



REPÚBLICA
PORTUGUESA

Contributo para a reflexão
sobre o investimento na

DEFESA NACIONAL

Defesa

Aumento do Investimento

Crença na Paz como Fenómeno
Externo ao Homem

Professor João Jorge

TÍTULO ORIGINAL:

CRENÇA NA PAZ COMO FENÓMENO EXTERNO.

AUTOR: JOÃO MANUEL FERREIRA JORGE

**IMAGEM DA CAPA: JOÃO JORGE A RECEBER O DIPLOMA DE
1º CLASSIFICADO NAS PROVAS DE APTIDÃO FÍSICA MILITAR (RECRUTA)**

DATA: JULHO 2025

DIREÇÃO: JOÃO JORGE

1.ª EDIÇÃO: 2025

Nº DE REGISTO IGAC : 000/2025

ISBN: 000-000-00-0000-0

RESERVADO TODOS OS DIREITOS: JOÃO JORGE

**Professor de Educação Física desde 1991 (UTL-FMH)
Mestre em Exercício e Saúde pela UTL-FMH**



**REPÚBLICA
PORTUGUESA**

Contributo para a reflexão
sobre o investimento na
DEFESA NACIONAL

Índice

I - Introdução.....	2
II - Matrix.....	4
2.1 - A Construção de uma identidade.....	4
2.2 - O que é a Matrix?.....	4
2.3 - Matrix - Visão mecanicista do Mundo:.....	11
2.4 - Crise de Fragmentação:.....	13
2.5 - Dar e receber:.....	14
III - O Culto do Corpo.....	20
3.1 - Indústria do Fitness.....	20
3.1.1 - O que diz a Antropologia e História do Corpo?.....	21
3.2 - Decompor a Indústria do Fitness e do Corpo.....	24
IV - O Corpo Militar.....	27
4.1 - Serviço Militar Obrigatório.....	27
4.2 - Como é que caracterizo a minha experiência:.....	27
4.3 - A Paz como Fenómeno Externo ao Homem.....	29
4.4 - O Jogo da Paz Mundial.....	31
4.4.1 - Paz vista como ausência de violência e de guerra.....	31
4.4.2 - Princípios Fundamentais:.....	32
4.4.3 - Jogo da Paz Mundial vs Realidade Europeia:.....	35
4.4.4 - Proposta Curricular: Educação para a Cidadania para Líderes Políticos.....	36
V - Consciência do Corpo.....	39
5.1 - As crenças são os alicerces da nossa personalidade:.....	39
5.2 - O Pântano da Alma!.....	41
5.3 - Agressões:.....	45
5.4 - Unidade mente-corpo:.....	52
5.5 - Molecules da Emoção e a Ciência do Coração:.....	54
5.6 - Arte de Viver em Paz.....	55
5.7 - Transcendência.....	56
5.8 - Atividades Hipometabólicas:.....	56
5.9 - O poder da visualização e a “ciência do sucesso”:.....	58
5.10 - Educação Somática.....	59
5.11 - Investir na ciência do Coração.....	60
5.12 - Como pode o Biofeedback promover a paz interior?.....	60
5.13 - Conclusão Sistémica.....	61
VI - Paz Interior.....	63
6.1 - Consciência.....	63
6.2 - Matriz de Consciência.....	65
6.3 - Super-Radiância e a Paz Mundial:.....	66
VII - Conclusão.....	73
VIII - Bibliografia.....	75

I - Introdução.

“As guerras nascem no espírito dos homens, e é nele, primeiramente, que devem ser erguidas as defesas da paz.”

— Constituição da UNESCO —

Vivemos numa era marcada por contradições profundas: desejamos paz, mas perpetuamos sistemas baseados na competição, na fragmentação e na militarização dos corpos, das mentes e das relações. A presente obra nasce da necessidade urgente de repensar este paradigma, colocando em questão uma crença estrutural e silenciosa: a ideia de que a paz é algo externo ao ser humano, que depende da força, do controlo e da vigilância permanente.

Inspirado por experiências pessoais, estudos interdisciplinares e vivências pedagógicas, este documento propõe uma jornada crítica e transformadora — da “Matrix” da cultura dominante à possibilidade de uma paz construída de dentro para fora. O autor propõe que a verdadeira defesa não reside no aumento do investimento militar, mas sim no investimento na consciência, no corpo sentido, na autorregulação emocional e na criação de uma ecologia interior baseada em princípios de cooperação, empatia e reciprocidade.

Ao longo das páginas, o leitor é convidado a revisitar o papel do desporto, da educação, da agressividade, do corpo e das crenças pessoais — confrontando-se com questões centrais sobre identidade, liberdade e moralidade. As referências cruzam a neurociência (Candace Pert, HeartMath), a física da consciência (Attila Grandpierre), a pedagogia crítica, a filosofia, o Jogo da Paz Mundial (John Hunter) e a teoria da super-radiância coletiva (Robert Oates).

Esta obra é mais do que um ensaio. É um convite à reconstrução de sentido, ao cultivo da paz interior como base para a paz social. É um manifesto pela desmilitarização simbólica da escola, do desporto e da vida quotidiana, e pela ativação consciente do potencial humano de cuidar, escutar e transformar.

Ao tomar a “pílula vermelha”, como na metáfora de Matrix, o leitor é desafiado a olhar para além da superfície — e a participar ativamente na construção de um novo paradigma, onde a força não se mede pelo domínio sobre o outro, mas pela capacidade de gerar coerência interior, compaixão e consciência coletiva.

12 Julho 2025

João Jorge

A photograph of a man in a gym, posing in front of a poster of a muscular man. The man in the foreground is shirtless, wearing blue shorts and light blue sneakers with yellow soles. He is standing with his hands on his hips, looking directly at the camera. The poster behind him shows a very muscular man in a similar pose, wearing dark shorts with the number 87. The gym setting includes a black box, a red exercise ball, and a dumbbell in the background.

MATRIX

Construção de uma Identidade
(Mundo das Sombras)

II - Matrix.

2.1 - A Construção de uma identidade.

Todos nós temos uma história para contar e essa história é importante porque o seu conteúdo pode ajudar outros a compreender alguns aspetos da sua vida ou pelo menos a escutar uma interpretação diferente dessas experiências. A minha história é como outra qualquer porque todas as histórias são importantes porque todos os seres humanos são muito importantes.

A história que vou contar, aparentemente nada tem a ver com o título deste documento, porém, com o avançar das páginas podemos perceber a total correlação. Esta criança de 6 anos, sentada no banco da escola, desconhecia por completo Quem era? De onde vinha? E para onde ia? De forma inocente ia aceitando as experiências da vida e, sem saber porquê, apenas fazia aquilo que lhe era dito para fazer. Nesta fase, várias eram as pessoas que decidiam de forma direta e indireta o seu caminho:

- ☐ Não escolheu ir para a escola nem os conteúdos que lhe foram ministrados! Fez o que lhe diziam para fazer e aprendia aquilo que lhe era dito para aprender.
- ☐ Eram os seus pais que decidiam o que comer, o que vestir, onde viver e onde dormir.
- ☐ Foram também eles que iniciaram o seu processo de enculturação e educação. Muitos dos ensinamentos eram conscientes, mas a maioria eram inconscientes. Terry Kellogg no seu livro *Broken Toys, Broken Dreams, understanding & healing codependency, compulsive behaviours e family*, caracteriza aquilo que designa pelo **enredo** ou **emaranhado** desenvolvimental, social, cognitivo e emocional. Este “emaranhado” resulta da falta e violação das fronteiras, caracterizando-se por uma ausência de diferenciação e autonomia. As crianças em **famílias disfuncionais** emaranham-se na patologia, e são incapazes de se individuar, internalizando a realidade, problemas, sentimentos, crenças, esperanças, tendências, raiva e por aí em diante. Este **emaranhado**, desenvolve-se a partir da mitologia da família, crenças, regras, premissas, negações, protecionismos, lealdades, rebeliões, projeções, expectativas e ameaças. Apoia-se na modelação inapropriada, mensagens misturadas, vínculos exagerados ou ausentes, abandono, negligência, abusos físicos, mentais, emocionais, sexuais e religiosos.

Muitos destes Programas Inconscientes, condicionaram muitas das decisões que esta criança assumiu no seu futuro tendo-lhes atribuído uma justificação embelezada porque era incapaz de compreender as causas subjacentes a essas decisões. Superficialmente as justificações faziam todo o sentido para os comportamentos que assumiu e que a levaram em determinados momentos da sua vida a escolher “um estilo de vida fundado no prazer do esforço” (conseguem identificar a citação da Carta Olímpica nos seus princípios fundamentais). esta criança adotou mais tarde, o

ascetismo ou prática rigorosa do corpo voltada para o aperfeiçoamento pessoal. Este aperfeiçoamento do corpo por meio do esforço, da resistência e da autodisciplina está subjacente à ideia de modelar o corpo para alcançar a excelência física. Adotou na sua vida adulta o Ascetismo:

- ☐ Autodisciplina rigorosa.
- ☐ Autocontrole dos impulsos e desejos.
- ☐ Busca da virtude como ideal supremo.
- ☐ Equilíbrio entre corpo e mente.
- ☐ Educação integral (paideia) que uniu o treino físico, moral e intelectual.

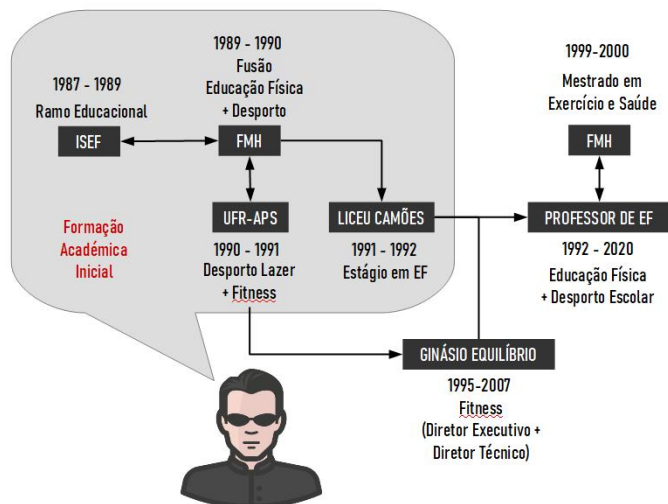


Quem olhar para um indivíduo que segue estes princípios assume que esta pessoa procura cultivar em si as virtudes. E foi exatamente o que esta criança sempre procurou fazer ao longo da sua vida porém, desconhecendo que muitos dos seus comportamentos e crenças continham na sua base falácias que só muito mais tarde tomou consciência, porque eram subconscientes. Ou seja, cultivou dentro de si “Uma Paz Podre!” porque não reconhecia dentro de si, muitas das emoções que impulsionaram certos comportamentos que eram interpretados de forma intelectualizada para esconder a verdadeira razão por trás deles. Mas sobre isso falaremos mais à frente.

2.2 - O que é a Matrix?

Talvez todos estejam familiarizados com a trilogia de Filmes “The Matrix”?!...

Na primeira fase da minha vida vivi na Matrix, completamente desconhecedor das forças que me impulsionavam a tomar certas decisões, os caminhos que essas decisões proporcionavam e as experiências vividas. De certa forma parece que existe um guião que define as cenas e nós assumimos um papel, vivendo-o intensamente e acreditando nele.



Percurso Pessoal de formação acadêmica e experiência profissional na área da Motricidade Humana que me permitiu uma visão holística. O meu percurso académico permitiu-me uma flexibilidade mental e um desapego relativamente a uma única área especializada de conhecimento.

Matrix: alusão ao mundo da ilusão, à realidade holográfica em que os nossos sentidos estão imersos.

Este é o construto, é o nosso programa de carregamento (download). A tua aparência agora é o que chamamos “auto imagem residual” (Residual Self) é a projeção mental do teu “Eu” digital...

O que é a realidade, o “verdadeiro”, são sinais elétricos interpretados pelo teu cérebro. **O mundo** existe como parte de uma **simulação neural-interactiva à qual chamamos a Matrix**. Vivemos num mundo de sonho – Bem-vindo ao deserto do real.

- ☐ **Morpheus:** Queres saber o que é? A *Matrix* está em todo o lado. Está à nossa volta., mesmo agora nesta mesma sala. Podes vê-la quando olhas pela janela ou quando ligas a televisão. Podes senti-la quando vais para o trabalho, à igreja, quando pagas os teus impostos. É o mundo que foi colocado à frente dos teus olhos para te cegar da verdade.
- ☐ **Neo:** Que verdade?
- ☐ **Morpheus:** Que és um escravo, Neo. Tal como todos os outros nasceram em cativeiro, nasceram numa prisão que não podemos cheirar, saborear ou tocar. Uma prisão para a tua mente. Contudo não pode ser dito a ninguém o que é a *Matrix*. Tens que vê-la com os teus próprios olhos. Esta é a tua última oportunidade. Depois disto não há regresso. Tomas a **pílula azul** e a história termina, acordas na tua cama e acreditas naquilo que quiseses acreditar. Tomas a **pílula vermelha** e ficas no país das maravilhas, e eu mostro-te o quão funda é a toca do coelho.... Lembra-te, tudo o que eu te estou a oferecer é a verdade, nada mais...
- ☐ **Morpheus:** A *Matrix* é um sistema Neo, e esse sistema é nosso “inimigo”, e quando se está cá dentro olha-se à

volta e o que vemos? Homens de negócios, professores, advogados, carpinteiros, políticos, médicos, etc. As próprias mentes das pessoas que estamos a tentar salvar! Mas, até conseguirmos, estas pessoas continuam a fazer parte do sistema, e isso torna-os nossos inimigos, e tens que compreender que a maioria destas pessoas não está preparada para ser “desligada”, e muitas estão tão habituadas, são tão dependentes do sistema, que lutarão para o proteger. **Neo**, Estavas a ouvir-me ou a olhar para a mulher com o vestido vermelho? Olha outra vez!

- ☐ **NEO:** Isto não é a *Matrix*?
- ☐ **MORPHEUS:** Não! É um programa de instrução desenhado para te ensinar uma coisa. Se não és um de nós, és um deles.
- ☐ **NEO:** O que são eles?
- ☐ **MORPHEUS:** Programas das sentinelas. Podem movimentar-se dentro e fora de qualquer software ligado ao seu sistema. Isso quer dizer que qualquer pessoa que não tenhamos desligado, é um potencial agente. No interior da *Matrix*, são todos, e não são ninguém. Temos sobrevivido porque nos temos escondido e fugido deles. Mas eles são os porteiros. Estão a guardar todas as portas, são eles que têm todas as chaves o que quer dizer que, alguém terá que enfrentá-los.
- ☐ **NEO:** Alguém?

William Irwin (2002) no seu livro *The Matrix and Philosophy – Welcome to the desert of the real* refere que quando o filme *Matrix* estreou em 1999, podiam-se encontrar os filósofos a falar uns com os outros, tanto nos corredores das universidades como nas conferências académicas e estavam a partilhar a mesma história. Em qualquer curso de introdução à filosofia, quando era abordado o tema da “Alegoria da Caverna de Platão”, ou a “Primeira Meditação de Descartes”, podíamos ver os estudantes ou a colocar as suas mãos no ar ou a procurar falar com o professor no final da aula, referindo a analogia entre estes dois temas e o filme *Matrix*.

As alusões filosóficas à *Matrix* são muitas e são suficientemente abertas para permitir um leque abrangente de interpretações e especulações. Os estudantes são rápidos a estabelecer os paralelos entre o mundo da experiência ilusória vivido pelos prisioneiros na Caverna de Platão e dos humanos aprisionados nas cápsulas pela *Matrix*. Glenn Yeffeth (2003) no seu livro *Taking the Red Pill – science, philosophy and religion in the Matrix* sublinha a mistura de metáforas da mitologia Cristã, Budista, Grega e da cibertecnologia. A *Matrix* oferece um relato da condição existencial humana.

Aquilo que somos hoje é o resultado de uma história e das experiências que vivemos durante esse percurso. A minha forma de pensar sobre a vida, e o mundo, reflete essas experiências e as crenças resultantes dessa procura constante das respostas que dão sentido à vida. A procura de

sentido para a vida equivale a sair da Caverna de Platão ou a **Tomar a Pílula Vermelha** (Filme Matrix).

Todos nós queremos viver em paz, ser felizes e viver uma vida plena e próspera. Porém, durante o percurso da vida vemo-nos envolvidos em conflitos familiares, entre amigos, entre conhecidos, entre pares enquanto profissionais, com Diretores de escola e com alunos. Importa perguntar, porque motivo os conflitos acontecem e como podemos criar paz contra agressões sejam verbais ou físicas. Muitas vezes nós somos os agressores, consciente ou inconscientemente, e noutras somos os agredidos.

Estas questões são também colocadas pelos dirigentes do País que personificam o **Corpo Nacional**. O que podemos fazer para nos defendermos contra conflitos e agressores internos e externos?

Antes de dar as “minhas respostas” vou contar uma pequena história que ajuda a perceber o motivo que me levou a interpretar estes assuntos de forma diferente da visão tradicional.

Iniciei a minha prática de judo aos 10 anos de idade no *Judo da Benedita* (1977). Nessa altura era uma criança e como qualquer criança, sente curiosidade em experimentar coisas novas. Lembro-me que o meu primo me convidou para ir a um treino (brincadeira na altura) e experimentei. Não tenho memória desse dia mas por algum motivo tornei-me num praticante regular desta arte marcial e levei a prática muito a sério. Nunca ambicionei ou me senti confortável em competir, apenas gostava de praticar o judo intensamente e evoluir no domínio das técnicas.

A prática deste desporto trouxe-me vários benefícios:

- ☐ Aprendi uma arte marcial de defesa pessoal.
- ☐ Desenvolvi o meu físico.
- ☐ Desenvolvi as capacidades condicionais e coordenativas que me permitiu com facilidade, mais tarde, realizar os pré-requisitos físicos no ISEF (Instituto Superior de Educação Física), atualmente FMH (Faculdade de Motricidade Humana), e passar com relativo à-vontade.
- ☐ Numa situação pontual da vida, permitiu-me defender de dois agressores e noutra, evitar um potencial assalto.



Para além do Judo também pratiquei futebol mas, quem é que não *jogou à bola* quando era miúdo, ou de forma espontânea nas peladinhos ou no clube local. Embora fosse habilidoso a jogar, quanto tive de escolher entre continuar o futebol ou o Judo, escolhi o Judo.



A primeira equipa de camadas jovens – **JUVENIS** – que participou no campeonato distrital da A. F. Leiria. Época 1982-1983. Em cima: Nascimento (dirigente), Custóias (dirigente), Carlos, Ivo, Ernesto, Borges, Goucha, Orlando, Pedro, Adelino, Lopes e Maurício (treinador). Em baixo: António Pedro, Oliveira, Sérgio, José Fernando, Paulo Alexandre, Paciência e João Jorge.



O Futebol, como outros desportos de invasão territorial, também são artes marciais que treinam uma equipa para invadir o território “inimigo” e subjugar-lo.

Elliot Aronson “The Social Animal” afirma que os padrões inatos do comportamento são infinitamente modificáveis e flexíveis. (...) A variedade infinita de formas através das quais os seres humanos podem modificar as suas tendências agressivas torna-se evidente pelo simples facto que, dentro de uma dada cultura, se as condições sociais forem alteradas, estas podem conduzir a alterações profundas e significativas nos comportamentos agressivos.

Podemos pertencer ao grupo de indivíduos que sugere que a agressão talvez seja necessária enquanto parte essencial dos instintos e/ou mecanismos de preservação da vida (importância evolutiva) e a qual nos permite defender num mundo hostil e competitivo.

Hugo Rudolfo Luvisolo e colaboradores “competição e cooperação, na procura do equilíbrio” referem que o **desporto competitivo seria um força de substituição**

mimética do tipo de confronto que a guerra significa, como muitos jogos tradicionais, geralmente simulando a guerra. Os desportos e jogos caracterizam-se pelas restrições à violência impostas pelo respeito obrigatório às regras que os estruturam. Para Elias (1992), o desporto moderno, controlado por regras e juizes, seria um vetor do processo civilizatório que diminui o umbral de aceitação da violência, gerando uma excitação socialmente aceitável. Ou seja, o desporto não elimina o confronto, apenas substitui uma forma violenta de confronto por uma violência que é controlada e diminuída.

A nossa sociedade ainda está muito dominada pela crença no confronto, na lei do mais forte e, embora tenha introduzido o desporto como forma mais civilizada de gerir este confronto, não deixa de ser uma *forma de guerra simbólica*.

A partir da percepção do meio social e dos outros, o indivíduo vai organizando estas informações, relacionando-as com afetos (positivos ou negativos) e desenvolvendo uma predisposição para agir (favorável ou desfavoravelmente) em relação às pessoas e aos objetos presentes no meio social. A estas informações com forte carga afetiva, que predispõe o indivíduo para uma determinada ação (comportamento), damos o nome de **atitudes**.

Portanto, cada indivíduo tem o poder de modificar as suas atitudes a partir de novas informações. São as nossas atitudes que irão determinar como cada indivíduo se irá relacionar com o meio. Outro fator determinante também da atitude é a situação em que o indivíduo se encontra, ou seja, em situação normal o indivíduo comportar-se-ia de determinada maneira, mas devido ao fato de haver alguma situação especial, ele tem uma atitude diferente do esperado.

A formação e mudança da atitude de cada indivíduo operam em três componentes básicos:

- ☐ Cognitivo.
- ☐ Afetivo.
- ☐ Conduta.

É através das atitudes que o indivíduo evidencia o seu grau de agressividade nas diferentes situações nas quais elas se confrontam como o inusitado, o repetitivo, o diferente, o contraditório. Consequentemente, estudar as atitudes agressivas dos alunos e as nossas também, exige uma melhor compreensão do significado da agressividade nesta fase da vida.

Tipos de Agressividade:

- ☐ Agressão Instrumental – procura recompensa em vez do sofrimento da outra pessoa (indireta; consequência).
- ☐ Agressão Hostil – atacar a outra pessoa.

Mecanismos usados para a agressão:

- ☐ Agressão verbal.
- ☐ Agressão física.
- ☐ Agressão social (exclusão).

Vítor Ferreira e colaboradores “Atitudes face ao desporto e comportamentos agressivos: comparação entre andebolistas e basquetebolistas” apresentam um modelo de 4 fatores para medirem os comportamentos de agressividade face ao desporto:

- ☐ Agressão Física – engloba comportamentos como violência, partir coisas, bater, ameaçar, brigar.
- ☐ Agressão Verbal – reúne comportamentos como discutir, entrar em desacordo, etc.
- ☐ Raiva – contemplando comportamentos como ser conflituoso, facilmente exaltado, irritável, explosivo, com pouco controlo.
- ☐ Hostilidade – conjunto de comportamentos como desconfiança dos outros, amargura, sentir que os outros falam de si, etc.

O comportamento agressivo refere-se, portanto, ao comportamento associado a incidentes de ações incontroladas, que ultrapassam a fronteira do aceitável, do legítimo, do legal, mesmo no terreno do comportamento competitivo. Outros autores chamam-lhe **comportamento antissocial** para reportar atos dirigidos e com a finalidade de magoar ou incapacitar outros, como forma de obter vantagem competitiva.

Para ganhar um jogo o ator (aluno, atleta) tem que ter uma atitude dominadora, combativa (agressiva-controlada), tem que ser desafiador porque o seu sucesso depende desta sobreposição de interesses, “eu” ou a “minha equipa” antes do “outro” ou da “outra equipa”. Ou seja, tem que assumir uma atitude matizada pela “hostilidade”, sem ultrapassar certos limites próprios da moralidade do jogo desportivo. Obviamente que, quanto mais competitiva é a atitude do jogador tanto mais propenso ele fica à frustração porque a sua intenção irá ser contrariada pelas ações dos adversários que tudo farão para intimidar e “boicotar” (técnica e taticamente) o seu sucesso através dos “jogos de poder” e desinformação. Um indivíduo frustrado, que não consegue alcançar o seu objetivo devido às contrariedades impostas pelos adversários pode tornar-se rancoroso, amargo, mal-humorado e rejeitador. Obviamente que, através da sua influência direta ou indireta (Contágio Emocional) acabam por criar uma espiral de agressividade que pode descambar em agressão verbal e eventualmente física, evoluindo da disputa competitiva para a rivalidade competitiva. A presença física e a imagem mental dos outros pode afetar o estado do cérebro, comportamento e atitude através da interação contínua. Se estamos imersos num ambiente “hostil” por natureza – e o desporto é sem dúvida um ambiente “hostil” – iremos moldar as nossas redes neuronais em função da aprendizagem social dessa moralidade do jogo desportivo.

O uso de intimidação física tem muitas vezes benefícios potenciais que se sobrepõem à punição, fazendo com que o comportamento agressivo possa ser um meio tático de alcançar a vitória. Nas modalidades desportivas ditas de

confronto, onde existe necessariamente contacto e colisão, das quais são exemplos o Futebol, o Rugby e o Andebol, poder-se-á pressupor uma maior aceitação da agressão como um comportamento legítimo. Aqueles sujeitos que são permissivos a comportamentos agressivos, vendo-os como legítimos, tenderão a apresentar maiores níveis de agressividade. Quanto mais os treinadores aprovavam o comportamento agressivo, mais os seus atletas manifestam atos inaceitáveis. As manifestações de agressividade ocorrem em indivíduos com maior instabilidade emocional, percepção hostil, desresponsabilização pessoal com atribuição dos atos a pessoas alheias, baixa tolerância à frustração, raiva e autocontrolo reduzidos, egocentrismo e competitividade, elevados níveis de stresse e lacunas nos skills interpessoais, tais como o respeito, a preocupação, a empatia e a condescendência.

Os comportamentos antissociais – entre os quais se contam os comportamentos agressivos podem ser desencadeados por eventos internos ou externos ao indivíduo:

- ❑ Eventos internos – toda a avaliação que o atleta faz da sua prestação quer ela tenha tido sucesso quer, e sobretudo neste caso, ela tenha tido insucesso.
- ❑ Eventos Externos – eventos ditos ecológicos e que se concretizam nas ameaças ou provocações dos adversários, na atuação de outros agentes desportivos como os árbitros e respetivas decisões, favoráveis ou desfavoráveis ao atleta e/ou à sua equipa.

Outros autores consideram que as atitudes face ao desporto podem ser medidas por um modelo de 4 fatores:

- ❑ Batota – contemplando atitudes diversas de aceitação da batota para obter vantagem competitiva.
- ❑ Antidesportivismo – que diz respeito a atitudes de perturbação e/ou enganar os adversários.
- ❑ Convenção – engloba atitudes de respeito para com os adversários.
- ❑ Empenhamento – agregando todas as atitudes que se referem à procura da melhoria pessoal, persistência e esforço individual.

A agressividade deve ser respeitada e trabalhada de forma construtiva e consciente no indivíduo; caso contrário, torna-se nociva, deturpando os valores individuais e sociais, bloqueando a relação com o outro. Isso vai influenciar a personalidade do indivíduo, tornando-o mais ou menos agressivo e trazendo-lhe, assim, efeitos negativos.

Segundo William Reish Todo o conflito ou inquietude suscita uma reação muscular de defesa. Há entre uma tensão nervosa e uma tensão muscular uma relação de equivalência. Segundo este autor, a musculatura estriada constitui uma sede de espasmos permanentes que provocam a armadura muscular que provoca uma perda de mobilidade articular (flexibilidade) o que se verifica cada vez mais nos jovens.

Coloca-se a questão: porque educamos os jovens através de ambientes que geram hostilidade controlada?

