

EDUARDO ROMBAUER

AMA, BRASIL!



A REDESCOBERTA DE QUEM SOMOS
NESTE BARCO À DERIVA

AMOR MUNDO 1



“ Uma abordagem única e abrangente que conecta a cura interior com a transformação social, política e ecológica, abraçando assuntos de grande complexidade numa linguagem simples e prática.”

Ricardo Young
Instituto Democracia e Sustentabilidade

O Brasil precisa de um novo rumo, e nossa capacidade de fazer essa escolha é maior do que imaginamos. “Ama, Brasil!” é um convite ao mergulho profundo na alma desta nação, para encontrarmos um destino guiados pela bússola do Amor.

Neste livro, compartilho as aprendizagens da minha jornada de vida para que, juntos, possamos explorar as raízes de nossas crises com um novo olhar — a perspectiva da Alma — e encontrar o rumo para um futuro justo e próspero.

Combinando sabedorias ancestrais, estudos científicos e recursos práticos de autoconhecimento, te convido a uma profunda reconciliação com o Brasil que habita em você.

Redescobrir quem somos é um exercício individual e coletivo. Embarque nesta oportunidade de fortalecer o seu potencial transformador, e vamos tornar o Brasil um lugar mais feliz!



CONTRIBUA E EXPANDA





EDUARDO ROMBAUER

AMA, BRASIL!

AREDESCOBERTADE QUEMSOMOS
NESTE BARCO À DERIVA

Segunda Edição

Ta'mõiEdições

2025

COPYRIGHT

© Eduardo Rombauer van den Bosch
Coordenação Editorial: Eduardo Rombauer
Equipe de Design: Jahlyn Karuna

Papel da Capa: Supremo 250g
Papel do Miolo: Avena 80g

Número de Páginas: 146

FICHA CATALOGRÁFICA

Bosch, Eduardo Rombauer van den
Ama, Brasil! A redescoberta de quem somos neste barco à deriva
Brasília: 2024
Edição do Autor - Selo Ta'mói
Ta'mói Edições

Ta'mói Desenvolvimento Humano
R. Eng. Ademar de Melo Franco, 132 - Brooklin
São Paulo - SP - Brasil
CEP 04623-100

Em memória de Alexandra Reschke

APRESENTAÇÃO

por RICARDO YOUNG

Estamos vivendo um momento crítico. A violência, a crise climática e a crescente polarização ameaçam a própria sobrevivência, nossa civilização agoniza. Eventos climáticos extremos e conflitos armados se multiplicam, exigindo respostas imediatas, mas também soluções de longo prazo. A cooperação global, essencial para enfrentar esses desafios, é minada pela crescente desunião e desconfiança - o que impede que qualquer solução se viabilize no horizonte visível.

É nesse contexto urgente que surge ‘Ama, Brasil!’, um livro que não se limita a diagnosticar os problemas, mas vai além e propõe um caminho transformador, baseado em um princípio muitas vezes negligenciado: o do Amor. Mas não um amor abstrato ou sentimental, e sim um amor ativo, prático, que se manifesta em nossas ações diárias, políticas, sociais e até mesmo ecológicas.

Apresentação – Ricardo Young

Edu, autor de ‘Ama, Brasil!’, e eu compartilhamos uma jornada comum de ativismo em busca por um mundo melhor desde 2009, que inclui várias iniciativas sociais, políticas e formativas de novas lideranças, com destaque para a experiência transformadora do Amor Mundi realizada em parceria com a Schumacher College em 2015.

A coragem, lucidez e profundidade com que Edu abordou os temas complexos que já tratamos juntos no passado, atualizando aquelas ideias em um belo mosaico de novos significados, me surpreenderam profundamente. Sua vasta pesquisa, sua visão sistêmica, que integra sabedoria ancestral, estudos científicos e prática política, ganhou novos contornos e maior potência a partir da transformação pessoal que vivenciou nos últimos anos.

O que diferencia ‘Ama, Brasil!’ é sua abordagem única e abrangente: ele conecta o desenvolvimento pessoal, a cura interior, com a transformação social, política e ecológica, abraçando assuntos de grande complexidade numa linguagem simples e prática. Enquanto muitos autores se concentram apenas no amor individual ou na autotransformação em uma perspectiva de autoajuda, Edu integra essas perspectivas com a construção de um país mais justo e amoroso - e conecta esse trabalho com as necessidades globais atuais.

O livro não apenas explora a superação dos traumas que herdamos, mas também ilumina as virtudes que compõem nossa identidade coletiva, oferecendo ferramentas concretas para construirmos um ecossistema de práticas amorosas a partir de quem nós somos enquanto povo. Esta talvez seja uma das contribuições mais originais e generosas que esta obra nos propicia.

“O redescobrimos de quem somos” é um chamado à ação transformadora real, um guia para navegarmos pelos mares tempestuosos da atualidade, guiados pela bússola do Amor. Ao ler este livro, você não apenas compreenderá com mais clareza a urgência do momento presente, mas também encontrará a inspiração e as ferramentas necessárias não só para participar ativamente da construção de um futuro melhor, mas também para tornar-se uma pessoa melhor para o futuro.

Recomendo esta leitura, tão original quanto revitalizadora!

Introdução	SUMÁRIO	pág 15
------------------	---------	--------

PARTE 1: O OLHAR COM ALMA

Capítulo 1: O barco à deriva	pág 25
Capítulo 2: A noite escura da Alma Brasileira	pág 33
Capítulo 3: Ver o mundo com novos olhos	pág 41
Capítulo 4: Redescobrir quem somos	pág 49
Navegando na prática: exercícios 1 e 2	pág 56

PARTE 2: REDESCOBRIR O BRASIL

Capítulo 5: Amor Mundi	pág 64
Capítulo 6: Conte-me teus sonhos, Brasil	pág 73
Capítulo 7: O despertar do vira-latas	pág 81
Capítulo 8: As virtudes da Alma Brasileira	pág 89
Navegando na prática: exercícios 3 e 4	pág 98

PARTE 3: ESCOLHER AMAR

Capítulo 9: A mais fundamental das escolhas	pág 107
Capítulo 10: O Amor por princípio	pág 115
Capítulo 11: A Felicidade como destino	pág 123
Capítulo 12: O Ecossistema do Amor	pág 131

Navegando na prática: exercícios 5 e 6	pág 138
Sobre Vaclav Havel	pág 143
Agradecimentos	pág 145
Referências Bibliográficas	pág 146

INTRODUÇÃO

Desde criança, o Brasil habita meu coração com uma força profunda e inexplicável. As alegrias dos jogos da seleção, os encantos do Carnaval, a riqueza das maravilhas naturais do Rio de Janeiro e das possibilidades de São Paulo, as viagens pelas várias regiões do país, a força criativa do nosso povo... tudo me cativou profundamente.

Mas, ao mesmo tempo, a pobreza nas ruas, a violência que testemunhei, e a corrupção que permeava a vida pública me deixavam profundamente inquieto. Essa dualidade — beleza e dor lado a lado — moldou em mim uma paixão intensa e uma profunda preocupação pelo futuro do nosso país.

Algo estava errado, profundamente errado, e eu só sabia de uma coisa: o rumo de nosso país precisava mudar. Como fazer isso acontecer? Como conciliar a grandeza de quem somos com as profundas desigualdades que marcam nosso país? Essa pergunta, ecoando em minha alma, me acompanha até hoje, e foi a força motriz por trás de muitas escolhas que fiz na vida.

Essa inquietação me impulsionou a buscar respostas, a me engajar em movimentos sociais e políticos, a lutar por um Brasil melhor. Desde as manifestações dos “caras-pintadas” na adolescência, até a experiência de construir movimentos em defesa das mais diversas causas e buscar mudanças dentro do sistema político, vivenciei de perto

os desafios e contradições da nossa nação. Sempre buscando contribuir, de alguma forma, para construir um futuro melhor para todos nós.

No entanto, ao longo dos anos, percebi que algo estava faltando, uma peça fundamental no quebra-cabeça da transformação. Vi que a solução não estava apenas em mudanças externas, nos sistemas e estruturas políticas, mas também, e principalmente, na compreensão profunda de nós mesmos, como indivíduos e como povo. Percebi então que a transformação social genuína precisa começar de dentro para fora; precisamos olhar para dentro, para a nossa própria alma coletiva, para entendermos a gênese de nossas crises e encontrar as forças propulsoras para um novo rumo.

Essa compreensão me levou a um mergulho intenso no autoconhecimento, integrando práticas terapêuticas e espirituais para desvendar as raízes dos nossos problemas, a partir de como os mesmos habitavam em mim. A cura de meus próprios traumas me permitiu entender os traumas coletivos e individuais que perpetuam o ciclo de desamor e de conflitos que nos assombram. E após um período de distanciamento do ativismo e das políticas para fazer este mergulho interno, construí a convicção no Amor como princípio da nossa regeneração, e na felicidade como o destino a ser almejado.

Foi essa longa e profunda jornada que me levou a escrever “Ama, Brasil!”. Este livro não é apenas um compilado de ideias e reflexões, mas um reflexo da minha própria jornada pessoal e de uma profunda reconciliação com o Brasil. É uma tentativa honesta e sincera de desvendar os mistérios de nossa identidade como povo, buscando respostas em nossas raízes, em nossa cultura vibrante e nos ensinamentos ancestrais que herdamos.

E mais: é um convite para um novo encontro. Primeiramente de você consigo, revisitando o significado do que é ser brasileiro ou brasileira, mas também descobrir uma maneira nova de compartilhar desse significado com outras pessoas, para que possamos juntar forças para modificar os rumos deste país. Algo que pode parecer impossível, mas como buscarei demonstrar ao longo destas páginas, não é. Nós temos os recursos para esta mudança, mas ainda não sabemos reconhecê-los e fazer bom uso deles. O que ofereço a você é uma nova oportunidade de ver quem somos em essência, compreender o que nos impede de sermos plenamente quem somos, e desvendar como podemos transformar isso.

Este livro não é um manual de instruções para resolver os problemas do Brasil. Não existem fórmulas mágicas para erradicar a corrupção, a desigualdade ou a crise ambiental. Mas há algo mais profundo que precisamos abordar: a cura de nossas feridas coletivas, a reconciliação com nos-

sa história e a construção de um novo imaginário para o futuro. Sem este trabalho, não temos como sair da estagnação, pois o ponto de partida da mudança está dentro de nós.

A metáfora do “barco à deriva” guiará nossa exploração. Estamos navegando em mares tempestuosos, enfrentando as ondas da corrupção, da polarização, da desigualdade e da crise ambiental. Mas este barco, apesar de tudo, ainda está flutuando e tem tudo o que precisamos para nos levar longe — na direção certa. E a salvação pode não estar em novos capitães, mas em novas velas, novas direções, novas rotas, e principalmente: no despertar da tripulação para o seu próprio potencial.

Aqui, convido você a se juntar a mim em uma viagem interior, em uma jornada de autoconhecimento que se entrelaça com nossa história coletiva e que nos permite redescobrir nossas virtudes e nosso potencial latente como povo. Exploraremos a importância do Amor, não apenas como um sentimento, mas como um princípio orientador de nossas escolhas e ações, e celebraremos as virtudes que herdamos de nossos ancestrais como frutos deste Amor que nos habita.

Compartilharei experiências pessoais e reflexões extraídas de minha prática como ativista, facilitador de diálogos, pesquisador da alma brasileira e terapeuta, intercaladas

com histórias inspiradoras de pessoas que escolheram o Amor como princípio orientador de suas vidas. Você encontrará também estudos científicos e reflexões filosóficas que se complementam, conduzindo-nos a uma compreensão profunda da “Alma Brasileira”, e também exercícios práticos para aprofundar sua jornada de autoconhecimento e ampliar sua capacidade de amar. A ideia é que você não apenas leia este livro, mas também o experiencie na vida, incorporando as práticas sugeridas em seu dia a dia.

“Ama, Brasil!” é, na verdade, um chamado à ação: é um movimento. Um convite a assumirmos a responsabilidade por nosso destino e a construirmos, juntos, um Brasil que honre nossa ancestralidade e que floresça a partir de seu próprio potencial e beleza.

Vamos navegar juntos rumo a um futuro mais justo e amoroso?

P A R T E 1

O OLHAR COM ALMA

“As coisas devem ter a chance de mais uma vez se apresentarem como são, de serem percebidas em sua singularidade. Precisamos ver o pluralismo do mundo, e não tolhê-lo buscando denominadores comuns ou reduzindo tudo a uma só equação comum. Precisamos fazer um esforço maior para compreender do que para explicar. O caminho a seguir não é a mera construção de soluções sistêmicas universais a serem aplicadas à realidade a partir de fora; ele consiste também em buscar chegar ao coração da realidade através da experiência pessoal.”

Vaclav Havel



CAPÍTULO 1

O BARCO À DERIVA

O Brasil se encontra como um barco à deriva em um mar tempestuoso. A tripulação, grande e diversa, se questiona: devemos manter o piloto atual ou trocar por outro durante a tempestade? Para onde vamos? Quem decide por nós neste barco instável?

As ondas da corrupção, implacáveis e gigantescas, ameaçam nos submergir, corroendo a confiança pública e minando a credibilidade dos nossos líderes. As velas, rasgadas e esfarrapadas, simbolizam a fé abalada em nossos sistemas tradicionais, deixando-nos expostos aos ventos da incerteza. O leme, em mãos vacilantes, parece incapaz de nos guiar até um porto seguro, fazendo-nos sentir sem rumo em meio ao turbilhão.

As águas turbulentas das desigualdades e polarizações da sociedade refletem nossos conflitos internos e nossa incapacidade de nos unirmos em torno de um propósito comum. Divisões familiares, disputas ideológicas e a disseminação do medo criam um clima de desconfiança, minando nossa capacidade de cooperação e ação coletiva. A confiança nos líderes facilmente se dissolve como espuma, pois neles não encontramos ressonância para lidar com estas dinâmicas mais profundas que nos imobilizam. Como chegamos a este ponto de desorientação? E qual é o caminho que podemos percorrer a partir daqui?

A imagem de um barco à deriva é assustadora. Não ter um destino claro causa insegurança. Cada troca de piloto traz esperança de salvação, mas muitas vezes essa esperança se frustra. Portanto, a solução não está nos pilotos, mas nas escolhas que fazemos coletivamente. Nós atravessamos uma longa tempestade, mas podemos antever outra se aproximando no horizonte. Temos agora uma oportunidade única de consertar o casco do nosso barco e fazê-lo navegar para águas mais calmas. A tarefa é árdua, mas não impossível.

O que realmente opera nas profundezas desse oceano de crises? Quais são as correntes invisíveis que nos arrastam para o abismo? Muitas vezes só vemos a ponta do iceberg, enquanto a vasta parte submersa, representada pelas feridas não curadas de nossa história — a escravidão, a desigualdade estrutural, os traumas da colonização — clamam por atenção e cura. Compreender esses erros do passado é fundamental para evitarmos descaminhos futuros. Isso exige um olhar atento para dentro de nós mesmos, para encontrarmos a força que precisamos para tomar as rédeas do nosso destino.

Ainda não nos demos conta, coletivamente, de que a crise que vivemos não é apenas sanitária, política, econômica ou ambiental: é um desafio existencial, uma crise de va-

lores na raiz de todas as outras. Herdamos um profundo complexo de inferioridade coletiva, que está no cerne da silenciosa pandemia de depressão e ansiedade que assola nossas famílias e comunidades. Divisões familiares, discordâncias cotidianas e o medo do desconhecido criam um ambiente propício para emoções de medo, frustração e raiva, e por não sabermos como lidar com elas, perdemos a nossa saúde mental e emocional. Nossos corações tornam-se fechados, anestesiando nossos sentidos, e sequer notamos o impacto que isso tem em nossas vidas.

