável tempo entra em cena, a questão ganha nuanças críticas. A Terra anda sem fôlego para renovar seu estoque de recursos. Nossa pegada ecológica[1] já indica que, segundo a *Global Footprint Network*, precisaríamos de 1,3 planeta para manter os atuais padrões de consumo sem comprometer a capacidade de renovação da natureza. De acordo com as projeções do Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), se o ritmo de progresso que temos hoje continuar, a primeira das Oito Metas do Milênio não será cumprida: em 2015 ainda haverá 30 milhões de crianças abaixo do peso no sul da Ásia e na África. Nosso país, ainda segundo o PNUD/Brasil, já cumpriu o objetivo de reduzir pela metade o número de pessoas vivendo em extrema pobreza até 2015: de 8,8% da população em 1990 para 4,2% em 2005. Contudo, 7,5 milhões de brasileiros ainda têm renda domiciliar inferior a um dólar por dia. Como assim?

"A pobreza é um limitador de crescimento para todos. Sabemos que o acesso ao crédito traz uma grande oportunidade de desenvolvimento. As instituições financeiras já estão trabalhando pela inclusão bancária de muitas pessoas. Fechamos 2007 com 148 mil pontos de atendimento no Brasil, o que significa um crescimento de 173% sobre os 54 mil pontos de atendimento em 2000. Nesse mesmo período, a economia cresceu 25,5% (PIB a preços de 2007), e a população, apenas 8,36% – ou seja, os números mostram que o serviço bancário está cada vez mais acessível, o que também se constata pelo crescimento do número de contas-correntes, que foi de 76% de 2000 a 2007, quando atingiram o total de 112,1 milhões. O acesso ao crédito é a grande contribuição que as instituições financeiras podem dar para a agenda de desenvolvimento do País".

[1] **pegada ecológica** é um indicador ambiental que compara o consumo humano e a capacidade da natureza de suportá-lo.

Consistência e perseverança são os ingredientes sugeridos por Fabio Barbosa para lidarmos com mudança de comportamento. Informação consistente sobre a necessidade e a urgência de adotarmos novas atitudes já existe em boa quantidade, mas ainda não acessível a todos. É preciso incluir na agenda de urgências o acesso a esse conhecimento. Quanto a perseverar, nosso cérebro funciona assim: ao receber novas informações, ele faz uma comparação com experiências previamente armazenadas na memória e que serviram para criarmos uma imagem mental do mundo. O que difere do que está registrado é rejeitado em um primeiro momento. Por isso, o novo assusta, dá canseira, incomoda – apenas porque o novo é quimicamente desconhecido. Aí talvez se esconda um mistério que deixou de ser segredo.

A imagem mental que temos do mundo precisa mudar; a que tínhamos até agora e que é fruto de experiências passadas não serve mais. Mudar a imagem que temos do mundo é, portanto, acionar um turning point decisivo. Quando esse movimento interno acontecer, poderemos perseverar na mudança de hábitos egoístas e destrutivos. Por isso é tão importante que não cansemos de falar em sustentabilidade. Falar, sentir, refletir, agir. Quando todos os brasileiros maiores de sete anos souberem o que essa palavra significa, haverá massa crítica para uma evolução na consciência coletiva.

Há um ditado usado pelos chineses:

"Se não mudam de caminho, chegarão aonde estão indo".

Confira mais alguns trechos de nossa conversa com Fabio Barbosa, alguém que tem demonstrado saber para onde está indo, mesmo inovando os caminhos.

A leitura aproxima os indivíduos

"Sempre digo para os executivos do banco que ninguém pode deixar de ler livros ou mesmo começar o dia sem ler o jornal. A leitura (ou seja, a informação) é uma base fundamental do desenvolvimento da sociedade. A leitura auxilia na formação de indivíduos mais conscientes, mais consistentes, mais críticos, mais realistas. Estamos vivendo grandes processos de transformação, e somente a informação consegue aproximar os indivíduos do tempo em que vivem, de modo a colaborar com papel ativo para o desenvolvimento da sociedade".

Compartilhar é o melhor caminho

"Acredito que compartilhar é o melhor caminho, pois as pessoas tendem a se espelhar em iniciativas de sucesso. Temos de colocar luz nas boas iniciativas e estimulá-las para que sirvam de inspiração a outras. Temos visto que o compartilhamento de práticas traz ótimos resultados. Recentemente, lançamos o Espaço Real de Práticas em Sustentabilidade, que tem o objetivo de compartilhar de forma estruturada nossas experiências com outras organizações, clientes, sociedade. Fazemos isso por meio de treinamentos presenciais e do site www.bancoreal.com.br/sustentabilidade.

Alguns de nossos clientes e fornecedores que participaram dos eventos que fizemos já nos contam de evoluções que tiveram no tema. Também temos aprendido muito com essas empresas. O que todos precisamos fazer, na minha opinião, é valorizar e estimular essa nova maneira de enxergar os negócios, com foco no desenvolvimento da sociedade como um todo. Existe uma grande interdependência entre os atores sociais. Quanto mais trabalharmos em conjunto, maior será a nossa capacidade de construir uma sociedade melhor".

Cliente sustentável

"Quando um empresário toma um financiamento para reutilizar a água e tratar os efluentes, reduzindo com isso seus custos e aumentando sua produtividade, estamos provando que uma coisa não é antagônica à outra. Temos percebido também que empresas que pontuam melhor no questionário de risco socioambiental que aplicamos têm excelente performance financeira. É com esses clientes que temos procurado trabalhar".

O verde competitivo

"Existem maneiras – e esses nossos clientes provam isso – de fazer negócios e manter a floresta de pé, por exemplo. Justamente por isso temos incentivado algumas práticas inclusivas com nossos clientes, como o Real Obra Sustentável, que atesta obras que empreguem a gestão sustentável do empreendimento e a cadeia de custódia para fornecedores de móveis (estímulo à certificação da custódia de toda a cadeia). Esses clientes com certeza terão diferenciais competitivos no mercado, assim como serão valorizados no relacionamento com o Banco Real".

Respeito é fundamental

"Com relação às habilidades e competências fundamentais no enfrentamento desses desafios, destaco a transparência e, principalmente, o respeito. Quando agimos – e aqui eu falo tanto de pessoas como de empresas – com respeito ao próximo, os desafios começam a se transformar em oportunidades, crescimento e desenvolvimento conjunto".

