

andré carvalho

como salvar o futuro

ações para o presente

**pa
ra
le
la**

SUMÁRIO

ANTES DE COMEÇAR

Acreditar

Colaborar

Descolonizar

Equilibrar

Iluminar

Libertar

Plantar

Questionar

Regenerar

Salvar

Antes de começar

Ah, o futuro... Tão sonhado e desejado. Durante algum tempo, ele representou a esperança de dias melhores. “Tudo vai dar certo no futuro”, diziam por aí, e eu e muita gente acreditamos que o futuro seria algo legal, brilhante. Com o tempo, parece que o que era otimismo passou a ser incerteza e para alguns até pessimismo.

Começamos a ter notícias sobre catástrofes climáticas, crimes ambientais, a nos preocupar com guerras nucleares, biológicas e até mesmo a prever a extinção da nossa espécie. Uma pandemia fez nossa vida virar de cabeça para baixo, e rapidamente o passado perdeu todo o sentido, podendo servir muito pouco como referência para a maneira como devemos agir daqui para a frente. E o futuro...

Bem, o futuro é cada vez mais incerto. Pela primeira vez em nossa vida, estamos nos deparando com uma possibilidade tangível de cancelamento do futuro. E o que vai restar só pode ser previsto por meio de um número sem fim de cenários e possibilidades, que combinados e recombinaados resultam em uma quantidade de hipóteses que eu nem sei como calcular.

É como se estivéssemos vivendo os tempos mais utópicos e ao mesmo tempo mais distópicos da história da humanidade (para você também é assim?). De um lado, infinitas possibilidades e necessidades de transformação, graças a todo o avanço tecnológico que vivemos e a uma nova vida real — física e virtual

— que se apresenta. Do outro lado, apocalipse moral, ético, e crises em muitas áreas da nossa vida.

E por todos os lados vemos crescer o número de pessoas questionando a política, o capitalismo, a desigualdade social, a distribuição de renda e os algoritmos, preocupando-se com o uso dos nossos dados na internet e com o desemprego em massa gerado pela automação, e já sofrendo as consequências da devastação que causamos ao planeta. Como se não bastasse, vemos mais gente ainda reclamando de um buraco interior que parece ser maior que o da camada de ozônio.

Não à toa, crianças e adolescentes vêm militando e cobrando o futuro que lhes foi tirado. Em 2019, muitas foram às ruas, fizeram greve nas escolas, com a justificativa de que não vai ter futuro. Em 2020 mais manifestações, dessa vez com pautas antifascista, antirracista, pró-democracia. É como se desta vez o gigante (nosso eu interior) estivesse acordando mesmo. E um despertar coletivo estivesse se apresentando.

Ao longo da história o futuro quebrou e se consertou diversas vezes. Sempre foi reconstruído por pessoas inovadoras, criadoras e ativistas. . Como diz Simrat Kaur, “somos a criação do passado e o criador do futuro”. Antigamente olhávamos para o Sol, a Lua e as estrelas e escrevíamos nas paredes das cavernas. Hoje nós olhamos para o lado e usamos celulares e computadores, mas continuamos tendo a chance de escrever e reescrever a nossa história.

Este é o momento de meditarmos sobre o mundo em que queremos viver. Estamos no auge de uma transformação planetária na qual teremos a chance de transmutar: medo em confiança, sofrimento em alegria, egoísmo em altruísmo, evoluindo do paradigma materialista para o espiritual, com base no amor. Esse futuro não está (tão) ali na frente. Ele já está misturado no presente. Apesar de tanta notícia ruim, coisas

boas já estão acontecendo (eu contei muitas delas em *Viva o fim*, meu livro anterior, que foi finalista do prêmio Jabuti), por isso é possível ter esperança.

A boa notícia é que o futuro é aberto e depende de nós (ou seria essa uma má notícia?). O desafio é tão grande quanto as possibilidades e os ganhos (é sempre assim). A verdade sobre o futuro é que não existe uma verdade sobre o futuro. Ele sempre é redefinido e será criado por nós agora, no presente.

A má notícia (e eu tenho certeza disso) é que você não vai salvar o futuro sozinho. Ações individuais não serão suficientes. São muitas pessoas, atuando de forma predatória há muito tempo - apesar de que, os maiores impactos negativos são provocados por uma parcela pequena da população (os mais ricos, os que faturam mais, os países mais desenvolvidos...). Mas de alguma forma, o nosso estilo de vida e a forma de estarmos no mundo, também contribuiu para que chegássemos a este ponto.

Eu digo isso não para firmar sentimentos de culpa ou arrependimento. Muita gente agiu da forma que agiu até hoje, motivada pela falta de consciência em relação a diversas pautas urgentes. Outras, pela falta de opção. E muitas levadas por este sistema que converteu a maioria de nós em seres de produção e consumo e se beneficia que tudo continue como está.

Quando ouvi outro dia no avião: “coloque a máscara primeiro em você”, pensei que antes de querer “salvar” alguém ou alguma coisa, devemos começar por nós. E isso fortaleceu a minha crença em ações individuais.