É como diz a canção entoada na voz de Elis Regina: “O Brasil não conhece o Brasil, o Brasil nunca foi ao Brasil.” A ideia de “dois Brasis” tem uma forte presença na história da intelectualidade brasileira, refletindo uma cisão fundamental de ordem econômica e social que nos leva a abismos ainda mais profundos, no cerne da nossa alma coletiva. Como podemos superar essa cisão interna? Como lidar com essas fissuras? Como transformar a desconfiança em cooperação?

Meu empenho aqui parte de um entendimento elementar: nós não podemos continuar iludidos, pensando que novas lideranças resolverão nossos problemas. A solução não reside em trocar de piloto durante a tempestade, mas em ajustarmos as velas, consertarmos o casco e nos

mos como tripulação para navegarmos juntos na direção certa. O caminho da transformação está em cada um de nós e no poder coletivo de decidirmos quem realmente queremos ser e para onde realmente queremos ir. E isso requer uma profunda jornada de autoconhecimento.

Ao longo da história, muitos tentaram decifrar nossa alma coletiva, de Darcy Ribeiro a Gilberto Freyre, de Tarsila do Amaral a Sérgio Buarque de Holanda, de Anita Mal-fatti a Caetano Veloso, este último que recentemente clamou, em um momento de aflição nacional: “Tem que vir uma resposta da Alma Brasileira à situação que estamos vivendo.” Reconheço essas palavras como um verdadeiro chamado: como as forças de nossa alma coletiva podem se tornar recursos para superarmos essa atual condição?

Este chamado dialoga com um amor ao país que habita em mim desde a infância. Tive a sorte de estudar em uma escola que dava grande valor à nossa cultura. Sempre me emocionei com momentos de união, como nos jogos de futebol e de vôlei, nas festas de carnaval e festas juninas. Cresci na cidade de São Paulo e passava férias no Rio de Janeiro, onde desfrutava das maravilhas naturais e me deparava com a pobreza nas ruas, ouvindo à noite o som das metralhadoras.

Esses contrastes sempre me fizeram sentir que havia algo profundamente errado a ser corrigido. Desde cedo, busquei fazer algo a respeito. Aos 12 anos, participei das manifestações dos “cara-pintadas”, que levaram ao impeachment de um presidente corrupto. Ao pararmos no vão do MASP, juntei as hastes de várias bandeiras até tocar o teto do museu. Registrei esta memória como símbolo de uma vontade pulsante que há em mim de contribuir para levantar meu país. Marchar com uma multidão na Avenida Paulista foi emocionante e semeou a convicção na capacidade coletiva de promover mudanças. Essa experiência foi o despertar para uma longa jornada de envolvimento em defesa de causas diversas que compõem um mosaico do Brasil digno de ser sonhado, até chegar aqui, ao encontro contigo.

Quando eu era adolescente, aprendi a velejar com meu tio Dega. Ele me ensinou a atravessar calmarias e tempestades, a saborear os ventos e também aproveitar suas variações para encontrar o caminho certo e vencer uma regata. Aprendi também que os melhores caminhos não são em linha reta e precisam ser descobertos através da observação atenta dos céus e das águas. Mínimos ajustes na estrutura de um barco podem fazer toda a diferença para seu desempenho. Mas, sobretudo, é a nossa intuição que permite fazer sentido do que observamos para agir no tempo, medida e direção certos.

Quero te convidar, durante esta nossa navegação, a usar todos os seus sentidos, sua memória e sua intuição, para entrar em contato com o Brasil que habita em você. É aí dentro que está o ponto de partida de uma nova história. Em cada capítulo, buscarei iluminar aspectos de nos- so barco que precisam ser vistos para encontrarmos um caminho amoroso para o país: uma vela a ser reparada, um vazamento no casco a ser estancado, uma corda a ser de- sembaraçada, um baú com os instrumentos de navegação que podemos aprender a usar juntos, assumindo nossa capacidade de escolher nosso destino.

Comecemos, então, este processo de exame de nós mesmos, nas múltiplas dimensões da nossa existência. Que o pavor da tempestade dê lugar à coragem de confrontarmos nossas sombras e feridas. Vamos juntos nessa travessia?

CAPÍTULO 2

A NOITE ESCURA
DA ALMA BRASILEIRA

É comum que uma pessoa passe por períodos de profunda escuridão, como se estivesse à deriva em um mar de incertezas. Podemos nos sentir abandonados, rejeitados, aflitos e sem pertencimento, sem rumo. Nesse estado, questionamos tudo em nossa vida, inclusive o próprio sentido de existir.

Estudiosos da alma veem esses momentos como chances de explorar aspectos internos de nosso Ser que foram negligenciados e que precisam ser trazidos à consciência. No século XVI, São João da Cruz chamou essa passagem de “noite escura da alma”, referindo-se a períodos de crise, caos e desestruturação, onde somos consumidos por nossos maiores medos e desafiados em nossa identidade e propósito de vida.

Essa travessia é um assunto até aqui pouco abordado pela civilização ocidental, que impôs uma lógica racionalista que reduz os fenômenos da alma a explicações rasas. Soluções funcionais, como antidepressivos e ideologias, oferecem apenas alívio temporário, atuando como remédios para um casco furado. Na realidade, estes são anestésicos da alma que nos fazem fugir da dor que sentimos, mas esta fuga não as resolve, muito pelo contrário.

Carl Jung, um dos principais estudiosos da alma humana

na História, dizia que “não há tomada de consciência sem dor. As pessoas farão qualquer coisa, não importa o quão absurda, para evitar enfrentar a própria alma. Não se torna iluminado imaginando figuras de luz, mas vivendo conscientemente a escuridão”. É no coração da tempestade, no fundo do nosso Ser, que encontramos os recursos necessários para escolhermos nosso verdadeiro caminho.

Jung chamou de “sombras” os traços ocultos que governam nossos atos inconscientemente. Examinar honestamente essas sombras é crucial para compreendermos nossos complexos psíquicos. Somente adentrando a nossa escuridão que podemos acolher nossas feridas, onde estão guardados os tesouros que conferem maior sentido à nossa existência.

O Brasil também atravessa sua própria noite escura da alma. Corrupção endêmica, desastres ambientais e divisões políticas refletem um período sombrio, com sinais claros de crises profundas, como mostram a pandemia de depressão e ansiedade que ainda não foi olhada por nós. Feridas foram abertas sob as chamas das florestas, nos óleos derramados no mar, nos escombros do Museu Nacional, nas barragens rompidas, nas enchentes e nos deslizamentos de terra, e em todas as vidas que foram ceifadas nestas ocasiões e na onda de negligência que nos levou durante a pandemia.

O descuido com os vulneráveis e nossos patrimônios naturais, humanos e imateriais reflete a indiferença e a ignorância coletivas. Tais traços manifestam-se quando nos desconectamos de quem somos e de nossa fonte de vida, que é o Amor. Diante do medo, frustração e raiva que dominam nossa emocionalidade coletiva, surgiu a hipótese metafórica de estarmos “doentes de Brasil” levantada por alguns escritores, como Eliane Brum. Mas em que diagnóstico podemos confiar?

Sem tratar as feridas da alma, permanecemos presos ao passado. A história da colonização, marcada por doenças, guerras e escravidão, resultou na orfandade de incontáveis crianças através das gerações e isso deixou profundas sequelas. Precisamos olhar cuidadosamente para essas feridas, sem incorrer nas fugas ideológicas que buscam atribuir a culpa a algum inimigo. “O importante não é o que fazem de nós, mas o que nós fazemos daquilo que fazem de nós”, disse o filósofo Sartre. Chegou a hora de assumirmos que nós somos os responsáveis pelo nosso destino.

Vale lembrar que, em contextos históricos similares, como Alemanha e Japão após as guerras mundiais, ou África do Sul no Apartheid, nações já enfrentaram seus demônios internos para emergirem mais conscientes e integradas, e com isso deixaram legados relevantes para a humanidade.

E então, Brasil, o que podemos fazer nessa travessia?

A principal tarefa numa noite escura da alma é, ao confrontar nossas sombras, encontrar a luz interior. E é esse despertar que mais nos assusta, como bem disse Nelson Mandela, citando Marianne Williamson em seu discurso de posse: “Nosso medo mais profundo não é sermos inadequados. Nosso medo mais profundo é sermos poderosos além da conta. É nossa luz, não nossa escuridão, que mais nos apavora.”

O desamor pode ser algo estrutural em nós, mas todo desamor carrega por trás um desejo de amar. Nossa “Noite Escura da Alma Brasileira” é um portal que nos permite integrar aspectos negligenciados de nós mesmos. Essa jornada de cultivarmos o autoamor coletivo não é fácil, mas é vital. Que sinais devemos buscar? Onde encontrar coragem para olharmos para nós mesmos e nos responsabilizar pelo nosso destino? Qual é o nosso ponto de partida? Vários de nós já adentraram em períodos de profunda escuridão, a partir de onde puderam encontrar sua luz interior.

Um exemplo bem conhecido é Paulo Coelho, que depois de passar por várias internações em clínicas psiquiátricas e até mesmo por terapia de eletrochoque, envolveu-se com práticas esotéricas e contraculturais que o inspiraram em

sua vocação. Suas obras, consideradas subversivas pela ditadura militar, fizeram até com que fosse preso. Mas a superação desses desafios fez com que ele se tornasse um dos escritores mais lidos no mundo.

Da mesma forma, a travessia das sombras coletivas nos dá oportunidade de descobrirmos e assumirmos nossa vocação específica no mundo. Muito antes da expressão “Brasil, o país do futuro” surgir em 1941 e se popularizar, e antes de Chico Xavier declarar que “o Brasil é o Coração do Mundo”, vários místicos e artistas de outros tempos e lugares da humanidade profetizaram ideias semelhantes.

É como a música “Outros Viram”, de Gilberto Gil diz:

*O que Walt Withman viu, Maiakovski viu,
outros viram também:
que a humanidade vem renascer no Brasil!
Teddy Roosevelt sentiu, Rabindranath Tagore,
Stefan Zweig viu também.
Todos disseram amém a essa luz que surgiu!
Roosevelt que celebrou nossa miscigenação, até a con-
siderou como sendo a solução para seu próprio país
se amalgamar, misturar, “melting pot” feliz.
Não conseguiu pois seu Congresso não quis!
Rabindranath Tagore também profetizou:
ousou dizer que aqui surgiria o ser do Amor,*

*um ser superior, civilização da emoção, da paixão,
da canção. Terra do samba sim e do eterno perdão!
Maiakovski ouviu a sereia do mar lhe falar de um
gentio, de um povo mais feliz que habita esse lugar!
Esta terra do sol, esta serra do mar.
Esta terra Brasil, sob este céu de anil, sob a luz
do luar!*

Se nosso país pode ser de fato um lugar de renascimento humano, se o fruto dessa miscigenação luminosa que nós somos pode gerar um “ser do Amor” mais feliz, então nos cabe o trabalho de redescobrir quem somos. Você tem disposição para fazer comigo uma viagem para vermos juntos o mundo — e o nosso país — com novos olhos?

É a mudança interior que muda a maneira de ver o que acontece fora. Mudar a perspectiva nos permite, em vez de nos deixarmos levar pela tempestade, usar seus ventos para estabilizar nosso barco, e então, recuperar nosso senso de direção. Vamos juntos descobrir como fazer essa mudança?

Então respire fundo e sigamos adiante! A jornada é longa e desafiadora, mas certamente mais gratificante do que viver à deriva.

CAPÍTULO 3

VER O MUNDO
COM NOVOS OLHOS

Para sair da deriva, talvez tenhamos que aprender algo com a experiência de outros navegantes. Quando os primeiros astronautas foram enviados ao espaço e à Lua, ocorreu um fenômeno inesperado. Embora a missão inicial fosse pesquisar as estrelas, o solo lunar e os efeitos da ausência de gravidade, os astronautas descobriram uma atividade ainda mais fascinante: contemplar o planeta Terra.

Absortos, passavam horas maravilhados, percebendo que a Terra era indescritivelmente mais bela do que poderiam imaginar. As formas das nuvens, as luzes dos trovões, as variações de cores e texturas das paisagens, os efeitos visuais da transição entre dia e noite e a aurora boreal eram visões espetaculares que os cativavam profundamente.

Do espaço, o Sol aparecia como uma intensa luz branca em meio a um vasto fundo escuro. Não viam mais o azul do céu nem as nuances de um pôr do sol. Revelou-se assim que até mesmo o universo era mais belo quando observado da Terra, imersos na atmosfera. Assim, passaram a admirar ainda mais a atmosfera, tão delicada e frágil como uma folha de papel. Então deram-se conta do que significa viver nesta camada vulnerável, uma fina e úmida fronteira que repousa sobre a pequena espaçonave flutuante em um universo infinito. “A Terra é nossa morada, e precisamos cuidar dela”; “Devemos

agir como uma espécie única com um destino comum”; “Precisamos não apenas reformar os sistemas econômicos e políticos, mas, principalmente, entender quem somos”, afirmaram¹.

O maravilhamento que os astronautas experimentaram transformou a sua maneira de enxergar a vida. Edgar Mitchell, um dos astronautas, ao retornar, investigou se essa sensação de êxtase pela vida já era conhecida pela humanidade. Descobriu palavras como Samadi, no sânscrito, e Noética, no grego. Encontrou princípios de interdependência no lema Lakota, “Mitakuye Oyasin” (“por todas as nossas relações”), e na profecia Hopi: “nós somos aqueles por quem estávamos esperando”. Mitchell então começou a promover esses conceitos, demonstrando que não é necessário ir à Lua para redescobrir a maravilha de estarmos vivos neste planeta.

Essa história me faz lembrar de momentos da infância em que eu passava horas encantado com o simples fato de existir. Na juventude, encontrei eco dessa experiência nas leituras de “O Tao da Física”, de Fritjof Capra, e no universo da espiritualidade e do autoconhecimento, que se tornou cada vez mais central na minha vida. Essas vivências espirituais fortaleceram um chamado para servir a este lugar onde nasci, esta terra e este povo: o Brasil.

Quando entrei na faculdade de Relações Internacionais, aos 18 anos, iniciei um movimento de resgatar a prática dos saraus como uma maneira de oferecer à juventude a oportunidade de um reencontro com as riquezas da nossa cultura. A partir desse movimento, descobri uma vocação como facilitador de diálogos, e minha jornada profissional se desenvolveu em organizações da sociedade civil e políticas públicas, sempre com a intenção de contribuir para que o país pudesse encontrar seu destino.

Ao facilitar conferências e processos decisórios, entendi que era preciso ir mais a fundo nas dinâmicas sociais das organizações, para gerar mudanças mais efetivas. Com o passar dos anos, ao evoluir meu trabalho como consultor em cultura organizacional, tornei-me ciente de que os sistemas sociais só mudam quando também mudam os indivíduos que deles fazem parte.

Essa busca me levou até Allan Kaplan, da África do Sul, conhecido por sua habilidade singular em ajudar organizações a compreender e transformar suas dinâmicas profundas. Kaplan demonstrou uma escuta de qualidade que eu jamais havia experienciado, questionando-me sobre o cerne das minhas inquietações, habilmente percebendo dinâmicas que ocorriam nos recônditos do meu Ser e conectando-as às situações práticas que eu vivia.

A conversa deflagrou em mim uma tomada de consciência sobre algumas contradições em minha própria prática, e isso me fez decidir me tornar seu aprendiz: durante oito anos, passei ao todo 118 dias inesquecíveis realizando imersões de observação dos fenômenos da natureza, de mim mesmo e da vida em sociedade, que me levaram a uma transformação não apenas do meu fazer, mas do meu Ser.

