

Paulo Vieira de Castro, *diretor do departamento de bem-estar nas organizações do I-ACT e autor de A Civilização do Medo*

“Não há nada mais contagioso que o medo e a ignorância. É difícil saber qual delas terá surgido primeiro.”

Nesta obra, Paulo Vieira de Castro enuncia os diversos motivos que conduziram ao sucesso do medo na sociedade atual. Uma sociedade que tenta, dia após dia, sobreviver a uma civilização assustada já fortemente enraizada. Será tarde para mudar? Como poderemos construir uma sociedade livre e harmoniosa?



No seu novo livro, *A Civilização do Medo*, refere que nos nossos dias tudo tem origem no amor ou no medo. Como explicar o sucesso deste último na sociedade atual? O que o alimenta?

O que alimenta o medo? A ignorância! A inversa também é verdadeira. Não há nada mais contagioso que o medo e a ignorância. É difícil saber qual delas terá surgido primeiro. Ambas andam, na atualidade, de mãos dadas. Porém, nem sempre foi assim, creio. Não admira, portanto, que o homem seja o único ser de todo o planeta amedrontado face à sua própria existência. Por outro lado, todos nascemos de relações otimistas, amorosas... Quando partirmos de tais sentimentos, o medo desaparece.

Temos medo de quê, exatamente?

De perder. O que é desumano é que carregamos toda a vida a perda de coisas que nunca foram, ou serão, nossas. Por exemplo, viemos ao mundo de mãos vazias, partindo do mundo de mãos vazias. Nada do que possa comprar será meu para sempre. Só a consciência será nossa desde e para a eternidade. É aqui que teremos de investir. No livro conto a história de Gregor Samsa, um jovem vendedor que, acabado de acordar após uma noite de pesadelo, descobre ter sido transformado numa barata. A sua primeira preocupação foi: “Como é que irei conseguir conservar o emprego?” Quando este é o maior dos nossos medos, não há nada a perder. Já não existimos, somos apenas baratas... Mía Couto dizia que “há quem tenha medo que o medo acabe.” De certo modo, estou de acordo com ele. Mas o que nos aprisiona não é o medo em si. Apenas a vontade de lá estar nos condiciona. Não tem mal ter medo. Grave é apegarmo-nos a ele. O medo não é mais que um afeto de uma mente irrequieta. Dostoiévski avisou-nos que a “liberdade dá medo. Os homens são pássaros que amam o voo, mas têm medo dos abismos. Por isso, abandonam o voo trancando-se em gaiolas. As gaiolas são o lugar onde as certezas moram.” Eu diria que o livro *A Civilização do Medo* vai num outro sentido, incitando-nos a que sejamos anjos sem asas, apenas arrogantes na vontade de as fazer crescer.

Onde estão os heróis capazes de nos salvar e de nos devolver a “voz”?

Acredito que estejam entre os jovens. La-



mentavelmente, as escolas estão demasiado empenhadas em transformá-los em “adultos medianos”. Aproveitando, ainda, para resumir a vantagem de se ser livre numa mera burocracia, numa banalidade... Por isso, hoje é vulgar encontrar jovens que dizem não ter idade para mudar o mundo. Isto é aterrador. Portugal deve a sua liberdade a um punhado de miúdos com pouco mais de 20 anos. No dia 25 de abril de 1974 eram muito jovens e estavam em minoria. Esta é a história de Portugal que falta contar, em especial, nas escolas. Claro que neste caso particular estaria a ser injusto se não referisse o exemplo do editor de *A Civilização do Medo*. Mário Moura, o mais antigo dos editores nacionais, mantém a vontade de, a cada livro, criar um exército de um só homem, demonstrando militantemente que a coragem é um requisito de qualquer idade.

Como ser inteiro num mundo que nos limita e aprisiona?

Acredito que todo o homem livre é a fronteira de um novo país. Para isso, não dependemos de excepcionais condições económicas ou políticas. Infelizmente, a maior parte das pessoas vive amedrontada pela fome e a sede dos outros. Vivendo, agora, de joelhos. A este propósito costumo contar a história de uma pedinte a quem de um carro atiraram umas moedas para

os seus pés. Ultrajada, num ápice, pegou nas moedas, devolveu-as violentamente, gritando: “Eu sou dona da minha fome, eu sou dona da minha fome.” Mesmo vivendo na rua e da caridade, ela não tinha perdido a dignidade. Continuava a ser livre. E isso é viver do lado oposto ao medo e à miséria. O estatuto mais elevado que o ser humano pode almejar é “ser dono da sua própria fome.” Só deste modo poderemos ser realmente nobres. Ao contrário do que podemos imaginar, geralmente não é uma mesa farta que nos torna gente. Não é fácil vergar o carácter de alguém que já percebeu isso. Só assim nos livraremos do medo.