O autoconhecimento e a busca por um papel no mundo, por um propósito, são fundamentais nesse processo. Somente a noção de “quem somos” pode nos fortalecer e nos proteger das armadilhas do mundo impostas pelas pressões (e pelas redes) sociais, pela antiga ditadura do consumo, pela propaganda —

sempre insinuando que precisamos de algo a mais para definir a nossa existência. O autoconhecimento vai nos mostrar como podemos agir no presente para servir ao futuro.

Vivemos uma ideia de humanidade que não é real. O planeta foi convertido em um depósito infinito de recursos, no qual parece que é permitido explorar tudo, inclusive outros seres. Enquanto algumas pessoas enriqueceram e se tornaram bilionárias, outras mergulharam em profunda pobreza. E assim vamos desequilibrando tudo e comprometendo a nossa existência. Recuperar a noção de que fazemos parte (de uma grande comunidade) da natureza e de que precisamos dela como aliada é o primeiro passo para a transformação individual.

A noção de que a revolução começa em nós, mas de que sozinhos não fazemos a diferença, é muito importante. Ela deve ser a motivação para nos abirmos a outras perspectivas e compartilharmos as nossas em prol da evolução da consciência coletiva. Para fazermos alianças, formarmos grupos e então irmos mais longe.

É preciso estabelecer mudanças coletivas para uma evolução coletiva de consciência. Construir micropolíticas e redes de apoio entre as pessoas em que acreditamos. Redes transparentes, acessíveis e ideologicamente compatíveis com a noção de que fazemos parte de um todo muito maior. A abolição da exploração do meio ambiente só virá com a de todos os seres — humanos e não humanos.

Mas nada disso adianta — ações individuais ou redes colaborativas — se o sistema não mudar. Sim, temos que aceitar isso também. Mas é importante lembrar que o que chamamos de capitalismo, as empresas, as fábricas, o sistema financeiro, os bancos, os políticos, as escolas, as igrejas e tantos outros sistemas apontados como a causa da grande devastação do

planeta e da nossa alma são redes formadas e comandadas por pessoas.

Se acreditamos no planeta como um sistema integrado, e que os problemas são sistêmicos, não podemos excluir as pessoas da solução. É preciso responsabilizar a sociedade como um todo. E aqui, neste livro, eu não me refiro a (nós) pessoas, somente enquanto “consumidores”, para culpa-las pela destruição do futuro – eu adoraria que este livro estivesse sendo lido por milionários, políticos, gurus...

“Respeitar a Terra e a vida em toda a sua diversidade e cuidar da comunidade com compreensão, compaixão e amor” são alguns dos princípios da Carta da Terra, um documento apresentado durante a Eco-92 para a criação de uma sociedade global pacífica, justa e mais sustentável. Ela propõe uma série de mudanças de hábitos para alcançar um futuro melhor no nosso planeta.

Pode parecer um tanto quanto ingênuo ou otimista demais pensar assim. Acreditar que alguma transformação é possível. Acreditar no amor desinteressado. Se você é uma pessoa bem informada, sabe que tem muita gente lucrando com o fim do futuro. Enriquecendo a curto prazo. Saqueando e acumulando. É conveniente para muita gente que não tem o menor interesse em que essas ideias se espalhem. Inclusive fazem de tudo para manter as pessoas aprisionadas ao passado.

Só que, mais uma vez eu digo, foi assim ao longo da história. Grandes transformações, criações, movimentos começaram (para o bem ou para o mal) com uma única pessoa. Como diz minha amiga Fe Cortez, Gandhi era uma pessoa, Hitler era uma pessoa. O telefone, a lâmpada e tantas outras invenções que transformaram a sociedade — e o sistema — foram feitas por uma pessoa. Depois precisaram de muitas outras que as

viabilizassem e distribuíssem, antes que mudassem nossa vida para sempre.

Por isso eu sou otimista. E cada vez fica mais forte em mim, que para interferirmos no futuro, precisamos agir no presente, começando por nós. Para votar certo, acompanhar, cobrar, criticar, boicotar, libertar, lutar (e tudo mais o que você acredite que resulte em mudanças sistêmicas) precisamos entender o que está acontecendo. Entender como chegamos até aqui e porque devemos mudar.

Justiça social, ambiental, controle de fake News, ética no uso de dados, fim do racismo estrutural, igualdade de gêneros, distribuição de riquezas, taxaço de fortunas, comercio justo, ética no trabalho, democracia... quem você acha que vai lutar por isso?

O futuro (só) vai ser salvo por mudanças sistêmicas, que começam nas pessoas, espalham-se em grupos, para que depois estruturas sejam transformadas. E o primeiro passo é olhar para o presente e compreender as estruturas que nos amarram.