No centro dos ensinamentos de Kaplan está uma forma de entender o mundo desenvolvida pelo poeta e cientista alemão Johann Wolfgang von Goethe, a qual ele batizou de imaginação sensorial exata. Goethe percebeu que, com a expansão que estava em curso das ideias de Descartes, a sociedade começava a olhar a vida como se fosse apenas uma máquina, e que esta maneira de pensar nos levaria a um caminho de destruição. Em contraponto, propôs que a humanidade desenvolvesse um olhar científico que não reduzisse a complexidade da vida ao racionalismo.

Para unir a razão e a alma, Goethe² acreditava que nossa forma de pensar deveria ser mais viva, flexível e conectada com a vida, sem perder a objetividade. Dedicou décadas a observar plantas e outros fenômenos da Natureza, para compreender maneiras de ganharmos maestria sobre o nosso próprio pensar, para que o mesmo pudesse ser rigorosamente utilizado a serviço da vida. Sua ciência

não foi compreendida em sua época, mas foi resgatada quase 50 anos após sua morte pelo jovem Rudolf Steiner, que estudou seus manuscritos por alguns anos e a difundiu pelo mundo.

A ciência de Goethe tem sido hoje, principalmente a partir do legado de Rudolf Steiner, um alicerce para pessoas nas mais diversas áreas de atuação para que desenvolvam um modo de pensar verdadeiramente a serviço da alma, na educação (pedagogia Waldorf), nas escolas de liderança (Teoria U), na agricultura (Biodinâmica), na arquitetura e em várias outras áreas.

Um dos principais difusores desta prática no mundo atual, o botanista Craig Holdredge, ensina que “uma planta é um corretivo natural para vãos de fantasias ou meras opiniões. Tudo o que precisamos dizer é: olhe de novo, como ela é de fato?”³.

Você já teve a impressão que sua maneira de pensar não traduz perfeitamente quem você é em sua essência? Como você verá no exercício ao final desta parte do livro, as práticas desenvolvidas por Goethe nos convidam a olhar cada fenômeno tal como é, ao invés de como a mente projeta que seja. Esta é uma mudança sutil que pode até parecer irrelevante, mas que faz toda a diferença na prática, na relação que estabelecemos conosco mesmos e com todos os demais fenômenos da vida.

Os benefícios deste corretivo para a mente fizeram com que a imaginação sensorial exata se tornasse um alicerce não só em meu trabalho como consultor de organizações, terapeuta, ativista e escritor, mas em qualquer das minhas escolhas da vida. Integrando-a com outras práticas que encontrei no caminho, como o Vipassana, e Pathwork e a Gestalt, desenvolvi uma abordagem a qual batizei de Ciência da Alma, que tem o propósito de tornar nossa mente um instrumento da alma. É este olhar que ofereço a você, nestas páginas, para enxergar o Brasil com novos olhos.

Assim como Goethe e os astronautas, temos muito a aprender com a Natureza para expandir nossa capacidade de enxergar a realidade de quem somos em essência. Sócrates ensinou que “o saber principia pelo maravilhar-se”: é pelo encanto com a vida que surge a curiosidade por novas descobertas.

Se queremos encontrar um rumo, o ponto de partida é termos curiosidade por descobrirmos quem realmente somos, como veremos no capítulo a seguir.

CAPÍTULO 4
REDESCOBRIR
QUEM SOMOS

Vimos que o trabalho principal numa travessia da noite escura da alma é o redescobrimento de si. Hoje já se sabe que a cura das feridas da Alma requer a expressão de conteúdos reprimidos, liberando espaço para restabelecermos conexões neurais saudáveis. Mas durante muito tempo esta foi uma ideia renegada pelas ciências, quando os cientistas ainda eram reféns do cartesianismo.

Nos primórdios da psiquiatria no Brasil, a médica Nise da Silveira rompeu com a visão mecanicista do inconsciente. Como a única mulher entre 157 homens em sua turma, Nise criticou corajosamente e com veemência os métodos tradicionais, como eletrochoques e lobotomias, promovendo terapias centradas na expressão criativa. Influenciada por Carl Gustav Jung, ela demonstrou como a arte pode facilitar a reconexão com o nosso verdadeiro eu, inspirando o surgimento de abordagens terapêuticas mais amorosas e integrativas que hoje são referência no Brasil e no mundo.

Para Jung, a cura da alma envolve o crescimento pessoal através da integração das diversas partes do Ser, um processo que ele chamou de individuação. O Amor, segundo Jung, é uma força universal essencial para enfrentarmos medos e sombras, atuando como um catalisador na transformação de nosso estado bruto em um mais refinado e completo. Um conceito central no legado de Jung é o de

inconsciente coletivo, um reservatório de nossos conhecimentos ancestrais e instintos, composto por memórias e experiências comuns que se manifestam através de sonhos, mitos e símbolos universais das culturas humanas⁴.

Atualmente, vozes como Gabor Maté destacam a relevância de tratarmos os nossos traumas coletivos, disseminando a ideia de que “o trauma não é o que acontece com você, mas o que acontece dentro de você”. Outras escolas terapêuticas como a Psicologia Transpessoal, Constelações Sistêmicas, Gestalt, Pathwork, Psicologia Somática, Nova Medicina Germânica, terapias artísticas e Mindfulness têm sido importantes na ressignificação de experiências traumáticas e na redescoberta de quem somos.

Hoje, entendemos que as dores emocionais são sinais de onde precisamos direcionar amor: dar atenção a cada ferida nos ajuda a curá-las. Maté observa que “na tentativa de escaparmos da dor, criamos mais dor”. A sabedoria popular brasileira ensina que “crescemos pela dor ou pelo amor”, legado este que tem se atualizado em nosso imaginário de muitas formas, a exemplo da frase do rapper Emicida: “permita que eu fale, não as minhas cicatrizes”.

Em minha prática como terapeuta e condutor de retiros espirituais, tenho observado com bastante nitidez como

51 AMA, BRASIL! Redescobrimo quem somos neste barco à deriva

a regeneração das nossas feridas passa por reparar as estruturas básicas da psique que moldam o nosso pensar, sentir e agir, às quais Jung batizou de arquétipos. Os arquétipos primários, formados no núcleo familiar, são a figura masculina (pai), a feminina (mãe) e o arquétipo da criança interior — que simboliza nossa singularidade mais pura, amorosa e criativa.

É bem recorrente constatar como a ferida do abandono e da rejeição da criança interior são persistentes no contexto brasileiro, consequência de um lado feminino ferido por um lado masculino que, no fundo, é profundamente inseguro de si. Nosso trabalho interno é o de reparar as distorções desses três arquétipos primários. Tornamo-nos plenos ao nutrir e proteger nossa criança interior, e ao permitir que o feminino a acolha, nutra e sinta, enquanto o masculino a protege e direciona.

A cura dos traumas coletivos é um processo intergeracional que nos convoca a olhar com mais atenção sobre como se dá o vínculo entre pais e filhos em nossa sociedade. Felizmente, um novo olhar sobre a paternidade é cada vez mais difundido, graças ao trabalho de psicólogos, terapeutas, educadores e influenciadores como Marcos Piangers e Ivana Jauregui, que têm buscado popularizar uma nova visão sobre o que é ser pai, assim como sobre o que é ser mãe. Este movimento da nova parentalidade

busca reparar, na prática, as distorções nestes arquétipos. Muitas vezes, li e ouvi que, para mudar o mundo, é preciso primeiro mudar a si mesmo — como ensina Gandhi: “Seja a mudança que você quer ver no mundo”. Mas não podia conceber a relevância desta verdade até o nascimento de minhas filhas: a paternidade me obrigou a lidar com sofrimentos intergeracionais profundamente arraigados e extremamente difíceis de entrar em contato.

A paternidade deflagrou a entrada em minha própria noite escura da alma, e, mergulhado em conflitos e confusões internas, reconheci a necessidade de me retirar do mundo. Em busca de cura, intensifiquei minhas práticas terapêuticas e espirituais. Curiosamente, enquanto eu fazia o exercício de me aprofundar em minhas sombras e feridas, as circunstâncias me levaram a também servir a outras pessoas em seus processos de autocura. E este servir foi, por sua vez, uma fonte de inspiração e aprendizagem que me ajudou a atravessar minha noite escura da alma, completando-a.

Com o tempo, tornei-me organizador e depois facilitador de jornadas terapêuticas e espirituais, tendo acompanhando mais de 300 pessoas em processos profundos de transformação pessoal. Essas experiências revelaram claramente como a cura pessoal e coletiva estão interligadas. Gradualmente, compreendi com clareza a relevância

de promover esta integração entre transformação interna e externa, de maneira conjugada — e que esta seria minha tarefa quando terminasse este período de retiro e pudesse retornar “ao mundo”.

A partir desta experiência de cura interna e como terapeuta, compreendi que a nossa cura é sermos quem somos: não são as técnicas terapêuticas, muito menos os remédios, que nos resolvem, mas sim a nossa disponibilidade para entrar em contato com as partes de nós que aguardam serem reconhecidas e cuidadas. É nesse reencontro interior que redescobrimos quem somos, por inteiro. Como artistas que moldam a argila, podemos cultivar a arte de moldar a quem somos, modificando traços estruturais, corrigindo desvios de percepção de realidade e de manifestação da personalidade, transformando as dificuldades em oportunidades de recriar nosso modo de ser e o nosso futuro.

Não faltam exemplos de pessoas que se reinventam para criar uma nova realidade mais condizente com os desígnios de sua alma. Uma inspiração neste sentido é o movimento das parteiras, que enfrentaram e ainda enfrentam enormes resistências para resgatar os saberes ancestrais das nossas silenciadas anciãs. Das histórias de vida das várias parteiras que já conheci, pude ver como suas escolhas advém de chamados do fundo da alma por servir

à vida, de onde tiram forças para encarar tabus sociais e convenções médicas que desqualificam suas profissões e as colocam em constante risco.

O ato de redescobrir quem somos pode ser dolorido como um parto, mas é o caminho para despertarmos para um modo de ser mais pleno. Cada um que aprende a ser pai e mãe da criança mágica que carrega na alma, simplesmente renasce e se torna uma fonte de amor a quem encontrar em seu caminho. Mas este passo requer que façamos a escolha de ver a vida com os olhos da alma.

E como podemos ensinar a mente a enxergar com o olhar da alma? Nos exercícios práticos a seguir, você terá a chance de explorar esta perspectiva.

NAVEGANDO NA PRÁTICA

EXERCÍCIO 1: IMAGINAÇÃO SENSORIAL EXATA

*Individual e em grupo.
Duração: 20 a 30 minutos.*

Não importa se você é marinheiro de primeira viagem ou um experiente navegador, expandir nossa percepção é uma capacidade crucial. Observar atentamente os fenômenos da vida é um exercício contínuo: a vida está em constante transformação e, em tudo que é vivo, existe algo a mais a ser visto. Mas precisamos escolher, em nosso âmago, estar abertos e interessados em ver além do que está aparente.

Goethe disse: “O ser humano apenas conhece a si mesmo na medida em que conhece o mundo; ele somente percebe o mundo em si e a si mesmo apenas no mundo.” Ou seja, não há separação entre o “dentro” e o “fora”, como as novas ciências mais recentemente constataram. A seguir está um dos exercícios básicos que ele criou para que possamos cultivar a consciência sobre como nosso pensamento trabalha.

Passos do Exercício:

1. Observe um objeto: Pegue um pequeno objeto da natureza — uma flor, uma pedra ou um galho — e o observe em todos os seus detalhes. Depois de ter visto todos os detalhes, dedique-se a procurar novas nuances que você ainda não percebeu. Quando parecer que não há mais nada para ver, sustente a sua presença: preste atenção em como seu pensamento lida com essa sen-

sação e continue a olhar. Fique bem atento: em que medida você está vendo o que é, e em que medida está projetando ideias sobre o objeto?

2. Observe o seu pensamento: Enquanto observa o objeto, note como seus pensamentos reagem ao observá-lo. Não julgue, apenas observe. Por exemplo: ao invés de enxergar que “esse veio da folha parece um rio”, busque descrever exatamente o que vê: “vejo aqui uma sinuosidade que se torna mais grossa” ou “aqui há uma curva e dois pontos”. Apenas descreva o que vê.
3. Observação em Grupo: Se estiver em grupo, façam a etapa anterior em silêncio por dois minutos. Em seguida, compartilhem todos os detalhes que observaram no objeto, e continuem juntos buscando identificar novas nuances que ainda não haviam notado. É importante que vocês colaborem para corrigir projeções, buscando descrever da maneira mais exata possível cada parte notada. Dediquem ao menos 10 minutos somente para a observação. Se desejarem, depois vocês poderão explorar outro objeto em conjunto.
4. Reflexão: Se estiver sozinho(a), registre em um papel o que você experienciou sobre seu próprio pensamento. Se em grupo, dialoguem sobre a experiência, tendo em mente que o foco da reflexão já não é mais o objeto em si, mas desvendar como a mente de cada um funciona ao observar um objeto.

Quanto mais você exercer esta capacidade com você e com as pessoas de sua convivência, mais você notará que sua mente consegue se relacionar de uma maneira mais plena com as experiências da vida.

EXERCÍCIO 2: MEDITAÇÃO COM FITA DE MOEBIUS

Individual e em grupo.

Duração: 10 a 20 minutos.

Os séculos de racionalismo moldaram nossa razão para fragmentar a realidade em partes: “o indivíduo” versus “o coletivo”, “a razão” versus “a emoção”, assim como “o dentro” e “o fora”. Contudo, ao abriremos nosso olhar para as coisas como realmente são, a vida nos responde, oferecendo novos elementos que ampliam nossa consciência.

Este exercício é simples, mas poderoso, e pode ser utilizado como base para várias atividades na vida. Ele consiste em criar uma fita de Moebius, que exemplifica de forma prática a continuidade entre o dentro e o fora. Realize cada passo de maneira meditativa, observando-se à medida que avança.

Passos do Exercício:

1. Materiais: Pegue qualquer fita que você tenha em casa ou recorte uma tira de papel. Um comprimento ideal está entre 20 e 30 centímetros.
2. Formando um círculo: Aproxime as duas pontas da fita de modo que os lados “dentro” e “fora” se mantenham separados. Nesse momento, observe: existe um lado de dentro e um lado de fora.
3. Criando a Fita de Moebius: Em seguida, vire uma das pontas a 180 graus e cole as duas extremidades da fita.

4. Reflexão e Observação: Agora, pergunte-se: existe realmente o dentro e o fora? Brinque com esse pensamento por alguns minutos, passando os olhos e os dedos ao longo da fita. Enquanto faz isso, observe como seu pensamento se relaciona com essa experiência.

5. Meditação Reflexiva: Após alguns instantes, pare, feche os olhos, respire fundo e observe seu corpo: como você se sente com esta experiência?

6. Contemplação da Vida: Volte a meditar sobre a imagem da fita de Moebius enquanto contempla diferentes aspectos da sua vida: suas relações familiares, profissionais e sua posição na sociedade. Lembre-se de que cada uma dessas experiências está dentro de você — e você está dentro delas.

7. Relação com o Brasil: Por fim, contemple a sua relação com o Brasil. Pergunte-se como as realidades externas e internas se interconectam em sua vivência e no contexto da nação.

Depois de fazer sozinho, pode fazer todo este procedimento com um grupo de pessoas, com dois pequenos ajustes:

- estabeleça um tempo de silêncio e introspecção, dentro do qual você irá orientar os membros do grupo nos passos 5, 6 e 7. Sugiro um tempo de 2 minutos para cada ponto, mas você pode sentir se será melhor mais ou menos tempo.
- ao final, conduza uma conversa na qual cada um possa partilhar o que vivenciou nesta experiência como um todo.