Refere ainda que “aprender e desaprender torna-se essencial à liberdade de ser gente sem medo”. Porquê? Qual o papel da aprendizagem nesta situação, em concreto?

Na ausência de uma total devoção pelo outro, torna-se impossível cumprir o ideário da educação que nos libertará do medo. Isto consegue-se, de forma prática, através dos postulados do aprender a ser, aprender a fazer, aprender a conhecer, aprender a questionar e, sobretudo, aprender a dar e a receber. Enquanto não o fizermos, o medo de “aprender” e de “ser” estará presente em todas as decisões, manipulando-nos. Note-se que o estudo, o conhecimento, a sabedoria não serão nunca uma solução



definitiva, isto porque são caminhos sem fim. Falta compreender isso mesmo. Então, num *continuum* aprender e desaprender a que alguns chamam vida, a educação libertária revela-se como o que há-de vir. Este será sempre e só o próximo passo no combate ao medo.

A falta de noção relativamente a determinadas coisas fortalece ainda mais esta sociedade medrosa? Ou simplesmente esta consciência existe e não fazer nada para incitar uma mudança é uma opção nossa?

Costumo dizer que “tenho medo, mas não sou o medo.” O medo é algo que está fora de nós. Ao contrário do que se imagina, as revoluções nunca aconteceram pela fome ou pela miséria. Todas se deram pela mudança de consciência. Mais uma vez, é aqui que temos de investir o nosso esforço. É possível viver sem medo? Sim, claro. Como conseguiremos isso? Hoje estamos numa fase de transição. O foco terá de ser no bem-estar propiciador de inspiração, criatividade e na técnica. Hoje temos diversas tecnologias aptas para induzir o ser humano a estados alterados da consciência, aumentando o seu bem-estar. Muitas possibilitam já o tratamento da ansiedade, fobias sociais e medos. Alguns exemplos: o medo de falar

em público, o medo de tirar sangue, o stress pós-traumático, a aracnofobia, o medo de andar de avião, o medo das alturas, o treino de bombeiros em situações extremas, etc. Aliás, no norte-americano I-ACT (*Institute of Applied Consciousness Technologies*), instituição a que estou ligado, desenvolvem-se tecnologias aplicadas para o mundo empresarial com o objetivo de aumentar o bem-estar, a criatividade, a intuição, etc. Note-se que, como costumo afirmar, ser criativo é ter já um pé do lado de Deus. A ligação entre consciência e inspiração vem por este lado. Nos nossos dias, as maiores corporações mundiais estão a refletir sobre isso mesmo. O melhor exemplo é a Google.

De que forma poderemos contribuir para a construção de um mundo baseado na liberdade, gratidão e felicidade?

Muito embora pareçam ser opcionais, os sentimentos fazem parte do menu do *software* que trazemos de fábrica. O medo fez-nos esquecer isso mesmo. Deste modo, nós não somos vítimas do mundo, apenas da forma como o percebemos. Assim sendo, perdemo-nos algures...

Quer ver um exemplo muito simples? Ando há mais de 50 anos a aprender a voltar a ser criança. Ser genuíno é a maior responsabilidade que poderemos ambicio-

nar. Ser responsável é ter respostas. E há circunstâncias para as quais exclusivamente poderei compreender as (minhas) perguntas e as (minhas) respostas. Não há escola ou ideário que possa fazer de mim o que já sou. Então, o desafio é saber qual é a minha face original. Aos mais miúdos deveremos perguntar insistentemente: “Quem és?” Nunca: “O que queres ser quando fores grande?” Talvez por isso a infelicidade, a ingratidão, o desamor grassem no mundo moderno. Pode alguém ser quem não é? Não. Indo mais diretamente à sua questão, lembro que não existe liberdade, gratidão, felicidade sem a prática de “estar ao serviço” perante o outro. Tal só é possível de forma desinteressada. Aceitando isso, libertamo-nos de grande parte do medo. Mas toda a existência é também espaço de mudança, evolução e transformação humana. Daí a importância da autenticidade nos dias vividos. **Z**



Catarina Cruz

Fotos:Gokhan Tanriover (Reino Unido - Turquia)