Consumidor seletivo

"Os consumidores – tanto no Brasil como no mundo – estão cada vez mais exigentes e conscientes. Na Europa os consumidores já são extremamente ativos em relação a isso, negando-se a adquirir produtos e consumir serviços que não estejam de acordo com práticas sustentáveis. No Brasil esse é um movimento que ainda está engatinhando, mas que vem crescendo e ganhando mais força a cada dia. Portanto, a tendência é de que a própria sociedade cobre uma atuação sustentável por parte das empresas".

PARA IR ALÉM

NA REDE
Saiba qual o impacto de seu estilo de vida no planeta calculando sua pegada ecológica: http://www.pegadaecologica.org.br

LIVROS
Felicidade paradoxal de Gilles Lipovetsky, Ed. Edições 70
Por que ler? O autor descreve o Homo consumericus, que faz da felicidade um valor máximo, mas carrega consigo as aflições do espírito ao viver o paradoxo de buscá-la no hiperconsumo do efêmero e supérfluo.

Simplicidade voluntária de Duane Elgin, Ed. Pensamento
Por que ler? Explica como e por que cada um de nós é responsável pela maneira como faz uso de cada momento no atual processo de transição, definindo a simplicidade de viver como essencial para evitar desvios e colapsos.

DVD
Uma verdade inconveniente (An Inconvenient Truth), documentário apresentado por Al Gore, ex-vice-presidente dos Estados Unidos (2006) recomendado a partir de 12 anos.
Por que assistir? O filme mostra como e por quais motivos a emissão de substâncias poluentes e o mau uso dos recursos naturais influenciam o aquecimento global e traz exemplos do que pode ser feito por empresas e indivíduos.

Trânsito nas cidades: muita calma nessa hora!

Oded Grajew

É possível estar em paz em meio ao caos?

O caos do trânsito nas cidades aumenta embalado pela crescente quantidade de carros, motos, caminhões e pessoas descontroladas. A maioria de nós reclama e espera políticas públicas eficazes, mas já foi dito e cantado que *"quem sabe faz a hora, não espera acontecer"*.

Lombadas repentinas, câmeras ocultas, buracos em profusão, buzinas ensandecidas. Guardas propensos a punir com multas e motoristas sem educação predispostos a não colaborar. Esse é o cenário de batalha diária nas cidades. Ao redor dos volantes, vidas. Por trás de um rosto aparentemente calmo, um complexo biossistema tenta sobreviver com um coração superestimulado pelo estresse. Esses cenários inadequados, externa e internamente, favorecem xingamentos, acidentes e prejuízos que vão além do que os olhos podem ver. O que fazer?

Conversamos com Oded Grajew, empresário que coloca tais questões em sua agenda de trabalho. Idealizador do Fórum Social Mundial, Grajew é um articulador de iniciativas em prol da organização da sociedade civil, como o Instituto Ethos de Empresas e Responsabilidade Social e o Movimento Nossa São Paulo.

"Uma primeira coisa a ser dita é que as pessoas precisam ficar menos tempo no trânsito. Isso significa criar políticas urbanas que diminuam a necessidade de estar no trânsito, ou seja, precisamos ter lazer, educação, trabalho, cultura e saúde perto de casa", diz ele.

Se todos os bairros fossem uma pequena e bem equipada cidade auto-sustentável, não haveria a necessidade de grandes massas se deslocarem para os pólos geradores de trabalho, por exemplo. Mas os bairros estão aí e só crescem (ou incham) de forma nada sustentável. Resta ao indivíduo orientar sua própria vida nessa direção, buscando tudo de que precisa perto de onde mora ou morando perto de tudo o que precisa. Quantos conseguem?

Do ponto de vista de gestão do governo, segundo Grajew, há que se desafogar o trânsito investindo em transporte público, ciclovias e corredores de ônibus.

"É importante ser rigoroso em relação ao consumo de álcool, pois as estatísticas comprovam que o álcool estimula a violência. Na questão de motociclistas, temos de criar regulamentação a respeito das 'costuras' feitas pelos condutores de motos, algo como só andar entre os carros quando a velocidade permitir, por exemplo. O respeito ao pedestre é outro ponto fundamental. Brasília deu um salto grande nesse sentido e é um exemplo a ser seguido", afirma.

Carona solidária e trabalho em casa

Em relação à sociedade, continua Grajew, *"precisamos apoiar as iniciativas de carona solidária nos bairros, nas universidades, nas empresas. As empresas também podem incentivar o trabalho a distância, nas residências"*. A idéia do *home-office* não é novidade fora do Brasil, e, apesar do sucesso com a produtividade e o alto índice de satisfação tanto do empregado quanto do empregador, é preciso disposição, confiança, ousadia e muita boa vontade para quebrar o paradigma do trabalho presencial.

Em todo caso, as mudanças de maior alcance dependem do poder público, dimensão essa que se resguarda na invisibilidade, mas que encarna de forma bem visível nos políticos que elegemos. Quem são eles, de onde vêm, o que fizeram até hoje? Essa curiosidade cidadã precisa ser ensinada desde cedo nas escolas e nos lares, rompendo um ciclo de anestesia. Nesse ponto, São Paulo saiu na frente: *"Foi a primeira cidade do Brasil a aprovar uma emenda que obriga os prefeitos a apresentarem um programa de metas quantitativas e qualitativas para cada área da administração municipal. As coisas estão mudando e chegaremos lá"*, afirma, confiante, Grajew.

Motoboys: tem gente fazendo a diferença

Em tempos de mudança, vale a máxima *"Muito ajuda quem não atrapalha"*. Se você, quando precisa de uma entrega rápida, chama a primeira empresa que aparece ou a mais *"em conta"*, sem fazer nenhuma pesquisa para verificar seus critérios de recrutamento, será que poderá abrir a boca para falar de um motoboy que dirige sem carteira?

Segundo Fernando Aparecido de Souza, especialista em Transporte por Motocicletas do Sindicato das Empresas de Transportes de Carga de São Paulo e Regiões (Setcesp), grande parte da clandestinidade nesse setor se deve à falta de ética do tomador de serviços, aquele que chama o motoboy. *"É preciso mais conscientização das empresas contratantes desses serviços e uma fiscalização efetiva. Sabemos de casos em que a 'empresa' funciona dentro de uma kombi"*, diz ele.