PARTE 2

REDESCOBRIR O BRASIL

“É possível imaginar que por intermédio de milhares de ações públicas adequadamente escolhidas, cuidadosamente combinadas e feitas no tempo certo, o clima local positivo em um país – isto é, um clima de solidariedade, criatividade, cooperação, tolerância e de aprofundamento da responsabilidade cívica – seja fortalecido de modo lento e pouco visível, mas constante. O que está em questão aqui não é um conjunto de dogmas, postulados e teses ideológicas, mas um estilo político, uma atmosfera política, o espírito interior da política.”

Vaclav Havel



CAPÍTULO 5
AMOR MUNDI

Se olharmos bem, veremos que o desamor é a raiz dos males que enfrentamos. A desconexão com nossa essência, com quem realmente somos, manifesta-se de muitas formas. No Brasil, por exemplo, vemos amizades e laços familiares sendo rompidos por discursos ideológicos, evidências claras de desamor coletivo. E quando deixamos de amar, perdemos nosso senso de pertencimento, e por isso, também o nosso senso de direção.

Essa situação, entretanto, pode ser revertida. Pense nos astronautas que foram ao espaço durante um período de forte disputa global entre superpotências. Ao contemplar o planeta Terra do espaço, retornaram com a ideia de que as divisões políticas eram insignificantes. Essa visão ampliada sobre a vida no planeta expandiu seu sentimento de amor ao mundo. Ao sentir esse mesmo deslumbramento com a existência cósmica, o astrofísico Carl Sagan afirmou: “Para criaturas pequenas como nós, a vastidão só é suportável através do amor.”

O Amor ao Mundo se transborda em ações das mais diversas naturezas. O Brasil é repleto de iniciativas sociais que cuidam das pessoas, a exemplo do projeto Saúde e Alegria, que ao oferecer saúde para as populações ribeirinhas da Amazônia, também contribui com o resgate de saberes ancestrais e com a preservação da floresta, tão necessário para o contexto de mudanças climáticas. Mas

como podemos tornar a escolha de manifestar amor ao mundo algo que não se restrinja a ações pontuais?

A boa notícia é que a humanidade tem conquistado espaços de consciência ampliada, onde ciência, história e espiritualidade se conectam em torno da importância de amar. Vozes que integram esses saberes, como a de Satish Kumar, estão sendo cada vez mais ouvidas. Kumar difundiu mundialmente a mensagem do “Amor Radical”, conclamando-nos a reconhecer que “o Amor é a força mais poderosa que existe, capaz de mudar o mundo”, transformando negatividade em positividade, medo em coragem, ódio em compaixão.

A vida de Satish Kumar é um exemplo inspirador de amor em ação. Aos nove anos, inspirado por Mahatma Gandhi, tornou-se monge jainista e dedicou-se à não violência. Com apenas 24 anos, percorreu mais de 13.000 quilômetros, sem dinheiro, confiando na generosidade das pessoas, para convencer a Rainha da Inglaterra a desistir da guerra nuclear. E conseguiu.

Tive a honra de conhecê-lo na Schumacher College, a universidade holística que ele fundou na Inglaterra, onde colaborei em um curso fundamentado no conceito de Amor Mundi, um dos pilares da instituição, ao lado da ciência de Goethe. O conceito de Amor Mundi foi di-

fundido pela filósofa Hannah Arendt, que dedicou muitos anos a desvendar como os regimes totalitários criam narrativas distorcidas para moldar massas desprovidas de senso crítico e da percepção de suas singularidades⁵. Amor Mundi é o antídoto para qualquer tipo de opressão: é o que nos faz aceitar a nossa pluralidade, garantindo uma convivência harmoniosa e produtiva entre os diferentes, unindo-nos sem nos confundir⁶.

Para ilustrar Amor Mundi em ação, podemos considerar o exemplo de vários pequenos vilarejos na Índia, onde diferentes grupos religiosos se reúnem para celebrar festivais uns dos outros, promovendo a compreensão e o respeito mútuo. Estes atos aparentemente simples ajudaram a dissolver preconceitos e a promover a paz em uma área historicamente dividida por tensões religiosas.

Jung, contrapondo-se também ao crescente racionalismo de sua época, afirmava que “onde o amor acaba, começa o poder, a violência e o terror.” Amor é a origem e o escudo protetor da diversidade da vida, justamente por acolher e valorizar as singularidades. Amar o mundo e todos os seus habitantes é uma resposta essencial aos desafios que enfrentamos.

Outro cientista que ressalta a importância do amor foi Humberto Maturana, integrando biologia e sociologia

para explorar os fundamentos da vida social. Ele mostrou que o amor biologicamente fundamenta o social, tanto entre humanos quanto entre outras formas de vida. “O amor gera o social. No social, podemos viver juntos, cooperar e ter uma vida democrática.” Segundo ele, nos- so amor pelo mundo se origina do amor que recebemos de nossas mães nos primeiros anos de vida. A própria Democracia é, segundo ele, uma manifestação desse amor: desejamos uma convivência social fluida e harmônica, onde somos profundamente aceitos, tal como já ocorreu no início das nossas vidas⁷.

Amar o mundo é uma escolha sustentada por pequenos grandes gestos. Nelson Mandela, durante 27 anos de prisão, plantou jardins e formou amizades verdadeiras com companheiros e com carcereiros. Ao sair, converteu essa experiência em um alicerce de cura para uma nação dividida. Hannah Arendt, ela mesma uma refugiada do nazismo, defendeu a necessidade do perdão para quem cometeu atrocidades, enfrentando fortíssimas resistências da sua própria comunidade, sendo renegada até por seus melhores amigos. Essas figuras seguiram suas vozes interiores, superando enormes barreiras e abrindo caminhos para futuras gerações, sem temer sonhar em voz alta.

“Eu tenho um sonho,” proclamou Martin Luther King em um discurso que se tornou um marco histórico do

amor e da igualdade. Através de sua voz, o sonho de alguns ecoava e se tornava o sonho de muitos outros. O sonhar coletivo é como uma música que nos atravessa e mobiliza, transformando-nos em instrumentos dessa sinfonia: quando abraçamos um sonho conjunto, essa melodia se manifesta numa magnífica orquestra.

Por fim, como podemos juntos ativar nossa capacidade de sonhar e realizar um mundo mais pleno de amor? Nossos artistas são peças chave no trabalho de desvendar os mistérios do nosso inconsciente e lapidamos a consciência coletiva. O rapper Emicida, em sua canção “Principia” diz “Tudo que nós tem é uns aos outros”, e ao final, expressa:

*Será tempo o bastante que tenho pra viver?
Eu não sei, eu não posso saber
Mas enquanto houver amor, eu mudarei o curso
da vida
Farei um altar pra comunhão
Nele, eu serei um com o mundo até ver
O ponto da emancipação
Porque eu descobri o segredo que me faz humano
Já não está mais perdido o elo
O amor é o segredo de tudo
E eu pinto tudo em amarelo*

Emicida conta que quando foi à África pela primeira vez, visitou o museu da escravidão em Angola, onde viu uma placa que dizia: “nesta pia os negros foram batizados e levados a acreditar que não tinham alma”. Emicida diz que a partir desse momento entendeu que “a minha missão é devolver a alma de cada um dos meus irmãos e minhas irmãs que sentiu que um dia não teve uma”. Este trabalho de resgate da Alma por meio da arte é uma escolha de Amor ao Mundo.

Que possamos celebrar quando alguém encontra a força para sonhar em voz alta. Todas as conquistas da humanidade foram sonhadas por pessoas que sustentaram um sonho até que se manifestasse como realidade: da lâmpada ao avião, do fim da escravidão ao sufrágio universal. Expandir o Amor em ação é um sonho milenar, que há muito tempo já extrapolou o domínio das religiões. Hoje, qualquer um tem o direito e a capacidade de sustentar o amor no mundo.

Viver um mundo repleto de amor é um sonho que juntos — e somente juntos — podemos realizar. Ao confrontarmos o desamor que nos corrói, ‘Amor Mundi’ é a essência unificadora que pode orientar um sonho de país sem incorrer no velho erro de forjar uma ideologia nacionalista. O Brasil dos nossos sonhos só se materializará quando compreendermos: *tudo o que nós tem é uns aos outros.*

Para amar, nunca é tarde: o amor sempre esteve e sempre estará disponível a quem o buscar. O amor é o recurso interno que temos no qual sempre podemos confiar. Ele é como uma bússola que está em algum lugar do porão do nosso barco, aguardando ser achada para nos mostrar o caminho para atravessar a vastidão que nos espera.

Convido você então a fazer uma pausa e refletir: como ressoa em você a proposta de sonharmos um Brasil mais amoroso? Você sente que este é um sonho válido de sonharmos juntos?

CAPÍTULO 6

CONTE-ME TEUS
SONHOS, BRASIL

Os sonhos são mais do que meras visões noturnas; eles são também os ecos de nossas aspirações coletivas e individuais, o astrolábio que nos conecta às estrelas para enxergarmos os caminhos da alma. Eles são a fonte mais confiável que temos para ouvir nossa essência. Quando uma parte de nós não está sendo cuidada, ela se manifesta por meio de sonhos que expressam os seus desejos não vividos. Ao darmos voz aos sonhos que afloram em nosso barco, a tripulação terá motivos para tirá-lo dessa deriva, pois o desejo de avançar está vivo em nós — a evolução é uma necessidade da alma.

O Brasil é uma parte de mim e de você, assim como você é parte do Brasil. Estamos juntos em um mesmo barco; por isso, somos interdependentes. Neste exato momento, estamos nos relacionando através destas páginas com o propósito de encontrarmos caminhos que nos levem à nossa essência, a partir de onde podemos manifestar quem verdadeiramente somos. O que cada um de nós fez, faz e fará a respeito disso importa. Por isso, compartilharei mais alguns acontecimentos que me trouxeram até aqui.

Quando me afastei do ativismo público e das diversas organizações em que eu atuava para me dedicar à paternidade, permaneci dedicado apenas ao Fórum do Amanhã, que reuniu diversos pensadores e ativistas com o propósi-

to de “sonhar um Brasil digno de ser sonhado”. Dentre eles estava o sociólogo italiano Domenico De Masi, que frequentemente veio a público dizendo que “chegou a hora de o Brasil propor um modelo para o mundo”. O Fórum do Amanhã nasceu como uma resposta à provocação de De Masi.

Na abertura da primeira edição do Fórum do Amanhã, fui profundamente tocado por uma fala do cientista político e psicoterapeuta Roberto Gambini. Ele disse:

“Vamos supor que o Brasil é um paciente que chega ao meu consultório:

– Doutor, estou muito mal. Está tudo fora do lugar. Eu acho que vou falir. Não sei se vou ficar esquizofrênico, deprimido, se vou surtar ou me matar. Estou perdido, não sei para onde vou, e vim aqui para o senhor me dizer em que direção devo seguir.

– Não cabe a mim. Isso deve partir de você. Você sabe de onde vem?

– Não sei.

– Então, se você não sabe de onde vem, também não sabe para onde vai. Conte-me seus sonhos, Brasil.”

Um dos principais estudiosos de Jung no Brasil, Gambini pesquisa há mais de 25 anos o inconsciente coletivo do povo brasileiro, tendo analisado os sonhos de brasileiros de diversas realidades e sendo o precursor do conceito de “Alma Brasileira”. Gambini tem demonstrado que o tratamento às nossas desigualdades sociais não se dá apenas em termos materiais, mas também ao lidar com as feridas que herdamos, nossos traumas coletivos.

Na raiz de nossas feridas, nos mostra Gambini, está o fato de que, ao longo de nossos primeiros 300 anos de existência, nossas mães negras e indígenas foram subjugadas e silenciadas. Contudo, o rico repertório que elas traziam permaneceu oculto em nosso inconsciente coletivo, transbordando através de nós sem que tenhamos plena consciência disso. Somos quem somos e como somos porque nascemos embalados pelos sonhos de nossas ancestrais.

Na terceira edição do Fórum, tive a oportunidade de mediar um diálogo entre Gambini e o neurocientista Sidarta Ribeiro para aprofundarmos esse assunto. Em sua obra “O Oráculo da Noite”, Sidarta explica por que os sonhos são a linguagem da nossa alma: o sonhar é um atributo estrutural de todas as espécies animais, que nos serve como recurso de aprendizagem para lidarmos com os desafios

da vida e que nós, humanos, desenvolvemos como nossa principal fonte de regeneração e evolução.

Neste encontro, dialogamos sobre a relação entre o fenômeno de sonhar, tanto individual quanto coletivamente. Sidarta nos explicou que os processos neurológicos dos sonhos de vida que nos fazem agir no mundo e os sonhos oníricos que temos ao dormir são equivalentes. O sonhar, estejamos dormindo ou acordados, é um fio pelo qual nossa alma nos conduz a novos patamares de existência.

Gambini encerrou o diálogo apresentando uma pesquisa que fez sobre as pinturas rupestres na Serra da Capivara. Em todas as partes do mundo, dizem os arqueólogos, as pinturas rupestres retratam pessoas caçando, realizando relações sexuais e outras atividades cotidianas. Mas só aqui no Brasil há registro de nossos ancestrais mais antigos se encontrando em roda, dançando e celebrando a vida. Embora nós brasileiros carreguemos a dor do abandono em nosso inconsciente coletivo, também guardamos a potência deste sonho ancestral, que transborda em nosso jeito de ser.

Não é à toa que o Brasil é um nascedouro de iniciativas brilhantes que resgatam este pertencimento profundo, a

exemplo dos SESCOs, que hoje se tornaram um polo seguro para que as expressões culturais da alma brasileira possa ser protegidas e cultivadas, resistindo às intempéries políticas e econômicas. Também poderíamos mencionar dezenas de outros projetos sociais, como o Olodum em Salvador, a Casa do Zezinho em São Paulo, a Casa Abraço em Goiás, o projeto Saúde e Alegria na Amazônia, o Centro Popular de Cultura e Desenvolvimento em Minas Gerais, a feira de orgânicos do Brique em Porto Alegre, e muitos outros.

Todas estas iniciativas surgiram de pessoas que deram voz aos seus sonhos, que por sua vez ressoaram com os sonhos de outras pessoas, que decidiram se somar para agir juntos para manifestá-los. Dedicar-nos a escutar nossos sonhos é, portanto, uma chave para abrir novos portais de evolução. O fenômeno do sonhar é vasto, atravessando fronteiras de individualidade, espaço e tempo. Os sonhos nos guiam a trilhas que mal podemos imaginar antes de serem sonhadas. Portanto, dar voz ao Brasil que sonhamos é um exercício que merece ser realizado com seriedade.

Quando Gambini, em diálogo com seu paciente Brasil, diz “Conte-me seus sonhos”, ele simbolicamente nos convida a focar em nosso “eu que sonha”, o arquétipo coletivo da criança interior que carrega amor puro, incondi-

cional e criativo. Como toda criança, nos pede atenção para que sua voz seja ouvida. Mas é também ela que nos apoia nos momentos de dificuldade, como expressou Milton Nascimento: “Há um menino, há um moleque morando sempre no meu coração. Toda vez que o adulto fraqueja ele vem pra me dar a mão.”

O sentimento de pertencimento é uma necessidade fundamental que precisamos atender desde a nossa infância, e que se perpetua também pela vida adulta. Pertencer ao Brasil significa comprometer-se com as gerações passadas, presentes e vindouras na construção de um futuro digno, incorporando os sonhos de nossas e nossos ancestrais em nossas aspirações atuais.