A intenção deste livro, não é criar uma lista mandatória que deva valer para todas as pessoas (seria impossível existir uma lista única, já que somos criaturas únicas, vivendo realidades diferentes), mas sim compartilhar um pouco da minha jornada, histórias de pessoas próximas, aprendizados, desafios e o que observo do mundo, para estimular a troca e a reflexão.

Vale dizer também, que apesar de trazer histórias pessoais, estou longe de ser perfeito e não me pretendo colocar como exemplo a ser seguido. Vivo lutando contra minhas incoerências, tentando acertar, ajustar; me alinhar profissional e espiritualmente. Numa baita jornada que se revela cada vez mais desafiadora quanto mais consciência eu ganho e quanto mais alta é a minha expectativa de aprender e melhorar. Mas

acredito que abrir meus processos pode ajudar você a pensar nos seus.

Este é um livro sobre muitas coisas: sobre propósito, sobre o fim do mundo que conhecemos, e também sobre espiritualidade, alimentação, política, empatia, feminismo, colaboração, reaprendizagem e outros memes do presente em que eu acredito. São dez temas — que renderiam dez outros livros — que eu continuo trabalhando em minhas redes sociais (@carvalhando). Este livro é apenas o início.

Um fato importante é que ele começou a ser editado e produzido no início da pandemia, em 2020. Tudo no mundo mudou e para ganhar agilidade, diante do entendimento da urgência dos temas apresentados aqui e para contemplar a necessidade de seguir os protocolos de isolamento social e pensar em novos formatos, decidimos lançar a primeira edição somente em ebook .

Antes de começar, gostaria de propor alguns acordos. Não veja este livro como um guia. A liberdade é chave para qualquer tipo de salvação (vamos precisar de muita liberdade para salvar o futuro). Os capítulos estão organizados em ordem alfabética para você ler na ordem que quiser. Eu recomendo que você faça sua leitura de forma intuitiva e vá anotando seus insights.

Este livro é um convite ao diálogo. Fique à vontade para discordar, criticar e me mostrar outros pontos de vista que eu ainda não esteja vendo (pode me procurar nas redes sociais e me contar sua história, eu amo saber). Sugiro que você anote e leia em voz alta aquilo que ressoar mais em você. Quanto mais sentidos ativados, maiores as chances de nos lembrarmos do que nos importa.

Para que essas ideias possam se espalhar por aí, faça da sua jornada individual algo também coletivo. (É assim que começa. Você já entendeu minha intenção, né?) Aproveite os temas

abordados aqui para criar diálogos com outras pessoas. Depois de escrever grandes best-sellers de trezentas, quatrocentas páginas, desta vez eu me desafiei a escrever o menor livro possível, para que você possa ler rápido e investir tempo em trocas.

Experimente grupos de leitura com conversas. Exercite a criação de redes. Um caminho (que eu amo) é reunir pessoas para ler os capítulos em grupo e conversar depois — superfunciona de forma remota também, através de plataformas de reuniões a distância. No fim de cada capítulo indico uma série de filmes, livros e dicas para que você possa se aprofundar nos temas. E logo aqui, em seguida, compartilho um pouco do que aprendi estudando “comunicação não violenta” para inspirar formatos de conversas. Boa leitura e boa(s) troca(s).

Nota sobre a edição: entendendo a língua e a linguagem como potenciais demarcadores de gênero, em *Moda com propósito* eu usei @ ao invés de “o” no final de algumas palavras — como “amig@s” — para tornar o discurso mais neutro.

De lá para cá, surgiram outras alternativas que visam desconstruir generalizações sexistas, que tendem ao masculino, sobrepondo às identidades femininas e não binárias (pessoas que não se identificam com o gênero masculino ou feminino). Além disso, aprendi que o uso de @ e X no final de palavras dificulta o entendimento por parte de pessoas com dislexia, cegas ou com imparidade visual, que usam aplicativos para leitura.

Neste livro estou usando outras formas neutras, como o uso do “e” no final de algumas palavras — como “todes, algumes, filósofes”. No capítulo *Descolonize* eu explico mais. Vale

ressaltar que essa não é uma norma gramatical, é uma escolha, na intenção de tornar a linguagem mais neutra e inclusiva para ~~todes~~ todes.

LEVANTE O SISTEMA CAIU

@lambesdomal

CONVERSAS

Há várias maneiras de conversar. De forma organizada ou informal. Entre todas elas, a roda de conversa é um método ancestral para a criação de espaços de diálogo em que todas as pessoas possam se expressar e, sobretudo, se escutar e escutar outras pessoas. Experimente.

PREPARAÇÃO

- Organizem-se de forma que todos possam se ver. Se for um encontro físico, a roda é um formato democrático, inclusivo. Se for um encontro virtual, busque por programas ou aplicativos de conversa que comporte o maior número possível de pessoas na tela.
- Mesmo que a roda tenha alguém que facilite a dinâmica, é importante não haja uma organização hierárquica, para que todas as pessoas se sintam à vontade para falar.
- Formem grupos diversos para que a conversa seja mais rica e tenha diferentes pontos de vista. Quanto mais variada a roda, mais produtiva será a troca.
- Estabeleçam acordos no início. Eles podem ser relacionados ao tempo de fala, ordem, uso de celular, por exemplo.
- A conversa pode ser livre ou embasada em livros, filmes ou dados apresentados por alguém.