Dados da Companhia de Engenharia de Tráfego (CET) mostram que de cada dez mortes no trânsito em São Paulo, duas envolvem condutores e passageiros de motocicletas. Para estimular atitudes positivas e cidadãs entre os atores do trânsito, foi criado o Selo Trânsito Seguro pela Prefeitura de São Paulo, em 2007. Para serem certificadas, as empresas devem estar em dia com indicadores como Cuidados e Promoção da Saúde, Treinamento e Educação, e Equipamentos de Proteção Individual, entre outros. Desde dezembro de 2006, quando foi lançado o programa, 41 empresas receberam a certificação (frota de 4.200 motocicletas). (site com lista das certificadas em box)

Dignificar a profissão

"O que posso fazer para mudar essa carinha triste?", ela pergunta. *"Eu queria um doce. Você tem algum doce?"*, diz ele. Vinte minutos depois, ela entra na sala com uma caixa de bombons. Ele é motoboy e enfrenta sérios problemas em casa. Ela é Kátia Ricomini, chefe dele e proprietária da Translig. Os motoboys contratados por Kátia têm carteira assinada, seguro de vida, planos de saúde e odontológico, além de uma série de benefícios, como convênios com faculdades, postos de gasolina e lojas de peças, cesta básica, kit escolar para filhos e adivinhem... uma biblioteca. *"Acreditamos que a educação é a porta de entrada para o conhecimento e a leitura, um dos caminhos para o desenvolvimento humano e pessoal. Com essa minibiblioteca, queremos incentivar o hábito da leitura"*, diz Kátia, que contou com o apoio do Instituto Ecofuturo na formação do acervo de livros.

Depois de trabalhar em grandes empresas usando muito o serviço de motoboys, Kátia percebeu que os rapazes trabalhavam sem alegria, estressados, sempre correndo, mal vestidos. Conversando com eles, constatou suas precárias condições de trabalho. Em 2006, determinada a dignificar esse trabalho tão procurado e tão pouco reconhecido, Kátia decidiu correr o risco de abrir a Translig, com a mãe e sócia, Jozi Aparecida Del Néri, e o marido, Rafael Bernardes, que, entre outras coisas, ajuda os funcionários a jogar xadrez. O risco virou negócio de sucesso, com 20 funcionários; 17 deles são os

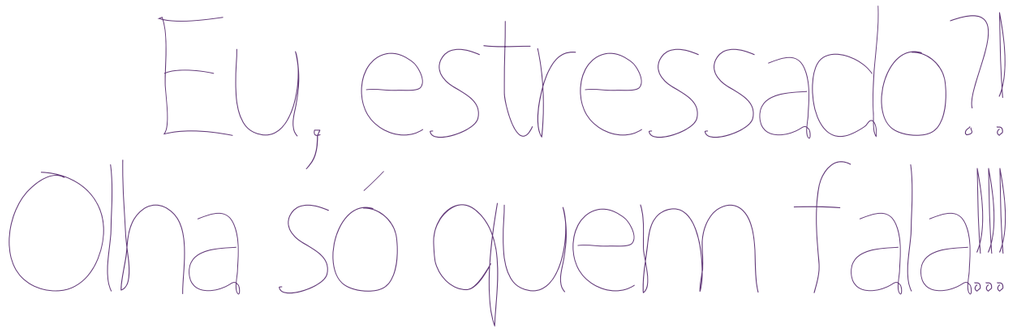
motoboys com a hora mais bem paga do mercado.

Motivação é o que mantém Kátia Ricomini sempre disposta a empreender algo para melhorar alguma coisa. No momento, ela articula para que o sindicato adote o modelo de plano de carreira para motoboys que implantou na Translig. *"Ter meu próprio negócio é um sonho antigo. Quando era pequena, comprava chocolate e pirulitos com a mesada e revendia na escola"*, conta. Hoje, com o sonho realizado, não faz de seu negócio um lucro em si mesmo para si mesma; ela sabe irradiar sua realização trabalhando para que outros também se realizem.

A cidade ideal

Na cidade ideal, as escolas de formação de condutores terão um manual diferente. Os manuais de hoje são a própria incoerência: falam que o ideal é transitar em vias bem projetadas, conservadas e sinalizadas, mas, além de admitirem que isso nem sempre é possível, lembram que reclamar das más condições das vias é um direito do condutor. Reclamar? Com quem? Com o tal do poder público. Onde? Na boca da urna – mas isso manual nenhum ensina.

A cidade ideal é uma construção coletiva. Não cai do céu nem brota do chão. Nasce no coração pensante de cada cidadão. O coração que pensa faz par com a mente amorosa, e ambos tornam possível estar em paz no meio do caos. **Uma coisa é certa: se você não faz parte da solução, com certeza faz parte do problema.**



Alguém duvida de que o trânsito seja um dos maiores causadores de estresse?

Nem por isso vamos deixar de sair às ruas. O melhor mesmo é sair preparado para o que der e vier. No livro *Stress a seu favor,* a psicóloga Susan Andrews ensina como fazer bom uso do estresse e põe abaixo alguns mitos, tais como achar que os homens se estressam mais que as mulheres; acreditar que os *workaholics* devem desacelerar, senão ficarão doentes, e que o estresse nos torna menos produtivos. Com humor e informação científica, ela dá pistas para reagirmos da melhor forma aos agentes estressores do dia-a-dia. O segredo está na atitude. Para acabar com as reações neandertais sem recorrer a calmantes, cafés, cigarros ou doces, devemos reeducar nossos corpos e mentes praticando certos exercícios.

Confira alguns deles:

Respiração abdominal ou diafragmática

Respiramos corretamente quando usamos o músculo do diafragma, que fica abaixo dos pulmões. Os bebês e os animais respiram do jeito certo, distendendo o diafragma para baixo e absorvendo o máximo de oxigênio ao inspirar, contraindo e puxando o diafragma para cima para explusar o dióxido de carbono e as toxinas. Isso melhora a digestão e a circulação, harmoniza o batimento cardíaco irregular, alivia a insônia, a enxaqueca, a síndrome do pânico e outros estados de ansiedade. Como se faz? Primeiro, observe como você respira. Coloque uma mão sobre o peito e a outra sobre o abdômen, abaixo do umbigo. Respire. Qual das mãos se mexe mais? Se for a mão sobre o peito, você está respirando errado, privando-se de oxigênio e energia. Se os músculos do seu abdômen estiverem tensos, impedindo que respire profundamente através do diafragma, você não deixa que o oxigênio chegue na região mais baixa dos pulmões, onde flui a maior parte do sangue. Inspire desde o abdômen, sentindo primeiro a parte inferior do pulmão expandir-se, depois a parte média e, por fim, a parte superior. Ao expirar, sinta que a parte inferior do pulmão é a primeira a se esvaziar. Sinta sua mente e seu corpo relaxando cada vez mais. Repita oito vezes. Corrigir apenas isso fará com que se sinta com muito mais energia e bem-estar físico e mental.