De acordo com Haan (1983), o diálogo moral adequado é caracterizado pela consideração imparcial dos desejos, necessidades e objetivos dos outros. Mostrar os requisitos do nível mais alto de Haan, o nível 5, é abordar o diálogo de maneira justa. No desporto, no entanto, o objetivo (ao contrário do diálogo moral de Haan) não é equalizar as relações. O princípio competitivo no desporto é justamente garantir a vitória (dentro das regras) que necessariamente impede o(s) oponente(s) de fazer o mesmo. Os jogos têm uma estrutura de soma zero: se você ganhar, eu devo perder e vice-versa. Bredemeier e Shields (1984) argumentam que os diálogos morais no desporto, por causa da necessária busca do interesse próprio envolvido, provavelmente são mais egocêntricos e menos imparciais comparativamente a outros contextos.

No desporto, os atores devem assumir uma vantagem distinta, dominar e possivelmente intimidar o oponente. Qualquer tipo de vantagem física ou mental é necessária e usada para garantir a vitória. Isso pode ser visto como um comportamento egoísta, egocêntrico ou de interesse próprio e, como tal, é a antítese da ação moral moralmente madura quando analisada à luz dos níveis morais de Kohlberg ou Haan. Bredemeier e Shields (1984, p. 351) acreditam que:

... os níveis de raciocínio moral sobre os dilemas do desporto seriam significativamente mais baixos do que os níveis de raciocínio sobre os dilemas da vida. Se a estrutura do desporto competitivo, aceite na nossa cultura, encoraja a procura do interesse próprio ao mesmo tempo que desencoraja o diálogo moral, então os dilemas do desporto podem provocar níveis mais baixos de raciocínio moral como respostas contextualmente apropriadas.

Essa ideia de que a competição desportiva exige necessariamente uma ação auto-interessada é corroborada pelos resultados de Bredemeier e Shields (1984). Os resultados geralmente confirmam a hipótese de que o raciocínio moral no desporto é mais egocêntrico (menos maduro) do que o raciocínio moral sobre a vida de acordo com os níveis morais de Haan (1983). Shields e Bredemeier (1995, pp. 120-121) argumentam que o “raciocínio do jogo” é um tipo de “moralidade” entre aspas, assim como o desporto é considerado “separado” da vida real, então o raciocínio dentro e sobre o desporto difere do raciocínio na vida normal:

Primeiro, a **troca moral que ocorre no desporto** é diferente daquela da vida quotidiana, onde a ação moral madura é marcada pela atenção à uniformização relacional em termos de obrigações (custos) e benefícios.

O desporto, no entanto, é caracterizado por um maior grau de liberdade pessoal e uma diminuição da responsabilidade relacional. O **foco no interesse próprio** não só é permitido como é incentivado e esperado no desporto. Mas nem toda ação de apoio ao interesse próprio é moralmente apropriada, mesmo no desporto.

Este é o segundo ponto. A moralidade entre aspas conota uma forma de ação moral que está contida dentro de uma moralidade mais ampla e abrangente – a moralidade da vida quotidiana.

Moral Reasoning, Moral Action, and the Moral Atmosphere of Sport

C. Jones & M. McNamee

TABLE 2. Haan's phases and levels of moral maturity (adapted from Haan, 1978, pp. 288–289)

<i>(i) Assimilation phase</i>	
Level 1. Power balancing.	<i>Seek moral balances which benefit the self</i>
Level 2. Egocentric balancing.	Balances are negotiated to reflect self-interest.
	Acknowledgement of others interests but compromises only occur when beneficial to self.
<i>(ii) Accommodation phase</i>	
Level 3. Harmony balancing.	<i>Seek to maintain a moral balance for the group</i>
	Recognition of group interests but perceived as no different from self-interest.
Level 4. Common interest balancing.	Persons differentiate self-interest and group interests and seek balances to maintain group norms.
<i>(iii) Equilibrium phase</i>	
Level 5. Mutual interest balancing.	<i>Seek to optimize everyone's interests impartially.</i>
	Recognition of the necessity of moral balances to optimize the interest of all in all situations.

Sport, Education and Society, Vol. 5, No. 2, pp. 131–146, 2000

Os Problemas relativos ao Raciocínio Moral e Maturidade Moral dependem sobretudo da Mecânica do Jogo (Regras e Componentes do Jogo) do objetivo e da sua conceção. Os **jogos de invasão territorial** foram criados à semelhança de um **Teatro de Guerra** e por isso simulam uma guerra simbólica. Como tal, os Jogos Desportivos Coletivos são na verdade “**Artes Marciais Coletivas**” civilizadas, refreadas.

O **Desporto** valoriza os traços de personalidade competitivos, estados mentais que se orientam para a **comparação social** e valorizam uma atitude de superioridade do ego. Se o raciocínio moral no desporto é mais egocêntrico (menos maduro) do que o raciocínio moral sobre a vida de acordo com os níveis morais de Haan (1983) então, será este o melhor referencial axiológico a utilizar na formação moral dos alunos, em sala de aula, quando os preparamos para uma moralidade mais ampla e abrangente – a **moralidade da vida quotidiana**.

De acordo com as conclusões de Carwyn Jones & Michael John McNamee no artigo intitulado *Moral Reasoning, Moral Action, and Moral Atmosphere of Sport*, concluem que o “desporto é um tipo particular de atividade separada da vida normal com a sua própria atmosfera moral. Isso inclui o facto da participação no desporto ser normalmente acompanhada por um raciocínio moral menos maduro o qual reflete o interesse próprio da atividade. A participação nos desportos não conduz a um qualquer tipo de desenvolvimento ou maturidade moral implícita, em vez disso, o contexto

particular do desporto apela a um tipo muito particular de resposta moral.

O vocabulário usado no desporto evoca o conflito, a guerra em vez de paz (Pedagogia do Conflito / Pedagogia Militar). Toda a prática desportiva é uma metáfora à guerra, evocando-a de forma implícita e explícita não só no vocabulário como nas ações e comportamentos motores.

Generosidade vs egoísmo:

Ninguém ganha um jogo desportivo sendo generoso e oferecendo oportunidades ao adversário!... o altruísmo define-se no dicionário como a orientação de quem procura garantir o bem de outro(s), mesmo que à custa dos próprios interesses. Se num jogo desportivo um atleta colocar os interesses da equipa adversária acima dos interesses da sua equipa é simplesmente excluído. A base do sucesso desportivo é o egoísmo porque a oposição é um conflito de interesses.

Empatia/simpatia vs antipatia:

Ninguém ganha um jogo desportivo sendo empático. A base da generosidade é a empatia que significa a capacidade de se identificar com outra pessoa e de partilhar os seus sentimentos e motivações. Se os seus interesses e motivações estão em oposição aos meus e são mutuamente exclusivos isso gera antipatia, ou seja, aversão espontânea e instintiva que nos leva à repugnância da pessoa ou pessoas de uma equipa, desencadeando os mecanismos de defesa e a hostilidade latente ou manifesta (mais ou menos explícita ou controlada). Estes mecanismos são tanto mais acentuados nos jogos que colocam os adversários em situação de invasão territorial e contacto físico intenso. Aliás, no jogo desportivo prevalecem as ações de hostilidade:

- ☐ **Roubo de bola:** apropriar-se de algo específico (bola), num local específico (espaço de jogo), geralmente durante um tempo (fase de ataque).
- ☐ **Ataque:** executar um ação ofensiva (que causa ofensa ou dano, prejudica) contra alguém ou alguma coisa. Ofensivo: comportamento que demonstra falta de consideração.
- ☐ **Penetração** (Jogos de invasão territorial): invadir, caminhar para dentro de, passar através de. Invadir: entrar violentamente em; conquistar, ocupar; dominar por completo; apoderar-se de... subjugar: obrigar a realização de algo através da força, de ameaças, de coação; Ter o domínio sobre algo ou alguém... reprimir..
- ☐ **Invasão territorial:** entrar violentamente em; conquistar, ocupar; dominar por completo; apoderar-se de.

- ❑ **Finta:** ação de desorientar (desorientar) o adversário em competição. Ato de quem busca enganar (Induzir ao erro, alterar a verdade, mentir, persuadir alguém usando astúcia, burlar alguém, trair) outrem; ação ardilosa; logro.
- ❑ **Ação ofensiva:** Investida; ações ou procedimentos que visam o ataque contra algo ou alguém: o exército preparou uma grande ofensiva. Prejudicial, que ofende (...) comportamento de quem ataca. Ações de Ataque: agressão; execução de uma ação ofensiva; ação de ofender – causar dano moral.
- ❑ **Superioridade numérica:** autoridade; estado de quem pode mandar; demonstração de poder, de força; condição da pessoa ou coisa que está acima.

A **desinformação** enquanto estratégia e/ou ação técnico-tática, perfeitamente legítima para induzir os adversários/inimigos em erro, é valorizada na guerra, no desporto e também na competição comercial/económica. A desinformação (informar de maneira errada ou mentirosa) é uma estratégia muito importante para garantir o sucesso ⇒ são técnicas de comunicação e informação para induzir a erro ou dar uma falsa imagem da realidade, mediante a supressão ou ocultação de informações, minimização da sua importância ou modificação do seu sentido, ex:

- ❑ **Fintas:** ultrapassar ou evitar algo ou alguém (obstáculo; impedimento); agir para enganar através de simulação corporal que induza o adversário em erro.
- ❑ **Cortinas / ecrans:** combinações táticas especiais desenvolvidas por um ou mais jogadores que se posicionam de forma a perturbar a leitura tática da situação...
- ❑ **Esquemas táticos:** soluções estereotipadas, previamente estudadas e treinadas para as situações de bola parada.
- ❑ **Combinações táticas:** coordenação das ações individuais de dois ou três jogadores, de natureza ofensiva para a resolução de uma tarefa parcial específica do jogo.

Terry Kellogg no seu livro *Broken Toys, Broken Dreams*, na página 164, descreve os traços pessoais dos indivíduos co-dependentes (padrão de comportamentos que aprendemos para nos proteger da sensação de estar fora de controle). Na sua longa lista de traços, **Ser Competitivo** é um deles: “temos que bater os outros para nos sentirmos bem connosco próprios (sensação de poder, controle e superioridade). Não é suficiente bom fazermos apenas o melhor que conseguimos, temos que vencer. Esta atitude competitiva compulsiva leva-nos a outra co-dependência, o Julgamento e a Comparação com os Outros: nós julgamos-nos por comparação com os outros e nunca estamos satisfeitos.

Quando nos comparamos com os outros através de um filtro de perceção ou crença alicerçado na rivalidade competitiva, sentimo-nos compelidos a dominar os outros, a querer para nós, aquilo que não nos pertence, mas que achamos ter direito. Isso leva ao conflito.

Joel de Rosnay (1975), num excelente livro intitulado “O macroscópio”, quando aborda a necessária emergência de **novos valores na atual sociedade**, tanto na esfera do trabalho (economia) como da educação em geral, refere que a competição profissional foi considerada até hoje como uma motivação saudável rumo ao êxito (Jogo finito). O novo pensamento rejeita toda a competição herdada na tradicional luta pela vida. Repudia toda a ideia de comparação simplista baseada na excelência e no mérito, uma vez que tais comparações conduzem geralmente a uma classificação arbitrária entre os indivíduos, a juízos de valor que limitam e empobrecem as relações humanas (Novo Jogador com mentalidade infinita). A sociedade, liberta da ideia de competição, não surge já como uma selva, mas como uma comunidade de interesses cuja evolução assenta na ajuda mútua, na cooperação, na educação recíproca, no parceriaado.

O modelo SCARF fundamenta-se nas neurociências as quais sublinham que o princípio organizador do cérebro se ajusta em função de uma resposta de aproximação ou afastamento. Normalmente o sentimento de pertença envolve a decisão sobre se os outros estão “dentro” ou “fora” de um grupo social. As pessoas gostam naturalmente de formar “tribos” onde experimentam um sentimento de pertença. O conceito de se sentir dentro ou fora do grupo é provavelmente um sub-produto de viver em pequenas comunidades durante milhões de anos. A decisão relativa ao facto de alguém ser amigo ou inimigo tem um impacto no funcionamento do cérebro. Por exemplo, a informação oriunda de pessoas percebidas “como nós” é processada usando circuitos semelhantes para se pensar com os nossos próprios pensamentos. Quando alguém é percebido como inimigo, são utilizados circuitos diferentes. Também, quando se trata alguém como competidor, concorrente, a capacidade para a empatia cai significativamente.

Quadro sequencial de competição e cooperação

Comportamento	Orientação	Motivação principal
Rivalidade competitiva	Anti-humanista	Dominar os outros. Impedir que os outros alcancem seus objetivos. Satisfação em humilhar os outros e assegurar que não atinjam seus objetivos.
Disputa competitiva	Dirigida a um objetivo (contra os outros)	A competição com os outros é um meio de se atingir um objetivo mutuamente desejável, como ser o mais veloz ou o melhor. O objetivo é de importância primordial, e o bem-estar dos outros competidores é secundário. A competição é, às vezes, orientada para a desvalorização dos outros.
Individualismo	Em direção ao ego	Perseguir um objetivo individual. Ter êxito. Dar o melhor de si. O foco está em realizações e desenvolvimentos pessoais ou no aperfeiçoamento pessoal, sem referência competitiva ou cooperativa aos outros.
Competição cooperativa	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Meio para se atingir um objetivo pessoal que não seja mutuamente exclusivo, nem uma tentativa de desvalorizar ou destruir os outros. O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete.
Cooperação não competitiva	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Alcançar um objetivo que necessita de trabalho conjunto e partilha. A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é compartilhado.
Auxílio cooperativo	Humanista-altruista	Ajudar os outros a atingir seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. Satisfação em ajudar as outras pessoas a alcançar seus objetivos.

Fonte: ORLICK, 1989.

O neurocientista John Cacioppo fala acerca da necessidade do contacto humano seguro como sendo um fator primordial ou necessidade básica tal como a necessidade de comida. Na ausência de interações sociais seguras o corpo gera uma resposta de ameaça também conhecida como o sentimento de solidão, isolamento.

O Desporto procura sobretudo indivíduos que manifestem um Perfil Agressivo-defensivo – Estilo Ofensivo e incentiva este perfil de personalidade – o Professor orienta os alunos para se concentrarem na necessidade individual para dominar as aprendizagens chave e dominarem o jogo de equipa sem se preocupar ou investir na gestão de conflitos e na consciência emocional e social:

- ☐ Oposicional: Oposição a ideias novas; Procura erros; Cínico; Crítico dos outros (tanto no professor como nos colegas).
- ☐ Poder: Quer controlar tudo; Acredita na força; Abrupto; Na ofensiva.
- ☐ Competitivo: Compete em vez de cooperar; Forte necessidade de vencer; Compara-se constantemente com os outros; Tendência para ser Imprudente.
- ☐ Perfeccionista: Evita cometer erros (critério da performance); Dá o máximo de si para sobressair e mostrar superioridade; Esforça-se bastante para se provar a si mesmo.

A tensão e o stresse social advém do medo o qual gera hostilidade entre as fações, nações, religiões e até entre civilizações competitivas. É este stresse e desordens sociais que está na origem do crime violento, guerra e terrorismo.

Talvez, em vez de investirmos em *militarização*, na antecipação de um eventual conflito, devemos investir numa cultura da paz, na diminuição do stresse social.

Porém, toda a nossa sociedade se organiza em torno da militarização do corpo, da mente e do comportamento. Criamos uma sociedade violenta e todos os nossos hábitos giram em torno de uma preparação para a hostilidade, sejam latente, seja explícita.

As guerras nascem no espírito dos homens, e é nele, primeiramente, que devem ser erguidas as defesas da paz – Ecologia interior ou pessoal.

Desta forma, a nossa civilização perpetua a **matrix**, perpetua um mundo de ilusões, alimentando a falsa ideia que a violência nos homens é inevitável e que se não nos

prepararmos antecipadamente, se não nos militarizarmos em termos pessoais e coletivos, estamos vulneráveis e à mercê do poder dos outros.

2.3 - Matrix - Visão mecanicista do Mundo:

Philip Ball no seu livro “Massa Crítica” tece várias considerações sobre a obra de Thomas Hobbes intitulada Leviatã que constituiu uma tentativa de desenvolver uma teoria política a partir da perspetiva mecanicista do mundo. Hobbes pretendia deduzir, por meio de lógica e razão não menos rigorosa do que as usadas por Galileu, para compreender as leis do movimento, o modo como a humanidade se deveria governar a si mesma. Partindo daquilo que considerava serem axiomas irredutíveis e evidentes, pretendia desenvolver uma ciência das interações humanas, da política e da sociedade (Física da Sociedade). Hobbes assumiu como axioma que o estado natural das coisas é o movimento, incluindo das pessoas. Todas as sensações e emoções humanas, concluiu, eram resultado do movimento. Sobre esse princípio básico, Hobbes iria trabalhar em direção a uma **Teoria da Sociedade**. Hobbes desenvolveu uma descrição fria e sem alma (para não dizer obscura) da natureza humana. Ele via uma pessoa como um mecanismo sofisticado sobre o qual atuam forças externas. Essa **máquina** seria constituída não apenas pelo corpo, com os seus nervos, músculos e órgãos dos sentidos, mas também pela mente, com a sua imaginação, a sua memória e o seu raciocínio.

- ☐ A Mente é, pura e simplesmente, uma espécie de máquina de calcular, um computador, se quisermos.
- ☐ O Corpo, entretanto, seria simplesmente um sistema de membros ligados, movidos pelos fios e roldanas dos músculos e dos nervos. **O Homem seria um autómato.**

Hobbes era um determinista estrito. Os seres humanos são bonecos cujos fios são puxados pelas forças em jogo do mundo. Nessa época não havia nada de deselegante numa imagem mecânica da humanidade. Se a humanidade era um mecanismo de relojoaria, assim o era o universo. Os planetas e as estrelas estavam em revolução como as rodas de um relógio concebido por Deus, o Relojoeiro Cósmico. Se o universo era um mecanismo de relojoaria, a melhor forma de o compreender seria desmontá-lo peça por peça: aplicar a metodologia reducionista da ciência. Foi precisamente essa abordagem que Hobbes escolheu para analisar o funcionamento da sociedade: resolvê-la nas suas partes constituintes e distinguiria nos seus movimentos as forças causais mais simples. Essa era a sua intenção no antecessor do Leviatã, De Cive (Sobre o Cidadão), publicado em 1642.

Assim, o modelo de sociedade de Hobbes gira em torno da suposição de que as pessoas (se dissermos “homens” não estamos, neste contexto a ser inexatos) procuram acumular poder até um nível pessoal de sociedade que varia entre indivíduos.

Thomas Hobbes

Trata-se de uma prescrição fria, sem dúvida mas que determina o comportamento atual da nossa sociedade no geral. A interpretação Hobbesiana da natureza humana assenta na ideia que “**A vida é a procura de poder**”. O poder é relativo: a sua verdadeira medida é o grau em que o poder de um homem excede o poder daqueles que o rodeiam. Segue-se, segundo Hobbes, que a procura do poder é, de facto, uma procura do comando sobre o poder de outros homens.

☐ Mas como comanda uma pessoa o poder de outra?

Na sociedade de mercado burguesa que tinha vindo a dominar a paisagem cultural de meados do século XVII, a resposta era simples: **compra-o. Um homem paga a outro para agir em seu nome e para se submeter à sua vontade.** Assim, para Hobbes, **o valor de um homem**, tal como o de todas as outras coisas, **é o seu preço**; isto é, tanto quanto seria dado pelo uso do seu poder. É a ética do mercado livre – comprar a competição. E assim somos todos arrastados para uma luta perpétua pelo poder.

Carolyn Merchant, no seu livro *The Death of Nature* (1983), argumenta que a ascensão da filosofia mecanicista e atomista, no século XVII, sancionou as manipulações e violações da natureza que continuam a marchar no mundo de hoje. A sociedade utópica imaginada por Thomas Hobbes, na qual as pessoas são pouco mais do que autómatos, impelidas desta e daquela maneira por forças mecânicas, e onde o raciocínio científico é o árbitro da justiça social, parece um local gélido para se viver. É difícil imaginar o modo como qualquer modelo de sociedade que considera o comportamento dos indivíduos governados por regras matemáticas rígidas pode oferecer-nos uma visão de uma forma de vida melhor, em vez de um admirável mundo novo de pesadelo.

A Teoria Evolutiva de Darwin (1809-1882) é frequentemente vista enquanto cenário de uma competição implacável pela sobrevivência e sucesso reprodutivo. Até o seu nome foi conotado como sinónimo de competição individual implacável (cruel, sem compaixão), a qual se diz ser

Darwiniana. Poderíamos afirmar que Darwin sofreu a influencia deste pensamento mecanicista ao escrever os seus ensaios sobre a natureza humana. No entanto, embora o livro mais famoso de Darwin sobre a evolução seja “*The Origin of Species*” que retrata largamente a evolução enquanto produto da competição individual implacável pela sobrevivência e sucesso reprodutivo, nada diz sobre o percurso evolutivo da espécie humana. Duas décadas depois, Darwin publicou dois livros que estavam mais diretamente preocupados com a evolução e psicologia humana:

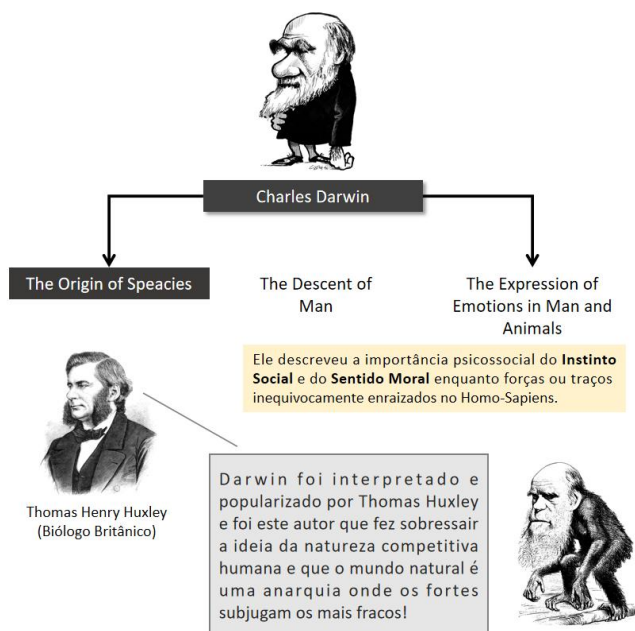
- ☐ “*The descent of Man*”.
- ☐ “*The Expression of Emotions in man and Animals*”.

Quando tomamos em consideração estes dois livros conjuntamente com o primeiro “*The Origin of Species*”, apercebemo-nos que Darwin tinha uma visão muito mais complexa da psicologia evolutiva dos seres humanos que a maioria dos darwinistas que falam dele. De facto, Darwin lançou as fundações teóricas sólidas, na biologia evolutiva, sobre a necessidade de integração psicossocial para o bem-estar. No livro “*The Descent of man*” Darwin descreve a tendência natural inata no sentido do contacto social ao qual designa por “instinto social” enquanto uma das maiores e mais notáveis adaptações do *Homo Sapiens* e de outros espécies animais que formam grupos sociais duradouros. Argumentou que os seres humanos não só são fortemente atraídos pela necessidade de companhia da sua própria comunidade, devido ao seu **instinto social**, mas também estão inclinados, de forma inata, para sentir simpatia e predispostos ao comportamento cooperativo e sacrifício altruísta, dentro das suas sociedades tribais. Ele designou esta predisposição o “**Sentido Moral**” e descreveu a importância psicossocial do **Instinto Social** e do **Sentido Moral** enquanto forças ou traços inequivocamente enraizados no *Homo-Sapiens* (“Cooperação”). Porém, Darwin foi interpretado e popularizado por Thomas Henry Huxley que fez sobressair a ideia da *natureza competitiva humana e que o mundo natural é uma anarquia onde os fortes subjagam os mais fracos*. Foi esta ideia que prevaleceu e influenciou o modelo competitivo do desporto o qual, apesar da introdução do “Fair-Play” por Thomas Arnold, os valores da competição facilmente resvalam para o “(un)Fair-Play” (Brice K. Alexander, *The Globalization of Addiction – a study in poverty of the spirit*).

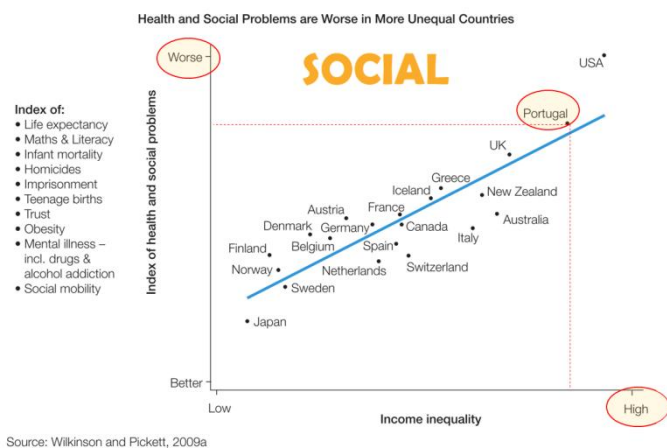
Prevalecem duas crenças enraizadas no pensamento da Sociedade em geral:

- ☐ **Thomas Hobbes** e a perspetiva mecanicista do mundo – A vida é a procura de poder. O valor de um homem, tal como o de todas as outras coisas, é o seu preço. É a ética do mercado livre – comprar a competição.

- **Thomas Henry Huxley** que fez sobressair a ideia da natureza competitiva humana e que o mundo natural é uma anarquia onde os fortes subjagam os mais fracos.



O nosso modelo de organização social e os seus valores, na forma como estão concebidos mantêm as pessoas numa constante luta pela sobrevivência. Tal como afirma Wilkinson & Pickett, *The Spirit Level* (2009): "Portugal é dos países que apresentam maiores desigualdades sociais as quais estão muito correlacionadas com problemas de saúde e problemas sociais. As **desigualdades sociais** constituem um divisor social poderoso afetando a nossa capacidade para identificar e empatizar com outras pessoas. Quanto maiores são as desigualdades sociais (stress) tanto maior é a falta de confiança entre as pessoas".



2.4 - Crise de Fragmentação:

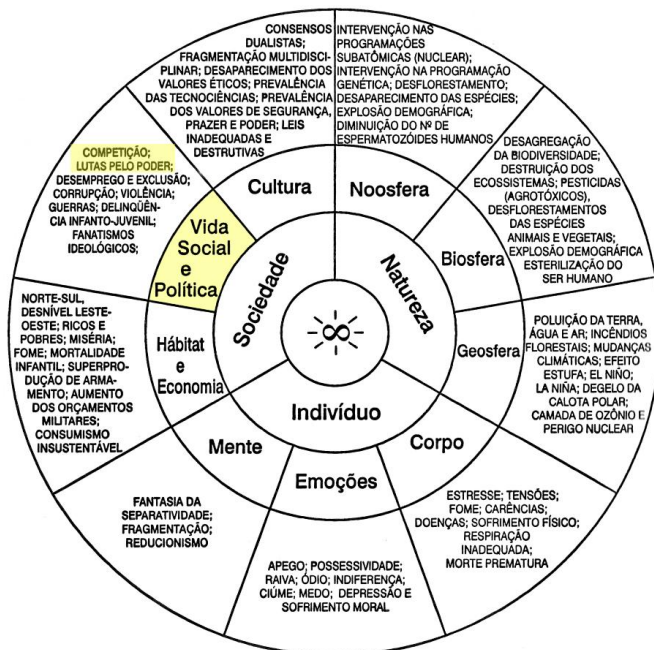
No seu livro "Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança", Pierre Weil apresenta o seu modelo que designa por "Roda da Destruição", uma consequência do Paradigma de Fragmentação e Reduccionismo que cria na mente do ser humano uma separação do universo promovendo a "fantasia da separatividade". Na sua mente também se separa da sociedade e da natureza. Pelo facto de se sentir separado de tudo, o Homem gera emoções destrutivas no plano da vida, mais particularmente o apego e a possessividade de coisas, pessoas e ideias (territorialismo) que lhe dão gratificação ou um sentido de identidade. Pelo facto de se achar separado da sociedade o Homem criou:

- Uma cultura fragmentada.
- Uma vida social e política violenta.
- Condições económicas de exploração e miséria.