ROTEIRO

Às vezes é necessário um roteiro para guiar e organizar. Definir o problema central e conversar sobre as causas, as

consequências, as soluções e os sentimentos relacionados ao tema pode ser um caminho. Fazer uma lista coletiva de ações é bem interessante também.

- Problema central: Sobre o que vamos conversar?
- Causas: O que nos trouxe a este cenário?
- Consequências: O que pode acontecer depois disso?
- Soluções: Como podemos minimizar ou resolver?
- Sentimento: Quais sentimentos isso me desperta?

No fim da conversa, é importante nos voltarmos para dentro e identificar quais sentimentos estão aflorados. Raiva, frustração, medo, ansiedade, preocupação: o que precisamos resolver em nós para nos energizarmos antes de resolver tal questão?

É importante terminar de forma positiva, com a energia no alto, para que todas as pessoas possam sair motivadas. Se o clima ficar pesado (ou baixo-astral), experimente encerrar com:

Como seria o mundo sem esse problema?

DURANTE

Seja em conversas em grupo, seja em diálogos a dois, precisamos cuidar da nossa participação, para que a conversa se torne a mais positiva possível, e potencializar a participação de quem está presente. Estes são alguns princípios de comunicação não violenta:

- Experimente a escuta ativa. Não interrompa, deixe a outra pessoa se colocar de forma integral. Apenas escute, sem movimentos corporais de concordância ou discordância, sem

se distrair com celular ou escrevendo, por exemplo. Mostre-se presente, isso significa que você respeita e valoriza quem está trocando com você.

■ Em uma conversa a dois, experimente dizer o que você entendeu sobre a fala da outra pessoa, antes mesmo de opinar ou falar de você. Essa checagem ajuda a sintonizar o papo, mas principalmente fazer a pessoa se ouvir novamente e você ter certeza de que estão na mesma página.

■ Reconheça, valorize, elogie. Comece de forma positiva — caso tenha sentido para você. Mas evite sarcasmos, ironias ou movimentos corporais bruscos se você discordar. Coloque seus sentimentos de forma clara diante da fala da outra pessoa.

■ Caso não tenha o que acrescentar, não tenha uma opinião formada ou não tenha condições emocionais para responder, explique. Não precisamos sempre falar sobre tudo. Mas é importante deixar claro o motivo do silêncio, para não parecer uma barreira de diálogo.

■ Respire, tome tempo necessário para a conversa seguir sem pressa. Se o clima esquentar, tornando-se pouco construtivo ou até mesmo agressivo, é melhor parar e buscar uma nova oportunidade de encontro.

MAIS PARA CONVERSAR

LIVRO

Comunicação não violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais e *Vivendo a comunicação não violenta*, de Marshall Rosenberg.

FILMES

Assista e busque semelhanças entre os filmes *Dois papas* e *Cortesia ocidental*.

PALESTRA NO TED

“Por que tomo café com pessoas que me mandam mensagens de ódio”, Özlem Cezic.

GRUPO

O Lugar (www.olugar.org) é uma comunidade on-line para diálogo e transformação, com práticas e participantes do mundo todo.

CURSOS DE FORMAÇÃO

Comunicação não violenta na prática, de forma presencial e on-line em www.institutocnvb.com.br.

Acreditar

O que você quer ser quando crescer? “Astronauta”, eu sempre respondia quando era criança. Bem, como você já deve saber, não me tornei um. Mas tá tudo bem. Olhando para trás, eu vejo que não fiz nada para isso. Por outro lado, tudo o que eu fiz me trouxe exatamente para onde estou.

Nasci numa família de classe média baixa, e morei toda a minha infância no Méier, zona norte do Rio de Janeiro. Na minha adolescência, meus pais se separaram, e meu pai ficou desempregado por muito tempo, fazendo com que eu tivesse que trabalhar desde cedo, bancar meus estudos e tudo mais que quisesse.

Meu primeiro emprego formal foi num curso de inglês, pois precisava aprender uma língua e não tinha dinheiro. Com o salário pagava a faculdade, que planejei terminar em oito anos (o dobro do normal), para pagar menos por mês. Vendia o vale-transporte que ganhava para complementar minha renda (ia a pé do trabalho para a faculdade).

Sempre fui muito estrategista e criativo (talvez por viver com tão pouco, durante muito tempo). Desde muito pequeno achava que por ser gay — e ser bastante rejeitado na escola, onde morava e por alguns familiares — precisava ser mais e melhor que todos para ser aceito, então sempre me esforcei muito.

Vivendo com restrição durante muito tempo, meu sonho era ser rico. Queria morar na zona sul, em casas e apartamentos que

*image
not
available*

**SÓ ACRE
DITE
SENDO**

@lambesdomal

*image
not
available*

rivalidade) podem chegar a um futuro alternativo de forma colaborativa.