Massagem

A massagem estimula o fluxo da linfa, fluido vital que remove toxinas e resíduos das células. Recomenda-se cuidado especial ao massagear os nódulos linfáticos situados no rosto, axilas, pescoço, virilha e joelhos. É possível fazer auto-massagem pelo menos cinco minutos todos os dias.

Relaxamento profundo

Diante de motivo estressante, devemos estimular o cérebro a dar uma resposta de relaxamento. Essa prática pode diminuir os batimentos cardíacos e a freqüência respiratória (de 15 para dez respirações por minuto), baixar a pressão arterial, reduzir os hormônios de estresse no sangue (cortisol e adrenalina), relaxar os músculos e acalmar a mente. Para saber mais, consulte o livro Stress a seu favor – Como gerenciar sua vida em tempos de crise, de Susan Andrews, Instituto Visão Futuro, SP (www.visaofuturo.org.br)

Paz – como se faz?

Da mesma forma que não dá para criticar motoboys se você contrata motofretes clandestinos, não dá para falar em paz no trânsito se você não cultiva atitudes de paz enquanto está nas ruas, seja como motorista, ciclista, pedestre ou passageiro. **A paz começa dentro de nós mesmos.** É a partir de uma postura de calma interna que podemos atrair situações pacíficas e nos desconectarmos das situações de violência. Essas continuarão existindo, mas não para você. Se todos agirmos assim, ações violentas deixarão de existir. Experimente, é matemático! Faça pelo menos uma gentileza por dia. Dê passagem para um pedestre, deixe um carro passar na sua frente, ceda o lugar a alguém de pé no ônibus ou simplesmente doe um sorriso a um desconhecido por dia. Aos poucos você vai perceber que "gentileza gera gentileza" mesmo. Comece sendo gentil com seu corpo e mantenha uma garrafinha de água e um pacote de biscoito por perto; vai que o trânsito pára...

Veja o filme *A corrente do bem* (*Pay it Forward*), Estados Unidos, direção de Mimi Leder, com Kevin Spacey, Haley Joel Osment e Helen Hunt.

Por que ver? Emociona e faz pensar. Um professor de Estudos Sociais desafia seus alunos a criarem algo que possa mudar o mundo; um deles cria um jogo chamado «Pay it forward», em que a cada favor recebido, você retribui a três outras pessoas.

Cidadania cada um com sua parte

Conhece a história dos quatro agentes do apocalipse social? É assim:

Os quatro agentes do apocalipse social se chamam: TODOS, ALGUÉM, QUALQUER UM e NINGUÉM. Começou assim: num lugar entre o céu e a Terra, um importante trabalho precisou ser feito, e TODOS pensaram que ALGUÉM o faria, isto é, QUALQUER UM podia fazer esse trabalho, mas acabou que NINGUÉM o fez. ALGUÉM se irritou quando soube que o trabalho não tinha sido feito, porque era responsabilidade de TODOS fazê-lo. Porém, aconteceu o seguinte: TODOS acreditaram que QUALQUER UM o faria, sem perceber que, assim, NINGUÉM o faria. Como termina a história? ALGUÉM culpou a TODOS, porque, na realidade, NINGUÉM fez o que QUALQUER UM poderia ter feito.

Ser cidadão é fazer a parte que lhe cabe. Participar, portanto, é fundamental!

Comece agora conhecendo mais sobre:

Movimento Nossa São Paulo – Emenda nº. 30 à Lei Orgânica do Município de São Paulo. Conheça a emenda da lei que obriga prefeitos a apresentarem programas de metas para cada região em http://www.nossasaopaulo.org.br/portal/emenda.

Selo Trânsito Seguro 2008
Para saber o que é e como se faz para obter o selo: http://cetsp1.cetsp.com.br/pdfs/selo/selo.pdf

Para ver a lista das empresas já certificadas: http://www6.prefeitura.sp.gov.br/noticias/sec/transportes/2008/01/0035

Rua da Passagem

(de Arnaldo Antunes e Lenine)

Os curiosos atrapalham o trânsito
Gentileza é fundamental
Não adianta esquentar a cabeça
Não precisa avançar no sinal
Dando seta pra mudar de pista
Ou pra entrar na transversal
Pisca alerta pra encostar na guia
Pára-brisa para o temporal
Já buzinou, espere, não insista,
Desencoste o seu do meu metal
Devagar pra contemplar a vista
Menos peso do pé no pedal
Não se deve atropelar um cachorro
Nem qualquer outro animal
Todo mundo tem direito à vida
Todo mundo tem direito igual
Motoqueiro, caminhão, pedestre
Carro importado, carro nacional
Mas tem que dirigir direito
Para não congestionar o local
Tanto faz você chegar primeiro
O primeiro foi seu ancestral
É melhor você chegar inteiro
Com seu venoso e seu arterial
A cidade é tanto do mendigo
Quanto do policial
Todo mundo tem direito à vida
Todo mundo tem direito igual
Travesti, trabalhador, turista
Solitário, família, casal
Todo mundo tem direito à vida
Todo mundo tem direito igual
Sem ter medo de andar na rua
Porque a rua é o seu quintal
Todo mundo tem direito à vida
Todo mundo tem direito igual
Boa noite, tudo bem, bom dia,
Gentileza é fundamental
Pisca alerta pra encostar na guia
Com licença, obrigado,
até logo, tchau.

PARA IR ALÉM

LIVROS
Inventário do que podia ser bem melhor e será, pág. 220, redação "Trânsito das palavras", de Marlon Washington Rocha Silva, 17 anos.
Por que ler? O autor, de Oriximiná (PA), nos faz refletir sobre a condução de nossa comunicação. Usamos palavras dignas de serem ditas ou engarrafamos esse fluxo falando palavras vazias, metálicas e enganosas?

O livro dos valores e das virtudes, um guia para o cultivo diário e consciente dos valores humanos
de Claudia Boacnin
Ed. Pensamento, 2008.
Por que ler? Pelo suporte psicológico que os manuais de trânsito não dão. São 100 virtudes e valores com dicas práticas para o dia-a-dia, além de jogos e atividades para grupos. Mantenha-o ao alcance da mão!