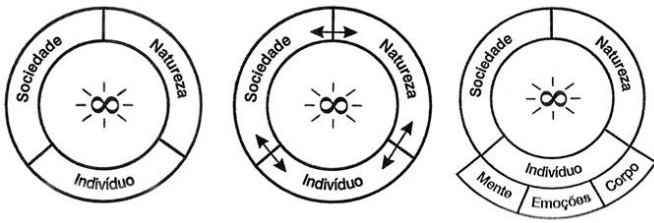
Obviamente que este sistema de crenças apenas nos conduz num único sentido, a Roda da Destruição, como lhe chama Pierre Weil.

Segundo o autor a Competição e as lutas pelo poder estão na base da desagregação do tecido social e da roda da destruição.

A **militarização** acontece como resultado de uma **sociedade do medo**, numa sociedade onde o Ser Humano se separou da sua consciência espiritual criando a fantasia da separatividade (Matrix).



Roda da Destruição de Pierre Weil. "A Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança".



Na sua mente o ser humano separa-se do universo e cria a fantasia da separatividade. A sua mente também o separa da sociedade e da natureza.

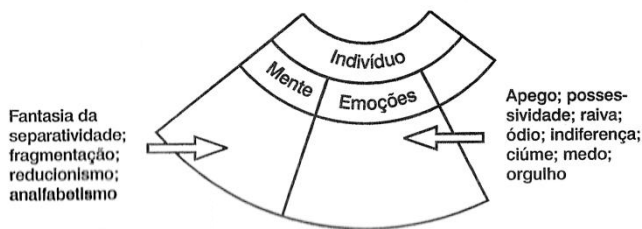
A sua mente esquece-se que o planeta, a sociedade e o indivíduo são indissociáveis

A consciência individual acha-se separada da Consciência Universal (Transcendência | Absoluto).
Dentro dele mesmo, a sua mente (informática) separa-se das emoções (vida) e do corpo (matéria)

Então começa o processo de destruição da ecologia pessoal. A fragmentação atinge a pessoa humana como ser.

Na sua mente a fantasia da separatividade gera um paradigma de fragmentação e de reductionismo.

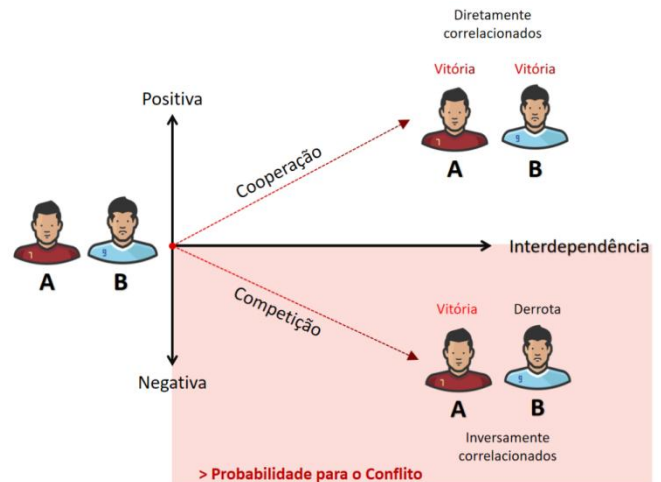
Pelo facto de se sentir separado de tudo o Homem gera emoções destrutivas no plano da vida, mais particularmente o apego e a possessividade de coisas, pessoas e ideias que lhe dão prazer.



O problema desta mentalidade competitiva é que fomenta sistematicamente o conflito por causa das lutas de poder que assentam na Interdependência negativa.

Interdependência Negativa – os objetivos de ambos os atores envolvidos (individual ou coletivo) estão inversamente correlacionados de tal forma que a probabilidade de um ator

atingir os seus objetivos individuais pressupõe que o outro ator tenha muito pouca ou nenhuma probabilidade em alcançar os seus objetivos. Neste caso esta interdependência negativa pode resultar de pessoas que partilham uma antipatia, ou porque estão envolvidas num sistema onde a recompensa é atribuída de forma que quanto mais um obtém, tanto menos o outro consegue.



A **existência de um conflito** implica algum tipo de interdependência porque se as pessoas forem totalmente independentes entre si não surge conflito. As assimetrias podem existir relativamente ao grau de interdependência numa relação. Vamos imaginar que o que A faz ou lhe acontece tem um impacto considerável em B, mas o que B faz ou o que lhe acontece tem um impacto mínimo em A. Ou seja B está mais dependente de A do que A de B. No caso extremo, A pode estar totalmente independente de B e B pode estar totalmente dependente de A. Como consequência desta assimetria, A possui um grande poder e influência nesta relação comparativamente a B.

Morton Deutsch sugere que os processos construtivos de resolução de conflitos são semelhantes aos processos cooperativos de resolução de problemas e, em contrapartida, os **processos destrutivos de resolução de conflitos são semelhantes aos processo competitivos**.

2.5 - Dar e receber:

Os investigadores descobriram que as pessoas diferem significativamente na sua preferência relativamente à reciprocidade.

- Reciprocidade significa mutualidade representando a tendência ou predisposição para dar e receber e por isso melhora a qualidade das relações entre as pessoas. A reciprocidade é uma particularidade de enorme valor

na sociedade, porque de acordo com a psicologia social as relações mútuas contribuem para a conservação de normas sociais.

Adam Grant no seu livro “Give and Take” introduz dois tipos de pessoas que se situam nos extremos opostos do espectro de reciprocidade designando-os por tomador (aproveitador, ficar com, aproveitar) e dador (aquele que dá, partilha). Os tomadores e dadores diferem nas suas atitudes e ações relativamente aos outros:

Tomador (Aproveitador)

- Gostam de receber mais do que dão e inclinam a reciprocidade a seu favor, colocando os seus próprios interesses à frente das necessidades dos outros. Os tomadores acreditam que o mundo é um local competitivo e sentem que para vencer na vida precisam ser melhores que os outros. Para provar a sua competência, auto-promovem-se e certificam-se que recebem a quantidade necessária de crédito ou reconhecimento pelos seus esforços. Os tomadores pensam que “se eu não olhar pelos meus interesses em primeiro lugar, ninguém o fará!” e tendem a ser auto-centrados. Os Tomadores ajudam terceiros de forma estratégica quando sentem que o benefício supera os custos pessoais, ou seja, quando sentem que isso lhes trará mais benefícios que custos.

Dador (Oferecer)

- Os dadores ajudam terceiros mesmo que os benefícios para eles excedam os custos do investimento pessoal ou em vez disso nem sequer ponderam os custos pessoais, dedicando-se a ajudar sem esperar nada em retorno. Normalmente apenas se empenham em ser generosos na partilha do seu tempo, energia, conhecimento, competências, ideias e ligações com terceiros que possam beneficiar disso. Ser um dador não exige atos extraordinários de sacrifício pessoal apenas requer que se aja no interesse dos outros, como por exemplo oferecer ajuda, prestar-se a mentorar, partilhar ou estabelecer relações com os outros. Os dadores investem na vantagem e benefício dos outros mas hipotecam o seu próprio sucesso. Os dadores são muito nutridores, confiam com facilidade nos outros e mostram-se desejosos em sacrificar os seus próprios interesses em benefício dos outros. Os dadores ocupam tanto a base como o topo da escada do sucesso. Adam Grant investigou a razão pela qual os dadores dominam o topo da escada do sucesso de forma a perceber porque motivo este perfil de comportamento altruísta é mais poderoso e menos perigoso do que a maioria das pessoas acredita. O autor investigou muitas profissões incluindo consultores, advogados, médicos, engenheiros,

vendedores, escritores, empresários, contabilistas, professores, consultores financeiros e dirigentes desportistas. Os dadores invertem a fórmula tradicional que procura o sucesso em primeiro lugar e mais tarde retribui, permitindo perceber que aqueles que dão primeiro se encontram numa posição mais vantajosa para colher o sucesso mais tarde. Porém, nem todos alcançam a escada do sucesso e o autor fez questão de perceber o motivo. Normalmente os dadores reconhecem a grande diferença entre tomar e receber. Tomar implica o uso das outras pessoas para conseguir benefícios próprios enquanto Receber é aceitar a ajuda dos outros mantendo o desejo de retribuir mais à frente.

Imke L.J. Lemmers-Jansen et colaboradores falam de “decisões sociais com atenção plena” (mindfulness) e “decisões sociais sem atenção plena” (unmindfulness):

- **Mundo 1 – Matrix** (Tomador): Decisões sociais sem atenção plena: este tipo de decisões dirige-se à “mente racional” e apenas reconhece as decisões e ações estratégicas que lhe permitem ter vantagem sobre os outros ou apenas olham para os seus benefícios. Ou seja, podem ou não ter consciência que as suas ações são desvantajosas para os outros porque o seu sucesso depende desta sobreposição de interesses, “eu” ou a “minha equipa” antes do “outro” ou da “outra equipa”.
- **Mundo 2 – Realidade** (Dador): Decisões sociais com atenção plena: este tipo de decisões dirige-se à “mente social” que reconhece as necessidades e desejos dos outros antes de decidir sobre as suas ações. A atenção social plena apenas se torna possível quando as pessoas são capazes de reconhecer que as suas escolhas afetam as opções e escolhas de outros jogadores, e demonstram a vontade em agir em conformidade.

Segundo a Psicóloga investigadora Margaret Clark da Universidade de Yale a maioria das pessoas age como dadores nas relações próximas porém, no local de trabalho, dar e receber torna-se mais complicado. Em termos profissionais, poucos agem como dadores ou tomadores, adotando um terceiro estilo designado por equalizador.

- **Equalizador**– esforçam-se por preservar um equilíbrio entre dar e receber e operam segundo o princípio da equidade. Quando ajudam outros, protegem-se na tentativa de garantir reciprocidade.

O autor refere que podemos mudar de um estilo para outro em função dos papéis que desempenhamos e relacionamentos que experimentamos no contexto relacional e cultura organizacional da organização/instituição onde operamos. Os dados mostram que a maioria das pessoas investe sobretudo no estilo equalizador. Em termos profissionais, todos os três estilos podem garantir benefícios

ou contrariedades porém existe um estilo que se mostra mais dispendioso que os outros dois.

Todos nós temos objetivos para os nossos sucessos individuais e tudo indica que os Dadores que alcançam o sucesso não se coíbem em pedir ajuda quando precisam. Os Dadores de sucesso são tão ambiciosos como os Tomadores e os Equalizadores. Apenas manifestam uma estratégia diferente para alcançar os seus objetivos. Tanto os Tomadores como os Equalizadores e Dadores conseguem alcançar sucesso porém algo de muito especial caracteriza o sucesso dos Dadores. Quando os Tomadores ganham, existe sempre alguém que perde (interdependência negativa – Competição). A investigação mostra que as pessoas tendem a invejar o sucesso dos Tomadores e procuram formas de os derrubar. Porém, ao contrário, quando os Dadores ganham, as pessoas torcem por eles e apoiam-nos. Quando os Dadores têm sucesso cria-se um efeito de ondulação (reverberações) que promove o sucesso das pessoas à sua volta. Podemos constatar que a diferença reside na forma como o sucesso dos Dadores cria valor acrescido em vez de apenas o reivindicar. Tal como Randy Komisar afirma, “é muito mais fácil ganhar se todos desejarem que nós tenhamos sucesso. Se não fizermos inimigos pelo caminho, é mais fácil alcançar o sucesso!”.

O psicólogo Shalom Schwartz estudou os valores e princípios orientadores mais importantes para as pessoas em diferentes culturas no mundo. Um dos estudos contou com uma amostra representativa de milhares de adultos de países como a Austrália, Chile, Finlândia, França, Alemanha, Israel, Holanda, África do Sul, Espanha, Suécia e Estados Unidos. Traduziram a sondagem numa dúzia de linguagens e perguntaram aos entrevistados para classificar a importância de diferentes valores.

Schwartz identificou 10 valores humanos universais (organizados em categorias) que orientam as atitudes e comportamentos das pessoas em diferentes culturas. Estes valores situam-se num modelo circular (circumplexo), o que mostra que alguns valores entram naturalmente em conflito com outros.

Os valores-chave incluem:

- ☐ Benevolência (ajudar os outros próximos)
- ☐ Universalismo (preocupação com o bem-estar de todos e da natureza)
- ☐ Poder (prestígio, controlo social e domínio sobre os outros)
- ☐ Realização (sucesso pessoal, competência)
- ☐ Hedonismo (prazer pessoal)
- ☐ Estimulação (novidade, desafio)
- ☐ Autodireção (independência, criatividade)
- ☐ Conformidade (restrição de ações prejudiciais aos outros)

- ☐ Tradição
- ☐ Segurança (estabilidade social e pessoal)

De seguida estão alguns exemplos:

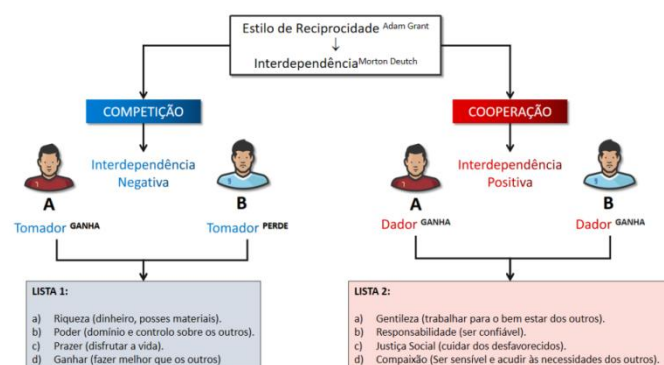
Lista 1:

- ☐ Riqueza (dinheiro, posses materiais).
- ☐ Poder (domínio e controlo sobre os outros).
- ☐ Prazer (desfrutar a vida).
- ☐ Ganhar (fazer melhor que os outros).

Lista 2:

- ☐ Gentileza (trabalhar para o bem estar dos outros).
- ☐ Responsabilidade (ser confiável).
- ☐ Justiça Social (cuidar dos desfavorecidos).
- ☐ Compaixão (Ser sensível e acudir às necessidades dos outros).

Os Tomadores (Atitude Competitiva) preferiram a lista 1 enquanto os Dadores priorizaram os valores da lista 2. Schwartz quis conhecer onde é que a maioria das pessoas endossavam (apoiavam) os valores dos Dadores. A maioria das pessoas dos 12 países quantificam os valores dos Dadores como sendo os seus valores mais importantes. Referem uma maior preocupação em dar (cuidar, nutrir) do que ter poder, conquistar, excitação, liberdade, tradição, conformidade, segurança e prazer. Os valores dos Dadores correspondem aos principais princípios orientadores na vida para a maioria das pessoas na maioria dos países. Na maioria das culturas do mundo, a maior parte das pessoas apoiam o Dar como o seu único e mais importante princípio orientador.



Adam Grant conta a história de uma executiva de nome Sherryann que participou num programa de liderança durante seis semanas com outros dezasseis executivos de outras empresas do mundo. Para identificar as suas forças, ela submeteu-se a uma avaliação psicológica e ficou chocada por saber que as suas principais forças profissionais era a gentileza e compaixão. Temendo que os resultados

comprometessem a sua reputação como uma líder dura e bem sucedida, decidiu não partilhar os resultados. Confidenciou que sentiu “receio que as pessoas a vissem de forma diferente, talvez como uma executiva menos séria”. “Estava condicionada a deixar os meus sentimentos humanos à porta e vencer. Eu queria que as minhas principais competências fossem vistas como uma trabalhadora esforçada e orientada para os resultados, não como amável e compassiva. No negócio temos que, por vezes usar máscaras diferentes”. O **medo de ser julgado como fraco ou ingênuo faz com que muitas pessoas deixem de agir como Dadores no trabalho**. Muitas pessoas que se regem por valores Dadores na vida, escolhem o estilo Equalizador como o seu principal estilo de reciprocidade no trabalho, procurando equilibrar a balança entre dar e receber. O Psicólogo Dale Miller da Universidade de Stanford explica que quando as pessoas antecipam ou se apercebem do comportamento auto-centrado por parte dos outros, temem em ser exploradas ou que se aproveitem delas, caso ajam como Dadores e por isso pensam que se optarem por uma orientação competitiva (Tomadores) esta é a escolha mais racional e apropriada no contexto. O medo de serem explorados pelos Tomadores é demasiado pervasivo e o Economista Robert Frank escreve que **“o medo associado à expectativa negativa de esperar o pior nos outros faz sobressair o pior em nós**: temendo o papel do idiota, muitas vezes relutamos em prestar atenção aos nossos instintos mais nobres”. Ou seja, o comportamento egoísta dos Tomadores contamina negativamente o ambiente à sua volta destruindo a confiança entre as pessoas.

- ☐ A maioria das pessoas dos 12 países quantificam os valores dos Dadores (Cooperação) como sendo os seus valores mais importantes.
- ☐ Referem uma maior preocupação em dar (cuidar, nutrir) do que ter poder, conquistar, excitação, liberdade, tradição, conformidade, segurança e prazer.
- ☐ Os valores dos Dadores (Atitude Cooperativa) correspondem aos principais princípios orientadores na vida para a maioria das pessoas na maioria dos países. Na maioria das culturas do mundo, a maior parte das pessoas apoiam o Dar como o seu único e mais importante princípio orientador.

Grant também destaca que o ambiente social e cultural pode ativar ou inibir certos valores. Por exemplo:

- ☐ Em ambientes organizacionais competitivos e hierárquicos, até *givers* podem sentir-se pressionados a comportar-se como *matchers* ou *takers*.
- ☐ Por outro lado, culturas organizacionais baseadas na confiança e cooperação reforçam os valores pro-sociais dos *givers*.

Adam Grant usa o trabalho de Schwartz para mostrar que os perfis de reciprocidade não são apenas estratégias sociais, mas reflexos profundos dos valores que cada pessoa tem como prioritários. Isso ajuda a compreender porque algumas

pessoas ajudam naturalmente, outras competem, e outras fazem trocas calculadas — tudo baseado naquilo que mais valorizam na vida e nas relações.

Valor (Schwartz)	Giver	Taker	Matcher
Benevolência	Altamente valorizado	Pouco valorizado	Moderadamente valorizado
Universalismo	Valorizado (preocupação com todos)	Raramente valorizado	Valorizado se for "justo" ou equilibrado
Podeer	Desvalorizado	Muito valorizado	Pode valorizar em função da troca
realização	Valorizado, mas com foco coletivo	Muito valorizado (foco individual)	Valorizado, mas equilibrado
Hedonismo	Secundário (não é o foco principal)	Frequentemente valorizado	Valorizado em troca justa
Estimulação	Pode valorizar para aprender e inovar	Valorizado por desafio pessoal	Valorizado se estiver equilibrado
Autodireção	Valorizado para contribuir livremente	Valorizado como independência de decisão	Valorizado como autonomia relacional
Conformidade	Respeitado em nome da harmonia	Frequentemente ignorado	Valorizado como equilíbrio social
Tradição	Valorizado se estiver ligado à ajuda e comunidade	Pouco valorizado (pode ser visto como obstáculo)	Moderadamente valorizado (respeito pelas normas)
Segurança	Valorizado como bem coletivo	Valorizado como proteção pessoal	Valorizado como estabilidade relacional

A Teoria da Resolução de Conflitos de Morton Deutsch define um processo construtivo de resolução de um conflito enquanto processo cooperativo eficaz de resolução de um problema no qual o conflito corresponde ao problema comum a ser resolvido.

Também relaciona o **Processo Destrutivo de Resolução de Conflitos** como um processo competitivo no qual as partes em litígio se envolvem numa competição ou luta para determinar quem vence e quem perde, e normalmente o resultado desta luta é uma perda para ambas as partes. Consideram-se vários ingredientes que afetam o conflito tais como o poder e influência, resolução de problemas em grupo, percepção social e cognição, criatividade, conflitos intra-psíquicos e a personalidade.

A Guerra acontece quando prevalece uma incapacidade de resolver um conflito de forma diplomática, quando ambas as partes não reconhecem que têm em mãos um problema Unificador e todos têm de estar do mesmo lado, como veremos mais à frente no “Jogo da Paz Mundial”.

Adam Grant na sua apresentação no TED Talk “Are you a Giver or a Taker” afirma que se torna necessário redefinir o sucesso.

Sucesso não tem tanto a ver em com o ganhar uma competição!... O sucesso tem muito mais a ver com contribuição!... Eu acredito que a forma mais significativa de se obter sucesso é ajudar as outras pessoas a ter sucesso!...

Adam Grant



O CULTO DO CORPO

Industrialização Simbólica do Corpo
(Unidade de Trabalho)

III - O Culto do Corpo.

3.1 - Indústria do Fitness.

Em 1986 entrei no ISEF e iniciei o curso de Educação Física no Ramo Educacional (Vertente Educação). Nessa altura havia a separação entre Educação Física e o Curso de Desporto que, ainda durante o período da minha formação, por força das alterações introduzidas pelo novo Plano de Estudos, publicadas no D.R. II Série, n.º 220 de 23 de setembro de 1989, passou a designar-se Educação Física e Desporto.



Imagem: Alunos do 1º ano de 1986... Foto tirada na praxe quando procurávamos os nossos sapatos no fosso de ginástica, no meio de uma confusão de alunos e blocos de esponja...

Ainda durante o meu percurso académico no ISEF, comecei a sentir curiosidade pelo treino da força e iniciei o meu treino regular nas máquinas de musculação da Faculdade.

Na maior parte das vezes, sentimo-nos atraídos por certas formas de treinar o corpo que refletem forças subconscientes que não estamos conscientes e procuramos argumento mais convencionais para justificar a necessidade de “agredir” o corpo com cargas elevadas. Procurei muitas justificações para a necessidade que sentia em ver o meu corpo a fortalecer-se, a ganhar volume, a tornar-se mais denso e forte:

- Eram sobretudo de **natureza estética** e inspirava-me nos antigos clássicos gregos que eram abordados na “cadeira” de *Antropologia e História do Corpo* que enaltecia os corpos esculpidos pelos antigos Gregos. Desta forma atribuía um objetivo nobre e elevado à prática de musculação que evoluiu para o culturismo amador.

Nesta fase comecei a participar em formação sobre o Treino da Força nomeadamente:

- Curso satélite do ISBS’96 Formação Avançada em treino Desportivo, sobre o Treino da Força e da potência em Atletas de Alto Rendimento, sob a responsabilidade do prof. Dr. Dietmar Schmidtbleicher, professor na Faculdade de Motricidade Humana, nos dias 22 e 23 de junho de 1996 que decorreu no laboratório de

Otimização do Rendimento Desportivo do Departamento de Ciências do Desporto da FMH.

- 1º Seminário de Musculação realizado na FMH no dia 3 e 4 de maio de 1997.
- 1º Simpósio de treino da Força e Potência Muscular realizado pelo Departamento de EF e Desporto, de 29 de novembro a 1 de dezembro de 1999, no auditório principal do Instituto Superior da Maia.
- Participação na cadeira de Musculação na UFR-STAPS (Unidade de Formação e Pesquisa em Ciências e Técnicas das Atividades Físicas e Desportivas da Universidade de Lyon, na França) do curso *Maitrise Organization, Gestion Sport-Loisir Tourisme Sportif*. Université Claude Bernard Lyon 1.
- De regresso a Portugal obtive o Diploma do Curso de Formação de Treinadores de 3º Grau na Modalidade de Halterofilismo pela Federação Portuguesa de Halterofilismo.
- Em 1995 iniciei a minha carreira empresarial como Diretor Executivo, Diretor Técnico e Técnico do Exercício no Ginásio Equilíbrio, um investimento de capital pessoal onde acompanhava a área de Musculação e cardio-Fitness.



Imagem: Sala de Musculação do Ginásio Equilíbrio na Benedita.



Imagem: Sala de cardio-Fitness do Ginásio Equilíbrio na Benedita.

Toda esta formação e experiências permitiu-me continuar a alimentar esta crença no trabalho de escultura do corpo, seja numa perspetiva de lazer (saúde e bem-estar) seja numa perspetiva de culturismo amador e ainda na vertente de reabilitação física (funcional). Obviamente que esta experiência e conhecimento foi também aplicada nas aulas de Educação Física tendo resultado no Projeto e Curso de Formação “Personal Training em Educação Física” orientada para o desenvolvimento da aptidão física recorrendo sobretudo ao treino em circuito.

3.1.1 - O que diz a Antropologia e História do Corpo?

A escultura do corpo pelos atletas da Grécia Antiga deve ser interpretada como uma expressão estética, ética e espiritual profundamente enraizada na cultura grega. Para os gregos, o corpo não era apenas um instrumento funcional, mas uma manifestação visível da harmonia, da ordem e da excelência humana.

Kalokagathia: Beleza e Virtude.

- ☐ Um dos conceitos centrais para entender a valorização do corpo na Grécia Antiga é o de *kalokagathia*, a união de *kalós* (belo) e *agathós* (bom ou virtuoso). Os gregos acreditavam que o corpo belo e bem formado refletia um caráter virtuoso. O atleta, portanto, representava o ideal de equilíbrio entre força física e virtude moral.

Arete: Excelência.

- ☐ O ideal de *aretê* (excelência) era um valor essencial. Os atletas eram admirados porque buscavam superar os limites do corpo humano, atingindo a perfeição por meio do treino, da disciplina e da competição. O culto ao corpo era, portanto, uma forma de buscar essa excelência. No meu caso, não sentia atraído pela competição para pela escultura do corpo.

Harmonia e Proporção.

- ☐ Inspirados pelo ideal pitagórico e mais tarde pela filosofia platónica, os gregos viam a harmonia e a proporção como sinais de ordem cósmica. As esculturas de atletas — como o Doríforo de Policeto ou os Discóbolos — ilustram corpos em equilíbrio, simetria e movimento, como modelos de perfeição física e racionalidade.

Culto ao Corpo como Homenagem aos Deuses.

- ☐ O treino do corpo e sua exibição nos Jogos Olímpicos e Pan-Helénicos não era apenas um exercício físico, mas

um ato de devoção religiosa. Os atletas competiam em honra aos deuses (especialmente Zeus), e os corpos perfeitos esculpidos em mármore homenageavam essa busca divina pela perfeição.

Ginásios e Paideia.

- ☐ Os ginásios não eram apenas locais de treino físico, mas centros de formação integral. Neles, cultivava-se a *paideia*, a **educação do corpo e do espírito**. A escultura do corpo traduzia esse ideal de homem completo: **forte, belo, racional e ético**.

Em resumo:

A **escultura do corpo** pelos atletas da Grécia Antiga expressa valores como:

- ☐ Harmonia entre corpo e alma
- ☐ Busca da excelência (*aretê*)
- ☐ Beleza como reflexo da virtude (*kalokagathia*)
- ☐ Religiosidade e devoção aos deuses
- ☐ Formação integral do cidadão (*paideia*)

Essa visão influenciou profundamente o ideal ocidental de beleza e educação, sendo visível até hoje nas artes, nos desportos e na pedagogia do corpo.