Fazem parte do LAB pessoas em posições relevantes no governo, em empresas e organizações da sociedade civil — pense em grupos formados por promotorias do Ministério do Trabalho, representantes de sindicatos de costura, de imigrantes e de marcas (algumas já indiciadas por trabalho análogo ao escravo), além de jornalistas com experiência em denúncias trabalhistas, na mesma mesa conversando para buscar alternativas para um futuro melhor na moda.

Essa experiência me trouxe um grande aprendizado e a certeza de que, se queremos resolver algo crítico, precisamos (sentar à mesa) nos conectar, colaborar e dialogar com as pessoas que pensam diferente da gente, que costumamos ver como opositoras. A necessidade de mudar, muitas vezes, é o único consenso possível — mas cada pessoa acha que tem o melhor caminho para isso.

A colaboração tem sido apontada como uma das grandes tendências do mundo. Percebo isso também, mas acredito que vá bem além. A colaboração para mim é uma das formas mais importantes para salvar o futuro. Você já deve ter ouvido o provérbio “se quiser ir rápido vá sozinho, se quiser ir longe vá em grupo”. É isso: para irmos longe precisamos ir em bando.

Mas, além de ser uma necessidade, colaborar é uma grande dificuldade. A maneira tradicional como imaginamos a colaboração é uma utopia — um trabalho harmonioso em equipe somente com pessoas que pensam e agem de forma semelhante. No mundo, assim como na natureza, as conexões se dão constantemente entre “diferentes”, que se complementam e são responsáveis por fazer o todo. O conflito é inerente ao processo.

Eu acredito que nascemos e viemos para cocriar o mundo.

*image
not
available*

Ali vi pessoas (e me vi em alguns momentos) apegadas a valores antigos, com medo de concorrência, de compartilhar sonhos e ideias. Poucas com uma disposição genuína em abrir mão de suas verdades para criar uma nova verdade coletiva. Senti que muita gente não estava preparada para aquilo. Eu não estava preparado também.

Decidi sair, abrir mão do meu investimento, do projeto, assumindo a responsabilidade da minha decisão como um fator pessoal, porque eu percebi que nesse momento (ainda) não daria certo. Eu aprendi muito ali. Reconheci vários pontos em mim que precisava melhorar. Várias portas e janelas que precisava abrir — para mim e para as pessoas.

Ao longo de toda a minha trajetória sempre me esforcei para evoluir, empatizar, me abrir... Aprendi que, na maioria das vezes, é preciso abrir mão de tentar mudar o que outras pessoas estão fazendo ou pensando para mudar a nós mesmas.

Existe uma conotação espiritual de que a pessoa que mais nos desafia, que mais nos tira do sério (rs), é quem nos proporciona a maior chance de aprendizado e evolução. Nem que seja através da compaixão e do amor. Aceitar isso é bem desafiador. Compreender é um sinal de que se está avançando casas em direção à cocriação de um futuro coletivo.

Muitas vezes é assustador e muito desconfortável. Um exemplo da dificuldade de lidar com pessoas completamente diferentes são os presidentes que ocupam hoje a liderança de países importantes no mundo e que parecem ir contra tudo o que estou falando aqui. É preciso encarar a dificuldade do sofrimento político e humano do mundo neste momento e acreditar que será para o bem da nossa evolução. Mas como? Mudando nosso olhar diante do conflito.

A minha forma de ser otimista é pensar que essas pessoas estão nesses lugares para revelar (expurgar) tudo de pior que

*image
not
available*

CAIA PRA DENTRO

@lambesdomal

*image
not
available*

Descolonizar

Trabalhando com marketing digital no início dos anos 2000, eu vi a internet surgir e transformar todas as nossas relações. O poder da autopublicação e o surgimento das redes sociais ampliaram a consciência das pessoas e as encorajaram a “botar para fora” suas opiniões. Desde então todo mundo começou a sair do armário (as pessoas boas e as más hehe).

O Facebook ganhou o status de grande mural de lamentações — uma espécie de reunião de reclamações e frustrações. Mas também de denúncias e circulação de histórias particulares de muita dor, frustração e violência de todos os tipos. Eu particularmente acho que colocar a boca no trombone é ótimo (o que não tem a ver com *fake news*). E é muito provável que quem lamenta esse movimento seja alguém que passou a vida fazendo bullying ou “piadinhas inofensivas” com grupos tidos como minorias (ou melhor, minorizados, pois nem sempre representam a minoria).

Acredito que de fato as pessoas devem se expressar, mesmo que essa ação gere conflito (o que é diferente de exposição e linchamento virtual sem fundamento), pois somente assim é possível promover sensibilização, pensamento, crítica e por fim mudança na consciência. Muitas vezes são denúncias de comportamentos e ações normatizadas pela sociedade, mas que geram grande mal-estar em corpos e almas.