MÚSICA
Rua da Passagem
de Arnaldo Antunes e Lenine
Por que ouvir? Enquanto os fios dessa cidade ideal estão sendo tecidos pelos cidadãos, cada um fazendo sua parte, a gente chama a música para embalar essa construção, pois, como disse Guimarães Rosa, "a música derrete o demorado das realidades". Rua da Passagem é uma aula de educação para o trânsito. Recuperando a idéia de que a rua é o quintal de todos, eles sinalizam, com bom humor, um jeito humanamente correto de andar pela cidade.

O que faz seu animal ser gente

Rose Marie Muraro e Yves de La Taille

Se houvesse um Hamlet made in século XXI, sua questão não seria mais Ser ou não ser. Se no passado o drama existencial pôde ser abarcado nessa pergunta, hoje ela poderia ser reformatada para Ser ou não ser humano?

Uma grande inquietação toma conta de corações e mentes. Notem-se as platéias lotadas no mundo inteiro para filmes como Quem somos nós – um docudrama misto de auto-ajuda com pitadas de espiritualidade, filosofia e física quântica de resultado polêmico. Passemos o mouse na tela real que nos cerca. Depressão, síndrome de pânico, alcoolismo e outras tantas mazelas contemporâneas confirmam que algo está fora da ordem. Quem escreve esse roteiro?

Há tragédias coletivas que revelam o quanto estamos próximos e distantes desse projeto de ser humano, como aconteceu recentemente em Santa Catarina. Brasileiros de todas as partes do Brasil imediatamente se solidarizaram de várias formas, muitos se deslocando da zona de conforto para ir lá, pessoalmente, cuidar de quem precisava de cuidados. Seria a mesma a força vital que moveu voluntários e fez saqueadores de todas as ordens? O que leva alguém a aproveitar-se de uma situação tão trágica e sair de seu lar para apropriar-se indevidamente de doações aos necessitados? Ou melhor: o que faz nosso animal ser gente?

Essa conversa interna causa desconforto, mas contra fatos não há argumentos, e há muitos fatos que evidenciam nosso despreparo para atravessarmos a ponte entre ser vivo e ser humano. Não era Nietzsche quem dizia ser o homem uma ponte entre o animal e o super-homem? Talvez o homem ainda esteja no capítulo em que é a ponte entre o animal e o ser humano.

O que nos une não nos separa

O filósofo espanhol Fernando Savater tem idéias inspiradoras para essa jornada individual em busca de si mesmo, que só começa quando cada um aceita humildemente que não nasceu pronto. Uma primeira lição é parar de chamar autoconhecimento de auto-ajuda. Savater fala que humanidade é algo que se aprende por convívio e por contágio. É o famoso espelhamento do outro. O que percebemos no outro é indicativo de nossa própria identidade. É a vida interativa em sociedade que nos ensina a entender que nossos mundos particulares de símbolos são diferentes entre si, mas nossa humanidade é comum. Dialogar (dividir o logos) é, portanto, imprescindível.

Em tempos de louvações à diversidade, Savater defende que nossa maior riqueza é a semelhança. Sem negar a beleza do que nos diferencia e nos torna indivíduos originais e únicos, ele vê na diversidade apenas um tempero para realçar o que é substancial. O que temos em comum é a substância que nos serve de essência. Uma essência tecida em milhões de anos.

Por essa lógica teoriza também a economista e física Rose Marie Muraro, que sempre foi destemida na investigação dos universos humano e cósmico. Feminista pioneira e guerreira exemplar pelas causas sociais, Muraro foi perseguida e chamada de maldita. Graças a esse espírito buscador, sua obra é um suporte para outros buscadores. Segundo ela, *"estamos sendo engolidos pela própria criatura que criamos. A tecnologia que nos fez humanos levou-nos a uma desumanização"*.

Sem tecnologia não somos humanos?

"Nossa evolução vem desenhando uma curva exponencial em velocidade lentíssima por dois milhões de anos. As curvas exponenciais de crescimento parecem crescer de forma modesta em seus primeiros momentos, depois atingem uma velocidade explosiva. Estamos nesse ponto da curva em que as mudanças vêm aceleradamente. Viemos devagar passando pelo Homo erectus, pelo Homo habilis e Sinantropo (homem de Pequim). Tornamo-nos caçadores usando flechas e lutando competitivamente, criando o que eu chamo de embrião da lei do mais forte. O início do comércio e o uso da pá e da enxada para dominar a terra coincidem com medidas de violência contra os mais fracos, contra a mulher". (R. M. Muraro)

A tecnologia foi criada pelo homem e esse ato criativo nos diferenciou dos primatas orangotangos e chimpanzés que ainda pulam em galhos nas árvores. *"Sem a tecnologia, o homem não seria homem. Mas agimos como aprendizes de feiticeiros que sabem começar o feitiço, mas não sabem desmanchá-lo"*, diz Muraro. *"Entramos no século XXI mergulhando de cabeça na nanotecnologia sem saber direito as conseqüências e efeitos colaterais desse uso. Hoje temos 500 patentes em nanotubos de carbono. Temos 600 trilhões de dólares em derivativos que nada mais é que dinheiro virtual. Mudanças climáticas e abusos tecnológicos acenam cataclismos inevitáveis na linha de frente desse processo"*, anuncia.

Tempos de miojo

Nessa perspectiva de que estamos na etapa mais veloz da curva exponencial de nossa evolução, o filósofo e educador Mario Sergio Cortella costuma usar uma palavra bem ilustrativa dessa cultura do *vapt-vupt*. Ele diz que estamos produzindo uma geração de seres 'miojizados' (por analogia ao macarrão de três minutos) vivendo uma 'miojização' da vida: fast-food, quick, express, etc. Além da pressa, a virtualidade seduz milhões de pessoas seqüestrando-as da vida real por meio de jogos como Second Life, SimCity e World of Warcraft. Que tipo de seres humanos estamos formando?

Os ingredientes estão aí. Segundo um ditado, *"se parece absurdo, é bem provável"*. Resta saber como vamos nos posicionar. Talvez seja hora de darmos ouvidos àquela pergunta que não quer calar. Além de pensar no planeta que queremos deixar para as gerações futuras, podemos pensar no tipo de gente que estamos deixando para o planeta.

Um ser racional, político, obediente e ético?

Yves de la Taille, professor do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, nos lembra que o ser humano já foi chamado de 'animal racional', por ser capaz de manipular o universo simbólico das hipóteses. Já foi chamado de 'animal político', por ser capaz de gerenciar a sociedade da qual e na qual vive. Já foi chamado também de 'animal obediente', pois frequentemente é desejoso de seguir líderes de toda sorte.