Desta forma encontrei uma justificação bem fundamentada e elaborada para a minha inclinação para o “culturismo amador” e a necessidade de me submeter, treino após treino, a uma rotina exigente, de sobrecarga física, para provocar a hipertrofia muscular e, desta forma, esculpir o meu corpo por motivos, que eu quis acreditar, serem de caráter estético. Esta crença permitiu-me interpretar este “sacrifício” pessoal como algo nobre, algo útil, relevante e significativo. Porém, como veremos mais à frente, durante outra fase da minha vida, descobri o verdadeiro motivo subconsciente que impulsionava esta necessidade de construir um “*Castelo de Músculos*” (a utilização da palavra *Castelo* é intencional porque irei fazer o paralelismo entre o psiquismo e a *necessidade de defesa pessoal e nacional*).

Levantam-se algumas questões:

- ☐ Porque precisava eu de um *Castelo*?
- ☐ Para que serve um *Castelo*?
- ☐ Qual a função simbólica desta analogia?

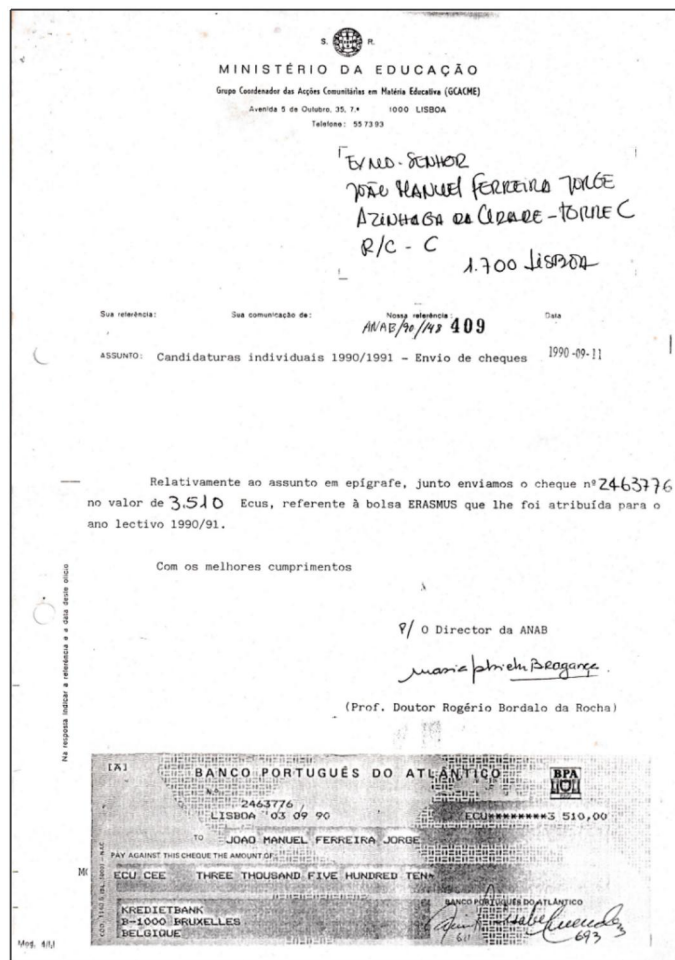
A palavra “castelo” tem origem no latim:

- ☐ Vem de *castellum*, que é o diminutivo de *castrum* (latim), significando “fortaleza” ou “acampamento fortificado”. Evoluiu para *castelo* em português. Assim, a origem etimológica de castelo remete à ideia de proteção, fortificação militar e residência fortificada, o que se reflete no seu uso histórico.

- ❑ O castelo tem por objetivo a defesa militar:
 - a) *Proteção contra inimigos*: Era uma fortaleza onde se refugiavam os habitantes em tempos de guerra ou ataque.
 - b) *Posição estratégica*: Normalmente construído em locais altos ou difíceis de alcançar para facilitar a vigilância e a defesa.
- ❑ Residência de Nobres:
 - a) *Casa da realeza ou nobreza*: Os castelos eram a residência dos reis, senhores feudais ou cavaleiros importantes.
 - b) *Símbolo de poder*: Mostrava o prestígio e autoridade de quem lá vivia.
- ❑ Centro administrativo:
 - a) *Governo local*: Servia como sede do poder político e económico da região.
 - b) *Justiça e impostos*: Era comum que decisões legais fossem tomadas ali e que impostos fossem recolhidos.
- ❑ Refúgio para a população:
 - a) *Segurança em tempos de perigo*: Durante invasões, os habitantes das vilas vizinhas podiam refugiar-se dentro das muralhas.

Ainda durante o meu percurso académico no ISEF, escutei o Professor de Biomecânica, João Abrantes, que apresentou o Programa ERASMUS numa das aulas, o que fez imediata ressonância comigo. Algo dentro de mim queria participar neste programa e ir para o estrangeiro estudar, conhecer e ter experiências novas e diferentes.

Recordo-me que percorri vários gabinetes ministeriais à procura de quem me informasse sobre o Programa ERASMUS e confesso que não foi tarefa fácil até encontrar o local certo. Ali, informaram-me das condições de candidatura e, como é óbvio, submeti a minha candidatura a qual foi aceite e foi-me garantida uma Bolsa no valor de 3.510 ECU (O ECU foi a primeira designação para a moeda Europeia). Recordo-me que, quando me dirigi ao banco, no Campus Universitário, para depositar o Cheque, a pessoa que me atendeu desconhecia o ECU e teve que ir consultar os seus superiores sobre a moeda e o cheque. Porém, tudo se resolveu e recebi o meu cartão de débito.



Obviamente que, através da FMH, estabeleceu-se contacto com a *Université Claude Bernard Lyon* e o processo foi iniciado. A partir daqui foi uma experiência desafiadora e totalmente nova e muito interessante que recomendo a qualquer estudante que queira ampliar os seus horizontes.



Mapa Google: UFRSTAPS – Universidade de Desporto Lazer do Campus Universitário de Lyon. Esta foi a minha segunda Universidade pela qual nutro bastante carinho porque me permitiu abrir os horizontes e contactar com uma realidade algumas décadas à frente da realidade da FMH e do desenvolvimento do desporto lazer, gestão desportiva e fitness.

UFR
UNIVERSITE CLAUDE BERNARD LYON ACADEMIE DE LYON

43, Boulevard du 11 Novembre 1918
69622 VILLEURBANNE CEDEX
FRANCE

Villeurbanne, le 24.09.90

Télécopie : (33) 72.44.05.97

TELECOPIE

LE DESTINATAIRE DE CE DOCUMENT EST :

NOM, Prénom : J. JORGE
Organisme : FACULDADE DE NOTACIDADE HUMANA
Adresse : LISBOA, PORTUGAL
Téléphone : Poste :
Télécopieur : 19.351 62 323 155

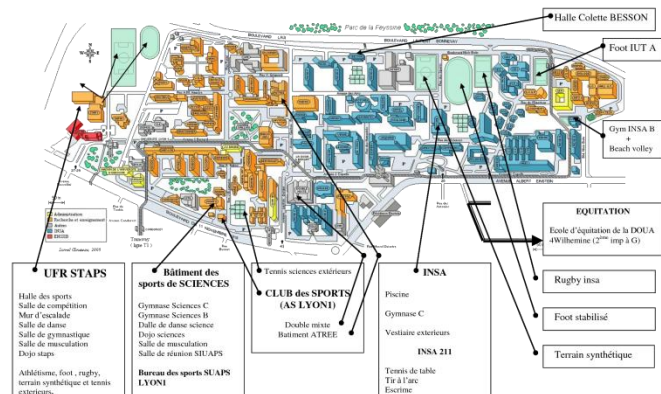
CE DOCUMENT EST ENVOYE PAR :

NOM, Prénom : O. CHAIX - J. CANY
Laboratoire ou service : UFR-APS, LYON
Téléphone : 72.44.83.44. Poste :

NOMBRE DE PAGE(S) DU DOCUMENT : 6
(non compris cette page de garde)

MERCI

Documento de contacto efetuado entre as duas faculdades com o intuito de preparar a minha estadia na UFR-STAPS (Unité de Formation et de Recherche; Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives).



Mapa do Campus Universitário.



Quarto da Residência Universitária de Lyon



UFR-STAPS. Maitrise Organization, Gestion Sport-Loisir Tourisme Sportif

Quando Cheguei a Lyon, contactei o Diretor da UFR-STAPS que me mostrou o campus universitário, o local da cantina e as residências universitárias onde fiquei alojado.

Conjuntamente com a professora O. Chaix, negociamos um currículo adaptado e, fiquei bastante entusiasmado porque tinha uma cadeira de Musculação e outras relacionadas com o Fitness e a Gestão de Clubes, Associações e Ginásios no curso de *Maitrise Organization, Gestion Sport-Loisir Tourisme Sportif*. Foi aqui que aprofundei os conhecimentos sobre musculação e sobre os Ginásios que, mais tarde, me serviram para abrir o meu próprio negócio em Portugal, paralelamente à minha carreira de professor de Educação Física.

Curso: Maitrise en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives:

- ☐ Mention: management des Sport Loisirs et Tourisme Sportives:
- ☐ **C1a -Theorie et Pratique des Loisirs Sportifs:**
 - A. **UV 1:** Organization et Animation des Activités de Loisirs Sportifs:
 - a) A – Produits Sports et Tourisme de Montagne – 25 h.
 - A2 – Escalade – 50 h.
 - b) C – Produits Forme et Santé – 25 h.
 - C3 – Musculaton, Cardioforme – 50 h.

☐ **Escalada:** recordo-me com alegria, de participar como espetador, num evento internacional de Escalada no *Palais des Sports em Lyon*, o campeonato internacional de escalada, algo impensável de assistir em Portugal na altura. Foram experiências marcantes para um jovem de 23 anos numa cidade interessante, num país na vanguarda do desporto lazer (ano: 1990).

☐ **Musculação e cardiofitness:** no âmbito de um trabalho de investigação sobre equipamento de musculação e

fitness, desloquei-me a Paris (fantástica a experiência: TGV, 2 horas Lyon-Paris) a uma Feira Internacional de Fitness (“**Salon Internacional de Body Fitness**”), algo impressionante na altura. A dimensão do evento contrastava completamente com a realidade em Portugal. Foi aí que iniciou a vontade de futuramente vir a criar uma empresa de Ginásio em Portugal facto esse que se concretizou.

3.2 - Decompor a Indústria do Fitness e do Corpo.

O artigo *The Fitness Revolution: Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture*, de Andreasson & Johansson, 2014, apresentam uma revisão de literatura, elaborada a partir de diversas fontes que analisam a evolução da cultura de ginásios e do fitness mundial. Os autores procuraram entender as transformações em termos históricos e teóricos, considerando-as fenómenos globais.

Em termos históricos:

- A cultura contemporânea de fitness emerge principalmente da *culture of bodybuilding* desenvolvida no século XX, com o corpo idealizado como foco central.
- Passa de uma cultura muscular masculina e nacionalista para uma indústria comercial global, que exporta sistemas de treino, dietas, estilos de vida e ideais corporais padronizados.

Fases da Globalização da Cultura Fitness:

Os autores identificam três fases decisivas nesse processo globalizante

- A ascensão do fisiculturismo e o fortalecimento de um “ideal corporal masculino”.
- **A expansão comercial:** surgimento de grandes ginásios, franquias, e expansão para os mercados do mundo.
- A consolidação da cultura fitness como movimento individualizado, voltado para a estética pessoal e bem-estar, desvinculando-se de narrativas coletivas ou nacionais.

Referência Teórica: “McDonaldização”

- A referência à “McDonaldização” (Ritzer, 2011) revela como o modelo de *fast food*, com processos padronizados, previsibilidade, eficiência e controle, se aplica ao fitness. Os Ginásios modernos oferecem produtos de fitness com alto grau de padronização e quantificação, minimizando surpresas e maximizando a produtividade.

Os autores concluem que:

- A globalização trouxe uma homogeneização dos ideais corporais, dos métodos de treino e dos espaços (ginásios) em todo o mundo.
- Transição de uma cultura coletiva e masculinista (soldados, força nacional) para uma cultura individual, estética e comercial.
- Os equipamentos, metodologias e pedagogias atuais são frutos de um refinamento industrial do treino físico, hoje disseminados globalmente.

O artigo *Promoção de Estilos de Vida Saudáveis: Uma Distinção Social?* de Pedro Saraiva, publicado na revista Forum Sociológico em 2019, investiga até que ponto a promoção de estilos de vida saudáveis — incluindo o corpo ideal e a frequência de ginásios — constitui um fenómeno de distinção social entre classes, considerando as estratégias de marketing presentes nas sociedades capitalistas.

O autor analisa a indústria do fitness numa perspetiva da sociedade de consumo:

- Situa-se na tradição crítica que associa saúde ao consumo e à responsabilização individual.
- Discute-se o conceito de *healthism* (Crawford): a ideia de que a saúde se tornou uma prática moral e de distinção pessoal.

Perspetiva sociocultural:

- Diversos estudos são analisados, mostrando que o acesso a ginásios ainda reflete desigualdades de recursos económicos e culturais.
- Paralelamente, outras pesquisas indicam que houve uma massificação desses serviços, tornando-os acessíveis a diferentes camadas sociais.

O artigo evidencia como práticas de saúde, longe de serem neutras, operam dentro de uma lógica complexa que mistura mercado, consumo e identidade social, contribuindo para estudos em sociologia da saúde, consumo e desigualdades.

- O corpo é visto como um projeto pessoal, que exige investimento constante: treino, disciplina, consumo de produtos (suplementos, roupas, serviços).
- Esta lógica corresponde a uma forma de **“industrialização simbólica do corpo”**: o corpo passa a ser trabalhado como uma mercadoria, um produto de esforço e técnica — alinhando-se ao ideal neoliberal de produtividade e autocontrole.
- O autor discute como a promoção da saúde e do **corpo ideal** funciona como mecanismo de distinção social, ou seja, pessoas com mais capital (económico e cultural) conseguem aderir mais facilmente a essas práticas “corretas” de modelação corporal.

O artigo *Reflexões teórico-críticas sobre o ideal desportivo e suas implicações para a racionalidade e para a corporeidade de Valdemir Neto e Maria de Fátima Severino* aborda o tema assim:

- ❑ **Define o corpo moderno como máquina modelada pela técnica, onde se fundem a máquina e corpo:** “não se sabe mais a diferença entre ambos”.
- ❑ **Enfatiza a fetichização da mensuração** (IMC, bioimpedância, percentuais...), um elemento central da cultura fitness: é o **corpo quantificado, submetido à lógica industrial de medição e controle**.
- ❑ **Conclusão:** o corpo não é apenas trabalhado por máquinas, mas passa a funcionar como máquina, numa simbiose ecoando o ideal de produtividade capitalista.

Nos estudos da Cultura do Corpo e Industrialização, o corpo moderno e os desportos são analisados como parte integrante do processo de industrialização social:

- ❑ Antes, o desporto tinha carácter festivo; após a Revolução Industrial, tornou-se uma atividade pautada por medição, racionalidade e produtividade.
- ❑ A prática corporal foi transformada em ritual de produção, do rendimento, do controle e do aperfeiçoamento contínuo: o corpo passou a ser produzido como uma máquina social.
- ❑ Michel Foucault chamou atenção para a **biopolítica** que se concretiza nestes espaços: ginásios e escolas disciplinam o corpo, como nas fábricas, através de regimes de observação, norma e padronização.

Aspeto	Teoria do Corpo-Máquina	Quadro de Referências da Cultura do Corpo
Corpo como máquina auto-aplicante	Sim - fusão entre corpo e tecnologia, luta pela otimização.	Corpo disciplinado como força produtiva, seguindo o modelo industrial
Mensuração e quantificação	<i>Fetichizadas</i> como padrões industriais para controle	Atividade desportiva reorganizada segundo métricas, prazos e eficiência
Disciplinarismo e produtividade	Corpo-tarefa, repetição, controle, eficiência	Ginásios como fábricas de rendimento e regulação biopolítica

Estes estudos mostram que as máquinas de ginásio não são simplesmente ferramentas:

- ❑ Ao modelar o corpo, elas materializam a industrialização do ser humano, impondo uma lógica de produção, disciplina e controle. O corpo vira uma unidade de trabalho, regulada, quantificada e otimizada com os mesmos critérios que regem as fábricas modernas.

A reflexão permite-nos compreender que este corpo entendido como unidade de trabalho é comum à indústria do fitness, à indústria do desporto e também na Educação Física.

3.3 - Porque motivo aderi a esta cultura distorcida?

Para compreender a razão que me levou a acreditar nestas crenças disfuncionais ou normoses como lhe chama Pierre Weil, temos que voltar atrás, ao início deste documento, quando falei do processo de enculturação e sobretudo do emaranhamento.

Toda a sociedade gravita em torno de duas crenças enraizadas no pensamento da Sociedade em geral:

- ❑ **Thomas Hobbes** e a perspectiva mecanicista do mundo – A vida é a procura de poder. O valor de um homem, tal como o de todas as outras coisas, é o seu preço. É a ética do mercado livre – comprar a competição.
- ❑ **Thomas Henry Huxley** que fez sobressair a ideia da natureza competitiva humana e que o mundo natural é uma anarquia onde os fortes subjagam os mais fracos.

Podemos tentar contradizer o que vou afirmar porém, se formos honestos, concluímos que não existem famílias funcionais, escolas funcionais, ginásios funcionais, sociedades funcionais. Nenhuma sociedade pode ser funcional quando se organiza em torno dos valores impostos por Thomas Hobbes e Thomas Huxley e de todo este processo de industrialização da vida e dos corpos, e agora, da informatização dos corpos.

Obviamente que a minha família de origem não escapou a esta cultura disfuncional onde os nossos pais não estão em contacto consigo próprios e as relações são disfuncionais. Eu vivi numa família disfuncional como todos nós. A única diferença é que as famílias têm graus mais ou menos complexos ou profundos de disfuncionalidade mas, se é coisa que não existe é uma família funcional, porque toda a sociedade é disfuncional. Logo, eu nunca poderia ser um *ser* funcional, um *ser* inteiro, consciente, equilibrado, amoroso, consciente de mim.

Questão:

- ❑ Quando é que eu tomei conhecimento que era uma pessoa disfuncional?
- ❑ Qual foi o mecanismo, processo ou gatilho?
- ❑ Como foi que eu reagi?
- ❑ Qual foi a minha resposta?



O CORPO MILITAR

Couraça Militar
(Unidade de Defesa)

IV - O Corpo Militar.

4.1 - Serviço Militar Obrigatório.

Como todos os jovens desta altura, fiz a minha Inspeção Sanitária da Junta de Recrutamento tendo sido Alistado em 7 de julho de 1992. incorporado em 18 de janeiro de 1993, depois de ter terminado a licenciatura e já me encontrar a trabalhar no Externato Cooperativo da Benedita.

- ❑ Incorporação: 18 de janeiro de 1993 - Serviço Militar Obrigatório como Aspirante no Regimento de Infantaria N.º 1 (Quartel da Atalaia) em Tavira onde efetuei a recruta.
- ❑ Formação em Educação Física Militar no Centro Militar de Educação Física e Desportos (CMEFD) em Mafra (Tapada de Mafra).
- ❑ Prestei o Serviço Militar no Regimento de Infantaria de Chaves, tendo realizado as Provas de Aptidão Militar no dia 20 de abril de 1993 onde obtive a classificação de 18,20 valores, tendo passado à disponibilidade no dia 18 de maio de 1993.

1º Regimento de Infantaria de Tavira	CMEFD - Mafra	Regimento de Infantaria de Chaves
Recruta	EF Militar	Serviço Militar Obrigatório
7 semanas	2 semana	8 semanas
18 janeiro 1993		18 maio 1993
Total: 4 meses: 17 semanas		

4.2 - Como é que caracterizo a minha experiência:

Na altura em que fui incorporado já me encontrava a trabalhar na escola e auferia de um vencimento simpático. Fui obrigado, contra a minha vontade, a apresentar-me em Tavira e durante o período de formação militar deixei de poder contar com o ordenado e o valor que recebia era meramente simbólico, uns meros 6,00€ mensais. Obviamente que não sentia qualquer motivação e por isso não me apliquei no período de formação tendo obtido uma classificação muito baixa o que me fez ser enviado para Chaves para efetuar o Serviço Militar. Ou seja, não só deixei de ganhar como passei a gastar uma verba significativa em deslocações, primeiro para Tavira e depois para Mafra. Em Chaves participei na secção de EF onde entrei em contacto com a Modalidade de Corrida de Orientação Militar onde participava em provas militares de orientação. Foi interessante essa experiência no entanto apenas aguardava o fim do período de recruta para regressar à minha vida pessoal e profissional. Senti que este tempo foi uma enorme perda de tempo e atraso na minha vida.

Nesse período vivi a fase de transição do serviço militar obrigatório de 6 meses para os 4 meses e foi com grande agrado e satisfação que recebi a notícia que apenas iria cumprir 4 meses.

Regimento de Infantaria de Chaves

DECLARAÇÃO

JOSE MANUEL DA COSTA BARBOSA PINTO, Coronel de Infantaria e Comandante do Regimento de Infantaria de Chaves, declara que o Asp.Of. SEN NIM 01167288 - JOAO MANUEL FERREIRA JORGE filho de Luis Joaquim Jorge e de Olimpia Jesus Ferreira Jorge natural da freguesia de, S. Sebastião da Pedreira concelho de Lisboa 3º Bairro, se encontra a prestar serviço militar obrigatório neste Regimento, desde o dia 18 de Janeiro de mil novecentos e noventa e três (93), até 18 Maio 93, data em que passou à disponibilidade.

Quartel em Chaves, 18 de Maio de 19 93.

O Comandante,

TPP. GOVERNADOR - CHAVES 814-51

Não imaginam a minha alegria quando recebi este papel.



Recrutas no Regimento de Infantaria de Tavira.



1º Classificado nas Provas Físicas.



Foto do Pelotão.

União Europeia dá a "luz verde" a Portugal para investir mais na defesa sem penalizações orçamentais. Os ministros das Finanças da União Europeia aprovaram hoje a ativação da cláusula de salvaguarda nacional para Portugal, que permite ao país aumentar o investimento em defesa até 1,5% do PIB anual entre 2025 e 2028 sem recorrer a um procedimento de déficit excessivo.

Agência Lusa

Qual é a minha opinião sobre o Serviço Militar Obrigatório?

Atualmente debate-se sobre o regresso do Serviço Militar Obrigatório (SMO) em Portugal, com os principais argumentos a favor e contra:

Argumentos a favor:

- ☐ Reforçar a ligação sociedade–Defesa.
 - a) O almirante Gouveia e Melo e o chefe da Armada consideram o SMO uma “ferramenta de dissuasão” que pode aumentar a proximidade entre civis e Forças Armadas, promovendo a prontidão nacional.
 - b) No debate, aponta-se que o SMO fortalece a coesão social, rompendo barreiras socio-

económicas e culturais, como no modelo suíço, oferecendo aos jovens “uma prestação de serviço nacional e universal de natureza cívica”.

- ☐ Preparação básica da população.
 - a) Defende-se que, mesmo em paz, ter uma base militar pode ser útil — em caso de conflito ou crises — e oferece treino de competências (como trabalho em equipe, disciplina) que também servem em contextos civis.
- ☐ Expressão de vontade popular.
 - a) Estudos revelam apoio popular ao regresso: cerca de 52% dos portugueses (entre 18 e 72 anos) são favoráveis ao SMO, e 73,9% apoiam um exército único europeu.

Argumentos contra:

- ☐ Logística, custos e impacto económico.
 - a) A EMGFA (Estado Maior Geral das Forças Armadas) e especialistas alertam que o SMO não resolve a carência de efetivos e exigiria grandes investimentos num sistema que já enfrenta falta de recursos e infraestruturas.
 - b) Artigos opinativos destacam o alto custo financeiro, o atraso na entrada dos jovens no mercado de trabalho e a falta de capacidade para integrar tantos recrutas.
- ☐ Direitos individuais e liberdade.
 - a) Critica-se a obrigatoriedade como uma forma de servidão involuntária, sem apoio constitucional em tempos de paz, cerceando a liberdade individual.
- ☐ Recrutamento desigual e impacto social.
 - a) O Observador destaca que o SMO geraria evasão e agravaria desigualdades, com pessoas de classes baixas mais afetadas do que os jovens de maior capital social.
- ☐ Soluções alternativas preferíveis.
 - a) Partidos (PS, IL, Chega, PSD) e associações defendem reforçar a atratividade das **carreiras militares** (melhoria salarial, condições e valorização profissional) em vez de recorrer à obrigatoriedade.

O debate em Portugal em 2024–2025 é predominantemente conservador: há consciências claras sobre a importância da defesa mas sem aderir ao regresso do SMO. A maioria dos partidos e autoridades insiste que uma solução eficaz passa por profissionalização aprimorada, instalações modernas e valorização salarial, em vez de retomar um modelo coercivo e logisticamente pesado.

- ❑ O Ministro da Defesa, Nuno Melo, afirmou que “não há condições políticas” para reintroduzir o SMO atualmente, defendendo antes um sistema profissional reforçado, mas mantendo aberto o eventual estudo de “outros modelos” no caso de uma “alteração grave” no contexto geopolítico internacional.
- ❑ O Estado-Maior-General das Forças Armadas (EMGFA) considera que o SMO é uma medida “reduzora” para resolver a falta de efetivos, enfatizando que, se fosse retomado, deveria integrar-se num projeto abrangente de serviço cívico nacional.

4.3 - A Paz como Fenómeno Externo ao Homem.

Morton Deutch no seu livro *The Resolution of Conflict – Constructive and destructive processes*, quando fundamenta a sua teoria de resolução de conflitos que facilita o processo de paz, refere que:

- ❑ Os processos construtivos de resolução de conflitos são semelhantes aos processos cooperativos de resolução de problemas. A investigação também mostrou que a resolução construtiva de conflitos inerente aos jogos cooperativos é superior em resultados comparativamente aos processos competitivos de resolução de conflitos.
- ❑ Em contrapartida, os processos destrutivos de resolução de conflitos são semelhantes aos processos competitivos.

Um dos principais erros que cometemos ao falar sobre a paz consiste em vê-la sempre como uma aparência, como **algo externo ao homem**. Assim, dizemos que os homens vivem em paz se eles não estão em guerra, se não há conflito evidente tal como acontece quando competem nos Jogos Olímpicos, num campeonato do mundo ou no desporto escolar.

Se olharmos a paz apenas desta forma, as nossas preocupações concentram-se no tratamento do conflito e das suas causas específicas. Assim, tudo faremos para obter um desarmamento geral.

Mais do que a ausência de conflito, a paz é um estado de consciência. Ela não deve ser procurada no mundo externo, mas principalmente no interior de cada homem, comunidade ou nação.

De nada adianta desarmar todos os homens. Eles continuarão a matar-se aos socos, a agredir-se verbal e fisicamente, se os espíritos não forem pacificados. E, na primeira oportunidade, produzirão máquinas ainda mais mortíferas para se destruírem mutuamente.

A paz está dentro de nós. Ou então não existe. Se é no espírito dos homens que começam as guerras, então como disse Robert Muller em 1989, é nas escolas da Terra que se moldará a nova consciência, capaz de pôr um termo a toda a violência.