À frente das marcas em que trabalhei, foram várias as vezes

*image
not
available*

natural” que começa a segmentar o público já nos requisitos da ficha de inscrição que exigem idiomas, nível superior, experiência com intercâmbio, recortando grupos cada vez mais específicos.

E com tudo isso, fica cada vez mais claro para mim, que vivemos em uma sociedade com sérias questões estruturais de exclusão. “O racismo é um sistema de opressão que nega direitos e não uma questão de vontade própria”, como diz a filósofa e escritora preta Djamila Ribeiro. Ele é resultado de um sistema que distorce os padrões e a natureza de pessoas, para garantir a manutenção do interesse de outras. Este sistema é baseado na noção eurocêntrica de superioridade do homem, branco e cis. Descolonizar esta imagem – através da descolonização de espaços, do pensamento e do conhecimento produzido e distribuído é urgente.

“É preciso ressaltar que mulheres e homens negros não são as únicas vítimas de opressão estrutural: muitos outros grupos sociais oprimidos compartilham experiências de discriminação em alguma medida comparáveis”, completa Djamila, em seu “Pequeno manual antiracista”, um dos livros mais vendidos de 2020. Isso acontece há séculos, e a falta de reflexão muitas vezes contribuiu para perpetuar estas estruturas.

Tão importante quanto a noção da opressão estrutural (para que possamos entender como combater-la a nível sistêmico), é a de que sempre carregamos algum tipo de privilégio. Pessoas negras, mulheres, pessoas com deficiência, indígenas, homossexuais, pessoas trans e até animais não humanos estão à margem das normas regulatórias e, por isso, são partes do mesmo sistema de diferença, mas dentro desses grupos há os que valem (aos olhos da sociedade) mais do que outros. Havia meninas ali, naquela conversa sobre a FARM, que são do mesmo

*image
not
available*

perspectiva não-sexista, não reforçam nem uma coisa e nem outra.

E mais, a predominância do masculino não se limitou ao nível lexical (do vocabulário), passou ao nível estrutural, sintático, em palavras como “corpo”, que são utilizadas independentemente do gênero da pessoa referenciada. Seria tudo isso uma grande coincidência, dentro de uma estrutura patriarcal dominante?

O filósofo russo Voloshinov, diz que a língua se estrutura a partir das necessidades comunicativas de uma comunidade. Ela é um fato social e está bastante ligada às estruturas sociais e reflete o pensamento de um povo. Se um determinado povo elegeu o macho como superior à fêmea, esse povo é machista, e a língua falada por esse povo terá as marcas do machismo em sua estrutura.

A linguagem utilizada neste livro, chamada de linguagem inclusiva/neutra, busca desconstruir simbolicamente essa noção de superioridade do homem sobre mulheres e pessoas não binárias. Ela tem sido experimentada na intenção de ser mais inclusiva e generalizar, não hierarquizando o masculino acima do feminino e do não binário, sem tratar alguém pelo gênero que não se identifica. Apesar de ser algo novo e que eu ainda não vi ser usado na literatura, eu não teria como fazer diferente, principalmente neste livro, que parte de uma forte crença sobre a necessidade de libertar todos os seres.

Agora pense aí, como é para você receber isso? Como é a experiência de fazer uma leitura desta forma? Pode ser que seja estranho ou desconfortável, como foi para diversas pessoas a vida toda. Mas no seu caso, pode ser apenas uma questão de costume. Em outros casos pode ser falta de identificação.

Para mim, a experiência de ler algo assim, ou de escrever, revisar e trocar algumas palavras tipo “homens” ou “humanos”, por “pessoas” me estimula a vigiar minha leitura de mundo,

*image
not
available*

CONVERSA MAIS RESPONSÁVEL

A discriminação e o preconceito estão inseridos de várias formas na nossa sociedade. Algumas palavras, perguntas e expressões reproduzem discursos desrespeitosos (mesmo quando não são usados de forma intencional) e preconceituosos. Ou que no mínimo despertam emoções ruins em homossexuais, pessoas trans, gordas, com deficiência, negras...

DENEGRIR: palavra usada com o sentido de desqualificar, caluniar. Era um termo racista usado no Brasil escravocrata e insinua que “negro” é algo ruim.

MERCADO NEGRO: expressão usada para algo ilegal ou ilícito. Negro sendo usado com conotação negativa.

LADO NEGRO OU COISA PRETA: usada para algo negativo ou desfavorável, mais uma vez coloca o negro com conotação negativa.

HOMOSSEXUALISMO: o sufixo “ismo” sugere condição patológica (doença). O correto é dizer homossexualidade.

GORDICE: termo usado para se referir a alguém que exagera na comida, com conotação negativa, como se agir como alguém gordo fosse algo inaceitável.

ELA PARECE MUITO HOMEM/ELE PARECE MUITO MULHER: essas falas, muitas vezes usadas como elogios a pessoas trans, sugerem que a pessoa tem a intenção de “parecer” ou “se passar” por algo que não é (há também quem diga: “Jura que você é trans? Nem parece!”, “Nossa, engana bem, hein!” tsc).