"Não sei se já o chamaram de 'animal ético'", diz ele. *"Seria desejável, pois não somente todo ser humano é potencialmente um ser ético, como também porque, se não o for, o 'animal racional' poderá ser capaz de elaborar complexos planos de guerra e barbárie, o 'animal político' poderá promover a opressão e a injustiça, e o 'animal obediente' poderá seguir fanaticamente líderes eles mesmo fanáticos. Ser humano, realmente ser humano, consiste em, como o propõe Ricoeur, viver uma vida boa, para e com outrem, em instituições justas"*, conclui Yves.

Nem pau, nem pedra, muito menos o fim do caminho. Para ser humano, precisamos arregaçar as mangas, abrir mentes e corações para continuar ousando nesta idéia de ser gente. A receita ainda não está pronta. Há muito trabalho pela frente. É preciso estar encantado com essa idéia para encantar.

PARA IR ALÉM

Conheça o pensamento de Fernando Savater:
http://br.youtube.com/watch?v=c6Cw8c851Jg

FILMES

Sicko – S.O.S Saúde de Michael Moore, mesmo diretor de Fahrenheit 11 de Setembro.
Por que ver? Porque mostra como funciona a indústria dos planos de saúde nos Estados Unidos, comparando seu sistema ganancioso com o de outros países de primeiro mundo. Faz pensar a quem estamos confiando a possibilidade de sermos humanos saudáveis.

Ilha das Flores de Jorge Furtado.
Por que ver? Esse excelente, premiado e imperdível documentário é uma aula sobre a evolução humana. Com humor inteligente, mostra cenas reais de seres humanos em situação de vida deplorável no sul do País. Expõe os extremos de excesso e escassez do mundo atual. Disponível no Youtube.

Como sair do caos sem embrutecer? Susan Andrews

Na edição passada do Planeta Gente, tocamos na delicada tarefa de tentar discernir o que é essencialmente humano dentro de nós. "O que faz seu animal ser gente?" continua uma pergunta aberta que pode embalar nossas reflexões. Em que momento do dia deixamos que nossos instintos animalescos dominem nosso ser humano? Inevitável relacionar essa animalidade e o estado caótico em que se encontra nossa humanidade. Como pergunta atrai pergunta, Planeta Gente quer saber como sair do caos sem embrutecer.

Primeira coisa a fazer: admitir que vivemos imersos no caos. Isso é fácil. Basta olhar pela janela, para quem mora em centros urbanos, ou ligar a TV e ler um jornal. É caos para todo lado. Para abordar esse tema amplo, concentramos nossa atenção nas causas e efeitos do caos na mente humana e conversamos com a psicóloga Susan Andrews, norte-americana que se abrasileirou desde que veio para a Eco-92, no Rio de Janeiro, e hoje coordena uma ecovila no interior de São Paulo.

O trabalho de Biopsicologia feito por Susan Andrews é fundamentado no controle que cada um de nós pode ter sobre a própria saúde física e psíquica através do bom uso do estresse. Por meio de automassagem, relaxamento profundo e outros cuidados, Susan Andrews vem ajudando milhares de pessoas a organizar seu caos particular transformando o estresse ruim em estímulo positivo. Acompanhe o que ela diz sobre nossa paisagem bioquímica, ambiente onde pode estar a solução para sair do caos (ou estar nele) sem embrutecer.

O caos nosso de cada dia

Planeta Gente – É verdade que existe o bom estresse?

Susan Andrews – Sim. O estresse ruim todos conhecemos, mas, para acessarmos o estresse favorável, precisamos conhecer nossa bioquímica. Os neurotransmissores e os hormônios (polipeptídios) são diretamente influenciados por nossos estados emocionais. Por exemplo, a raiva é o excesso de cortisol (hormônio da agressividade); o amor é a oxitocina; a falta de autoconfiança é a baixa testosterona ou o baixo estrogênio. Quando a adrenalina é secretada de forma curta e rápida, somos tomados por impulsos de ação e foco mental, mas quando a secreção de adrenalina é longa e sem pausa para recuperação, o estresse se torna prejudicial. Além disso, a permanente produção de adrenalina faz o corpo recorrer à secreção de cortisol, que, em excesso, se torna um veneno no nosso organismo. É nessas condições que vivemos nas grandes cidades. O ritmo de trabalho e o caos do trânsito nas ruas, sem falar no estado constante de insegurança por causa da violência, nos levam ao estresse permanente sem pausas para recuperação, enfraquecendo o sistema imunológico e matando as células cerebrais, o que explica a freqüente perda de memória. Outra situação na qual o cortisol é secretado além da conta é na hostilidade. Quando sentimos raiva ou agressividade, o corpo libera 40 vezes mais cortisol que o normal. Excesso de cortisol está diretamente ligado à violência.

PG – O que podemos fazer para não sermos vítimas do estresse ruim?

Susan – Criamos um programa chamado Spa em Casa, que requer 15 ou 20 minutos todos os dias e faz parte do programa Transforma, ministrado por mais de 100 facilitadores em 20 cidades do Brasil para empresas, funcionários públicos e educadores – porque professor é uma das profissões mais estressantes que existem.

PG – Em linhas gerais, em que consiste esse programa?

Susan – O programa pode ser praticado de 15 a 20 minutos regularmente pela manhã, e esse pouco tempo pode mudar nossa atitude por todo o dia. Trata-se de fazer respiração diafragmática, exercícios de biopsicologia, automassagem e relaxamento profundo. A respiração diafragmática, como diz o nome, implica mobilizar de fato o diafragma enquanto respiramos. É esse movimento que estimula o sistema nervoso parassimpático e produz a "resposta de relaxamento", que se opõe à *"resposta do estresse"*, ou seja, de *"lutar ou fugir"*. Os exercícios de biopsicologia consistem em repetir certos movimentos simples e suaves, com pausas físicas e respiratórias. Essas posturas massageiam as glândulas suprarrenais, recondicionando a secreção glandular. A automassagem e o relaxamento profundo melhoram o funcionamento mental e estimulam a chamada *"coerência cardíaca"*, ou seja, modulam nosso estado mental.

PG – Qualquer pessoa pode fazer esses exercícios? Qual o horário ideal?