Pierre Weil

De todas as situações adversas o maior instigador de agressão é a **frustração**. Se um indivíduo é frustrado na sua possibilidade de alcançar um objetivo, a frustração resultante aumenta significativamente a probabilidade de uma resposta agressiva. Uma imagem clara da relação frustração-agressão emerge a partir de um estudo clássico realizado pelos psicólogos Roger Barker, Tamara Dembo e Kurt Lewin. Nesta experiência, os investigadores separaram as crianças em dois grupos:

- ❑ **Grupo 1** – os psicólogos mostraram a um grupo de crianças uma sala cheia de brinquedos atrativos os quais foram mantidos fora do seu alcance criando enorme frustração. As crianças ficaram fora, separadas por uma rede de arame a olhar para os brinquedos, criando a expectativa de poder brincar com eles, mas estavam impossibilitadas de o fazer. Depois de uma penosa espera, foi finalmente permitido às crianças brincar com os brinquedos. O grupo que sofreu a frustração, assim que teve acesso aos brinquedos, exibiram comportamentos extremamente destrutivos, estragando os brinquedos, atirando-os contra as paredes, pisavam-nos e por aí em diante. Ou seja, a frustração pode conduzir à raiva.
- ❑ **Grupo 2** – a este segundo grupo de crianças foi permitido o acesso à sala sem qualquer restrição tendo elas brincado alegremente com os brinquedos.

Façamos a transferência do resultado desta experiência para um grupo de adeptos que ansiosamente espera atrás das redes nas bancadas pela vitória da sua equipa. Ansiaram por este momento durante dias à espera de conseguir bilhete e um lugar que lhes permita apoiar o seu clube. No final desta espera e grande expectativa, que cria frustração devido à incerteza do desfecho do jogo. Tal como as crianças que foram frustradas do seu momento de alegria, irão descarregar essa agressividade de forma violenta contra a claque adversária, contra outros adeptos, nos bares e cafés onde entram em zaragatas e muitas vezes em casa, nos filhos e esposa. O desporto em todos os seus níveis é uma profunda fonte de frustração e agressividade devido à interdependência negativa (o sucesso de uns impõe o insucesso de outros). O mesmo acontece com os próprios atletas que esperam pelo jogo decisivo, criando tensão que, durante o jogo se torna em agressividade verbal e por vezes

física, passivo-agressiva (dissimulada) ou agressiva (exteriorizada).

A Escola a tempo inteiro é outra grande fonte de frustração porque rouba o tempo essencial para a brincadeira e por isso vemos tantos comportamentos disruptivos em sala de aula.

Elliot Aronson The Social Animal, relata as experiências de Brad Bushman que incitou um dos estudantes a insultar os outros participantes (estudantes) para que sentissem raiva. Logo a seguir, foram atribuídos aos participantes três tarefas experimentais:

- ☐ Numa das condições experimentais os alunos passaram alguns minutos a socar um saco de boxe enquanto que, ao mesmo tempo, eram encorajados a pensar no estudante que os tinha insultado e zangado.
- ☐ Na segunda situação experimental, os estudantes que socavam no saco de boxe foram encorajados a pensar naquela atividade meramente como uma exercício físico.
- ☐ Na terceira condição experimental, pediu-se aos participantes que permanecessem quietos durante alguns minutos sem bater em nada.

No final da experiência, quais foram os estudantes que sentiram menor raiva?

- ☐ Foram aqueles que ficaram quietos sem bater em nada!...

Adicionalmente o Investigador deu a oportunidade aos participantes para exprimirem a sua agressão contra a pessoa que os tinha insultado utilizando uma buzina de ar comprimido que emite um som intenso, áspero, penetrante e desagradável.

- ☐ Os estudantes que tinham socado o saco de boxe enquanto imaginavam o seu “inimigo” foram aqueles que mostraram maior agressividade, agredindo-o com um som estridente da buzina durante mais tempo.
- ☐ Aqueles que tinham permanecido quietos depois do insulto foram os menos agressivos.

A mensagem é clara, a atividade física, como socar um saco de boxe, parece não facilitar a dissipação da raiva e muito menos diminuir a subsequente agressão contra a pessoa que lhes provocou a raiva. Na verdade, os dados conduzem-nos exatamente na direção oposta. As experiências laboratoriais de Bushman são apoiadas pelo estudo de campo realizado com jogadores de football (americano). Arthur Peterson mediu a hostilidade geral destes jogadores de football classificando-os antes, durante e depois da época de football. Se a atividade física intensa e o comportamento agressivo que faz parte do ato de jogar football, servisse para reduzir a tensão causada pela agressão reprimida, esperaríamos que os jogadores manifestassem um declínio na hostilidade ao

longo da época. Em vez disso, verificou-se um aumento significativo na hostilidade entre os jogadores à medida que a época decorria. (...) Se o efeito catártico se manifestasse, esperaríamos uma diminuição desta hostilidade porém, o ato de ventilar a raiva contra um alvo aumenta a nossa agressividade (“maldade”) contra o alvo. Ou seja, um conjunto significativo de evidências invalida a hipótese da catarse desportiva. O argumento relativo à prática do desporto como facilitadora da catarse da raiva nos jovens e a sua canalização para uma atividade socialmente aceite e codificada, promovendo um meio saudável e controlado de ventilação da agressividade, cai por terra. Porém, o sentimento de pertença (filiação) a um grupo pode dar um propósito positivo ao jovem e funcionar como um contexto positivo no entanto a raiva não é resolvida podendo apenas ficar recalcada e manifestar-se ao menor sinal de contrariedade ou de ameaça.

Para entender melhor aonde nos leva a visão da paz como um fenómeno externo ao homem, vamos seguir o seguinte raciocínio: onde não há ódio, não há guerra; nem haverá nunca; também não existirá conflito armado onde não houver armas; mas, se não tratarmos o interior dos homens, bastará que alguém forneça a munição, e o conflito explodirá tão ou mais forte que antes.

O ódio habita o interior das pessoas, enquanto as armas são um sinal exterior. Se olharmos a paz apenas como ausência de guerra, abriremos mão de cultivá-la na consciência dos homens. Ficaremos satisfeitos retirando as suas armas e substituindo-as por bolas de futebol, de basquetebol ou andebol.

Se a paz fosse um fenómeno apenas externo ao homem, a sua natureza seria cultural, jurídica, social, política ou económica. Em resumo, as ciências sociais poderiam, sozinhas, desvendar todos os mecanismos pelos quais os povos guerreiam e os homens entram em conflito.

Não é assim. A paz é um fenómeno mais complexo, que exige a contribuição de outras ciências e de outros saberes para ser explicado.

Ainda dentro do quadro de referenciais externos ao homem, podemos distinguir dois estados diferentes da paz:

- ☐ A paz vista como ausência de violência e de guerra. dá ênfase ao tratamento do conflito e das suas causas e ao desarmamento geral. Ela desarma os homens, resolve as causas específicas de uma briga, mas é ineficaz para desarmar os espíritos. A matança de inocentes ou a agressão pura e simples originam-se numa incapacidade de obter o consenso, solução civilizada para os conflitos. Vários especialistas em direito internacional insistem em resolver a questão da violência baseando-se na substituição do conceito jurídico de “guerra justa” pelo

de “direito à paz”. Por outras palavras, querem substituir a “lei da força” pela “força da lei”. Segundo esta visão, é função dos tribunais internacionais a resolução dos conflitos. Aos juizes caberia dar as sentenças a partir de um princípio essencial: o homem tem direito à paz. Embora nos pareça bastante justa esta perspetiva, acreditamos que ela seja insuficiente para prevenir a eclosão violenta dos conflitos. Na prevenção propriamente dita, tem prevalecido um conceito muito enraizado entre os povos do mundo, de “paz armada”. Existe até mesmo uma antiquíssima máxima militar, que resume o problema: “Se queres a paz, prepara-te para a guerra”. Esse princípio é ensinado e desenvolvido nas escolas militares. Ele apresenta um paradoxo fundamental: a função essencial das forças armadas é manter a paz pelo emprego da força. A postura oposta consiste em afirmar: “Se queres a paz, prepara a paz”. Os cientistas políticos tentam explicar o problema da paz a partir de um ponto de vista diferente, embora também externo ao homem. Segundo eles, a competição e a possessividade nacionalistas, constituem fatores importantes da guerra. Para alcançar a paz, esses cientistas preconizam a criação de um governo mundial, do qual a Sociedade das Nações e, posteriormente a ONU teriam sido uma espécie de fase preparatória.

- A paz vista como um estado de harmonia e fraternidade entre os homens e as nações parte do pressuposto de que só um trabalho direto e construtivo sobre os grupos e as sociedades poderá pôr fim definitivamente às guerras. “Ausência de violência e de guerra” ou “estado de harmonia e fraternidade” podem ser classificados como partes de uma só categoria, que diz respeito às relações entre os homens. Chama-se a isso “Ecologia Social”.

Todos os seres pertencem inseparavelmente à natureza, sobre a qual são erigidas a cultura e a civilização humanas. A vida sobre a Terra é abundante e diversa. Ela é sustentada pelo funcionamento ininterrupto dos sistemas naturais que garantam a provisão de energia, ar, água e nutrientes para todos os seres vivos, que dependem uns dos outros e do resto da natureza para a sua existência, o seu bem-estar e o seu desenvolvimento. Todas as manifestações de vida sobre a Terra são únicas, razão pela qual lhe devemos respeito e proteção, independentemente do seu valor aparente para a espécie humana.

Pierre Weil

Assim, não se pode mais pensar em paz sem relacionar esse conceito ao de “Ecologia Planetária”.

4.4 - O Jogo da Paz Mundial .

4.4.1 - Paz vista como ausência de violência e de guerra.

O Jogo da paz Mundial que John Hunter que pode ser analisado em mais detalhe no seu livro *World Peace and other 4th grade achievements*, mostra claramente como é que se pode partir de uma base competitiva para que os alunos tomem consciência que a resolução dos problemas apenas podem acontecer se houver uma evolução para uma abordagem cooperativa.

John Hunter, quando chegou à escola perguntou ao Diretor.

- a) John Hunter: o que é que eu faço?
- b) Resposta: o que é que queres fazer?
- c) John Hunter: a resposta chocou-me e criou a matriz para tudo o que eu fiz a partir daí até hoje. Essa resposta limpou o espaço porque não havia diretivas programáticas, nenhum manual para seguir ou padrões normalizados.

Esta afirmação de John Hunter é de extrema importância porque, se queremos de facto inovar, é fundamental que o professor e sobretudo os alunos tenham espaço para divergir dos programas e currículos. O jogo da paz mundial é o exemplo prático do potencial criativo e sabedoria prática que os professores encerram em si se lhes for dado espaço para criar.

John Hunter é professor, músico e pacifista, com experiência em educação internacional e resolução de conflitos. Desenvolveu o jogo nos anos 70 e tem sido reconhecido mundialmente pelo seu impacto na pedagogia transformadora. O seu TED Talk sobre o World Peace Game teve grande repercussão global.

Quando falamos na necessidade de utilizar nas aulas de Educação Física jogos que tenham um elevado potencial para ajudar os alunos a aumentar a sua consciência emocional, social e ambiental para resolver os desafios do século XXI, falamos da necessidade de utilizar jogos que proporcionem aos alunos a possibilidade de simular situações ou problemas concretos da vida real. Dois desses jogos, cujo potencial é elevado enquadram-se dentro do conceito de “World Games” e/ou World Peace Games”. Embora sejam jogos que não tenham um envolvimento físico como os jogos desportivos habituais, exploram a capacidade de resolver cooperativamente problemas e permitem adquirir uma visão holística do mundo ajudando no processo de desfragmentação.

O **World Peace Game** é uma simulação geopolítica que oferece aos jogadores a oportunidade de explorar a ameaça eminente da guerra sobre a comunidade global através da lente da crise económica, social e ambiental. O objetivo do jogo é livrar cada país de circunstâncias perigosas e alcançar a prosperidade global com o mínimo de intervenção militar. Como “equipes de nação”, os alunos obtêm maior compreensão do impacto crítico da informação e como ela é usada. À medida que as equipes se aventuram mais nesse cenário social interativo repleto de questões filosóficas altamente significativas e pertinentes, as habilidades necessárias para identificar ambiguidades e viés (desinformação) nas informações que recebem serão aprimoradas e, mais especificamente, as crianças perceberão rapidamente que o comportamento reativo não apenas provoca antagonismo, como os deixa sozinhos e isolados diante de inimigos poderosos.

As crenças e os valores evoluirão ou serão completamente desvendados à medida que comecem a experimentar o impacto positivo e as janelas de oportunidade que surgem através de uma colaboração eficaz e de uma comunicação refinada. À medida que se constrói um novo significado a partir do caos através de soluções novas e criativas, os jogadores do World Peace Game aprendem a viver e a trabalhar confortavelmente nas fronteiras do desconhecido.



Fonte da Imagem: A primeira vez que o Jogo da Paz Mundial é disputado em Madrid - City Country School | World Peace Game Foundation

4.4.2 - Princípios Fundamentais:

Enquanto ferramenta educativa, o jogo da paz mundial baseia-se em vários conceitos chave:

- Elementos contraditórios podem e devem coexistir.
- A criação deliberada de um sentido avassalador de complexidade e diversidade de situações em situações de caos.
- Soluções baseadas no trabalho de equipa colaborativo fruto das pressões deliberadamente criadas (isto é, prazos) e um sentido de urgência.

- O encorajamento da resolução de problemas complexos em cenários simultaneamente colaborativos, mas aparentemente competitivos.
- Estimulando o desenvolvimento de empatia e compaixão genuínas, tornando as apostas altas.
- Promover a capacidade de manter múltiplas perspetivas em torno de um problema.

Abordar o processo de resolução de problemas, permite:

- Estimular e suportar o pensamento a longo prazo.
- Aumentar o leque de possíveis soluções.
- Estimula a apreciação da complexidade, em vez de negação ou medo das complexidades da vida.

Promove o pensamento crítico:

- Permite discernir os aspetos simples e complexos que compõem as situações da vida.
- Aceitação da impermanência como parte normal da existência, promovendo o desapego dos fenómenos.
- Consciencialização das capacidades pessoais na resolução de situações de crise.
- Desenvolvimento da resiliência durante as situações de tensão e discernimento na tomada de decisões.
- Facilitação da consciência auto-reflexiva através da autoavaliação.
- Pensamento reflexivo relativamente aos padrões de pensamento manifestados durante as situações de tensão.
- Compreensão e valorização dos aspetos não mensuráveis.
- Extrapolação de ações/reações e possíveis ramificações das decisões em simultâneo.
- Flexibilidade nos pensamento e atitudes.

É um jogo de tabuleiro colaborativo e tridimensional com múltiplos níveis (ar, terra, mar e espaço), que *coloca os alunos no papel de líderes mundiais enfrentando crises reais e fictícias*: guerra, pobreza, aquecimento global, refugiados, comércio, etc.

Os estudantes são organizados em:

- ☐ Governos de países fictícios;
- ☐ Representantes de instituições como ONU, Banco Mundial ou traficantes de armas;
- ☐ Meios de Comunicação Social/Jornalistas.

O objetivo: resolver todos os conflitos e alcançar a paz mundial, garantindo simultaneamente a estabilidade económica, ambiental e política.

O jogo da Paz Mundial desenrola-se num espaço de jogo tridimensional composto por 4 camadas de vidro acrílico ou polimetil-metacrilato (PMMA), material termoplástico rígido, transparente e incolor com dimensões de 122 cm (4 pés) de largura por 122 cm de comprimento.

- ☐ 1ª camada representa o ambiente subaquático,
- ☐ 2ª camada ou estrato representa a terra,
- ☐ 3ª camada representa o espaço aéreo acima dos países e a camada superior,
- ☐ 4ª camada, representa o espaço.

As figurinhas são intencionalmente dispostas para representar 23 conflitos interligados no plano social, económico e militar. Os alunos “herdam” estes problemas no início do jogo e podem fazer o que entenderem (tomar decisões de forma livre) desde que respeitem 3 condições:

- a) Têm de pagar pelas decisões que tomam.
- b) Têm de fazer sentido.
- c) Têm de lidar com as consequências (as quais eles inicialmente não conseguem discernir na medida em que apenas jogam um passo de cada vez).

Princípios-chave do jogo e da pedagogia de Hunter:

- ☐ Confiança nas crianças – Acreditar na capacidade intelectual, ética e emocional dos alunos.
- ☐ Complexidade intencional – Oferecer desafios autênticos e intrincados para promover o pensamento crítico e criativo.
- ☐ Erro como ferramenta de aprendizagem – Valorizar o fracasso como parte do processo.
- ☐ Educação holística – Trabalhar simultaneamente a cognição, a emoção, a ética e a colaboração.
- ☐ Autonomia e liderança – Os alunos tomam decisões, enfrentam consequências e desenvolvem responsabilidade coletiva.

Impacto no desenvolvimento dos alunos:

- ☐ Melhoria nas competências socioemocionais (empatia, cooperação, escuta ativa);
- ☐ Aumento da capacidade de lidar com ambiguidades e dilemas éticos;
- ☐ Formação de líderes conscientes, compassivos e críticos;
- ☐ Transformação da sala de aula num espaço de diálogo, estratégia e construção de significado.

Lições do livro - Hunter reforça a importância de:

- ☐ Criar ambientes seguros para explorar ideias complexas;
- ☐ Envolver os alunos em problemas reais para que a aprendizagem seja significativa;
- ☐ Humanizar o ensino com empatia, escuta e respeito pelas múltiplas inteligências.

O resultado é uma explosão de experiências, desde negociações pacíficas até ataques surpresa. Os alunos nem sempre fazem o que é “correto”, mas o jogo ensina-os através da experiência como é que os impactos das suas

ações afetam os outros. Um exemplo pungente surge quando uma nação opta por iniciar uma batalha e os seus soldados morrem, quando isso acontece os alunos têm de escrever cartas às famílias dos soldados, oferecer as suas condolências e explicar o motivo pelo qual a batalha tinha de acontecer (justificação das ações que conduzem à morte de terceiros da sua responsabilidade). John Hunter explica, a ideia é que as crianças podem e devem falhar. Elas precisam de ser confrontadas com fortes desafios (adversidades) para que estejam envolvidas emocionalmente, lhes cause impacto e o processo de aprendizagem aconteça efetivamente. O jogo possui uma dinâmica imprevisível e aparentemente caótica até que eles gradualmente consciencializem e amadureçam a sua perceção ao longo de um período de 2 meses de jogo.

A partir de certa altura verifica-se uma mudança quando os alunos se apercebem que têm de estar todos do mesmo lado. Constatam que estão envolvidos num **conflito unificador** e que, em última instância, **têm de trabalhar em conjunto**.

John Hunter

Não há a necessidade de o professor ensinar explicitamente sobre a necessidade de se trabalhar colaborativamente e compassivamente quando os alunos, experimentam na primeira pessoa que trabalhar uns contra os outros os afasta cada vez mais da solução. No final, todas as 23 questões/desafios (problemas) globais são resolvidos e todas as nações partilham igual riqueza. O jogo ensina os alunos sobre economia e política e reforça a sua literacia e competências no cálculo. Também fortaleceu os laços entre os alunos promovendo relações mais positivas. Através do jogo, os estudantes concentram-se no conceito de paz, não como um sonho inalcançável, mas antes como um objetivo exequível que se pode alcançar. Os alunos terminam este projeto encorajados e empoderados para participar ativamente na nossa comunidade global.

Os alunos evoluem e amadurecem a sua visão do jogo, abandonam uma relação competitiva condicionada pelo Triângulo Opressivo e adotam uma forma de relação cooperativa construtiva mutualista.

O neuro-cientista Gregory Berns concluiu que “Nós gostamos de pensar que ver é acreditar, mas os resultados do estudo mostram que ver é acreditar naquilo que o grupo nos diz para acreditar”. Isto significa que a perspetiva das outras pessoas, quando cristalizada no consenso do grupo, pode na verdade afetar a forma como percebemos aspetos importantes

do mundo exterior, fazendo-nos questionar a natureza da verdade em si. "Só quando nos tornarmos conscientes da nossa vulnerabilidade à pressão social então poderemos começar a criar resistência à conformidade, quando não é do nosso melhor interesse cedermos ou rendermos à mentalidade dominante do rebanho"..

Gregory Berns cit. Philip Zimbardo (2007)

Nós moldamos a natureza humana moldando as instituições nas quais as pessoas vivem e trabalham. (...) nós devemos questionar (...) que tipo de natureza humana queremos ajudar a moldar?.

Barry Schwartz "Sabedoria Prática"

As situações e/ou realidades são criadas pelos sistemas e estes fornecem o apoio institucional, autoridade e recursos que permitem que determinadas ideologias e atitudes resultantes se manifestem tal como acontece!...

Philip Zimbardo "The Lucifer Effect"

Os alunos que participam do *World Peace Game* frequentemente **desenvolvem uma consciência social** (*social mindfulness*) surpreendentemente profunda — em alguns aspetos, mais apurada do que a de muitos líderes políticos atuais.

John Hunter observa que, ao longo das semanas de jogo, crianças de 9 e 10 anos demonstram empatia, capacidade de escuta, visão sistémica e responsabilidade ética com uma maturidade rara. Esta transformação deve-se a vários fatores estruturantes do jogo:

Por que motivo os alunos desenvolvem uma consciência social tão elevada?

Enfrentam consequências reais (dentro do jogo)

- ❑ As decisões têm efeitos colaterais imediatos e complexos: guerra, refugiados, crises ecológicas. Eles aprendem que não há escolhas neutras e que cada ação afeta o todo.

Têm de cooperar com "adversários"

- ❑ Mesmo competindo, são incentivados a ouvir, negociar, ceder e buscar soluções de benefício mútuo.

Desenvolvem empatia, escuta ativa e uma consciência de interdependência.

Valorizam o bem comum acima do interesse individual.

- ❑ O jogo só é ganho quando todos os países e povos estão em paz e prosperidade. Não basta "vencer" sozinho. Isso cultiva um senso de justiça social e ética coletiva.

Vivenciam a complexidade do mundo.

- ❑ O jogo é intencionalmente ambíguo e caótico. Eles têm de navegar por dilemas éticos, interesses económicos e conflitos ambientais — algo que muitos adultos evitam ou simplificam.

Têm espaço para refletir e errar com segurança.

- ❑ John Hunter intervém como facilitador, não como solucionador. O erro é bem-vindo, e a reflexão coletiva após as decisões é central. Isso promove meta-cognição e humildade.

Os alunos percebem que não têm todas as respostas, mas sabem que, juntos, podem encontrar soluções que adultos ainda não conseguiram.

John Hunter "World Peace Game"

Competência	Alunos no World Peace Game	Muitos Líderes Políticos Atuais
Escuta ativa	Altamente desenvolvida	Muitas vezes limitada por ideologias
Colaboração	Essencial para o sucesso do jogo	Frequentemente dificultada por rivalidades
Ética e Empatia	Constantemente estimuladas	Por vezes secundarizadas por interesses
Visão Sistémica	Treinada em cada decisão	Muitas vezes fragmentada ou sectorial
Humildade para aprender	Incentivada	Rara em contextos de poder

Se realizarmos uma comparação entre a aprendizagem dos alunos no *World Peace Game* e o cenário político real do atual contexto europeu, relativamente à guerra na Ucrânia, e o pedido da NATO para o aumento dos gastos em defesa, constatamos que:

- ❑ Revela contrastes profundos entre uma pedagogia centrada na paz e uma geopolítica centrada no poder.

4.4.3 - Jogo da Paz Mundial vs Realidade Europeia:

Dimensão	Alunos no World Peace game	Lideranças Políticas Europeias / NATO
Objetivo Central	Paz global com prosperidade mútua	Segurança nacional e coletiva por meio do reforço militar
Resolução de conflitos	Diálogo, negociação, escuta ativa	Disuasão militar, sanções, alianças estratégicas
Consciência Social (mindfulness)	Desenvolvida desde a empatia e a interdependência	Muitas vezes orientada por interesses económicos e geopolíticos
Custo-benefício ético	Toda a decisão é avaliada moralmente e coletivamente	Muitas decisões priorizam segurança e interesses estratégicos
Colaboração com o "inimigo"	Necessária para o sucesso do jogo	Raramente possível ou desejada na prática real
Papel das armas e da guerra	Último recurso; desincentivadas pelo próprio design do jogo	Consideradas instrumentos legítimos de proteção e influência
Investimento prioritário	Educação, ambiente, diplomacia, justiça social	Defesa militar, tecnologias bélicas, alianças estratégicas

Reflexão Crítica:

A. Capacidade de lidar com a complexidade.

- ☐ As crianças no World Peace Game aprendem a ver os problemas como multi-causais, com efeitos colaterais. Percebem que soluções simples para problemas complexos (como aumentar o armamento) criam novos problemas (como corrida armamentista, escalada de tensões, impactos humanitários).
- ☐ Na política real, há uma tendência para abordagens simplificadas: "Mais investimento em defesa = mais segurança", sem considerar:
 - a) O impacto em áreas como saúde, educação, ambiente;
 - b) A possibilidade de alimentar uma nova guerra fria ou corrida armamentista;
 - c) O efeito simbólico e psicológico para os cidadãos (medo, hostilidade, nacionalismo).

B. Visão de futuro: segurança ou paz?

- ☐ No jogo, os alunos só ganham quando todos vencem — e isso exige cooperação.
- ☐ No mundo real, muitos países operam com visões de soma-zero (estrutura de soma zero: se você ganhar, eu devo perder e vice-versa), onde a segurança de uns é vista como uma ameaça para outros.
- ☐ Enquanto a NATO pede a Portugal (e aos outros membros) que aumentem os gastos em defesa até aos 2% do PIB, quase nenhuma proposta de igual visibilidade é feita para reforçar a diplomacia, a educação para a paz ou a mediação internacional.

C. Social Mindfulness: o que as crianças ensinam aos líderes?

- ☐ Crianças de 9 anos, diante de conflitos simulados:
 - a) Param para ouvir o lado do "inimigo";
 - b) Reavaliam decisões coletivamente;
 - c) Aceitam estar erradas e tentam de novo;
 - d) Pensam no impacto da sua ação em todos os níveis (ecologia, economia, cultura).
- ☐ Líderes adultos, por vezes, recusam diálogo, endurecem posições e colocam a moralidade ao serviço da estratégia, em vez do contrário.

Conclusão.

- ☐ A pedagogia de John Hunter revela que:
 - a) A paz é um processo exigente, mas possível, se começarmos cedo;
 - b) Crianças, com orientação adequada, podem modelar competências de liderança, empatia e visão sistémica que o mundo adulto muitas vezes perdeu;
 - c) O *World Peace Game* mostra que o verdadeiro investimento em defesa talvez devesse começar na sala de aula, não nos arsenais.

Na comparação entre os alunos do *World Peace Game* e os líderes políticos que hoje conduzem as decisões em torno da guerra na Ucrânia e do aumento de gastos militares na Europa, os verdadeiros adultos na sala são, paradoxalmente, as crianças.

As crianças como "adultos morais".

- ☐ No jogo de John Hunter, crianças de 9 ou 10 anos demonstram:
 - a) Empatia prática, ao ouvir e negociar com quem pensa diferente;
 - b) Coragem ética, ao assumir erros e mudar de rumo;
 - c) Responsabilidade coletiva, ao entender que ninguém está seguro se o outro está em guerra;
 - d) Visão a longo prazo, ao não sacrificar o futuro por vitórias imediatas.
- ☐ Essas são marcas claras de maturidade emocional, ética e política.

Os adultos como "crianças políticas".