Honrando este legado, podemos nos perguntar: que ancestrais queremos ser?

CAPÍTULO 7

O DESPERTAR
DO VIRA-LATAS

Os símbolos são a linguagem básica pela qual a alma se comunica com nossa consciência, e a nossa faculdade natural de sonhar é um exemplo central disso. Os símbolos estão presentes na linguagem cotidiana, nas expressões artísticas, na vida cultural, na estética da cidade e nos produtos que consumimos. Todos os povos constroem sua identidade por meio de imagens, canções e lemas que conferem sentido à sua existência coletiva, ou seja, os símbolos atuam em nosso inconsciente coletivo como arquétipos.

Na busca por traduzir quem somos, a imagem do viralatas tem sido, talvez, o retrato mais fiel da nossa transição psicológica enquanto nação. O dramaturgo Nelson Rodrigues cunhou o termo “complexo de viralatas” para descrever o sentimento de inferioridade do povo brasileiro, manifestado por uma autoestima baixa e pela crença de que tudo que vem de fora é melhor. Essa ideia, presente em nosso imaginário coletivo, perpetua a noção de que somos, de certo modo, menores.

Rodrigues se apoiou no legado de Sérgio Buarque de Holanda, que, em “Raízes do Brasil”, mostrou como nossa cordialidade influencia as relações pessoais e fomenta esse sentimento de inferioridade, transferindo para o outro — o patrão, o homem rico ou o Esta-

do — um poder sobre nossa própria vida íntima. Holanda afirmou que a cordialidade brasileira esconde nosso medo da solidão e o peso da individualidade, permitindo que atitudes tirânicas sejam dissimuladas em gestos aparentemente afetuosos.

Esse enredo coletivo é retratado no filme “Que Horas Ela Volta?”, de Anna Muylaert. Na obra, Regina Casé representa a doméstica Val, que encarna a submissão do vira-latas serviçal, entregando-se de corpo e alma a seus patrões, uma família da elite paulistana. No entanto, a visita de Jéssica, sua filha adolescente, repleta de autoconfiança, desafia as regras da casa e subverte as dinâmicas de poder, deixando sua mãe em maus lençóis. Mas a situação termina por levar Val a reconhecer sua própria dignidade e autonomia. Esta história revela como a superação da inferioridade pode ocorrer por meio das rupturas que as novas gerações ousam realizar.

Fortalecendo o impulso de reverter esse senso de inferioridade, a própria noção de vira-latas tem sido ressignificada. Eduardo Giannetti, em “O Elogio do Vira-Latas”, propõe: “Na penosa construção simbólica de nós mesmos, a tarefa maior é virar o ‘complexo de vira-latas’ do avesso. Transformar o que era estigmatizado como fraqueza em virtude libertadora.”

O Brasil é um celeiro de movimentações amorosas que promovem a cura da alma. Poder-se-ia escrever um livro inteiro interpretando o trabalho de pessoas como Ailton Krenak, Alok, Beto Brant, Benki Ashaninka, Camila Pi-tanga, Cristina Mendes, Chico César, Conceição Evaristo, Criolo, Daniel Munduruku, Djamila Ribeiro, Eliane Brum, Emicida, Fernando Anitelli, Karol Conká, Kaka Werá, Lenine, Marcelo Rosenbaum, Maria Paula, Mario Sergio Cortella, MC Soffia, Murilo Gun, Paulo Tatit e Sandra Werneck, Sueli Carneiro, Xuxa Meneghel, e Zezé Motta, entre tantos outros que se empenham em redescobrir as nossas riquezas interiores, muitos inclusive dissolvendo narrativas ilusórias construídas sobre nós mesmos. A grande riqueza do povo brasileiro está na mistura e na capacidade de adaptar, acolher e transformar influências diversas. Está na hora de enxergar a vira-latices não mais como uma maldição, mas como um imenso potencial.

Se repararmos bem, perceberemos quão absurda é a projeção negativa que se fez sobre este animal tão amigo de nossas vidas. Também conhecidos como nossos melhores amigos, os cachorros nos oferecem proteção, afeto, lealdade e companhia. Quando crianças, eles são nossos primeiros professores sobre o mundo animal e nos ensinam a nos vincular a partir do que temos de comum mais essencial: a alma. Ao inverter a lógica e apreciar as virtudes

do “vira-latas” que existe em nós, subvertemos a narrativa colonizadora que nos torna servis aos interesses alheios. Fomentando uma nova leitura de nossa história e cultura, colocamos no centro da nossa atenção as riquezas que antes eram marginalizadas.

Nesse sentido, também nos cabe subverter a crítica à nossa cordialidade. Embora este conceito tenha sido importante no desenvolvimento de nossa consciência (auto)crítica, ele também reproduz uma mentalidade reducionista sobre nossa realidade interior. Se expandirmos nosso olhar e escolhermos observar também o lado luminoso da cordialidade, notamos que “cordial” vem de “cordis” — “coração”. Da mesma forma, “coragem” significa agir com o coração; é a partir dessa perspectiva que podemos mudar nosso destino.

Apreciarmos o vira-latas cordial que há em nós nos ajuda a traduzir nossa verdadeira essência. Precisamos contar a nós mesmos uma história sobre nossa existência que seja baseada na autenticidade e na valorização de nossas origens e virtudes: é com elas que podemos atravessar as nossas sombras e alcançar as feridas da alma que clamam por nossa atenção para serem curadas. Assim, abraçar as partes renegadas de nós mesmos é uma condição essencial para atravessarmos essa noite escura. Sem isso, permaneceremos presos aos traumas coletivos e continuaremos

cindidos, tanto individualmente, como enquanto povo. A sabedoria popular brasileira nos ensina que “o amor é a mãe das virtudes”. Todas as escolas espirituais e tradições que se embasam no amor promovem virtudes. As virtudes que herdamos dos nossos ancestrais resultam de uma soma infundável de pequenas escolhas feitas para transformar a dor em amor. Esse legado são essas as virtudes do vira-latas que Giannetti nos convida a darmos valor. E para onde o convite para assumir nossas virtudes pode nos levar?

Para Aristóteles, o objetivo da vida humana é a felicidade (eudaimonia) e as virtudes (areté) são o único caminho para a verdadeira felicidade. Alasdair Macintyre, filósofo neo-aristotélico, mostra que nossas virtudes nos permitem cultivar os benefícios internos de uma prática. Isto significa que somente quem vivencia uma prática ao longo do tempo é capaz de compreender os benefícios dessa prática; o que nos desvirtua dela é quando deixamos os benefícios externos (como poder, status e dinheiro) dominarem nossas escolhas.

Por exemplo, somente uma mãe ou um pai podem saber de fato os benefícios do materno e do paterno. Mas há muitos casos nos quais estes pais não mergulham de fato nesta experiência, e portanto, não conhecem os seus benefícios — como diz Marcos Piangers: “Aos pais que

mantiveram distanciamentos artificiais de seus filhos, só posso dizer uma coisa: vocês não sabem o que perderam.” Da mesma forma, um médico pode cair na armadilha do automatismo da prescrição convencional, ignorando as causas profundas do que alguém busca em sua cura, e deixar de viver a maravilhosa experiência de proporcionar a verdadeira cura de seus pacientes.

O convite dessas vozes que resgatam a nossa alma brasileira é simplesmente o de desfrutarmos os benefícios de sermos quem realmente somos, apreciando o que significa ser brasileiro, brasileira. A resposta aos nossos desafios deve partir da honra a quem somos, reconhecendo a experiência e o legado que herdamos de nossos ancestrais, como parte do potencial que temos de construirmos nossa felicidade coletiva, nossa eudaimonia.

Quais seriam, então, os benefícios internos dessa experiência tão singular: a de sermos brasileiros?

CAPÍTULO 8

AS VIRTUDES DA ALMA BRASILEIRA

Ao descer aos porões de nossa cultura, encontramos virtudes esquecidas que não apenas sustentam nossa identidade, mas também iluminam nosso caminho coletivo. A redescoberta de quem somos neste barco à deriva exige que lancemos nossos olhos para o passado, inteiros e aprendizes, absorvendo as práticas luminosas de nossos ancestrais que moldaram a Alma Brasileira. Ao explorar a essência do Brasil e o que realmente significa ser brasileiro, é impossível não percorrer o caminho das virtudes que nos definem como um povo único.

Inspirado nos encontros do Fórum do Amanhã, realizei uma pesquisa destinada a revelar as riquezas que habitam na alma do Brasil. Essa pesquisa foi embasada na imaginação sensorial exata de Goethe, tendo como referência o conceito de virtudes de Aristóteles. Após realizar leituras sobre brasilidade, entrevistas e análises de obras artísticas, identifiquei dez virtudes que fundamentam nosso jeito de ser, frutos da rica interação entre influências africanas, indígenas e portuguesas que se encontram profundamente enraizadas em nosso povo e território.

Afeto, Alegria, Criatividade, Fé, Flexibilidade, Gentileza, Irreverência, Senso de Comunhão, Simplicidade e Vitalidade: mais do que traços de personalidade, nossas virtudes são expressões vivas da nossa alma, que contribuem para a formação de um modo singular de ser e viver.

Começamos pela virtude do Afeto, uma das nossas marcas mais conhecidas. A cultura afetuosa que herdamos é como um remédio para enfrentar a violência estrutural que ainda nos atinge. Nossa natureza nos inspira nesta resistência, oferecendo símbolos como o mandacaru, que floresce e nos encanta em meio às adversidades, e o peixe-boi, o mais carinhoso dos aquáticos do planeta. O cafezinho, o cafuné, o dengo, o xodó, o xamego, o forró são algumas entre muitas expressões que se espelham no abraço gigante que o Cristo Redentor nos envia lá do alto do Corcovado, alcançando a todos nós.

A Alegria é a virtude que floresceu como um remédio para a dor e a tristeza sentidas pelas separações forçadas de nossos antepassados. Celebrando a vida, eles podiam se lembrar de quem eram. Essa alegria se manifesta de maneira vibrante nas festas do Brasil, do samba ao Carnaval, do Maracatu à folia de reis, onde toda tristeza encontra espaço para se transformar em beleza. O ipê amarelo, com sua floração vibrante, serve como um lembrete da capacidade que temos de nos alegrar nos invernos da vida, quando encontramos também a fogueira das festas juninas, onde pulamos e nos aquecemos no celebrar dos ciclos da vida.

A Criatividade é outra força vital desenvolvida para lidarmos com as adversidades que surgiram do encontro

de povos tão diferentes e em condições tão desiguais. A vitória-régia, majestosa nas águas amazônicas, simboliza a capacidade de transformar o que temos lá no fundo em algo extraordinário. Seja nos dribles fantásticos de Garrincha, nas improváveis criações do Aleijadinho ou nas intrincadas obras das nossas rendeiras, nossa criatividade se expressa de múltiplas formas. Atravessando a fonte da criação da vida, o Mar, guardado pela mãe geradora Yemanjá, nossos criativos ancestrais portugueses realizaram a promessa de começar o “novo mundo”. Cabe a nós utilizarmos plenamente essa capacidade para criarmos juntos um país mais justo.

A Fé, presente em diversas crenças e tradições, é um fio condutor que nos acompanha desde os tempos antes do assim chamado “descobrimento” destas terras, quando os magos celtas batizaram o mundo novo que sonharam no além-mar de *Hy Brazil*. Esta virtude se expressa na figura dos e das pajés, que simbolizam a conexão entre o saber ancestral e o espiritual, bem como na fervorosa diversidade de expressões de fé do nosso povo. Nosso jeito de ter fé está no Quarup, em Nossa Senhora Aparecida, no Axé do Afoxé, nas benzedadeiras, nas romarias, na Jurema, no Jabuti e na Onça Pintada. No entanto, nossa baixa autoestima é marcada pela pouca fé em nós mesmos. O céu de nossa bandeira aparece de forma invertida, como se fosse visto de fora para dentro, mostrando como fomos

moldados a nos enxergar de fora para dentro. Mas é tempo de aprendermos a confiar em nossas estrelas interiores, e nos guiarmos pela constelação que verdadeiramente pode nos iluminar na noite escura.

A Flexibilidade, uma virtude presente no “jeitinho brasileiro”, se revela na ginga que herdamos para levantar, sacudir a poeira e dar a volta por cima. Assim como o pandeiro se adapta a diversos ritmos, nós brasileiros encontramos soluções para nos moldarmos sem perder a essência. Como o cajueiro, que desvenda caminhos inusitados para adoçar nossas vidas, e a tartaruga marinha, que transita por ambientes diversos e adversos, encontramos em figuras como o Malandro e Macunaíma a representação deste traço adaptativo. Se vamos nos deixar embalar pelo lado sombrio ou luminoso de nosso jeito, isso depende da nossa capacidade de fazermos escolhas cada vez mais amorosas — ou seja, criando espaço para os fluxos da vida dentro de nós, e acolher mais nossas qualidades femininas tão necessárias para nossa evolução.

“Dos filhos deste solo és mãe gentil”, diz nosso amoroso hino nacional. Mas a virtude da Gentileza também é visível em ícones como Irmã Dulce, que nos ensinam como pequenos atos de bondade podem transformar vidas. Assim como a copaíba nos oferece uma das mais preciosas medicinas naturais do planeta, ou como a flor

da caliandra embeleza nosso olhar nos altiplanos do cerrado, todos habitamos o solo desta mãe gentil que é a nossa pátria. Este solo gerou Cora Coralina, o Profeta Gentileza e Milton Nascimento, entre outros porta-vozes da sua gentileza. Como os pretos velhos nos terreiros da Umbanda, podemos resgatar os saberes ancestrais para agir-mos como curadores de nossa alma ferida. Que o resgate desta virtude, tão bem representada pelo lema “Gentileza gera Gentileza”, possa se tornar cada vez mais vivo em todas as nossas escolhas.

A Irreverência é uma virtude polêmica por natureza: algumas pessoas resistem em ver virtude na irreverência. Contudo, ela nos dá poder para desafiar o que foi estabelecido como normal, encontrando novas formas de expressão e autenticidade. Figuras como Chacrinha, Dercy Gonçalves e Paulo Gustavo imprimiram no humor os símbolos ancestrais da nossa alma irreverente, como o Saci e o Curupira. Figuras como as de Lampião e Maria Bonita, mesmo sendo violentas, são admiradas pela desobediência às injustiças. Mas outros desobedeceram com a elegância da ironia: Oswald de Andrade, Mario Quintana, Machado de Assis, Ariano Suassuna, Denise Stoklos. O ruído da irreverência é como a cuíca do Carnaval: em meio à balbúrdia, chama nossa atenção para o que não é harmônico ao status quo. Mas como nos ensina a magistral obra de Brás Cubas, “só as grandes paixões

são capazes de grandes ações”: a irreverência pode ser um recurso necessário para quem busca libertar-se de convenções encontre uma vida mais autêntica.

O Senso de Comunhão é a virtude que nos mantém unidos, assim como a samaúma, a rainha da floresta, acolhe a vasta fauna e flora amazônica. As milhares de aldeias indígenas em nosso território, as cirandas que nos ensina Lia de Itamaracá, e as rodas de chimarrão que configuram os vínculos do povo gaúcho, perpetuam as memórias de celebração em roda encontradas na Serra da Capivara. Nas praias, na feijoada, na torcida de futebol, nas festas tradicionais, nos movimentos sociais, nas quebradas e nas aldeias, somos um povo que gosta de se reunir. Foi essa comunhão que permitiu a Zumbi e Dandara dos Palmares, Antônio Conselheiro em Canudos e tantos quilombos persistirem, tornando-se marcas indelévels de nossa história. Como num enxame de jataís que produz o mel mais precioso, a comunhão nos possibilita viver unidos e em paz, cultivando as nossas riquezas interiores para que estejam protegidas e disponíveis para o deleite da existência.