VIROU HOMEM/ VIROU MULHER: é um tipo de comentário infeliz quando destinado a pessoas trans binárias, pois elas não

*image
not
available*

socialmente um conceito de “masculinidade” que colabora para perpetuar as práticas sexistas e homofóbicas.

Estereótipos ligados à noção de “ser homem”, que deturpam valores masculinos e os desencorajam a falar sobre seus sentimentos, angústias e dores. “Não seja medroso!”, “Seja forte!”, “Isso é coisa de ‘mulherzinha!’”. Podam valores tidos como femininos, determinando o padrão e a forma de ser, ao ouvirem “Homem não chora!” e “Seja homem!”.

Como consequência, essa doutrinação moral, pode causar danos durante toda a vida. Fabricar meninos que no futuro se tornarão homens fechados emocionalmente, isolados, deprimidos e inseguros na sua própria masculinidade, e que por esse motivo precisam estar reafirmando-a constantemente.

Para entender mais a fundo, tenho como principal fonte de pesquisa para o tema a pesquisadora Vandana Shiva, que se dedica a explicar como a visão machista e o patriarcado capitalista — que rege o sistema político, social e econômico — é o grande responsável pela destruição do planeta, assim como pela falta de direitos e oportunidades para as mulheres (e eu diria que também para demais identidades e até outros seres não humanos).

Ela aponta que esse sistema tem a tendência de polarizar a realidade, gerando um ambiente de competição e opressão em várias perspectivas da nossa vida (homem x mulher, progresso x natureza, ser humano x animal...). Sua pesquisa defende que toda a humanidade tem valores considerados masculinos e femininos na sua identidade — independentemente de gênero ou orientação sexual (vale lembrar que não estamos falando aqui de valores “das mulheres” ou “dos homens”). E que estes estão desequilibrados.

O feminino representa, entre tantas coisas, a aceitação e a receptividade. Quando distorcido pode se transformar em

*image
not
available*

contribuição para o futuro. Mesmo assim elas estão de fora do jogo. Ainda há poucas mulheres ocupando espaços de influência. Elas são minoria na política e nos comitês de tomadas de decisão da ONU. São poucas até à frente de empresas e negócios de grande impacto.

Enquanto isso, os homens (dentro e fora do poder) rejeitam comportamentos ambientalmente amigáveis (segundo pesquisas) porque se sentem menos “machos” carregando *ecobags*, comendo vegetais ou usando máscaras, por exemplo. Há também os que rejeitam, por interesses próprios — como os grandes líderes globais —, através do negacionismo, pautas ambientais e sociais. Enquanto mulheres são ensinadas a cuidar desde cedo (com a intenção de que ocupem papéis de mãe, professora...) numa educação que valoriza amor, empatia, altruísmo e generosidade.

Não à toa, mulheres são as que mais cuidam do planeta. De acordo com pesquisas relacionadas no site Modifica (todos esses dados estão lá), elas produzem menos lixo, reciclam mais, comem menos carne, são mais abertas a comprar um carro elétrico, deixam uma pegada de carbono menor e estão mais propensas a votar de acordo com preocupações ambientais e sociais. Com posição relevante na sociedade, elas podem ajudar demais em todas essas causas.

E pudemos comprovar um pouco disso durante a pandemia de 2020. Países liderados por mulheres, como Nova Zelândia, Alemanha, Taiwan e Noruega, foram alguns dos que responderam melhor à covid-19, não somente sendo elogiados por suas atitudes, mas mostrando o resultado na prática, por terem os menores números de mortes pela doença. Foram os países que responderam de forma mais imediata, adotando medidas contundentes desde o início.

Embora também haja outros fatores econômicos e sociais que

*image
not
available*

**TUDO
PODER
É PERVERSO**

@lambesdomal

*image
not
available*

Iluminar

No meu aniversário de 2019, resolvi começar o novo ano de um jeito diferente. Fui participar pela primeira vez de um ritual com uma planta de poder. A planta escolhida foi a primeira de todas a ser usada em rituais de cura: a raiz da árvore do conhecimento — ela mesma, a árvore da maçã de Adão e Eva.

A experiência foi indescritível. Tão forte e ao mesmo tempo tão simples. Difícil descrever ou explicar. Eu fiquei muito mexido com tudo, mas principalmente com o sentimento de que a natureza (uma planta) estava me dando aquele presente.

Logo em seguida eu quis mudar de casa, de trabalho, amigos, cidade... Foi como se tudo ficasse mais claro, muita coisa perdesse o sentido e outras ganhassem sentido, para que eu pudesse entender cada vez mais meu caminho.

Além disso tudo, comecei a refletir mais, pensar de forma crítica sobre as mensagens que venho recebendo dos espaços que tenho frequentado — desde criança, na igreja católica, até mais recentemente em outras religiões e filosofias.