- ☐ Já muitos líderes políticos atuais:
 - a) Reagem com impulsividade estratégica e decisões reativas;
 - b) Usam retóricas bélicas e polarizantes em vez de diálogo construtivo;
 - c) Preferem poder e território à dignidade humana e à paz duradoura;
 - d) Demonstram cegueira sistémica, focando no imediato e ignorando as consequências amplas.
- ☐ Apesar da idade, status e experiência, frequentemente agem como crianças feridas que nunca aprenderam a resolver conflitos sem violência.

Então... quem mostra verdadeira maturidade e consciência de paz?

As crianças mostram maturidade quando aprendem a ouvir, cooperar e construir pontes. Os adultos demonstram imaturidade quando preferem armas a acordos e silêncio à escuta.

João Jorge

4.4.4 - Proposta Curricular: Educação para a Cidadania para Líderes Políticos.

Título:

- ☐ “A Arte de Liderar com Consciência: Currículo de Cidadania para Decisores Políticos”

Objetivo Geral.

- ☐ Desenvolver em líderes políticos competências éticas, socioemocionais e sistémicas para a construção de políticas públicas orientadas pela dignidade humana, pela sustentabilidade e pela paz duradoura.

Eixos Curriculares.

A. Consciência Ética e Responsabilidade Pública.

- ☐ Análise de dilemas morais em política real (guerra, refugiados, corrupção, justiça social).
- ☐ Exercícios de tomada de decisão com impacto intergeracional.
- ☐ Estudos de caso históricos e contemporâneos.
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) Simulação de decisões de emergência com impacto moral em diferentes grupos (Ex: sanções económicas e os seus efeitos na população civil).

B. Escuta Ativa e Diálogo Democrático.

- ☐ Treino em escuta profunda, mediação de conflitos e linguagem não violenta.
- ☐ Simulações de assembleias com representação de grupos minoritários.
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) **Jogo de papéis:** cada político assume a identidade de um cidadão vulnerável e propõe soluções a partir dessa perspetiva.

C. Empatia e Inteligência Emocional na Liderança.

- ☐ Auto-conhecimento emocional aplicado ao discurso político e à negociação.
- ☐ Gestão de tensões e crises com base na empatia estratégica.
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) Feedback emocional entre pares: como o discurso político afeta emocionalmente os outros.

D. Pensamento Sistémico e Visão Interdependente.

- ☐ Introdução à teoria de sistemas aplicada a políticas públicas.
- ☐ Modelação de impactos cruzados (ex: militarização x educação x ambiente).
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) Mapa de consequências: rastrear os efeitos colaterais de uma decisão política durante 5, 10 e 20 anos.

E. Cultura de Paz e Resolução de Conflitos.

- ☐ Técnicas de negociação não violenta (baseadas em Gandhi, Mandela, Galtung).
- ☐ Simulações de acordos de paz complexos (com mediação e pressão internacional).
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) Versão adaptada do World Peace Game para decisores políticos, com contextos reais: Ucrânia, Gaza, Sahel, etc.

F. Justiça Social e Equidade Global.

- ☐ Análise crítica do conceito de "segurança" (militar, humana, ecológica).
- ☐ Debate sobre redistribuição global e o papel dos países ricos nas desigualdades globais.
- ☐ Exemplo de atividade:
 - a) Reorçamentação participativa: como alocar 2% do PIB sem incluir gastos militares.

Metodologias Propostas.

- ☐ Aprendizagem experiencial (simulações, jogos sérios);
- ☐ Avaliação entre pares;
- ☐ Reflexão crítica orientada por facilitadores imparciais;
- ☐ Contacto direto com realidades invisíveis (refugiados, vítimas da guerra, ecossistemas destruídos).

Público-Alvo

- ☐ Deputados, autarcas, eurodeputados, membros do governo, assessores políticos, dirigentes partidários.

Parceiros recomendados.

- ☐ Parlamento Europeu – Gabinete de Ligação em Portugal
- ☐ Instituto Diplomático (MNE)
- ☐ ONU – Programa para a Paz e a Educação
- ☐ UNESCO – Cátedras de Educação para a Paz
- ☐ ONGs com programas de advocacy, como a Amnistia Internacional e a Fundação Gandhi

Frase Chave do Currículo:

Se queremos um mundo mais justo, pacífico e sustentável, os líderes devem aprender aquilo que pedimos às crianças que saibam fazer: ouvir, cuidar e cooperar.

João Jorge



CONSCIÊNCIA DO CORPO

Arte de Viver em Paz
(Educação Somática)

V - Consciência do Corpo.

5.1 - As crenças são os alicerces da nossa personalidade:

Se queremos promover uma mudança de atitude e comportamento sabotador e disfuncional, resultantes de uma vida de programação, temos que mudar as nossas crenças.

As nossas crenças são sobretudo subconscientes e normalmente resultam de uma vida de programação constituindo-se como uma poderosa influencia no comportamento. É com base nas nossas crenças que formamos as nossas atitudes acerca do mundo e de nós próprios, e a partir destas desenvolvemos comportamentos e assumimos papéis. Normalmente são os comportamentos auto-derrotistas que desejamos ajudar a alterar nos nossos alunos e em nós próprios. A forma mais eficaz de alterar um comportamento é através de uma alteração da crença ou crenças que lhe dão suporte. O objetivo é transformar crenças que sabotam a participação e envolvimento nas aulas, em crenças que suportam os nossos objetivos comuns. Assim, as nossas crenças são os alicerces da nossa personalidade e definem-nos através do sentimento que nutrimos relativamente a nós próprios, de utilidade ou inutilidade, competência ou incompetência, com poder ou falta de poder, confiança ou duvida, pertença ou exclusão, autossuficiência ou dependência, flexibilidade e aceitação pessoal ou da auto-crítica e julgamento negativo, sentindo-se tratado com justiça ou vitimando-se, amado ou odiado. As nossas crenças, sejam positivas ou negativas, têm muito alcance e impacto em todas as áreas da nossa vida (São elas que contaminam o clima positivo da aula).

As crenças afetam os nossos estados de humor, as nossas relações, a nossa performance profissional e/ou académica, a nossa auto estima, e mesmo a nossa saúde física. As conclusões que retiramos das experiências que temos (ex: crenças, atitudes, valores, etc), construídas com base nessas experiências anteriores, são armazenadas na “mente subconsciente” (o nosso corpo – memória celular somática). Elas “dirigem” as nossas ações observáveis e os nossos comportamentos, pese embora o facto de não estarmos conscientes da influência que exercem sobre nós. Estas crenças subconscientes criam os filtros percetivos através dos quais nós respondemos aos desafios da vida e em particular aos desafios colocados numa aula. Elas formam a base das ações e reações dos alunos a cada uma das novas situações. A capacidade de desempenho eficaz, tanto de um aluno como de um professor é profundamente influenciado por tais crenças tais como “eu sou competente”, “eu sou capaz!”, “eu sou poderoso!”, ou “eu sou seguro!”. Com crenças como

estas, podemos desenvolver e conduzir projetos desafiadores (empreendedorismo) com confiança, e garantir a concentração na tarefa em mãos. Contudo, se temos crenças como “eu não confio verdadeiramente em mim para fazer um bom trabalho!” ou “A forma como as coisas acontecem não dependem do meu controlo! procederemos de forma hesitante, com medo de cometer erros, medo do criticismo e de falhar. É suficientemente perturbador que as crenças negativas possam ser um reflexo da realidade, mas o que na verdade é ainda mais perturbador, é o facto delas ajudarem a criar essa realidade.



As crenças estabelecem os limites daquilo que conseguimos alcançar. Se acreditamos que conseguimos, ou se acreditamos que não conseguimos, é porque temos razão. Isto é especialmente verdade quando as crenças são subconscientes. Como tal, tentar promover hábitos Saudáveis funcionais e pacíficos cujas crenças são fundamentalmente auto-sabotadoras, torna-se uma batalha muitas vezes perdida, por vezes uma perda de tempo e uma situação que desagua em conflitos sem solução. É fundamental introduzir o “treino mental” e sobretudo somático porque o nosso corpo é a mente subconsciente. É importante aprender a conhecer o poder da nossa mente e como estas pode determinar o sucesso na nossa vida!...

Porém, alterar crenças é sempre um desafio e torna-se mais fácil através da consciência dos estados emocionais associados a essas crenças.

Questões:

- ☐ Quando é que eu tomei conhecimento que era uma pessoa disfuncional?
- ☐ Quando me apercebi que as minhas crenças subconscientes constituíam uma poderosa influencia no meu comportamento?
- ☐ Qual foi o mecanismo, processo ou gatilho?
- ☐ Como foi que eu reagi?
- ☐ Qual foi a minha resposta?
- ☐ Porque precisava eu de um *Castelo*?
- ☐ Para que serve um *Castelo*?

- ☐ Qual a função simbólica desta analogia?
- ☐ Qual a relação das crenças subconscientes e a minha armadura de músculos, o meu castelo (corpo musculado hipertónico)?
- ☐ Estaria em paz ou em conflito?
- ☐ Qual a importância do meu coração neste processo?
- ☐ Sendo eu da área da motricidade humana, que novos conhecimentos deveria aprender para poder conhecer o meu corpo numa dimensão mais holística (unidade mente-corpo)?
- ☐ Como poderia, através deste conhecimento, melhorar a minha relação com os outros e com o mundo?

Paralelismo entre o Castelo e a função Simbólica do Corpo enquanto *Castelo* ou *Armadura Muscular*:

Defesa Militar	Residência de Nobres	Centro Administrativo
Posição contra inimigos	Casa da realeza ou Nobreza	Governo local
Posição estratégica	Símbolo de Poder	Justiça e impostos
Segurança em tempos de perigo		

O facto de um país precisar de Castelos significa que viveu tempos de ameaça de inimigos externos. Estes Castelos evoluíram para os *Fortes* e depois para os *Quartéis Militares*. Os Castelos foram construídos principalmente por necessidade de segurança, poder e controlo territorial durante a Idade Média.

Em termos simbólicos, significa que eu (Ego) senti necessidade de *segurança* e de *mostrar poder* de forma a garantir um controlo territorial do seu espaço próprio. Ou seja, de certa forma algo dentro de mim (subconsciente) me levou a investir na invulnerabilidade. Podemos tentar compreender o que levou num rapaz, embora “pacífico”, a treinar artes marciais e culturismo amador!...

Artes Marciais:

- ☐ As artes marciais são sistemas codificados de técnicas de combate, com ou sem armas, que combinam autodefesa, disciplina, treino físico e valores filosóficos ou espirituais.
- ☐ A expressão "arte marcial" vem do latim "ars martialis", que significa "a arte de Marte", o deus romano da guerra.
- ☐ Eram praticadas tanto para guerra como para auto-desenvolvimento (mente, corpo e espírito).
- ☐ Benefícios das artes marciais: disciplina e respeito; autoconfiança e autocontrolo; defesa pessoal.

Culturismo e o Castelo de Músculo (Couraça Muscular):

- ☐ Defesa Militar.
- ☐ Segurança em tempos de perigo.
- ☐ Símbolo de poder.

Ou seja, vivi grande parte da minha vida a treinar as artes da guerra e a construir o meu castelo para me proteger dos inimigos?

Levanta-se a questão muito importante:

- ☐ Se não vivemos em tempo de guerra porque vivi em estado de alerta e prevenção contra inimigos?
- ☐ Quem são estes inimigos?

Se eu tivesse seguido uma carreira política ou militar, talvez nesta altura defendesse o investimento na militarização nacional porque ao assumir esse papel, transportaria os meus medos da esfera pessoal para a esfera nacional. Na verdade é exatamente o que fazem as pessoas que defendem um maior investimento em defesa e eventualmente implementar de novo o serviço militar obrigatório.

Para podermos dissecar os motivos por trás de certos comportamentos torna-se importante estudar a Psicomotricidade de Vitor da Fonseca, a Bioenergética de Alexander Lowen, a Psicologia Somática de Gerda Boyesen, a Psicologia Transpessoal de Stanislav Grof e Abraham Maslow e também a Anatomia Emocional de Stanley Keleman.

Aquilo que são comportamentos considerados perfeitamente normais na nossa sociedade, tratam-se de facto, de *normoses* ou por outras palavras, *co-dependências*.

Uma *normose* são um conjunto de valores, atitudes e comportamentos habituais, que levam ao sofrimento físico ou moral, à doença ou à morte. Além disso, esse conjunto ou sistema é reforçado por um consenso social, que o coloca na categoria da normalidade.

Pierre Weil. A Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança.

Praticar artes marciais e fazer culturismo são comportamentos considerados perfeitamente normais pela nossa sociedade porém, o facto de cultivarmos uma Cultura Marcial significa que os Homens não vivem em Paz, mas em constante antecipação da Guerra, do conflito, da ameaça, ou seja, vivem em constante medo.

Aquela criança que apresentei no início deste documento, viveu uma vida de militarização pessoal embora não seja, na sua essência uma pessoa conflituosa ou bélica, mas foi condicionada, sem disso ter consciência, a procurar nas artes marciais e no culturismo, a defesa contra um “Mundo considerado Hostil”. Por outro lado, também esculpiu o seu corpo numa procura de compensação estética para a sua baixa auto-estima.

Recordam-se que no início introduzi o conceito de emaranhamento e a disfuncionalidade familiar. É importante voltar a estes conceitos porque contém em si parte da explicação para a construção dos Medos, o *Medo da Vida* que é o título de um livro de Alexander Lowen. Vítor da Fonseca afirma, o modo de conceber a vida do corpo separada do psiquismo, como experiência adulta, como afirma Ajuriaguerra, não pode existir na observação da criança, em que não se verifica uma dicotomia entre o corpo e o psiquismo. Todas as necessidades, pulsões e emoções exprimem-se pelo corpo. A Elaboração da noção do corpo estrutura-se nas suas linhas gerais ao longo da infância e, projeta-se numa permanente evolução dialética inacabada, durante toda a existência do indivíduo. É pelo corpo que as situações dialéticas de recusa, repulsão, prazer e desprazer, se expressam e se manifestam com atinentes gradações tónico-posturais e tónico-gestuais. Vítor da Fonseca acrescenta que o corpo não é um tratado de anatomia nem um atlas de ossos e articulações, (...) é o primeiro instrumento da vida emocional e relacional. O corpo é o meio de comunicação entre o ser e o seu envolvimento, instrumento operatório e centro geométrico espacial, ao qual estão referenciados outros dados que o transformam num recetáculo de sofrimento e do prazer, e o caracterizam como terreno de metabolismo emocional.

Vítor da Fonseca é claro quando afirma que o estado tónico, ligado aos fatores relativos da história biológica do indivíduo traduz a multiplicidade de fenómenos neuro-fisiológicos que permitem ao movimento emergir do fundo que o suporta, o que o torna implicado portanto, com os outros aspetos da iniciativa motora. Por outro lado, encontra-se ligado aos fatores hereditários e aos de maturação a partir dos quais se desenvolvem diferentes estados tónicos relacionados com a vigilância e com os diferentes episódios da vida emocional.

- A hipotonia aparece assim, como um fator relacionado com a satisfação das necessidades no período de imaturidade corporal.
- A **hipertonía**, pelo contrário, revela-se como o meio de defesa mais eficaz e mais frequente, fator de **luta contra os conflitos** e contra as ansiedades criadas por estes. A minha procura pela hipertonicidade apenas refletia um meio de defesa contra conflitos intra-psíquicos. A “**Armadura Caracterial**” descreve as formas ativas de resistência. Reich observou que experiências emocionais reprimidas (especialmente traumas) não se manifestavam apenas na mente, mas também no corpo. A “**couraça muscular**” (ou “**armadura muscular**” que eu designei por “**Castelo**”) é uma tensão crónica nos músculos que funciona como defesa contra emoções e sentimentos reprimidos. Estas tensões formam bloqueios energéticos, que impedem a livre expressão emocional e a espontaneidade corporal.

Aquilo que eu designei por **Militarização do Corpo** corresponde à **Couraça Muscular** ou **Armadura Muscular** de Wilhelm Reich, médico, psicanalista e investigador. Como afirma Alexander Lowen no seu livro *Medo da Vida*, a saúde emocional só pode ser atingida com a tomada de consciência de si-mesmo e com a auto-aceitação.

5.2 - O Pântano da Alma!...

Por volta do ano de 1996 ou 1997 vivi uma separação do meu primeiro relacionamento amoroso que me marcou bastante e que resultou numa profunda reflexão sobre a dificuldade em manter relacionamentos afetivos. Apesar da dimensões física e mental estarem bastante maduras, a dimensão emocional não acompanhou este desenvolvimento e isso refletiu-se nesta rotura. Não vou aprofundar os aspetos que envolveram esta situação mas utilizar a mesma para identificar as causas que estão na base da construção do meu castelo. De facto apercebi-me da profunda dificuldade em me relacionar na intimidade e quanto a minha *energia libidinal*, como a caracteriza Alexander Lowen, estar bloqueada. A energia libidinal é a força psíquica associada aos impulsos do instinto de vida, principalmente os instintos sexuais, mas não apenas. É a energia que move o ser humano em direção ao prazer, ligação afetiva, criatividade e preservação da vida. Segundo Freud a Libido não é apenas desejo sexual, mas uma energia vital que se pode manifestar de várias formas: amor, criatividade, vínculos emocionais, produção artística, religião, etc. Wilhelm Reich via a energia libidinal como uma força biológica real, que ele chamou de energia orgónica. A energia *libidinal* é a força interna que impulsiona o ser humano para o prazer, a conexão e a vida. É uma base essencial para compreender o funcionamento da psique humana, segundo a psicanálise.

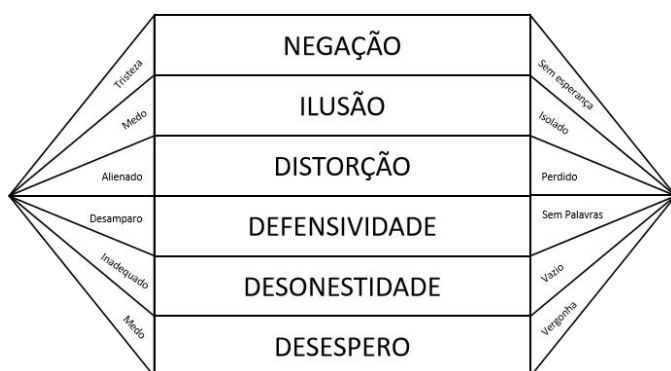
Esta crise existencial levou-me a entrar em contacto com alguns aspetos da minha sombra. Porém, depois de uma fase de “luto emocional”, arrumei de novo as minhas emoções num cantinho e prossegui com a minha vida, sempre defensivo em relação ao contacto ou proximidade com mulheres. Sempre que a relação gravitasse no campo da amizade tudo estava seguro e tranquilo mas se a situação se desviasse para algo mais íntimo, as portas do castelo fechavam-se e as defesas erguiam-se (medo).

Só quando conheci a minha atual esposa, na altura namorada, percebi que se não me envolvesse em terapia, dificilmente conseguiria manter a relação. E assim fiz, iniciei a minha caminhada de transformação interior tendo começado pela Psicologia clínica tradicional.

Recordo-me que, a primeira vez que entrei no consultório do terapeuta em Lisboa, o psicólogo fez a seguinte afirmação depois de uma introdução: “Você está cheio de raiva!”.

Bom, não imaginam o que aquilo mexeu comigo. Recordo-me que, depois de sair do consultório, querer regressar à Benedita e sentia-me completamente desorientado, errava todas as cruzamentos de estrada e em vez de seguir o caminho de regresso vi-me, sem o desejar, a atravessar a ponte para o outro lado do Tejo, completamente frustrado e sem conseguir tomar uma decisão certa. Quando cheguei a casa, ainda a “ferver” com a afirmação do psicólogo, peguei num pau que estava ao meu alcance e num gesto agressivo de descarga parti-o. De repente, deu-se um clique e tomei consciência: Ei!... estou cheio de raiva!... Tomei consciência que dentro de mim habitavam emoções de raiva, algo que manifestava mas não era reconhecido porque as emoções negativas eram conotadas com alguém “mau”, alguém negativo, uma pessoa má!... Por isso, este rapaz, que se esforçava tanto por acalantar e mostrar ao mundo que era um Bom rapaz, assumir dentro de si emoções negativas era sinónimo de assumir que era um mau rapaz!... este facto criou dissonância cognitiva.

Terry Kellog no seu livro *Broken Toys, Broken dreams*, fala da negação como um dos lados do prisma da codependência. A codependência é como um prisma, um cristal de 6 lados e cada um dos lados representa um mecanismo defensivo.



Negação:

- ☐ A Negação é a força que sustenta a codependência, seja através da:
 - a) Negação do problema.
 - b) Negação dos sentimentos relativos ao problema.
 - c) Negação da profundidade do impacto do problema nas nossas vidas.

A **Negação** elimina a possibilidade e a oportunidade para resolver o problema ou lidar com os sentimentos associados aos problema. Também elimina as alternativas e oportunidades para se procurar a recuperação do problema. O problema controla-nos. A maior parte da **terapia** diz respeito ao processo de quebrar a negação, retirando o véu e tornar a causa explícita. O véu corresponde às questões enterradas que controlam a nossa vida. Assim que tornarmos

o véu explícito passamos a ter escolhas. A liberdade depende da possibilidade para se escolher e enquanto persistir uma atitude de negação, não existe liberdade.

Ilusão:

Uma ilusão é uma distorção da percepção, uma interpretação dos factos que não coincide com a realidade. A Ilusão é a negação sincera, negação que acreditamos de verdade. A nossa ilusão é uma forma de auto-engano que nos permite sobreviver com o problema sem o reconhecer. A ilusão é a ferramenta de sobrevivência do auto-engano. A ilusão do co-dependente varia desde “Eu vou melhorar se me esforçar mais” até, “Não existe problema”. A habilidade para se acreditar que a nossa vida é maravilhosa face ao desastre repetitivo é muito apelativa. A ilusão que estamos no controlo é menos assustadora do que a realidade de estar fora de controlo.

Distorção:

Outra faceta do cristal da co-dependência é a **distorção da realidade** como forma de manter a ilusão e a negação. O co-dependente não vê a mesma realidade que os outros Tal como uma pessoa com anorexia que olha no espelho e vê gordura onde não existe, também o alcoólico ou o fumador distorce as consequências do seu comportamento. O mesmo acontece com o jogador num jogo de invasão territorial que camufla a sua agressividade e raiva atrás de ações dissimuladas, negando-as se confrontado com as mesmas, afirmando que é “combatividade”, “tática individual”. Distorce-se o mundo, aquilo a que damos valor e aquilo que dizemos e fazemos. Um indivíduo dependente da vigorexia, distorce a causa do seu treino intenso e compulsivo, agredindo o corpo, atrás do conceito de beleza e estética corporal. Um atleta compete com outros, sujeitando-se a uma profunda dor física e desconforto no limite, sacrificando-se, para ser o melhor que os outros, quando na verdade luta sub-conscientemente com um sentimento de inferioridade ou um mau auto-conceito. Por isso existem tantas depressões em atletas quando deixam a carreira desportiva. O Mito que a prática desportiva contribui para a saúde é contradito pelo facto que, em cada ano, mais de 3,5 milhões de crianças com idades inferiores a 15 anos necessitam e tratamento médico devido a lesões desportivas, quase metade destas resultam da simples sobre-utilização (sobre-treino). Existe toda uma indústria do rendimento que sob o pretexto do bem, causa muito mal aos jovens e isto é uma clara distorção da realidade.

Defensividade:

Antes que consigamos ver a realidade, a quarta face do prisma, defensividade, precisa de ser abordada. O co-dependente foca-se nos outros, nos seus papéis, responsabilidade e comportamentos, ao mesmo tempo que

não deixa ninguém aproximar-se para ver muito deles próprios. A culpa é o verniz da co-dependência, o medo é a central elétrica, a vergonha é o combustível. Tudo isto distrai do que está subjacente, que é a mágoa e a dor do isolamento. É necessário um sistema de defesa fortemente integrado para proteger o isolamento e evitar a dor e a mágoa.

Desonestidade:

A desonestidade e a distorção da verdade acontece quando se dá uma escalada da co-dependência. Mentimos para ocultar o nosso rasto ou para proteger outros. Tornamo-nos desonestos relativamente aos nossos sentimentos. Rimo-nos através da nossa dor e negamos a nossa raiva. Tornamo-nos desonestos relativamente ao nosso comportamento, dependências e tempo. Esta desonestidade cria uma desarmonia, uma tensão interna que apenas pode ser silenciada com comportamentos aditivos e obsessivos. A desonestidades que ensinamos aos nossos filhos é a desonestidade que aprendemos na infância, especialmente a desonestidade com os nossos sentimentos.

Desespero:

O desespero é o medo que as coisas possam não mudar, que não estamos no controlo e não desejamos abandonar o controlo que na verdade não temos. O desespero é a ausência de esperança, verdade e luz.

É importante compreender que muitas crenças sociais enraizadas alicerçam-se em comportamentos co-dependentes não reconhecidos como tal. A nossa organização social e os seus valores são um reflexo do Prisma da Co-dependência. Nós vivemos numa sociedade disfuncional e criamos hábitos, atitudes, comportamentos e valores que não são mais do que reflexos da nossa negação em ver a causa de todos os males que nos afligem. A comparação social, a competição, as desigualdades sociais, as injustiças são apenas sintomas, um reflexo de **um problema (causa) que é de natureza mais profunda**, um desenraizamento, que traduz a nossa perda de identidade, de desvinculação da Transcendência, usando a palavra de Manuel Sérgio.

Portanto, ao longo da minha vida assumi várias opções, como por exemplo, praticar artes marciais ou o culturismo amador porque senti ressonância com essas atividades. Estas práticas corporais fizeram ressonância com uma necessidade subconsciente de procurar defesas para proteger a minha vulnerabilidade e defender os meus medos. A nível consciente essas escolhas eram justificadas com base em motivos completamente diferentes que já mencionei.

Gerda Boyesen no seu livro *Entre Psiquê e soma, introdução à psicologia biodinâmica*, refere que como terapeuta gostava muito de dissolver a neurose dos seres, ou seja, a infelicidade dos homens é o simples resultado daquilo a que submetemos as crianças. Todas as conceções educativas inventadas pelo superego vêm quebrar a personalidade primária da criança e a espontaneidade do adulto já não é mais possível. A criancinha é obrigada a desprezar o seu ser mais profundo pela repressão dos adultos e torna-se infeliz. Quando, na terapia, toda essa repressão ressurgir e se descarrega, ela pode ser novamente feliz e sentir outra vez a onda oceânica.

Gerda Boyesen afirma que a neurose instala-se precisamente a partir do momento em que a energia instintual é detida, bloqueada pelo Eu-voluntário que controla o aparelho locomotor., e é assim que se cria a couraça muscular. O Eu-motor é um regulador emocional, o que significa que a couraça muscular também é um regulador emocional que, de alguma forma, se congelou, se solidificou. O que caracteriza uma pessoa sadia é que ela não é obrigada a reprimir nem a explodir uma determinada emoção. O Eu-motor tem também uma função muito importante, a de modular a intensidade das emoções, e isto só pode ser obtido pela força do Eu. Esta força atua através do sistema motor e dos músculos do esqueleto.

Pude tomar consciência que estava sobrecarregado de defesas neuróticas procurando de certa forma através do meu comportamento superficial, evitar a raiva profunda, os conflitos, a depressão subjacente e a raiva porque a circulação libidinal estava bloqueada.