A Simplicidade é a virtude que nos ensina a apreciar o valor do essencial, como refletido no papel fundamental da mandioca em nossa culinária. Como uma jiboia que transita suavemente, transmitindo a sabedoria que guia a vários de nossos povos indígenas, a simplicidade pode passar

quase despercebida em nossas vidas, mas a torna inestimavelmente melhor. Que nos deixemos inspirar, como ensina o pequeno Miguilim, personagem de Guimarães Rosa, a enxergar a vida com olhos puros. A simplicidade que herdamos nesta terra Pindorama é um remédio para nos curar do consumismo que nos gera ansiedade. Ela nos leva a uma revolução silenciosa, valorizando a essência e permitindo-nos encontrar riqueza em viver de maneira autêntica e harmoniosa. Quando escolhemos ser simplesmente felizes, naturalmente nos desidentificamos de ilusões e nos satisfazemos com o que é e com quem somos.

Por fim, a Vitalidade é a virtude que nutre, fortalece e impulsiona todas as demais. Assim como a Araucária, que enfrenta o frio para gerar uma infinidade de pinhões ricos em sabor e nutrientes, nossa vitalidade representa uma força abundante que muitas vezes não sabemos valorizar como merecemos. Neste país, gigante pela própria natureza, encontramos a vitalidade no açai, no jatobá e na variedade de frutos que nossa terra generosamente oferece, além da extensa gama de medicinas que nossos e nossas pajés conhecem intimamente. Seja peregrinando em direção a Aparecida, celebrando os ciclos de vida e renascimento do Boi Bumbá, ou admirando a beleza das Cataratas do Iguaçu, a vitalidade é uma força presente em nosso viver.

Embora pouco reconhecida em nosso imaginário, a vitalidade se fez estarrecedoramente viva em nosso Rei Pelé, que certa vez disse: “Em todos os meus 21 anos de carreira, houve ocasiões em que fui criticado por jogar mal, mas por parar em campo, jamais.” Pelé é o maior exemplo de que, ao resgatarmos nossa vitalidade e resiliência, somos capazes de conquistar mares nunca antes navegados.

Se considerarmos o Amor como nossa bússola interior, então nossas virtudes são como os equipamentos que estavam esquecidos no porão, que podemos utilizar para reformar o casco do barco, limpar o convés, reparar e ajustar as velas, recolocar o barco no prumo. Juntos, ao darmos voz aos nossos sonhos e ao praticarmos essas virtudes, podemos navegar em direção ao futuro que nós queremos deixar para nossos descendentes. Que possamos abraçar as nossas virtudes e permitir que elas nos conduzam nesta travessia.

.

NAVEGANDO NA PRÁTICA

EXERCÍCIO 3. REDESCOBRINDO O SEU BRASIL

Individual e em grupo
Duração: 40 a 90 minutos

Este exercício serve como insumo para perceber como a brasilidade nos afeta em nosso fazer conjunto. Ele o convida a entrar em contato com memórias, emoções e sensações, tanto positivas quanto negativas.

Aceite o que surgir durante esta prática. Se emoções desconfortáveis aparecerem, respire profundamente e reconheça que elas habitam tanto você quanto muitas outras pessoas. Reconhecer que essas emoções nos habitam é um passo necessário para a transformação. Caso as boas sensações venham à tona, simplesmente desfrute delas, celebrando as bênçãos que esses momentos especiais trouxeram à sua vida.

Passos do Exercício:

1. Pegue uma folha de papel e um lápis ou caneta. Complete a seguinte frase de maneira espontânea, sem pensar antes de escrever: “Para mim, ser brasileiro é...”. Não se preocupe se a resposta estiver certa ou errada; deixe emergir o que vem à sua mente.

2. Vire a folha e desenhe uma cruz no meio dela, criando quatro partes iguais. Dedique alguns minutos para lembrar momentos que marcaram sua experiência de ser brasileiro ou brasileira, tanto positiva quanto negativamente.

3. No quadrante superior esquerdo, escreva as três experiências mais marcantes positivas. No quadrante superior direito, escreva as três experiências mais marcantes negativas. Olhe para o conjunto delas e pense: como essas experiências influenciaram minha maneira de ser, minhas escolhas, meus caminhos e minhas relações?

4. Então medite sobre a questão: “O que essas experiências agregaram a quem me tornei hoje?” Em seguida, elabore um pequeno parágrafo para cada uma dessas reflexões e escreva-os nos espaços abaixo das respectivas experiências.

5. Faça uma pausa, feche os olhos e observe como você se sente após este exercício. Preste atenção em como está seu corpo, suas emoções e seus pensamentos. Respire profundamente e contemple como a experiência de ser brasileiro ou brasileira te afeta.

6. Agora, volte para o outro lado da folha, releia o que você escreveu na primeira pergunta (se possível, em voz alta) e observe como isso ressoa em você. Busque reescrever o que significa para você ser brasileiro ou brasileira, em um

parágrafo mais longo. Depois, leia em voz alta e observe como se sentiu ao fazer isso.

7. Por fim, guarde este papel. Ele pode servir como referência para você mais adiante: a resposta que você chegou não é definitiva; sua percepção do que significa ser brasileiro ou brasileira pode evoluir com o tempo, especialmente ao se comprometer com essa reflexão.

Convido você a oferecer esse exercício para outras pessoas, já que ele se torna ainda mais interessante quando um facilitador orienta, sem que os participantes conheçam os passos a serem dados. Ao final, compartilhem suas experiências e reflexões em conjunto, permitindo que cada um veja o outro e a si mesmo sob uma nova perspectiva. Neste momento você também pode compartilhar a sua própria reflexão, e verá como é rico este olhar para dentro de maneira conjunta.

EXERCÍCIO 4. 12 DIAS PARA AMAR O SEU BRASIL

Nossas Virtudes da Alma Brasileira são um tesouro que precisamos reconhecer, valorizar e compartilhar. Elas mostram que cada membro dessa embarcação tem a oportunidade de aportar seus talentos e experiências para uma nova navegação.

Não estamos apenas à deriva: somos potenciais criadores do nosso destino, desde que possamos descobrir juntos nossa potência como coletividade.

Para que você possa expandir esta compreensão com outras pessoas, ofereço a você a oportunidade de vivenciar “os 12 dias para amar o Brasil”. A jornada dos 12 dias foi criada por um grupo de pessoas para que possamos encontrar e ativar dentro de nós as Virtudes da Alma Brasileira.

Você forma um grupo de whatsapp que recebe, ao nascer do Sol, um pequeno texto e um áudio de 6 minutos. Este áudio inspirador traz uma breve meditação para que cada participante do grupo se conecte com um aspecto do Brasil Luminoso que habita dentro de você, e oferece um breve exercício prático para manifestá-lo em sua vida.

Para participar, entre no grupo Caminhantes do Amar, disponível em:

www.eduardorombauer.com/amabrazil

P A R T E 3

ESCOLHER AMAR

“Assim como não podemos enganar uma planta, não podemos enganar a história. Porém precisamos igualmente regar a história, pacientemente e todos os dias. Precisamos regá-la não só com compreensão, não só com humildade, mas com amor.”

Vaclav Havel



CAPÍTULO 9

A MAIS FUNDAMENTAL DAS ESCOLHAS

Abraçar nossas virtudes, representadas pela ressignificação do símbolo do vira-latas, contribui para sermos quem realmente somos; em essência, somos amor. O amor é a fonte geradora da vida e estar em fluxo com o amor toca todas as dimensões de nossas vidas, desde nossas relações íntimas até a estrutura da sociedade em que vivemos. Todos nós temos o direito ao amor e a capacidade de escolher amar. O amor nos fez e o amor se faz através de nós. Em qualquer situação a escolha de amar está ao nosso alcance.

Ainda que seja uma escolha sempre possível, isso não significa que seja sempre fácil. A carência dolorosa criada pela falta de amor na infância nos faz buscar respostas fáceis para fugir da dor, inclusive criando visões distorcidas sobre nós mesmos, os próximos e o mundo. Sair destes esquemas mentais demanda esforço contínuo de nos desidentificar de crenças limitantes e abrir nossos corações para permitir que o amor floresça. É assim que se cura as feridas emocionais e se estabelecem conexões significativas: primeiro conosco, depois com os outros.

“Amar é prestar atenção”, ensinou Allan Kaplan em uma aula sobre a imaginação sensorial exata de Goethe. A simples atenção amorosa acolhe nossas feridas e nos permite curá-las. Cada pessoa que aprende a amar a si mesma, em conexão profunda com sua essência, estabelece

um campo amoroso que transborda para suas relações, contribuindo assim para uma sociedade mais harmônica e conectada. Imagine então a potência de fazermos juntos a escolha de amarmos a nós mesmos e uns aos outros.

O poeta Rumi cunhou o lema: “Sua tarefa não é buscar o amor, mas apenas procurar e desfazer todas as barreiras dentro de si mesmo que você construiu contra ele”. Você já entrou em contato com essas barreiras internas? É preciso um compromisso genuíno consigo mesmo para explorar as profundezas do próprio ser, encarando medos e sombras e buscando respostas para as questões fundamentais que a vida nos faz. Então, faço um convite: feche os olhos, respire fundo e lentamente por três vezes, depois respire suavemente mais algumas vezes enquanto simplesmente sente o que essa reflexão evoca em você.

Respirar conscientemente é a maneira mais acessível de praticar o amor próprio. Ao respirarmos mais lenta e profundamente, nossas emoções se acalmam e nosso corpo relaxa, pois entende que não precisa se defender. Esses momentos de relaxamento são fundamentais para nossa regeneração física e para a saúde da mente. Quando nos amamos, naturalmente esse amor transforma nossa vida. Como podemos observar em nossas virtudes da alma brasileira, cada escolha produz um efeito dominó que transcende o âmbito pessoal, influenciando a formação de

famílias, comunidades e nações inteiras, reverberando em ondas do presente para o futuro.

A ciência comportamental já demonstrou que atitudes altruístas e compassivas se replicam em rede, gerando ciclos virtuosos de bondade, solidariedade e cooperação. Estudos do HeartMath Institute revelam que o amor tem efeitos mensuráveis na fisiologia humana e pode promover saúde e resiliência, aumentando a coerência cardíaca e melhorando a saúde geral⁸. O Amor 2.0, conceito desenvolvido pela psicóloga Barbara Fredrickson, vê o amor como um exercício de conexão positiva, acessível em nossas interações cotidianas, e que atos diários de amor aumentam o bem-estar geral, promovendo ambientes onde indivíduos e comunidades prosperam⁹.

A escolha de amar, portanto, afeta diretamente todos os aspectos da nossa vida. Em um ambiente de trabalho, lideranças que escolhem o amor ao invés do medo promovem culturas organizacionais colaborativas, onde há mais inclusão, criatividade e inovação. Escolas que priorizam o

amor e a empatia estimulam o desenvolvimento emocional e intelectual dos alunos, formando cidadãos mais aptos a lidar com os desafios do mundo. Consequentemente, nossas escolhas impactam diretamente a qualidade de vida de um país, especialmente quando vivemos em uma democracia. Uma população guiada pelo princípio do

amor é mais propensa a praticar cidadania ativa e a lutar por justiça social, igualdade e inclusão.

Mas o amor precisa ser vivido; não convém nos iludir e acreditar que estamos sendo amorosos quando não estamos. Existe uma linha tênue, mas bem definida, entre amar de fato e vestir a máscara da amorosidade. Assim é, por exemplo, o lado sombrio da nossa cordialidade, que se manifesta no “jeitinho brasileiro” que nos leva a agir sem integridade. Então, como zelar para que o amor real seja sustentado na ação?

Muitas vivências, autores e obras me influenciaram a acreditar no amor em ação. Mas foi o livro “Tudo Sobre o Amor”, da norte-americana bell hooks¹, que mais me impactou. A partir de sua experiência nos movimentos negros, feministas e religiosos, hooks mostrou de maneira prática como a escolha de amar transcende as ideologias, que restringem a visão de quem somos. Ela diz: “A aceitação generalizada da mentira é uma das principais razões pelas quais muitos de nós nunca conheceremos o amor verdadeiro.” Ela afirma que ‘o amor é o que o amor faz’, e é visto como um ato de vontade e de imensa responsabilidade. Uma sociedade que não valoriza a verdade se condena a perpetuar o desamor, e também por isso o verdadeiro significado da palavra amor precisa ser resgatado.

1. Em respeito ao pedido da autora, seu nome é escrito com letras minúsculas.

Meu encontro com a obra de hooks ocorreu quando estava no meio da travessia de minha noite escura da alma. Esta leitura me impulsionou a tornar o Amor um alicerce da minha regeneração, e também foi a mola propulsora para que eu voltasse a confiar na missão de levantar a bandeira do amor. A obra de hooks retirou as dúvidas que ainda existiam sobre como a palavra “amor” precisava ser levada a sério, mostrando como poderia ser ressignificada a partir de uma perspectiva prática — do amor em ação. Inspirado e ancorado nos legados de Hannah Arendt, bell hooks, Maturana, Martin Luther King, Goethe, Vaclav Havel e Allan Kaplan, resgatei um antigo sonho de dedicar a vida para estabelecê-lo como um princípio em nossa sociedade, como veremos no próximo capítulo.

A partir desta escolha me aproxiei da UNIPAZ (Universidade Holística da Paz) e lá criamos a Cátedra do Amor, lançada em 2023, partindo de um processo reflexivo com pessoas que sustentam esta causa a partir de vários ângulos. O manifesto da Cátedra lançou a questão: “E se a capacidade de amar for imprescindível para que os maiores desafios da humanidade sejam superados? Acreditamos que somente o amor pode direcionar o dinheiro, a tecnologia, a ciência e o poder em benefício da vida e do bem-estar, inclusive para alcançar os objetivos globais de um desenvolvimento sustentável. Afinal, onde o desamor prevalece, não há espaço para o florescimento humano.”

A Cátedra do Amor assumiu o desafio de falar de amor sem nos prender a conceitos fixos, e a maneira de fazer isso é dando ênfase à prática do amar. Reconhecemos o Amor como uma força imensurável, portanto inexplicável, que podemos chamar de Fonte da Vida, enquanto o amar, o verbo que expressa o amor em ação, é uma escolha. Seja numa amizade, família, organização, comunidade ou país, quando há amor, as pessoas se permitem ser quem são no encontro autêntico com o outro. O amor nos une sem nos confundir, proporcionando encontros nos quais nossas singularidades são valorizadas. Como disse um dos fundadores da Cátedra, Roberto Crema, “ninguém ensina ninguém a amar, mas ninguém aprende a amar sozinho. Nós aprendemos a amar no encontro”.

Na jornada do amor, em última instância, estamos todos no mesmo barco. Cada gesto de amor que praticamos restaura uma parte da nossa embarcação, nos permitindo não apenas resistir às tempestades, mas também redescobrir nossas qualidades essenciais. Aqui já foi dito que nunca é tarde para começar a amar. Mas, paradoxalmente, esta é uma escolha que não podemos deixar para depois, pois a loucura do desamor ainda desgoverna o nosso grande barco. Então, como podemos juntos fazer esta escolha? Nos próximos capítulos, buscaremos responder, concretamente a esta questão.