Está cada vez mais claro para mim o quanto precisamos urgentemente nos libertar (no sentido mais amplo da palavra). Precisamos resgatar nossa essência, nossa criança interior (a que um dia fomos). Ela é a guardiã do nosso propósito, da nossa (relação com a) natureza e da nossa contribuição com o futuro. Sem liberdade não existe futuro.

No entanto, tive algumas experiências com religiões que me

*image
not
available*

nos seus sonhos, em terapias, no esporte, na alimentação... em tudo que conecte você a sua força interior.

Eu tenho buscado através de terapia, meditação, escrita. Cozinhar, preparar meu alimento tem sido importante também. Cada vez mais atento naquilo que me faz crescer e me sentir livre. Para mim, religiosidade, tem a ver com o compromisso de evoluir como pessoa. Despertar a semente do crescimento — livre de dogmas, mandamentos, culpa e preconceitos.

Bem, vale deixar claro que não estou dizendo que a culpa do cancelamento do futuro é de Deus, da religião e de gurus. Reconheço que não podemos generalizar. Algumas coisas funcionam. E algumas coisas funcionam para algumas pessoas. Mas considero importante uma reflexão sobre quais estruturas de poder sustentamos e os impactos delas em nossa vida. Se tais estruturas nos libertam (autoconhecimento de verdade) ou alienam (nos colocam em formas).

Muitas coisas são responsáveis pelo fim do futuro. Diversas regras e estruturas básicas da sociedade também não contribuem para a nossa liberdade (de ser) e realização pessoal. Muitas dessas barreiras são intencionais. A favor da manutenção da economia aquecida, por exemplo. Por conta disso não podemos evoluir verdadeiramente como humanidade. Se ~~os indivíduos~~ as individualidades evoluem, a economia quebra. Se as pessoas deixam de consumir roupas, açúcar, drogas, bebidas ou redes sociais, “o PIB cai”.

O.k., drogas (algumas delas) não contam pro PIB, mas elas alimentam um mundo sem fim de remédios, festas e cada vez mais dependência pelo consumo e todo tipo de coisa que possa ser vendida. Os amortecedores da vida frustrada e infeliz são os principais combustíveis da economia vigente. Por isso a conexão interior (autoconhecimento) é tão importante. Enquanto a frustração e a culpa são tão rentáveis.

*image
not
available*

compartilhar, celebrar, integrar... Ali elas eram magníficas. Mas, mesmo assim, uma ou outra conseguia ser mais brilhante, na música, na dança ou na palavra. Como se a sua luz iluminasse toda a roda.

Em volta da fogueira, as pessoas que se destacavam eram iguais às demais. Pessoas. Porém únicas, conectadas com suas verdades. Mas abertas, mais conectadas. Mais sensíveis. Mais próximas de valores femininos. Mais próximas da arte, da natureza.

Dentro de você também existe isso. Não temos a mesma vida, mas somos da mesma matéria. Da mesma luz. Eu amo esse texto do escritor Eduardo Galeano, tirado de *O livro dos abraços*, e decidi fechar este capítulo com ele:

Cada pessoa brilha com luz própria entre todas as outras. Não existem duas fogueiras iguais. Existem fogueiras grandes e fogueiras pequenas e fogueiras de todas as cores. Existe gente de fogo sereno, que nem percebe o vento, e gente de fogo louco, que enche o ar de chispas. Alguns fogos, fogos bobos, não alumiam nem queimam; mas outros incendeiam a vida com tamanha vontade que é impossível não olhar para eles sem pestanejar, e quem chegar perto pega fogo.

Experimente aceitar a sua força criativa. Assumir a responsabilidade de ser. Fique alerta com gurus que prometem lhe trazer a salvação. Experimente desapegar de palavras como destino, sina, sorte ou qualquer coisa que se proponha a formatar ou adivinhar seu futuro. Não existe futuro se nós não o criarmos. E, seja lá o que for acontecer, será criação daquilo que iluminarmos no presente.

*image
not
available*

O que eu desejo para o futuro? Quanto tenho usado meus talentos a favor do planeta? Como tenho gastado meu tempo? O que preciso elaborar neste momento da minha vida? Quais são meus maiores medos? O que impede que eu realize meus desejos?

APPS PARA MEDITAR

Para se aprofundar na meditação ou para aperfeiçoá-la, recomendo estes aplicativos:

- *Headspace*: desmistifica o que é a meditação. Ideal para quem está começando.
- *Insight Timer*: oferece mais de 4 mil meditações guiadas em áudio propostas por mais de mil professorias.
- *Aura*: meditações curtas e personalizadas, para fazer todos os dias.
- *5 minutos*: feito no Brasil pela ONG *Mãos Sem Fronteiras*, propõe meditações diárias.
- *Medita!*: também do Brasil, oferece módulos pagos e gratuitos em vários temas.
- *Sattva*: monitora os batimentos cardíacos, tem músicas relaxantes e insights para o seu dia.

Para pensar e conversar:
Como anda sua energia física, mental e espiritual?