A transformação não aconteceu apenas na minha forma de me relacionar comigo e com o meu corpo, aconteceu também na forma como redescobri a minha profissão de professor de EF e de técnico do exercício. O corpo, de repente, ganhou vida, deixou de ser uma ferramenta biomecânica e fisiológica de desempenho e quantificação.

Gerda Boyesen afirma que uma pessoa bloqueada precisa sempre de acontecimentos fortes. No meu caso, submeter o meu corpo a esforços hercúleos, a cargas de treino muito intensas, que de certa forma compensavam e sublimavam a agressividade latente, a raiva bloqueada. O que fazia, de certa forma era uma espécie de punição, de auto-sacrifício, de auto-mutilação. Imaginem-me debaixo de uma barra olímpica com 100 Kg de peso, apoiada no trapézio, a realizar agachamentos. As pressões e tensões provocadas sobre todo o corpo são uma verdadeira agressão mesmo para quem prepara o corpo ao longo do tempo com uma progressão gradual.

No ano de 1997 realizei, no âmbito da cadeira de Biomecânica do Exercício, Mestrado de Exercício e Saúde na FMH, um trabalho de investigação sobre o agachamento orientado pelo Professor João Abrantes. Neste estudo efetuei

uma análise da trajetória da barra durante a realização do movimento (cinematografia) para avaliar as oscilações do ajustamento postural e também uma análise na Plataforma de Forças

Estudo de Biomecânica do Agachamento - Protocolo geral:

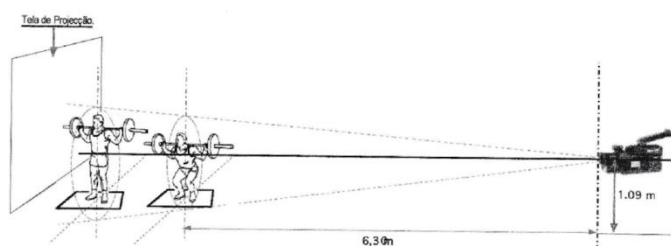
Instrumentação - descrição interpretação cinemática (cinematografia)

Movimento de Agachamento

Execução	Sistema	Carga	Carga de Trabalho
1ª Execução	Executante + Barra Olímpica	0 kg	104 Kg
Repouso		3 minutos	
2ª Execução	Executante + Barra Olímpica	+ 20 Kg	124 Kg
Repouso		3 minutos	
3ª Execução	Executante + Barra Olímpica	+ 40 Kg	144 Kg
Repouso		3 minutos	
4ª Execução	Executante + Barra Olímpica	+ 60 Kg	164 Kg
Repouso		3 minutos	
5ª Execução	Executante + Barra Olímpica	+ 80 Kg	184 Kg
Repouso		3 minutos	
6ª Execução	Executante + Barra Olímpica	+ 100 Kg	204 Kg

Executante (84 Kg) + Barra Olímpica (20 Kg) = 104 Kg = 844 Newtons

Plataforma de forças aferida para uma sensibilidade de 10.000 F/Z e também 10.000 em Fx/Fy.



Distância do centro da plataforma de forças até a vertical da lente da Câmara de registo - 6,30 m

Conclusões:

- As grandezas de forças envolvidas no movimento de agachamento atingem na última série forças 50% superiores à carga manipulada ao sistema. Isto é, se o sistema apresentar o Σ de valores (Peso Corporal + Peso da Barra + Carga) num total de 182 Kg (1824,7 N) a força máxima exercida atinge o valor de 271,6 Kg de força média (apresentando como valores máximos 288,8 Kg).
- Ou seja, a realização de agachamentos com uma carga de 100 Kg às costas provoca compressão e tensões sobre o corpo da ordem dos 300Kg de força.
- Porque motivo um ser humano se submete a este tipo de cargas? Qual é o verdadeiro motivo? A resposta é, pessoas bloqueadas, cuja circulação libidinal está bloqueada. William Reich fala da diferença entre o **indivíduo mecânico** e o **indivíduo vivo**. Este indivíduo mecânico torna-se compulsivo, ritualista, calcificado. Quando a circulação libidinal é destruída, o caráter maravilhoso e mágico da vida desaparece. A felicidade interior, o nirvana interior são destruídos. A militarização da sociedade e dos corpos acontece porque vivemos numa sociedade de indivíduos mecânicos. A origem do desporto advém da preparação militar, o treino com pesos nasce da preparação militar,

vivemos uma mente militarizada, rígida competitiva, belicosa porque destruímos a nossa circulação libidinal.

Toda a atividade de brincadeira e todo o trabalho são para a criança, atividades profundamente libidinais. O jogo, o desporto, a musculação, os percursos de obstáculos, o fitness outdoor continuam a ser atividades físicas importantes desde que abordadas de forma lúdica, descontraída, com prazer e alegria. Quando realizadas por obrigação, por imperativos estéticos, compensações da imagem corporal, por necessidade de avaliação ou por outro motivo mecânico, destrói-se a sua essência.

Neste período da minha vida dediquei tempo à formação e terapia nesta área, porque:

- Queria compreender mais sobre esta unidade mente-corpo e a anatomia emocional.
- Queria também recuperar a minha circulação libidinal e deixar de estar refém de codependências.
- Queria igualmente enriquecer a minha prática pedagógica com uma abordagem que não compromettesse a circulação libidinal das crianças e jovens. Como diz Gerda Boyesen, quando um indivíduo perde esta capacidade de se absorver de maneira agradável na sua atividade, todo o trabalho se torna numa obrigação, um dever, uma dor. A concentração e a atenção tornam-se então tensões muito fortes e colocam a pessoa num princípio de desprazer. Quando gozamos inteiramente da nossa circulação libidinal, sentimo-nos muito mais leves, nenhuma estase pode aparecer. Quando a energia realmente circula, estamos fisiológica e psicologicamente em boa saúde.

A Formação e Terapia:

- Congresso Internacional "A Ciência e o Primado da Consciência" que decorreu nos dias 22, 23 e 24 de abril de 1998 no anfiteatro da faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Esta foi uma organização do Núcleo de Psicologia Transpessoal da Associação de estudantes da FRCE-Universidade de Lisboa.
- 2º Congresso Internacional Psicologia Transpessoal, Equilíbrio, Transformação, Transmutação, realizado no Aparthotel Dona Rita Park/Alântico Golfe Hotel nos dias 23, 24 e 25 de setembro de 1999.
- 3º Simpósio da Fundação BIAL Aquém e Além do Cérebro realizado na Casa do Médico, nos dias 6, 7 e 8 de abril de 2000.
- Workshop "Consciência e os Limites do Eu: a Abordagem Transpessoal" orientado por James Fadiman, que decorreu nos dias 12 e 13 de maio de 2000 na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa. Esta foi uma organização do Núcleo de Psicologia Transpessoal da Associação de Estudantes da FPCE-Universidade de Lisboa.
- 2º Simpósio Internacional Fronteiras da Ciência organizado pelo CTEC e realizado na Universidade Fernando Pessoa, nos dias 26 e 27 de outubro de 2001.

- ❑ Workshop orientado por **Gerda Boyesen** fundadora da Psicologia Biodinâmica em Lisboa, 27 e 28 de setembro de 2003 com a carga horária de 12 horas.
- ❑ Participação em 11 seminários (1 ano letivo) no ano Letivo 2001/2002 do Curso de Formação da Universidade Holística Internacional, Campus Avançado Portugal.
- ❑ Participação no VII Congresso Internacional "Science, Information, Spirit" realizado em St. Petersburg, Rússia nos dias 6, 7 e 8 de julho de 2003.
- ❑ Participação no VIII Congresso Internacional "Science, Information, Spirit" realizado em St. Petersburg, Rússia nos dias 3, 4, 5 de julho de 2005.
- ❑ Participação da Conferência Internacional *NexusEQ 2005 Emotional Intelligence* nos dias 12 a 14 de junho na Holanda.
- ❑ Participação no Workshop vivencial: demonstração de uma técnica derivada do psicodrama clássico para aplicação em psicoterapia individual. Psicodrama da Relação, Psicodrama a Dois, orientado pelo Prof. Dr. José Fonseca, realizado em Lisboa, no dia 18 de junho de 2005.
- ❑ Participação no Workshop massagem Biodinâmica organizado pela Associação Asas e Raízes, terapia e Formação, Lda, orientado pelo Dr. Thomas Riepenhausen com a carga horária de 7 horas no dia 2 de julho de 2005 em Lisboa.
- ❑ Participação no Curso de Formação e certificação Six Seconds EQ Trainer & Teacher organizado pela 6 Seconds Emotional Intelligence network que se realizou na Ericeira em Portugal, entre segunda e sexta-feira (11 e 15 de setembro) de 2006.
- ❑ Participação no Workshop "Psicodrama na Terapia Individual", orientado pelo professor Dr. José Fonseca, num total de 8 horas de formação creditada pela SPP, realizado em Carcavelos, no dia 17 de maio de 2008

Vou citar algumas afirmações de Alexander Lowen na página 136 do livro medo da Vida porque se aplicam à minha percepção e experiência pessoal:

- ❑ Acredito que a terapia me tenha ajudado enormemente mas não me conduziu ao paraíso, nem me levou a um estado de transcendência, apesar de ter dedicado parte da minha vida a este processo. (...) A terapia não é uma panaceia para os males da humanidade; não é a resposta para o dilema humano. O facto da maioria das pessoas precisar atualmente de ajuda para funcionar com um pouco de facilidade e prazer é um triste reflexo da nossa cultura, mas é a verdade. Quanto mais industrializada e sofisticada uma cultura se tornar, mais problemas ocasionará para as pessoas e mais ajuda elas precisarão simplesmente para conseguirem viver.
- ❑ Até certo ponto, os limites da terapia decorrem do facto de a mesma pertencer à cultura que produz os problemas que tenta solucionar. A terapia tem de ajudar as pessoas a adaptar-se à sua cultura; tem de ajudá-la a viver e a trabalhar dentro dessa cultura. Isolá-la da sua cultura ou indispor-la contra a mesma pode resultar em algo ainda mais destrutivo. Neste sentido, estamos a tentar ajudar alguém a reduzir a tensão (stress) da sua vida, dentro de uma situação cultural que a submete diariamente a tensões semelhantes. É como dizer a ela que permaneça calma e descontraída

enquanto os canhões de guerra estão a disparar à sua volta, ou que fique lúcida e racional enquanto vive num asilo de lunáticos.

Alexander Lowen faz a seguinte afirmação:

Mas como é que nós, terapeutas, podemos recuperar a pureza ou a inocência de uma pessoa, quando a mesma vive em sua cultura uma constante exposição à contaminação? Para entendermos a contaminação, em termos atuais, devemos pensar na natureza como inocência. Os relacionamentos antitéticos são pureza-contaminação, inocência-culpa. A culpa é o equivalente moderno da contaminação. A criança, como o primitivo, vive numa condição de inocência ou pureza. (...) A criança é levada a sentir-se culpada por nutrir tais sensações. Não lhe resta outra alternativa a não ser suprimir todas essas vivências, repudiá-las. Mas sensações que são suprimidas continuam a existir no inconsciente, na qualidade de forças alienígenas. Pode-se, por isso, falar destes impulsos suprimidos como maus espíritos. (...) Em certo sentido, a tarefa terapêutica busca a remoção da culpa e a recuperação da inocência ou pureza.

Alexander Lowen.

Todos os conflitos emocionais inconscientes estão estruturados no corpo na forma de tensões musculares crônicas, que têm tanto efeito quantitativo quanto qualitativo:

- ❑ Qualitativamente, irão determinar como a pessoa agirá ou se comportará, com quais sentimentos e sensações responderá às situações.
- ❑ Quantitativamente, determinam o montante de sensações ou de excitação que conseguirá suportar, dentro de uma determinada situação.

Stanley Keleman no seu livro Anatomia Emocional, refere que para o leigo a anatomia é inanimada, diz respeito aos objetos ou aos eventos mecânicos ou é um estudo da mera matéria ou de cadáveres. A anatomia humana é um processo cinético e emocional dinâmico. O estudo da forma humana revela a sua história genética e emocional. A forma reflete a natureza dos desafios individuais e como eles afetam o organismo humano. Enrijecemos por orgulho ou encolhemos por vergonha? Endurecemos devido à privação ou nos preservamos, colapsando? A nossa forma indica fracasso em converter sentimentos em ações.

5.3 - Agressões:

A transformação da criança em um adulto envolve possíveis agressões de fontes externas, pais, irmãos, amigos ou educação. As agressões também podem ter origem interna, como quando as respostas emocionais sobrepujam o

organismo ou a excitação é maior do que aquela com a qual o organismo pode lidar. De uma perspectiva somática, o termo “agressão” abrange todos os eventos, internos ou externos, que despertam o reflexo de susto.

- ❑ Para um recém-nascido, sons fortes, luzes brilhantes e eventos não familiares podem representar agressões.
- ❑ Para um bebê, a escuridão, os animais estranhos ou a ausência temporária dos pais podem representar agressões.
- ❑ Mais tarde, brigas e mal-entendidos com amigos e rivalidade entre irmãos são agressões potenciais.
- ❑ As agressões podem surgir a partir dos nossos próprios estados internos, de sentimentos de raiva, dependência, sexualidade, fome de contacto, medo de ser abandonado ou até da imaginação de um evento terrível.
- ❑ Certamente as agressões podem resultar da vida em família, do modo como somos tratados, da qualidade dos cuidados e da afeição, da natureza da disciplina e do incentivo ou da falta dele às expressões emocionais.
- ❑ Mas também podem ser agressões uma prolongada dificuldade económica da família, a ausência de um dos pais, efeitos da guerra, pobreza, divórcio, morte ou abusos verbais ou físicos de que a criança é alvo.
- ❑ A solidificação do organismo como meio de lidar com agressões é uma condição chamada *overbound*. Por outro lado, tornar-se semelhante a um líquido como resposta a uma agressão é uma condição chamada *underbound*.

Lidar com a agressão, tanto do ponto de vista subconsciente como consciente, é um processo complexo que envolve múltiplos sistemas do corpo e da mente — desde mecanismos neurofisiológicos automáticos até estratégias cognitivas e sociais aprendidas. Vamos explorar os dois níveis:

A. Lidar com a agressão do ponto de vista subconsciente:

- ❑ O subconsciente opera de forma automática, rápida e muitas vezes fora da nossa consciência racional. Este nível de resposta está intimamente ligado ao sistema nervoso autónomo e às estruturas mais antigas do cérebro (como a amígdala, hipotálamo e tronco cerebral). Principais respostas subconscientes:
 - a) Reflexo de susto (*startle reflex*): Ativado por estímulos súbitos ou ameaçadores (um barulho, uma expressão facial, uma emoção forte).
 - b) Resposta de luta, fuga ou congelamento (*fight-flight-freeze*): Mecanismo do sistema nervoso simpático para lidar com perigos percebidos.
 - c) Memória implícita e traumas: Experiências agressivas, especialmente na infância, podem ser armazenadas sem palavras, como memórias

corporais ou emocionais (ex: tensão muscular, hipervigilância).

- d) Mecanismos de defesa psíquicos (Freud): Repressão, negação, dissociação — formas de lidar com agressões psíquicas internas.
- e) Exemplo: Uma criança que sofre humilhação repetida pode desenvolver padrões subconscientes de retraimento social ou hipersensibilidade à crítica, mesmo sem se lembrar conscientemente da origem.

B. Lidar com a agressão do ponto de vista consciente:

- ❑ Com o amadurecimento do cérebro (especialmente do córtex pré-frontal), desenvolvemos a capacidade de autorregulação emocional, reflexão e escolha consciente. Estratégias conscientes incluem:
 - a) Autorregulação emocional: Reconhecer as emoções e usar estratégias como respiração, linguagem interna positiva ou mindfulness para geri-las.
 - b) Resolução de conflitos: Desenvolver empatia, comunicação assertiva e competências sociais para lidar com agressões interpessoais.
 - c) Reflexão e integração: Através de terapia, diálogo interno ou escrita, podemos compreender e reinterpretar agressões passadas.
 - d) Escolhas comportamentais intencionais: Decidir não reagir impulsivamente, mas responder de forma alinhada com valores e objetivos.
 - e) Exemplo: Um adulto que percebe que está a ser tratado injustamente pode sentir raiva (resposta emocional), mas escolhe falar de forma calma e assertiva (resposta consciente), em vez de reagir com agressividade.

C. Integração entre o subconsciente e o consciente.

- ❑ O ideal é que, ao longo da vida, consigamos integrar esses dois níveis:
 - a) Tornar o inconsciente mais consciente, reconhecendo gatilhos emocionais e padrões herdados da infância;
 - b) Trabalhar o corpo, onde muitas agressões são somatizadas (ex: através do movimento, da respiração, da arte ou da psicoterapia corporal);
 - c) Desenvolver inteligência emocional, para responder às agressões internas e externas com mais liberdade e menos automatismo.

Perspetiva	Subconsciente	Consciente
Origem	Instintiva, automática	Racional, voluntária
Resposta Típica	Luta, fuga, congelamento, defesa psíquica	Regulação emocional, reflexão, escolha
Ferramentas	Corpo, emoções, memória implícita	Linguagem, pensamento, valores, autoconsciência
Risco	Reações desajustadas ou retraumatizantes	Repressão ou racionalização excessiva
Potencial	Proteção imediata	Crescimento pessoal e resolução de conflitos

Criar um corpo forte, pode ser considerado um comportamento defensivo e dissuasor face ao medo subconsciente da agressão. De certa forma procura-se dissuadir possíveis agressores e proteger a vulnerabilidade interior, o medo?

Esta é uma leitura profundamente válida e psicologicamente fundamentada.

Construir um corpo forte através da musculação pode ser, consciente ou inconscientemente, uma estratégia defensiva e dissuasora contra sentimentos internos de vulnerabilidade, medo ou ameaça. Esse comportamento é muitas vezes um reflexo de dinâmicas psicológicas mais profundas ligadas à proteção e auto-afirmação.

Por que motivo o corpo forte pode funcionar como defesa?

A. Dissuasão visual e simbólica.

- ☐ Um corpo musculado transmite força, domínio e invulnerabilidade.
- ☐ Pode ser lido socialmente como um sinal de “não mexas comigo”.
- ☐ Funciona como barreira simbólica: protege o “eu interno” frágil de possíveis agressores ou julgamentos.

B. Compensação de inseguranças.

- ☐ Quando alguém experienciou sentimentos de impotência, humilhação ou medo (na infância, adolescência ou relações sociais), criar força física pode compensar psicologicamente essa fragilidade interna.
- ☐ “Se eu for forte por fora, ninguém verá (ou tocará) a minha dor por dentro.”

C. Regulação emocional.

- ☐ O treino físico ativa o sistema nervoso parassimpático após o exercício, reduzindo a ansiedade e a hiperativação emocional.

- ☐ Ajuda a regular a raiva, o medo ou a frustração de forma socialmente aceite e funcional.

D. Reforço da identidade e controlo.

- ☐ O corpo torna-se um projeto pessoal de controlo, num mundo onde outras áreas (relações, emoções, inseguranças) podem parecer desorganizadas.
- ☐ “No meu corpo, mando eu.” Isso dá segurança.

Mas é sempre defensivo?

Nem sempre, a motivação para a musculação pode ser:

Motivação	Função principal
Saúde e bem-estar	Funcional
Estética e autoimagem	Social/Simbólica
Desempenho desportivo	Técnica e motivacional
Afirmação de poder ou domínio	Defensiva (potencialmente inconsciente)
Superação de traumas ou bullying	Reativa e protetora
Desenvolvimento pessoal e disciplina	Crescimento e estrutura

Muitas vezes, esses fatores coexistem. Por exemplo, alguém começa a treinar por insegurança, mas encontra no processo bem-estar, propósito e equilíbrio emocional.

Do ponto de vista psicológico e somático:

- ☐ *Wilhelm Reich* (psicanálise corporal) falava da “courage muscular”: uma rigidez ou hipertrofia muscular como proteção emocional contra a dor ou o medo.
- ☐ *Bessel van der Kolk* (“O Corpo Guarda as Marcas”) mostra como o corpo armazena traumas, e como moldamos o corpo para lidar com ameaças passadas, mesmo sem consciência disso.
- ☐ *Neurociência e regulação somática*: A construção corporal pode ser uma resposta ao sistema límbico hiperativado, como forma de restaurar a sensação de segurança.

Resumindo:

- ☐ A musculação pode servir como uma resposta subconsciente ao medo da agressão, atuando como:
 - a) Barreira visível contra ameaças externas;
 - b) Compensação psíquica para feridas emocionais internas;
 - c) Ferramenta de controlo e organização do caos emocional;
 - d) Estratégia de dissuasão social (evitar ser alvo de ataque).
 - e) Mas também pode evoluir para uma prática consciente de empoderamento, autorregulação e

desenvolvimento integral — se for acompanhada de reflexão e integração emocional.

O fortalecimento corporal para fins competitivos — especialmente em contextos onde há uma procura intensa por ser “o melhor”, “o mais forte” ou “o número um” — pode, em muitos casos, estar associado a dinâmicas de co-dependência emocional e relacional, ainda que disfarçadas de autonomia e força.

Tradicionalmente, a co-dependência refere-se a uma condição psicológica em que a identidade e o valor pessoal de alguém se constroem em função da validação externa, das necessidades e opiniões dos outros. No desporto competitivo, essa co-dependência pode assumir formas mais disfarçadas, mas igualmente intensas:

Exemplos:

- "Eu só me sinto suficiente bom se ganhar."
- "Preciso da admiração, do aplauso, da validação externa para sentir que tenho valor."
- "Superar os outros é a única forma de me sentir seguro ou digno."

Comportamento	Possível motivação co-dependente
Treinar obsessivamente	Medo de fracassar ou de perder valor pessoal
Nunca estar satisfeito com o próprio corpo	Autoimagem instável dependente do olhar alheio
Competição constante com os outros	Necessidade de validação externa
Evitar descanso ou escuta corporal	Dificuldade em respeitar os próprios limites
Sofrimento emocional com derrota	Confusão entre identidade pessoal e desempenho

Estes sinais não invalidam o mérito do desportista, mas ajudam a entender que o motor da performance nem sempre é saudável ou autocentrado.

A ilusão da autonomia: forte por fora, dependente por dentro.

- A cultura desportiva muitas vezes glorifica a performance, a disciplina e a superação, mas não questiona as motivações internas.
- Isso pode criar máscaras de força e independência, enquanto por dentro existe um sistema emocional fragilizado e dependente de reconhecimento constante.
- Tal como noutras formas de co-dependência, há uma fusão entre “quem sou” e “o que consigo fazer ou ganhar”.

Competição saudável vs. co-dependente.

Tipo de competição	Características principais
Saudável	Autodeterminada, busca de excelência pessoal, respeito pelos limites
Co-dependente	Obsessiva, busca de validação, medo da rejeição ou do fracasso

Integrar: caminho para o equilíbrio.

- Para evitar que o treino ou a competição se tornem uma forma de co-dependência disfarçada, é importante:
 - a) Promover a consciência emocional no desporto (Por que preciso tanto disto? O que temo se não ganhar?)
 - b) Separar identidade do resultado (Sou mais do que as minhas vitórias ou músculos.)
 - c) Trabalhar o autoconceito fora da performance (Reconhecer valor intrínseco, independentemente da comparação.)
 - d) Incluir práticas de escuta corporal e autorregulação emocional (Respeitar limites, prevenir lesões e exaustão emocional.)

O fortalecimento corporal e a competição não são, em si, negativos. Mas quando se tornam a única forma de sentir valor ou segurança, podem esconder uma fragilidade emocional que depende do outro para se sentir inteira — ou seja, uma forma de co-dependência.

Quadro sequencial de competição e cooperação

Comportamento	Orientação	Motivação principal
Rivalidade competitiva	Anti-humanista	Dominar os outros. Impedir que os outros alcancem seus objetivos. Satisfação em humilhar os outros e assegurar que não atinjam seus objetivos.
Disputa competitiva	Dirigida a um objetivo (contra os outros)	A competição com os outros é um meio de se atingir um objetivo mutuamente desejável, como ser o mais veloz ou o melhor. O objetivo é de importância primordial, e o bem-estar dos outros competidores é secundário. A competição é, às vezes, orientada para a desvalorização dos outros.
Individualismo	Em direção ao ego	Perseguir um objetivo individual. Ter êxito. Dar o melhor de si. O foco está em realizações e desenvolvimentos pessoais ou no aperfeiçoamento pessoal, sem referência competitiva ou cooperativa aos outros.
Competição cooperativa	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Meio para se atingir um objetivo pessoal que não seja mutuamente exclusivo, nem uma tentativa de desvalorizar ou destruir os outros. O bem-estar dos competidores é sempre mais importante do que o objetivo extrínseco pelo qual se compete.
Cooperação não competitiva	Em direção ao objetivo (levando em conta os outros)	Alcançar um objetivo que necessita de trabalho conjunto e partilha. A cooperação com os outros é um meio para se alcançar um objetivo mutuamente desejado, e que também é compartilhado.
Auxílio cooperativo	Humanista-altruista	Ajudar os outros a atingir seus objetivos. A cooperação e a ajuda são fins em si mesmos, não meios para se atingir um fim. Satisfação em ajudar as outras pessoas a alcançar seus objetivos.

Fonte: ORLICK, 1989.

A Guerra também é uma competição. Há uma ligação profunda, histórica e psicológica entre competição desportiva e guerra/militarização, e essa ligação pode ser analisada com a mesma lente que usamos para a musculação e a co-dependência: ou seja, não apenas como fenómeno externo (social ou histórico), mas também como expressão de medos, necessidades internas e estratégias de compensação psíquica.

Competição e Guerra: Uma Relação Arquetípica.

- Desde a Antiguidade, o desporto foi muitas vezes concebido como simulação da guerra:

- ☐ Os Jogos Olímpicos da Grécia Antiga celebravam a força, a disciplina e a honra dos guerreiros.
- ☐ A prática desportiva era vista como preparação física e mental para o combate.
- ☐ Palavras como campeão, batalha, derrota, vitória, adversário, estratégia são partilhadas entre os dois domínios.
- ☐ Esta relação simbólica continua viva até hoje — muitas vezes de forma inconsciente.

Dimensão Psicológica: Competição como Simulação de Guerra.

Assim como a musculação pode expressar uma defesa contra o medo da agressão, a competição pode representar uma encenação controlada da guerra — onde se procura:

Dimensão	Competição Desportiva	Guerra/Conflito Armado
Medo subconsciente	De ser inferior, invisível, inútil	De ser invadido, subjugado, destruído
Estratégia defensiva	Superar o outro, ser o melhor, vencer	Eliminar ameaça, dominar território
Busca de poder	Reconhecimento, medalhas, estatuto	Domínio político, económico, militar
Prova de valor	Através do desempenho	Através da conquista
Ritual coletivo	Jogos, hinos, bandeiras, estádios	Cerimónias militares, símbolos nacionais

A Competição como Co-dependência Militarizada.

Assim como o guerreiro pode tornar-se psicologicamente dependente da guerra para afirmar o seu valor, o atleta (ou treinador, ou adepto) pode tornar-se emocionalmente dependente da competição:

- ☐ Sinais de co-dependência "militarizada" na competição:
 - a) Necessidade obsessiva de vencer para se sentir alguém;
 - b) Demonização do adversário (transformado em "inimigo");
 - c) Uso da linguagem militar ("atacar", "eliminar", "dominar o adversário");
 - d) Sofrimento profundo com a derrota (como se fosse destruição pessoal);
 - e) Confusão entre identidade e performance;
 - f) Desvalorização do corpo, da saúde ou da ética em nome da "missão".