CAPÍTULO 10

O AMOR
POR PRINCÍPIO

Vimos que a capacidade de escolher é um dos dons mais preciosos concedidos à humanidade. A cada decisão, moldamos nosso mundo e nos definimos como indivíduos: nós fazemos nossas escolhas, e nossas escolhas nos fazem. Da mesma forma, ao despertarmos para o amor em nossas vidas, nos tornamos amor em ação. É vibrando amor na vida que podemos resgatar a essência da palavra “amor”. Cada um de nós tem o poder de escolher amar e, juntos, podemos redefinir não apenas nosso destino individual, mas também a história do nosso Brasil.

Vou compartilhar como um sonho coletivo se tornou parte essencial de minha jornada, tendo sido determinante para eu estar aqui com você nesta troca. Aos 19 anos, fui convidado a falar sobre a experiência dos saraus em um encontro internacional de artistas sobre “A Arte e o Reencantamento do Mundo”. Esta foi a primeira vez que fui convidado a falar em público. Entre os participantes estava um senhor baiano que dirigia uma fundação cultural, o Bruno Silveira, que, após me ouvir, me convidou para um almoço.

Foi quando ele me contou que a frase “ordem e progresso” da nossa bandeira originava-se do lema positivista “Amor por princípio, ordem por base e progresso por fim”. Bruno fazia parte de um movimento chamado “Bota amor nessa bandeira”, que visava resgatar o lema original e alterar a frase da nossa bandeira para “amor, ordem e progresso”.

Nunca mais encontrei Bruno, mas acompanhei quando o movimento chegou ao Congresso Nacional e a proposta de mudar a bandeira foi arquivada por falta de adesão. Contudo, o sonho permaneceu vivo em mim, até que 20 anos depois, tive um sonho em que Bruno me pedia para retomar sua antiga causa. Este sonho me inspirou a criar o movimento “Amor na Bandeira”, que mais adiante fui saber, coincidia com o nascimento de outro movimento, “Amor, Ordem e Progresso”, dedicado a despertar nos indivíduos a conexão com o amor por meio de meditações e atos ecumênicos.

Desde então ambos os movimentos caminharam juntos de maneira complementar e geraram boa repercussão, mas percebemos uma forte resistência: a ideia do amor não era seriamente considerada e o tema “Brasil”, em um contexto de intensa polarização, não era agregador. A obra de bell hooks me ajudou a entender essa resistência a partir de outro contexto: ela notou que, embora os movimentos por justiça social se baseiem numa ética do amor, muitas pessoas resistem a reconhecer isso por enxergar o amor como fraqueza, não como força transformadora.

Compreendi que antes de resgatar o lema amoroso de nosso símbolo nacional, era necessário ressignificar e cultivar o Amor como um princípio prático em nossa sociedade.

O amor precisa ser levado a sério para que seja reconhecido como nossa grande fortaleza. Fiz então uma pausa no movimento Amor na Bandeira para realizar a pesquisa das virtudes brasileiras, e depois disso, veio a criação da Cátedra do Amor. As duas iniciativas tiveram no fundo o mesmo propósito de apontar o amor-ação como caminho de transformação. Tenho observado os primeiros frutos dessas iniciativas germinarem, algumas têm sido regadas por mim e outras por amigos parceiros, com a paciência histórica que ensina Vaclav Havel nas palavras que inauguraram este livro.

Mas este jardim nascente também precisa ser protegido. Atualmente, observo que grupos políticos tentam se apropriar da palavra “amor”, transformando-a em uma arma ideológica. Essa perspectiva, que vê o amor como uma ideologia e não uma prática, é perigosa. Foi justamente o mau uso da palavra no passado que nos fez renegar seu verdadeiro sentido. O Amor, entendido como um princípio universal, não pode ser capturado por facções, pois seu efeito é unir. Como evitar esta apropriação indevida? A solução é justamente desenvolvermos uma consciência prática sobre o amor, fortalecendo-o a partir de nós e entre nós enquanto ação. Esta é a grande resposta que bell hooks nos deixou, e que a Cátedra do Amor levou adiante.

Há muito tempo que a necessidade de amor pulsa em nosso inconsciente coletivo brasileiro. É o desamor que nos causa a nossa baixa autoestima crônica. Justamente para manipular as massas a partir deste anseio que slogans enganosos, como “Brasil, ame-o ou deixe-o” da ditadura militar, foram criados. Muitas são as estratégias de marketing que tentam capturar um anseio profundo, quando na verdade estão nutrindo a desconexão e desamor que nos machucam. Precisamos reconhecer a desordem em nossa alma coletiva e abordá-la com honestidade para evitar que essas práticas se perpetuem.

Apesar de herdarmos profundas cisões históricas, o Brasil, com sua diversidade cultural e rica herança, tem um potencial singular de ser um farol de Amor em um mundo dividido. Enquanto a grande maioria dos hinos nacionais do mundo exalta as guerras do passado, o nosso declara: “Brasil de amor eterno seja símbolo”, nos convidando ainda a imaginar um sonho intenso e um raio vívido de amor e esperança descendo à terra. Além do “amor por princípio”, estar implícito no lema da nossa bandeira, ele está embutido nos valores fundamentais de nossa Constituição, que defende a dignidade, solidariedade, igualdade e os direitos universais à saúde e à educação.

Antes que o amor estampe nossa bandeira, precisamos estabelecê-lo também como um princípio prático nas políticas públicas. Na área da educação, por exemplo, obras de educadores brasileiros, como Cesar Nunes e seu livro “Da educação que ama ao amor que educa”, e Celso dos Santos Vasconcelos em “O amor como princípio da docência”, já fundamentam o amor como prática. Precisamos integrar o amor não apenas na educação, mas em todas as áreas, a começar pela saúde, gestão pública, meio ambiente e agricultura, onde referências de amorosidade já estão sendo consolidadas na prática, pelas bordas da sociedade e das instituições públicas. Eu e alguns colaboradores partilhamos o sonho de que, no futuro próximo, possamos construir uma bancada do Amor em nosso Congresso Nacional para consolidar estas práticas.

O Brasil é uma expressão viva da riqueza presente na diversidade humana e natural. Somos abençoados por viver em um dos ambientes mais abundantes do mundo e por sermos herdeiros de uma variedade incomparável de cores, jeitos, fazeres, sabores e saberes. Celebramos a vida e a ela nos misturamos com prazer, fazendo vibrar os tons musicais que embalam pessoas de todo o mundo. Nossa cultura é uma festa que reencanta a vida, e a natureza exuberante da terra brasileira reforça essa imagem de plenitude e alegria que compartilhamos globalmente.

O Brasil é maior que nossas diferenças, sombras e medos: é imenso. Este potencial, que é gigante por sua própria natureza, nos responsabiliza a encontrar um caminho de regeneração que sirva ao planeta. Nossa biodiversidade, diversidade cultural e capacidade produtiva, bem integradas, podem oferecer soluções inovadoras e inclusivas para os grandes desafios globais. Chegou a hora de sair da paralisia, reunir o melhor de nós e apostar na nossa capacidade de criar um futuro onde a justiça, equidade, amorosidade e busca pela felicidade coletiva sejam prioridades.

Ao abrir os olhos e prestar atenção, veremos que o sonho coletivo de expandir o amor em ação já ocorre em vários cantos do país. Pessoas engajam-se para tornar relações saudáveis, construir ambientes de trabalho colaborativos e unir comunidades, promovendo novos hábitos de saúde, lazer, transporte, consumo consciente e conexão com a natureza. Nossas virtudes são um baú de tesouros que herdamos para reconhecermos como o Amor já é uma realidade pulsante em nossa Alma Brasileira, que podem florescer no mundo como uma expressão viva da nossa grandeza.

Redescobrir o Brasil e regenerá-lo a partir do princípio do Amor é a tarefa primordial para que nosso barco possa achar seu rumo certo.

CAPÍTULO 11

A FELICIDADE COMO DESTINO

Voltemos ao nosso barco. Imagine que nossa tripulação conseguiu se acalmar e entender sua real situação, acendeu as luzes do convés e consegue agora ver seus compartimentos. Com isso, começa a enxergar a situação interna do barco, e se movimentar para reorganizar as coisas em seus lugares. Os instrumentos de navegação são reencontrados, e cada tripulante volta ao seu lugar. Então percebemos uma mudança sutil nos ventos, identificamos algumas estrelas no céu e podemos encontrar uma direção a seguir.

Nas últimas décadas, a consciência global tem soprado novos ventos que abrem caminhos na nossa evolução. O crescimento econômico como indicador de progresso tem sido cada vez mais questionado, e os grandes fóruns globais já reconhecem que não podem ser nossos únicos parâmetros. Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) promovidos pela ONU apresentam uma correção de rota importante, mas ainda assim insuficiente, pois dialogam mais com as estruturas políticas e econômicas do que com a nossa alma.

Mas se olharmos atentamente, veremos que há sinais mais significativos despontando no horizonte, que mostram um rumo que podemos seguir de corpo e alma. Algumas nações e culturas já percebem que o verdadeiro

desenvolvimento precisa integrar o bem-estar emocional, espiritual e social, além de respeitar a natureza e buscar prosperidade econômica.

O Butão, por exemplo, prioriza o Índice de Felicidade Interna Bruta (FIB), que integra bem-estar psicológico, saúde, educação e vitalidade comunitária em suas políticas públicas. Essa abordagem resultou em práticas agrícolas orgânicas e conservação ambiental, refletindo um compromisso com o equilíbrio. Outro exemplo é o conceito de Buen Vivir do Equador, que reforçou na Constituição a necessidade de uma relação harmoniosa entre seres humanos e natureza. A partir da Europa, recentemente foi lançado ao mundo o movimento dos Objetivos de Desenvolvimento Interior (Inner Development Goals), que incentivam o desenvolvimento pessoal em paralelo aos desafios globais, evidenciando que o caminho da verdadeira felicidade passa por dentro de nós.

Ao reconhecermos que o consumismo desenfreado não traz satisfação duradoura, podemos buscar novas direções. Ainda que a mudança de rumo pareça ser lenta, já existe uma consciência crescente de que não podemos continuar para onde estamos indo. Talvez o ponto de virada em nosso rumo não esteja tão longe assim, depende de nós conseguirmos despertar o conjunto da

tripulação para o caminho que desponta no horizonte.

Aqui no Brasil, o jeito tupiniquim de estabelecer a felicidade como parâmetro tem sido, naturalmente, por meio dos encontros. O Congresso da Felicidade tem reunido milhares de pessoas desde 2016 em Curitiba, sendo um dos maiores eventos sobre este tema no mundo. Seu idealizador, Gustavo Arns, nasceu em uma das famílias católicas mais tradicionais do país, mas foi navegar por outras tradições e nas novas ciências para encontrar o segredo da sua felicidade. Quando o alcançou, decidiu então compartilhá-lo com o mundo: “mais felizes encontramos nossa melhor versão, e a nossa melhor versão encontra e se relaciona com a melhor versão do outro, e é capaz de colher o melhor que a vida tem a nos oferecer”, declarou em uma das edições do Congresso.

Gustavo Arns é um exemplo vivo desse jeito brasileiro de ser feliz que honra nossas riquezas interiores e as expressa no mundo, de uma maneira cordial e amorosa. O congresso que realiza agrega uma cor brasileira para as muitas experiências que já apontam que é hora de vermos a felicidade não como um subproduto do desenvolvimento, mas como seu verdadeiro objetivo.

Neste momento vale lembrar que a proposta de felicidade como meta existe desde a antiguidade. Aristóteles afirmou que “a felicidade é o significado e o propósito da vida, todo o objetivo e fim da existência humana.” Não por acaso, essa compreensão surge numa das primeiras civilizações que valorizou a transformação interior, tendo como seu principal templo o Oráculo de Delfos, que dizia em sua porta de entrada “Conhece-te a ti mesmo”.

As noções de Democracia e das virtudes como caminho de felicidade foram profundamente cultivadas pelos gregos, formando um legado que atravessou os milênios, as civilizações e as culturas, para também compor as nossas raízes brasileiras. Ao conciliarmos este legado com a sabedoria popular brasileira que diz que o amor é a mãe das virtudes, chegamos a uma equação simples: o amor é a fonte das virtudes, que são o caminho certo para a felicidade.

Por isso, o redescobrimento do Brasil a partir do princípio do amor manifesto em nossas virtudes pode contribuir significativamente para a construção da felicidade no mundo. Que outro país tem condições mais propícias para incorporar a amorosidade como princípio orientador? Assim como os Estados Unidos nos inspiram com a Liberdade e a França com a Igualdade, o Brasil pode

tornar-se um espelho para que a amorosidade que habita em toda a Humanidade possa ser refletida com maior nitidez.

A felicidade surge, portanto, como um farol que guia os barcos das nossas nações, afastando-o das rochas da depressão e dos redemoinhos da ansiedade, das guerras, do consumismo e de tantas desvirtuações. A bússola do amor, redescoberta nos porões desta nossa nau, nos dá confiança para seguir adiante, independentemente de quem seja o capitão. Fortalecer nossas virtudes é como restaurar o casco de nossa embarcação, preparando-a para enfrentar desafios e aventuras. Cada escolha amorosa ajusta as velas, impulsionando-nos rumo ao nosso destino comum, e ajuda cada tripulante a desfrutar da viagem e a ser uma boa companhia.

Podemos confiar em nossa capacidade de atravessar as turbulências atuais? Nosso afeto, gentileza e alegria são essenciais para iluminar um mundo em guerra. Nossa simplicidade, flexibilidade e senso de comunhão podem inspirar um modelo menos consumista e mais sustentável. Nossa irreverência, criatividade, vitalidade e fé são recursos valiosos para superar a grande pandemia de depressão, ansiedade e indiferença que assolam o mundo. Temos dentro de nós e em nossa natureza os recursos essenciais para sermos felizes.

O educador e escritor Rubem Alves disse: “Há descobrimentos de origens. Mais belos são os descobrimentos de destinos”. Se o futuro que queremos descobrir é o da felicidade, que possamos juntos desbravar este caminho.

Superemos então de uma vez por todas nosso complexo de inferioridade, e valorizemos o nosso lugar próprio de expressarmos o amor no mundo. Esse é um sonho que podemos sonhar em alto e bom tom, sem medo de sermos felizes. Que nossa tripulação possa desfrutar das riquezas da Alma que herdamos de nossos antepassados, a exemplo desta mensagem do nosso grande maestro Tom Jobim:

*‘Agora eu já sei
Da onda que se ergueu no mar
E das estrelas que esquecemos de contar
O amor se deixa surpreender
Enquanto a noite vem nos envolver
Vou te contar, os olhos já não podem ver
Coisas que só o coração pode entender
Fundamental é mesmo o amor,
é impossível ser feliz sozinho’*

CAPÍTULO 12

O ECOSISTEMA
DO AMOR

Desde menino, sempre sonhei em escrever livros. Me lembro de ser capturado pela magia do filme “A História Sem Fim”, no qual um jovem chamado Bastian se perde em um livro mágico. Ao longo da jornada, Bastian aprende que ele mesmo pode ser parte daquela história, e que sua coragem é essencial para salvar o mundo que ele, não apenas lê, mas se torna parte.

“A História é uma história que tem muitos começos, porém nunca tem um fim”, disse Hannah Arendt. Esta visão me faz pensar que cada um de nós é um potencial ponto de partida na criação da História, pois todas as grandes mudanças foram feitas a partir de indivíduos que se encontraram mobilizados por um sonho comum. Sendo o Amor a fonte de toda a criação, não pode haver ponto de partida mais seguro para uma longa viagem.

Minha esperança é que cada palavra escrita aqui possa saltar das páginas e se transformar em alimento para que você fortaleça o seu poder inerente de fazer a História acontecer. Pode parecer pretensioso, eu sei, mas honro essa criança que habita em mim, essa parte inocente que não deixa de sonhar com um mundo mais feliz. Quantas vezes ela não veio dar a mão para este “eu adulto” que balançava sem direção, e lhe mostrou as estrelas! E logo depois, é claro, me fez olhar para o chão, para que juntos pudéssemos fazer um piquenique sob elas.