Susan – Sim, guardadas as devidas proporções relativas a idade e saúde, todos podem se beneficiar dessas práticas. Indicamos as primeiras horas da manhã, logo ao acordar, aumentando a chance de garantir um estado físico e mental positivo para o resto do dia. Na impossibilidade desse horário, os exercícios podem ser feitos depois de um dia estressante, evitando desmoronar em frente à TV e não conseguir interagir com a família. Negligenciar os filhos por estresse é algo compreensível, mas que pode ser superado com boa vontade, considerando os efeitos desastrosos para as crianças e as próximas gerações.

PG – As crianças estão cada vez mais seguindo o ritmo estressante dos adultos. O que podemos fazer para evitar isso?

Susan – Nós desenvolvemos um programa que se chama EduCoração, que é uma educação para a inteligência emocional. Uma pesquisa apontou que 15% das crianças brasileiras já manifestam sintomas de depressão. Nos Estados Unidos, centenas de milhares de crianças estão tomando Prozac na merenda escolar. As crianças estão cada vez mais deprimidas, hiperativas e agressivas – e apenas alterar o currículo escolar convencional não melhorará essa situação. É preciso haver uma educação para o coração, para as emoções. Precisamos ensinar a criança desde pequena a manter seus níveis de cortisol saudáveis e a abrir seu coração para cooperar, amar e compreender. Os pais, por sua vez, precisam aprender a colocar limites sem mobilizar um excesso de cortisol nos seus filhos, prejudicando sua saúde e podando sua inteligência emocional. As pessoas estão sem tempo e energia para amar. Elas precisam resgatar sua capacidade de se conectar. Se uma pessoa não tem muito tempo para estar com os filhos, por exemplo, mas que durante o pouco de tempo de que dispõe com eles despeja uma chuva de afeto e energias positivas, isso ocasiona uma bioquímica saudável nela e nos filhos.

PG – É correto afirmar que aprender a controlar e cuidar das próprias emoções é uma maneira de ajudar a diminuir o caos que nos cerca?

Susan – Certamente. Você não ilumina uma sala escura apenas falando sobre uma lâmpada; é preciso acendê-la. Nós precisamos fazer coisas práticas para acender essa luz dentro de nós, porque ela está coberta pela escuridão das emoções negativas, como a raiva, a depressão, o medo, a falta de fé em nós mesmos. Precisamos dissolver essa escuridão das emoções negativas e realizar a luz que está dentro de cada um de nós. É hora de todo mundo refletir de que lado está. Uma vez que a pessoa harmonizou seus hormônios, equilibrou sua mente e assumiu a responsabilidade por sua própria saúde, ela começa a irradiar uma energia positiva. Cada pessoa no seu campo de ação pode ser uma luz para os demais.

Veja algumas dicas para diminuir seu estress:

• Respire corretamente usando o diafragma. Vídeo: Dra Susan ensina a respirar corretamente (Real Media e Windows Media)

• Faça breves pausas de dez minutos no trabalho. Quando se sentir tenso, pare por alguns minutos e faça uma massagem relaxante em si mesmo. Vídeo: Dra. Susan ensina automassagem (Windows Media)

• Faça 15 minutos por dia de exercícios de relaxamento, como meditação, por exemplo.

• Preocupe-se com sua alimentação. Evite ingerir alimentos ricos em gordura e também aqueles que excitam o sistema nervoso (como café, chá preto e refrigerantes à base de cola).

• Não dependa de sua memória. Escreva tudo o que você tem a fazer, o dia em que suas contas vencem e todos os compromissos numa agenda.

• Organize-se! Deixe seu quarto ou local de trabalho em ordem, de modo que você saiba exatamente onde as coisas estão.

• Prepare-se para o dia seguinte na noite anterior. Faça uma lista das coisas que precisa fazer, separe a roupa que vai usar, tire do freezer o que vai precisar, coloque em ordem os pagamentos que vencem naquela data.

• Deixe 15 minutos de tempo extra para chegar aos seus compromissos.

• Exercite-se ou caminhe pelo menos 30 minutos por dia.

• Aprenda a dizer "não" e recuse projetos e convites sociais para os quais você não tem energia.

• Faça amizades com pessoas despreocupadas e pacientes. O estress é contagioso!

• Todos os dias faça algo que realmente ama fazer.

• Tenha uma atitude misericordiosa com as pessoas e pense positivamente.

Breves recortes caóticos sobre o Caos

Caos, o mais antigo dos deuses

Caos. Chàos. Kháos. Como surgiu essa palavra? Um dos primeiros registros de que se tem notícia vem da obra Teogonia, escrita pelo poeta Hesíodo, na Grécia Antiga do século VIII antes de Cristo. Também conhecida por Genealogia dos Deuses, nessa obra Hesíodo descreve a origem do mundo, o nascimento dos deuses e seus reinados, e ainda fala de seus envolvimentos amorosos com os mortais humanos fazendo surgirem os heróis mitológicos. Caos é descrito como a primeira divindade a surgir no universo, o mais velho dos deuses. Representado como uma força sem forma ou aparência, possuindo em si mesmo o masculino e o feminino, Caos era o oposto de Cosmo, que é a totalidade de todas as coisas deste universo ordenado, desde as estrelas até as partículas subatômicas. Também era dito que a força complementar à força caótica era a força erótica, oriunda de Eros, deus do Amor, o mesmo deus Cupido dos romanos.

Ser caótico, cósmico ou tudo-ao-mesmo-tempo-agora?

Enquanto Caos significa "corte», «rachadura», «cisão» ou ainda «separação», Eros é o princípio amoroso que religa as partes e gera vida pela união do masculino e feminino. No século XIV o poeta romano Ovídio foi o primeiro a atribuir a noção de desordem e confusão à divindade de Caos, referindo-se a ele como um "vazio primordial de caráter informe, ilimitado e indefinido, que precedeu e propiciou o nascimento de todos os seres e realidades do universo". Uma vez organizado, o Caos se transforma em Cosmo. No âmbito individual, uma escolha nos é imposta: ser caótico, ser cósmico ou ser como um pêndulo que se move alternando com harmonia estados caóticos e cósmicos?

Caos na modernidade

Para alguns físicos, a Teoria do Caos é tida como a terceira grande revolução do século XX, depois da Relatividade e da Mecânica Quântica. No início dos anos 60, o meteorologista e matemático Edward Lorenz criou um modelo de análise meteorológica conhecido como "efeito borboleta", que revolucionou a idéia que se tinha de movimento caótico. Lorenz demonstrou que é possível chegar a uma ordem complexa a partir de um conjunto de equações simples e não lineares. A publicação desse trabalho, em 1963, marca o início da Teoria do Caos. Com o tempo, o caos virou moda e passou a ser a mitologia dos tempos modernos. A afirmação de que "tudo é caos e o caos é tudo" tem funcionado como um perigoso mantra do homem moderno. Perigoso porque, disfarçado de normalidade, alimenta a autocomiseração, o conformismo, a resignação e a inércia. Somos quase forçados a pensar que nada pode ser feito, já que tudo é caótico mesmo.