Ao longo deste livro, já exploramos como a atenção amorosa transforma nossa percepção e nosso lugar no mundo. Do mesmo modo que um pequeno broto se expande e se revela a quem lhe dedica um olhar atento, nossas relações e projetos se engrandecem quando neles investimos tempo e carinho. Ao nos aprofundarmos na observação sobre cada fenômeno vivo, cultivamos a intimidade, e o mundo lentamente deixa de ser um mistério indiferente, para se tornar um lar repleto de significados.

Espero que com esta jornada você tenha reconhecido o seu Brasil como um fenômeno vivo a ser observado com novos olhos. Busquei demonstrar que a escolha de amar conscientemente não é só um ideal elevado, mas uma habilidade tangível, como amarrar um sapato ou fritar um ovo — leva prática, paciência, e às vezes resulta em uma boa dose de bagunça! Mas, com o tempo, se torna natural, como respirar.

Agora, após tantas reflexões, talvez você esteja se perguntando: como podemos manifestar isso no mundo? O que podemos fazer juntos para que o amor floresça a partir deste Brasilão em que habitamos? Então, partindo da premissa que tudo o que nós temos é uns aos outros, a resposta recai na simplicidade aritmética da vida: o amor que damos é multiplicado, ecoando através de ondas que reverberam muito além do que é visível.

Mas vejamos concretamente o que é que pode ser feito. Meses antes de começar a escrever este livro, fui apresentado um senhor chamado Lindolfo, um empresário que tem mobilizado centenas de empreendedores em torno de um movimento que tem como lema: “o amor é ponte”. Quando nos encontramos presencialmente pela primeira vez, mostrei a ele uma imagem com todas as iniciativas que tenho acompanhado ou construído ao longo dos anos: o Amor na Bandeira, as Virtudes Brasileiras, a Cátedra do Amor, o Congresso do Amor e o então nascente Ama Brasil, além de outras como a Schumacher College e o livro “Amor Radical”.

Então eu disse: “estas iniciativas são todas complementares entre si, e formam um mosaico que minha parceira de caminhada, a Heloisa Biscaia, batizou de Ecossistema do Amor”. Lindolfo rascunhou a ideia em um guardanapo, e logo compartilhou-a com várias pessoas, perguntando-me se poderia fazer o seu próprio mapa. Concordei de imediato, e ele ficou bem animado, multiplicando a ideia adiante. Enquanto isso, outras pessoas também se entusiasmaram e se apresentaram para somar, como Karine Freire, professora e pesquisadora em Ética do Amor.

Então me perguntei: o que será que a Vida está querendo me mostrar com estas movimentações, que não estavam nos meus planos? Me dei conta que o impulso deste

Ecossistema do Amor era apenas mais uma expressão deste sonho que está emergindo através de tantas pessoas e ações, algo que transbordava através de mim, mas que não me pertencia. Meu papel seria simplesmente dar sustentação para que ele pudesse nascer, semelhante ao trabalho de uma parteira. Reunimos aqueles que se entusiasmaram com a ideia, e ficou evidente que o Ecossistema do Amor é algo que já existe, mas que precisa se tornar visível. Compreendi também que nutrir este ecossistema deveria ser o propósito prático deste livro, pois qualquer leitor pode colocá-lo em ação em sua vida.

Logo adiante compreendemos que, enquanto nutrimos o ecossistema das práticas amorosas, há outros que prosperam no desamor. O ecossistema da violência se alimenta da intolerância e do medo, criando um ciclo interminável de dor e separação. O ecossistema do consumismo promete satisfação instantânea, mas deixa um rastro de insatisfação e devastação. O ecossistema dos dogmas sufoca o pensamento livre através de crenças inquestionáveis, erigindo muros entre nós. E há muitos outros que poderíamos citar, e todos com algo em comum: só existem porque há quem acredite neles e dedique tempo, espaço e energia das suas vidas para mantê-los vivos.

A chave para reverter esses cursos destrutivos está em nos desidentificar destes ecossistemas de desamor e nutrir con-

sciente e intencionalmente o(s) ecossistema(s) das práticas amorosas. Ao alimentar a empatia, a compaixão, a consciência, as virtudes e as demais manifestações do amor em ação, criamos refúgios que neutralizam as forças que dividem. Este ecossistema amoroso não é passivo; é ativo e dinâmico, exigindo nossa presença, decisão e ação constante. Nele encontramos uma rede de suporte que vai além de nós, amparando aqueles em risco de se afogar nas sombras do desamor. A escolha de amar é um ato revolucionário.

O amor é um combustível inesgotável que, quando nutrido, pode iluminar até os cantos mais escuros que estivermos. Como a fonte geradora da própria Democracia, o amor é o recurso mais democrático que existe – está no ar, na água, na luz do sol, nos alimentos, em cada olhar, e está sempre buscando ser encontrado por trás das barreiras do desamor. Para que a luz do amor brilhe mais intensamente, é crucial que cada um de nós escolha conscientemente alimentar as vertentes do amor em sua vida diária.

O Lema dos Hopi “nós somos aqueles por quem estávamos esperando” é uma grande inspiração na caminhada de muitas pessoas. Até que, mais recentemente compreendi que, atualizado para nosso contexto brasileiro, o lema poderia ser: “O Amor que estávamos esperando somos nós.”

Convido você a se reconhecer como co-criador(a) de um ecossistema de práticas amorosas, a partir de uma profunda contemplação de que em essência somos amor — você é amor, e o amor se manifesta nos encontros que contemplam as essências de cada forma de vida. Ao reconhecermos juntos a nossa interdependência e capacidade de coevolução, a cultura do medo e da indiferença pode dar lugar a uma cultura de Amor.

O Brasil só é o país mais miscigenado do mundo porque aqui o amor encontrou mais espaço para florescer. Nossa diversidade humana e ambiental é uma riqueza imensurável, e é da retroalimentação dessa diversidade que podemos redescobrir a quem somos, e fazer cumprir a profecia do florescimento deste “Ser do Amor”, nesta terra onde os raios do amor descem às nossas consciências.

Nós somos feitos de amor e o amor se faz através de nós. Deixemos que a bússola do amor guie nosso barco e nos conduza por mares calmos onde a felicidade possa florescer em todas as suas nuances. O amor nos aguarda, pronto para ser manifestado, e no lugar mais próximo que se pode encontrar: dentro de nós mesmos.

Coragem é agir com o coração. Nós somos tudo o que temos, e o Amor que estávamos esperando, somos nós. A coragem de ser quem somos nos leva ao rumo certo.

NAVEGANDO NA PRÁTICA

EXERCÍCIO 5: SEU ECOSSISTEMA DE AMOR

Coletivo

Duração: indefinida.

De todos os exercícios, este é o que mais expressa no mundo a mensagem o convite de “Ama, Brasil!”. Nele convido você a colocar em prática a cocriação do Ecossistema do Amor, a partir da ativação e fortalecimento dos vínculos que mais nutrem sua vida de amor.

Na mensagem abaixo, está um convite para que você possa se envolver e envolver outras pessoas num movimento de estar a serviço deste grande Ecossistema. A mensagem é auto-explicativa, basta você seguir os passos sugeridos e apresentar este convite àqueles que você identificar como parte de seu ecossistema. Vamos colocar a mão na massa?

Convite ao Ecossistema do Amor

Esta mensagem chegou a você por meio de alguém que escolheu vibrar mais o Amor em sua vida. Você também faz essa escolha? Então venha reconhecer, cultivar e expandir o (seu) Ecossistema do Amor.

Todas as ações que expressam Amor em nossas vidas, comunidades e organizações formam um Ecossistema do Amor. Ao fazer do Amor um valor central nas suas escolhas diárias, você

já integra o Ecossistema. O desamor tem impactado negativamente a sociedade, economia e política.

É hora de superar a indiferença, destruição e desigualdades, e fortalecer as práticas que tornam as nossas vidas mais plenas de Amor. Viver no Amor requer compromisso e coragem (agir com coração). Ao incorporar o Amor em todas as escolhas — nas relações, trabalho, consumo e vida pública — impulsionamos todo nosso entorno rumo à felicidade. O que podemos fazer juntos para isso acontecer?

São 3 ações básicas que todos podemos fazer:

- 1. Reconhecer o Amor: Identifique pessoas, lugares e serviços que nutrem Amor em sua vida. Este é seu ecossistema. Registre-o bem para tê-lo em foco.*
- 2. Cultivar o Amor: Expresse mais amor com todos do seu ecossistema: cuide dessas conexões, compartilhe este convite, fortaleça o amor em ação. O amor somos nós!*
- 3. Expandir o Amor: Declare o amor onde for! Crie mensagens, conecte seu ecossistema nos encontros de prática, entre no mapa do amor. Juntos amamos mais!*

Com estas simples ações, o Amor pode florescer em nossas vidas e no planeta. Vivamos o amor sem medo e em abundância!

Nós somos o amor que estávamos esperando!

EXERCÍCIO 6: O AMOR NO TEMPO

Individual

Duração: uma semana ou mais.

Em um mundo repleto de distrações, dedicar atenção a uma única coisa pode parecer algo irrelevante, mas é um ato profundo de amor que nos desafia a sair do lugar de conforto. Como vimos, “amar é prestar atenção”. Dedicar tempo para observar a natureza não só nos conecta com o externo, mas também nos ajuda a entender nosso próprio interior.

Este exercício do Goethe é um convite para cultivar a intimidade com o que nos cerca, permitindo que a planta escolhida se torne parte de nós e que possamos nos tornar parte dela. É também uma oportunidade para mergulhar na experiência da presença e contemplar como o que amamos é o que prestaremos atenção no tempo. Assim como a planta cresce e se transforma, nós também somos impactados e transformados pela nossa atenção amorosa.

Passos do exercício:

1. Encontre um broto que esteja nascendo. Pode ser algum na sua casa, um vaso próximo ou até mesmo uma planta em seu jardim. Certifique-se de que seja uma planta que possa ser observada ao longo de vários dias.

2. Reserve um tempo todos os dias, preferencialmente no mesmo horário, para observar seu broto. Dedique de 10 a 15 minutos para se concentrar inteiramente nele. Se possível, escolha um local tranquilo onde você possa estar presente com a planta sem interferências.
3. A cada vez que você observá-la, busque ver algo novo, enquanto se mantém atento ao seu próprio pensamento e sensações internas como observador. Use todos os seus sentidos para observá-la.
4. A partir do terceiro dia, pegue um papel e um lápis, e a cada dia desenhe a planta ou uma parte dela no papel, sem olhar. Perceba como o ato de desenhar, sem olhar no papel, impulsiona você a trazer mais atenção para a planta.
5. À medida que os dias passam, busque prestar atenção não só nas mudanças visíveis da planta, mas também nas sensações e emoções que surgem dentro de você enquanto a observa. Como você se sente ao olhar para esse broto? O que surge em sua mente quando você se concentra nele? Você pode tomar nota no papel.
6. Após uma semana de observação, faça o seguinte exercício: feche os olhos e busque se lembrar da planta em seus mínimos detalhes. Busque lembrar nas nuances que pode haver mudado nela neste tempo. Perceba se

estas mudanças sugerem algum movimento que ela esteja fazendo. E reflita: “Como essa prática de observar diariamente muda minha relação com a planta? Que novas emoções ou pensamentos surgiram?”

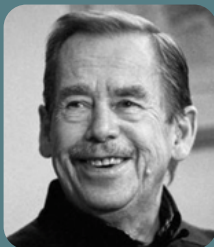
7. Se desejar, continue observando-a por mais tempo.

Quanto mais você a observar, mais você terá intimidade com ela, e poderá construir em sua imaginação um senso de como é o movimento que ela faz, na realidade de tempo em que ela vive.

8. Quando finalizar o processo, faça uma meditação final.

Coloque-se em frente à planta e feche os olhos. Simplesmente observe o seu sentir diante de um outro ser vivo, de outra espécie, que lhe permitiu ser vista em sua intimidade por você.

SOBRE VACLAV HAVEL



Há uma razão pela qual cito Vaclav Havel no início de cada parte do livro, e não se resume apenas ao significado profundo de suas palavras escolhidas. Ele conseguiu demonstrar na prática o objetivo deste livro: despertar um povo para um novo destino através da força de sua própria alma.

Na década de 60, quando regimes autoritários ameaçavam o mundo, o dramaturgo Vaclav Havel liderou um movimento de resistência através do Teatro, tornando-se um ícone dessa arte na Europa. Ele se dedicou a explorar profundamente a alma de seu povo, influenciado pelo legado de Franz Kafka, atualizando e difundindo sua mensagem contra as convenções que nos limitam e afastam de nossa verdadeira essência.

Quando, finalmente, seu país foi tomado por um desses regimes, Havel se tornou a principal voz da resistência, o que resultou em sua prisão por cinco anos. Mesmo encarcerado, conseguiu enviar mensagens que mantiveram seu povo unido em uma resistência pacífica e amorosa.

O país se reuniu em torno de sua figura e, sem recorrer à violência, na Revolução de Veludo derrubou o regime ditatorial, possibilitando sua libertação e imediata assunção como presidente do país em 1989. Havel desempenhou um papel internacional crucial na afirmação da Democracia e dos Direitos Humanos como valores universais. Além disso, deixou um legado significativo por meio de inúmeras palestras e escritos, ensinando a ver e a transformar o mundo a partir da perspectiva da Alma.

No livro “O Vazio no Poder: a Reinvenção do Ser Político”, conto essa história e procuro traduzir os ensinamentos de Havel e de outros líderes e pensadores sobre como manifestar o princípio do Amor na política.



“Nada até hoje me convenceu de que seguir os nossos corações não seja a a melhor de todas as políticas”.

Vaclav Havel.



AGRADECIMENTOS

Agradeço aos meus amados colaboradores: A Heloisa Biscaia por todo o trabalho de mentoria, ao Ricardo Young pela apresentação e por sustentar o sonho do Amor Mundi, a Jahlyn Karuna pela arte, a Karine Freire pela orientação argumentativa, ao Lindolfo Martin e Diônifer Alan pela leitura e comentários ao livro, a Erika Pessoa, a Wans Spiess e ao Guilherme Tiezzi por impulsionarem este sonho, e ao Américo Córdula pela longa parceria no estudo das virtudes brasileiras.

Cada um e cada uma de vocês faz toda a diferença nesta caminhada!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 O trecho do documentário Overview Effect pode ser encontrado no site <https://vimeo.com/55073825>.
- 2 GOETHE, Johann Wolfgang von. Ensaaios científicos. São Paulo: Verbum Editorial, 2012.
- 3 HOLDREGE, Craig. Pensamento Vivo: as Plantas como Mestras. Bambual, 2023.
- 4 JUNG, Carl. A Natureza da psique (Obras completas de Carl Gustav Jung) . Vozes, 2011.
- 5 ARENDT, Hannah. A Condição Humana. Editora Forense, 2016.
- 6 Para reflexões contemporâneas sobre Amor Mundi, acesse o site do centro de estudos de Hannah Arednt (em Inglês): <https://hac.bard.edu/amor-mundi/>
- 7 MATURANA, Humberto R. Amar e brincar: fundamentos esquecidos do humano do patriarcado à democracia. São Paulo: Palas Athena, 2004.
- 8 Site do Heart Math em: www.heartmath.org
- 9 FREDRICKSON, Barbara L. , Amor 2.0: A ciência a favor dos relacionamentos. Companhia Editora Nacional, 2015.