O caos que busca a ordem

Na crença de que nada podemos fazer para deter ou estar bem em meio caos se esconde um paradoxo, como se diante do caos todo-poderoso nenhuma ordem pudesse prevalecer. É bom lembrarmos que a Teoria do Caos surgiu entre os novos matemáticos da complexidade, justamente colocando abaixo o determinismo mecanicista dos cálculos lineares. O movimento caótico foi aceito pela ciência como um "padrão dentro de um padrão", e, desde então, os fenômenos passaram a ser estudados de forma sistêmica, ou seja, de modo muito mais abrangente do que um simples alinhar de fatos, elementos e dados. Portanto, de acordo com o modelo científico do caos, não faz sentido determinar que o caos em que vivemos seja imune a qualquer ordem. Aceitar a invencibilidade do caos é ir contra as teorias dos sistemas vivos, dos quais o imprevisível e o aleatório não só fazem parte como são cúmplices na busca coletiva do organismo por um ordenamento. Estudar a ordem que advém do caos consiste em uma luta intelectual para entender a lógica dos padrões de autoorganização dos sistemas vivos. Vamos repetir: sistemas vivos!

Poema em linha reta

(Fernando Pessoa,
através de Álvaro de Campos)

Nunca conheci quem tivesse levado porrada.
Todos os meus conhecidos têm sido campeões em tudo.

E eu, tantas vezes reles, tantas vezes porco, tantas vezes vil,
Eu tantas vezes irrespondivelmente parasita,
Indesculpavelmente sujo,
Eu, que tantas vezes não tenho tido paciência para tomar banho,
Eu, que tantas vezes tenho sido ridículo, absurdo,
Que tenho enrolado os pés publicamente nos tapetes das etiquetas,
Que tenho sido grotesco, mesquinho, submisso e arrogante,
Que tenho sofrido enxovalhos e calado,
Que quando não tenho calado, tenho sido mais ridículo ainda;
Eu, que tenho sido cômico às criadas de hotel,
Eu, que tenho sentido o piscar de olhos dos moços de fretes,
Eu, que tenho feito vergonhas financeiras, pedido emprestado sem pagar,
Eu, que, quando a hora do soco surgiu, me tenho agachado
Para fora da possibilidade do soco;
Eu, que tenho sofrido a angústia das pequenas coisas ridículas,
Eu verifico que não tenho par nisto tudo neste mundo.
Toda a gente que eu conheço e que fala comigo
Nunca teve um ato ridículo, nunca sofreu enxovalho,
Nunca foi senão príncipe — todos eles príncipes — na vida...

Quem me dera ouvir de alguém a voz humana
Que confessasse não um pecado, mas uma infâmia;
Que contasse não uma violência, mas uma cobardia!
Não, são todos o Ideal, se os oiço e me falam.
Quem há neste largo mundo que me confesse que uma vez foi vil?
Ó príncipes, meus irmãos,

Arre, estou farto de semideuses!
Onde é que há gente no mundo?

Então sou só eu que é vil e errôneo nesta terra?

Poderão as mulheres não os terem amado,
Podem ter sido traídos — mas ridículos nunca!
E eu, que tenho sido ridículo sem ter sido traído,
Como posso eu falar com os meus superiores sem titubear?
Eu, que venho sido vil, literalmente vil,
Vil no sentido mesquinho e infame da vileza.

A morte devagar

(de Martha Medeiros, poeta gaúcha)

Morre lentamente quem não troca de ideias, não troca de discurso, evita as próprias contradições.

Morre lentamente quem vira escravo do hábito, repetindo todos os dias o mesmo trajeto e as mesmas compras no supermercado. Quem não troca de marca não arrisca vestir uma cor nova, não dá papo para quem não conhece.

Morre lentamente quem faz da televisão seu guru e seu parceiro diário. Muitos não podem comprar um livro ou uma entrada de cinema, mas muitos podem, e ainda assim alienam-se diante de um tubo de imagens que traz informação e entretenimento, mas que não deveria, mesmo com apenas 14 polegadas, ocupar tanto espaço em uma vida.

Morre lentamente quem evita uma paixão, quem prefere o preto no branco e os pingos nos is a um turbilhão de emoções indomáveis, justamente as que resgatam brilho nos olhos, sorrisos e soluços, coração aos tropeços, sentimentos.

Morre lentamente quem não vira a mesa quando está infeliz no trabalho, quem não arrisca o certo pelo incerto atrás de um sonho, quem não se permite, uma vez na vida, fugir dos conselhos sensatos.

Morre lentamente quem não viaja, quem não lê, quem não ouve música, quem não acha graça de si mesmo.

Morre lentamente quem destrói seu amor-próprio. Pode ser depressão, que é doença séria e requer ajuda profissional. Então fenece a cada dia quem não se deixa ajudar.

Morre lentamente quem não trabalha e quem não estuda, e na maioria das vezes isso não é opção, e sim destino: então, um governo omisso pode matar lentamente uma boa parcela da população.

Morre lentamente quem passa os dias queixando-se da má sorte ou da chuva incessante, desistindo de um projeto antes de iniciá-lo, não perguntando sobre um assunto que desconhece e não respondendo quando lhe indagam o que sabe.

Morre muita gente lentamente, e esta é a morte mais ingrata e traiçoeira, pois quando ela se aproxima de verdade, aí já estamos muito destreinados para percorrer o pouco tempo restante. Que amanhã, portanto, demore muito para ser o nosso dia. Já que não podemos evitar um final repentino, que ao menos evitemos a morte em suaves prestações, lembrando sempre que estar vivo exige um esforço bem maior do que simplesmente respirar.

Para ir além: Ecologia Emocional – http://revistamarieclaire.globo.com/Marieclaire/0,6993,EML1690713-1740,00.html

Rita Mondonça
Fabio Barbosa
Lia Diskin
Susan Andrews
Rose Mario Murano
Dr. Carlos Eduardo Corrêa
Odet Grajew
Ute Craemer
Luiz Alberto Mendes

REALIZAÇÃO

INSTITUTO ECOFUTURO

www.ecofuturo.org.br