Exemplo:

- ☐ Um atleta que, após perder uma prova, sente-se inútil ou envergonhado, como um soldado derrotado que "manchou" a honra da equipa ou do país.

Competição consciente vs. competição compulsiva.

Tipo de Competição	Características
Consciente e saudável	Jogo, desafio, superação pessoal, respeito mútuo
Compulsiva e militarizada	Luta pelo valor próprio, destruição simbólica do outro

Caminho para a integração.

- ☐ A proposta, tanto na educação como no desporto, é transcender o arquétipo da guerra e evoluir para uma competição mais integrada e consciente, onde:
 - a) O outro não é um inimigo, mas um parceiro de crescimento;
 - b) A vitória não define o valor da pessoa;
 - c) A competição serve o desenvolvimento, e não o ego ferido ou ao medo camuflado;
 - d) A performance é equilibrada com ética, empatia e sentido.

Metáfora - O país como o corpo, o armamento como musculação militar.

- ☐ O país é o corpo.
- ☐ O exército é o sistema muscular hipertrofiado.
- ☐ O armamento é a carapaça defensiva.
- ☐ O medo (do outro, da invasão, da humilhação) é o inconsciente coletivo que governa os reflexos.

A. O país como corpo:

- ☐ O país tem fronteiras como o corpo tem pele.
- ☐ Tem órgãos vitais (economia, cultura, povo) e sistemas de regulação interna (governo, justiça).
- ☐ Como o corpo, o país reage ao ambiente externo com estratégias defensivas ou ofensivas.

B. O medo coletivo como inconsciente.

- ☐ Na história dos povos, há memórias de traumas coletivos (guerras, invasões, colonizações, genocídios).
- ☐ Essas memórias formam o inconsciente coletivo (Jung), que molda decisões atuais, mesmo que não se fale mais disso conscientemente.
- ☐ Exemplo: A Alemanha pós-Segunda Guerra teve um trauma coletivo de culpa; Israel vive sob a memória do Holocausto; os EUA carregam medos históricos de ataques e perda de hegemonia.
- ☐ Tal como o corpo pode "lembrar" uma agressão e desenvolver tensão muscular crónica, o país pode

"lembrar" um trauma geopolítico e investir em armamento como mecanismo de prevenção compulsiva.

C. O armamento como hipertrofia defensiva.

- ☐ Assim como um corpo musculado pode simbolizar força e dissuasão, a militarização serve para "mostrar poder" e evitar ser atacado.
- ☐ Mas, tal como no indivíduo, isso pode esconder uma fragilidade interna não assumida.

Possíveis medos inconscientes que motivam o armamento:

Medo Inconsciente Coletivo	Comportamento estatal Correspondente
Medo da invasão ou colonização	Fortalecimento das fronteiras e do exército
Medo da irrelevância ou perda de influência	Demonstração de poder bélico
Medo do caos interno (instabilidade)	Militarização da segurança pública
Medo do outro (ideológico, religioso, cultural)	Criação de inimigos simbólicos

D. Quando a defesa se torna compulsiva.

- ☐ Assim como um indivíduo pode treinar obsessivamente por medo e insegurança, um país pode entrar numa lógica de militarização sem fim, alimentada por desconfiança, trauma e propaganda, mesmo quando não há ameaça real.
- ☐ Sintomas dessa compulsividade nacional:
 - a) Orçamentos militares desproporcionais em relação a áreas sociais;
 - b) Criação de inimigos simbólicos para justificar gastos;
 - c) Redução da diplomacia em favor da força;
 - d) Cultura nacional baseada na "ameaça constante" (narrativa de medo).

Metáfora expandida.

Nível Individual	Nível Coletivo (país)
Corpo Musculado	Exército armado
Medo Inconsciente	Trauma histórico ou paranoia geopolítica
Reflexo de Defesa	Política externa agressiva ou preventiva
Hipertrofia por medo	Militarização desproporcionada
Co-dependência do olhar externo	Desejo de reconhecimento e poder global
Fuga da vulnerabilidade	Supressão do debate democrático, empatia, diálogo

Conclusão:

Um país pode **investir na militarização** não apenas por motivos racionais, mas como resposta a medos inconscientes

coletivos, tal como uma pessoa pode treinar obsessivamente para não voltar a sentir-se fraca, exposta ou humilhada.

A verdadeira segurança, tanto no corpo como na nação, talvez não venha da rigidez e do armamento — mas da capacidade de reconhecer e integrar o medo, curar as feridas do passado e construir relações baseadas em respeito e cooperação, não apenas na força.

Terapia.

Alexander Lowen refere que a terapia diz respeito à aquisição de sabedoria. A pessoa lança o seu olhar sobre o passado na busca de atingir a compreensão do seu si-mesmo que, quando acrescida do conhecimento pessoal da vida, produz a **sabedoria**. Uma vez que o passado está enterrado dentro de si-mesmo, no inconsciente, olhar para trás significa também olhar para dentro. A compreensão que se atinge nesta busca é chamada de insight (introversão). Em bioenergética, esta busca é conduzida ao longo de dois caminhos paralelos:

- ☐ Através da análise das recordações, dos sonhos, das associações e da situação transferencial;
- ☐ Através do corpo, depositário de todas as experiências.

A conquista da sabedoria é um processo de ver e aceitar as contradições na natureza humana, inclusive na dos nossos pais:

- ☐ Primeiramente ficamos zangados, depois furiosos, pela sua falta de amor, pela sua manipulação, pela sua insensibilidade. Sentimos a tristeza da sua falta de responsividade e experimentamos o medo da sua desaprovação e hostilidade serem intensificadas. Choramos, gritamos e enfurecemo-nos por causa da dor que existe nos nossos corpos, em resposta a estes traumas iniciais. São sensações válidas pois que são nós, e nós somos elas. Toda a sensação é uma auto-perceção (sentir e perceber o si-mesmo em movimento - emoção). negar ou suprimir uma sensação reduz e amortece o si-mesmo.
- ☐ Mas com o tempo, conforme a nossa dor é descarregada, também começamos a compreender os nossos pais em termos da sua própria situação existencial. Então, á medida que nos libertamos da nossa vinculação ao passado, percebemos e sentimos que os nossos pais nos amaram tanto quanto puderam. Pois não há vida sem amor. Sabedoria significa ver o coração das coisas, por baixo da superfície das nossas contradições, onde não há bom ou mau, certo ou errado.

A natureza humana é cheia de contradições. Uma delas gira em torno da muito controversa questão do livre arbítrio. O nosso comportamento é uma questão de escolha ou está condicionado e determinado pelas experiências passadas? O nosso comportamento é uma questão de escolha ou está condicionado e determinado pelas experiências passadas?

- Todos acreditamos que dentro de determinados limites escolhemos conscientemente como iremos reagir às situações. Não é verdade que escolhemos deliberadamente as roupas que vestimos pela manhã, a comida de que nos alimentamos, a carreira que escolhemos seguir, a pessoa com quem nos casamos? Não é verdade que podemos escolher entre sermos honestos ou não, gentis ou cruéis, generosos ou egoístas? Negar que uma pessoa faz escolhas na sua vida não combina com as nossas experiências. Em inúmeras ocasiões, ao longo do dia, consciente ou deliberadamente escolhemos fazer algumas coisas e não outras. Enquanto estivermos conscientes das nossas faculdades e em pleno uso das mesmas, parecemos que teremos escolha.
- Contudo, **todas as evidências analíticas apontam o facto do nosso comportamento ser determinado por experiências passadas.** Os que dentro nós praticam alguma forma de terapia analítica estudam o passado da pessoa para compreender por que ela se sente, se comporta e como o faz no presente. Se investigarmos profunda e cuidadosamente o inconsciente da pessoa, poderemos em geral, chegar a algumas respostas que expliquem o seu comportamento.

Esta afirmação é muito importante porque reforça a minha auto-análise quando afirmei que a minha aparente escolha da prática do culturismo, pode ter sido uma decisão menos consciente e mais inconsciente. Algo naquela atividade se tornou apelativo para mim, porque através da prática da musculação, mesmo com o custo e sacrifício que isso exigiu, me permitiu erigir as “Muralhas do Meu Castelo”. Para nos sentirmos seguros, num mundo interpretado como hostil, sentimo-nos compelidos a investir em estruturas, mecanismos e estratégias de defesa, seja a nível pessoal ou a nível nacional. O investimento em defesa parte do medo de um inimigo e eu investi horas de treino intenso, somando tonelagem, em horas de formação para melhorar o conhecimento sobre metodologia do treino da força e um investimento que me endividou. Até que ponto esta minha escolha foi consciente ou inconsciente?

Brené Brown, afirma que o maior obstáculo que impede de nos entregarmos abertamente à vida de forma franca, sincera, aberta e amorosa está diretamente relacionado com duas emoções que nos isolam, a **culpa** e a **vergonha**.

A vergonha é um foco no Eu:

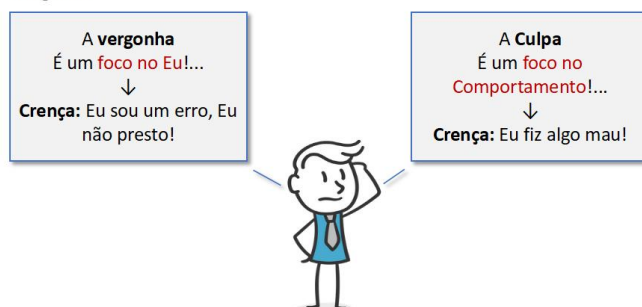
- **Crença: Eu sou um erro.** “Eu vou “tentar” ter sucesso!”: A vergonha é o monstro que diz, “Ei, ei!... Não és suficientemente bom! Não consegues alcançar o sucesso. Não mereces ser feliz! Não és capaz de fazer isso! A vergonha leva a duas grandes gravações: “Nunca somos suficientemente bons!” e, caso nos consigamos convencer do contrário: “Quem pensas tu que és? A vergonha é a crença: “Eu sou mau”. A vergonha está altamente correlacionada com a dependência, depressão, violência, agressão, bullying, suicídio, distúrbios alimentares. A vergonha é uma epidemia na nossa cultura e para nos libertarmos do seu domínio, para descobrirmos o nosso caminho de regresso, temos de compreender como nos afeta, a forma como olhamos uns para os outros. Se vamos encontrar o nosso caminho de regresso uns para os outros, temos de compreender e conhecer a empatia, porque a empatia é o antídoto da vergonha. Quando tenho pena de mim próprio eu não me respeito. Como é que nos podemos sentir bem quando sofremos de um grande medo? Sentimo-nos vitimizados por tudo; sentimo-nos revoltados, tristes, ciumentos ou traídos... a raiva não é mais do que medo com uma máscara... Vivemos numa sociedade do medo e desrespeito.

A Culpa é o foco no comportamento:

- **Crença: Eu cometi um erro.** A culpa é “Eu fiz algo mau!”. As pessoas magoadas tocam nas nossas feridas, lembrando-nos dos nossos “maus atos” para que nos sintamos culpados, percamos o nosso amor próprio e nos sintamos envergonhados. Ao fazê-lo, ativam os nossos mecanismos de defesa e inicia-se uma escalada de violência verbal ou física e perpetua-se o Triângulo de Desautorização Pessoal. Só o perdão cura...

Emaranhamento:

Apoia-se na modelação inapropriada, mensagens misturadas, vínculos exagerados ou ausentes, abandono, negligência, abusos físicos, mentais, emocionais, sexuais e religiosos.



No meu caso procurei através do perfeccionismo e do trabalho de escultura do corpo, uma imagem de **invulnerabilidade**, de **infalibilidade** para eliminar a potencial crítica.

Porém, a vulnerabilidade é a origem da inovação, da criatividade e da mudança. A adaptabilidade à mudança tem tudo a ver com vulnerabilidade. O nosso medo da vulnerabilidade impede-nos de correr riscos porque tememos não ser reconhecidos e sobretudo criticados. Reconhecer a nossa natureza falível e limitada é um feito de coragem. Ninguém melhor que Brené Brown para falar sobre vulnerabilidade. Não precisamos ser perfeitos para nos tornarmos ativistas.

A definição de vulnerabilidade segundo Brené Brown, pesquisadora americana e professora da Universidade de Houston, é a seguinte:

Vulnerabilidade não é fraqueza. É a nossa medida mais precisa de coragem.

Brené Brown, em "A Coragem de Ser Imperfeito" (The Gifts of Imperfection)

Noutra definição bastante citada no livro *A Coragem de Ser Imperfeito* (Daring Greatly, 2012), Brené Brown define vulnerabilidade como:

Vulnerabilidade é incerteza, risco e exposição emocional.

Brené Brown, em "A Coragem de Ser Imperfeito" (The Gifts of Imperfection)

Resumo da visão de Brené Brown sobre vulnerabilidade:

- ☐ Não é fraqueza, mas sim o centro de emoções e experiências humanas significativas, como amor, pertença, alegria, empatia e criatividade.
- ☐ Estar vulnerável é expor-se emocionalmente mesmo sem garantias de resultado.
- ☐ É um ato de coragem, pois exige enfrentar o medo de rejeição, fracasso ou julgamento.

5.4 - Unidade mente-corpo:

Numa perspetiva sistémica, o organismo humano é verdadeiramente uma vasta rede de informação multidimensional de subsistemas comunicantes no qual os processos mentais, emoções e sistemas fisiológicos estão inextricavelmente interligados. Desta forma o coração, cérebro, sistema nervoso, sistema nervoso entérico, sistema hormonal e sistema imunitário devem todos ser considerados componentes fundamentais da rede de informação dinâmica interativa que determina a experiência emocional corrente.

Candace Pert foi responsável pela secção de química do cérebro de 1982 a 1988, sendo atualmente professora da Johns Hopkins Medical School. Esta neuro-bióloga escreveu "Molecules of Emotion" onde prova que o pensamento ocorre no cérebro e no corpo. Todos os tipos de "informação" são processados através de todo o corpo – ideias, sentimentos e até impulsos espirituais. Apesar do cérebro possuir a maior potência de processamento, na sua opinião, não é necessariamente o sistema instrutor. A afirmação de Candace Pert desvia-nos da noção de que o cérebro "racional" é o centro da essência humana. Candace Pert (1999) chega a uma conclusão muito interessante quando se questiona sobre o facto das emoções terem origem no cérebro (Walter Cannon, Fisiologista experimental que escreveu o livro "Wisdom of the Body"), ou no corpo (William James, professor da Universidade de Harvard). Baseando-se na teoria dos peptídeos e outros ligandos, a nível da bioquímica das emoções, é perentória em afirmar que "é simultâneo", "é uma via de duas direcções". A grande questão permanecia, "de que forma as emoções transformam o corpo, quer criando a doença ou curando-a, mantendo a saúde ou minando-a?".

Toda e qualquer alteração do estado fisiológico é acompanhada por uma alteração apropriada no estado mental e emocional, consciente ou inconsciente e inversamente, toda e qualquer alteração no estado mental e emocional, consciente ou inconsciente, é acompanhada pela alteração apropriada no estado fisiológico.

Candace Pert (1999)

Candace Pert descobriu que a secreção destas substâncias informacionais (Peptídeos), ou por outras palavras, a "materialização" destas substâncias informacionais, sucedia em resposta a um sentimento, pensamento, uma intenção, uma emoção ou crença. De facto, Candace Pert e col. descobriram que estes mensageiros interligam três sistemas distintos numa única rede:

- ☐ Sistema Nervoso.
- ☐ Endócrino.
- ☐ Sistema Imunitário.

De acordo com Candace Pert, os três sistemas devem ser vistos formando uma única rede psicossomática.

Estes mensageiros consistem numa curta cadeia de aminoácidos, que se prendem a recetores específicos, os quais existem em abundância na superfície de todas as células do corpo. Interligando células imunológicas, glândulas e células do cérebro, os peptídeos formam uma rede psicossomática que se estende por todo o organismo. Eles

constituem a manifestação bioquímica das emoções, desempenham um papel de importância crucial nas atividades coordenadoras do sistema imunológico e interligam e integram as atividades mentais, emocionais e biológicas. Tradicionalmente pensava-se que a transferência de todos os impulsos nervosos ocorresse através das lacunas, denominadas sinapses, entre as células nervosas adjacentes. Mas esses mecanismos mostram-se de importância limitada, sendo utilizado principalmente para a contração muscular.

Costumava-se pensar que tal sucedia de forma hierárquica. Existem cerca de **60 diferentes neuropeptídeos**, estando cada um associado a diferentes estados mentais e emocionais. O que foi recentemente descoberto é que estes neuropeptídeos são fabricados por todas as células do corpo no mesmo instante que desenvolvemos um sentimento. Assim, a mente escapou-se essencialmente do cérebro. A mente já não se encontra na cabeça tal como supunhamos. O que se sabe agora é que a mente existe através de todo o corpo, e a forma como o corpo trabalha está diretamente relacionada ao nosso estado de consciência. Candace Pert (1999) acredita que as emoções reprimidas são armazenadas no corpo, a mente inconsciente, através da libertação dos ligandos neuropeptídeos e das memórias que estão armazenadas nos seus recetores. Por vezes, as transformações ocorrem através da **catarsis emocional** comum a várias terapias da mente-corpo que se centram na libertação das emoções que se alojaram na rede psicossomática. Tratam-se das bases que fundamentam aquilo que se designa por “unidade corpo-mente” que não podem mais ser entendidas como entidades separadas, são ambas a mesma coisa. Esta fundamentação científica remete-nos para uma nova visão dos processos mentais e emocionais. A existência de uma rede psicossomática, implica o facto de o sistema nervoso não estar estruturado de forma hierárquica, como anteriormente se acreditava. A “cognição é um fenómeno que se expande por todo o organismo, operando por intermédio de uma complexa rede química de peptídeos que integra as nossas atividades mentais, emocionais e biológicas”, Candace Pert (1999).

Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari, Jari Hietanen. Bodily maps of emoticons. PNAS Vol. 111. Nº 2. January 14, 2014. Pp 646-651

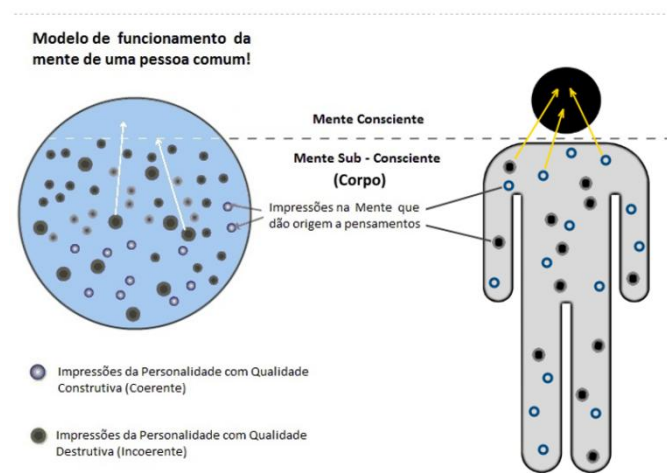
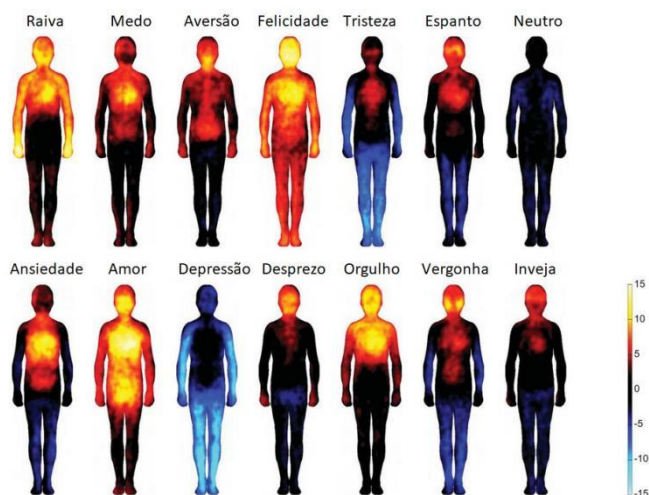
Na sua maior parte, os sinais vindos do cérebro são transmitidos através dos peptídeos emitidos por células nervosas. Ao se prenderem a recetores afastados das células nervosas onde se originam, esses peptídeos atuam não apenas por toda a parte, em todo o sistema nervoso, mas também noutras partes do corpo. A maior parte dos peptídeos (Substâncias Informativas), talvez todos eles, alteram o comportamento e os estados de humor, e atualmente os cientistas têm por hipótese que cada peptídeo pode evocar um “tom” emocional único.

O grupo de 60 peptídeos pode constituir uma linguagem bioquímica universal das emoções.

Candace Pert (1999)

O cérebro emocional deixou de estar confinado às localizações clássicas da amígdala, hipocampo e hipotálamo e os peptídeos e outras substâncias informativas constituem os bioquímicos das emoções e a sua distribuição nos nervos do corpo possui todo o tipo de significados incluindo a confirmação química das teorias de Freud onde o corpo é a nossa mente subconsciente. **O corpo é de facto a mente subconsciente** e as emoções e as sensações corporais estão intrinsecamente interligadas numa rede bidirecional onde cada uma pode alterar a outra e estes processos acontecem normalmente a nível inconsciente.

Se o nosso corpo é a nossa mente subconsciente, entender a saúde e bem-estar apenas como o resultado da contração muscular provocada pela realização de determinados exercícios físicos ou da participação num jogo desportivo coletivo, é uma forma muito reducionista de olhar para o papel da Educação Física. Como devem ser redefinidas as Finalidades do Programa de Educação Física quando o corpo passa a ser visto como a mente subconsciente?



Resumindo, Candace Pert demonstrou que cada emoção está associada a determinados neuropeptídeos — moléculas mensageiras que atuam em vários sistemas do corpo, como o nervoso, o imunológico e o endócrino. Estas moléculas formam uma verdadeira linguagem bioquímica das emoções.

Ela identificou que existem cerca de 6 famílias principais de neuropeptídeos envolvidas nesta comunicação emocional (não que existam apenas 6, mas sim que essas são as principais vias de expressão emocional).

Desta forma podemos inferir que existe uma bioquímica da Paz & Bioquímica do Conflito:

Emoções e Estados	Neuropeptídeos Envolvidos	Efeitos Corporais
Paz, amor, alegria, confiança	Endorfinas, oxitocina, dopamina, serotonina, anandamida	Relaxamento, sensação de bem-estar, fortalecimento do sistema imunitário, regulação hormonal
Medo, raiva, culpa, vergonha, stresse	Adrenalina, noradrenalina, cortisol, substância P, ACTH	Tensão muscular, aumento dos batimentos cardíacos, supressão imunológica, inflamação, exaustão

O que isto significa?

- ❑ As **emoções positivas** produzem um “cocktail bioquímico” que favorece o equilíbrio, a regeneração e a saúde do corpo.
- ❑ As **emoções negativas**, especialmente quando crônicas ou reprimidas, geram uma química que pode predispor o corpo a doenças, especialmente quando afetam o sistema imunitário ou geram inflamações prolongadas.

Conclusão:

A ideia central é que emoções não são apenas sentimentos abstratos, mas reações fisiológicas com impacto direto na saúde física e mental. Assim, o corpo manifesta sim uma **bioquímica da paz** (quando estamos em estados de amor, compaixão, aceitação) e uma **bioquímica do conflito** (quando sentimos medo, raiva ou frustração).

As ideias de Candace Pert sobre a bioquímica das emoções relacionam-se profundamente com os estudos do HeartMath Institute, especialmente no que diz respeito à variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e à "ciência do coração" (Science of the Heart). Ambas as abordagens — uma baseada na neurociência bioquímica, outra na neurocardiologia e

fisiologia emocional — **convergem num ponto essencial: o corpo e as emoções estão profundamente interligados, e o coração é um centro vital dessa ligação.**

Podemos depreender que, se queremos promover a paz interior, que se irá refletir na paz exterior, devemos fazê-lo através do coração, através da criação de coerência psicofisiológica.

5.5 - Moléculas da Emoção e a Ciência do Coração:

A. O corpo como sistema emocional integrado.

- ❑ Candace Pert: Emoções são moléculas (neuropeptídeos) que circulam pelo corpo e criam uma rede de comunicação entre o cérebro, sistema imunitário e demais órgãos.
- ❑ HeartMath: O coração é um órgão inteligente, com cerca de 40.000 neurónios ("cérebro do coração") e participa ativamente no processamento emocional e na comunicação com o cérebro.
- ❑ Ligação: Ambos reconhecem que emoções não são apenas mentais, mas somáticas e distribuídas por todo o corpo — com o coração como um ator central.

B. Bioquímica da paz e do conflito = Coerência e Incoerência cardíaca.

- ❑ Pert descreve que emoções como amor, gratidão e alegria ativam neuropeptídeos associados ao bem-estar (como *endorfinas*), enquanto emoções negativas crônicas geram substâncias ligadas ao stress (cortisol, adrenalina).
- ❑ HeartMath mostra que esses estados emocionais também se refletem nos padrões da variabilidade da frequência cardíaca (VFC):
 - Emoções positivas → coerência cardíaca (padrões suaves e harmónicos de VFC)
 - Emoções negativas → incoerência cardíaca (padrões erráticos e desordenados)
- ❑ Ligação: A bioquímica emocional descrita por Pert molda o ritmo cardíaco, e este, por sua vez, influencia o cérebro e o sistema nervoso autonómico, criando um ciclo de regulação emocional.

C. Emoção como ponte entre fisiologia e consciência.

- ❑ Candace Pert sugere que as emoções são a “ponte entre mente e corpo” — moldam a nossa experiência consciente e o funcionamento corporal.
- ❑ HeartMath reforça que ao regular conscientemente as emoções (com técnicas de respiração, foco no coração e gratidão), é possível alterar o estado fisiológico e promover equilíbrio interno.
- ❑ Ligação: Ambas as ciências validam a prática da auto-regulação emocional como ferramenta de saúde e bem-estar.

D. A Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) como "espelho da emoção".

- ❑ A VFC é o marcador fisiológico que reflete o nosso estado emocional:
 - a) Alta VFC e padrão coerente → estado de calma, foco, resiliência.
 - b) Baixa VFC ou padrão caótico → stress, fadiga, sobrecarga emocional.
- ❑ A VFC mede como o corpo se adapta ao ambiente, e está diretamente ligada à atividade do nervo vago, que também é influenciado pelos neuropeptídeos identificados por Pert (ex: oxitocina e anandamida favorecem a ativação vagal e a calma).

Conceito	Candace Pert (Molecules of Emotion)	Heartmath (Science of the heart)
Emoções	Moléculas que comunicam pelo corpo	Padrões fisiológicos mediados pelo coração
Papel do corpo	Corpo inteiro sente e responde às emoções	Coração como centro de inteligência emocional
Saúde emocional	Depende da química emocional equilibrada	Depende da coerência entre coração, cérebro e respiração
Regulação emocional	Reprocessar emoções e equilibrar neuroquímica	Técnicas de coerência cardíaca (respiração + foco)
Ciência integrativa	Psiconeuroimunologia	Neurocardiologia e fisiologia emocional

5.6 - Arte de Viver em Paz.

Paz (do latim *Pax*) é geralmente definida como um estado de calma ou tranquilidade, uma ausência de perturbações e agitação. Derivada do latim *Pacem = Absentia Belli*, pode referir-se à ausência de violência ou guerra (o desporto é uma simulação de uma “guerra codificada”). No plano pessoal, paz designa um estado de espírito isento de ira, de desconfiança e, de um modo geral, de todos os sentimentos negativos.

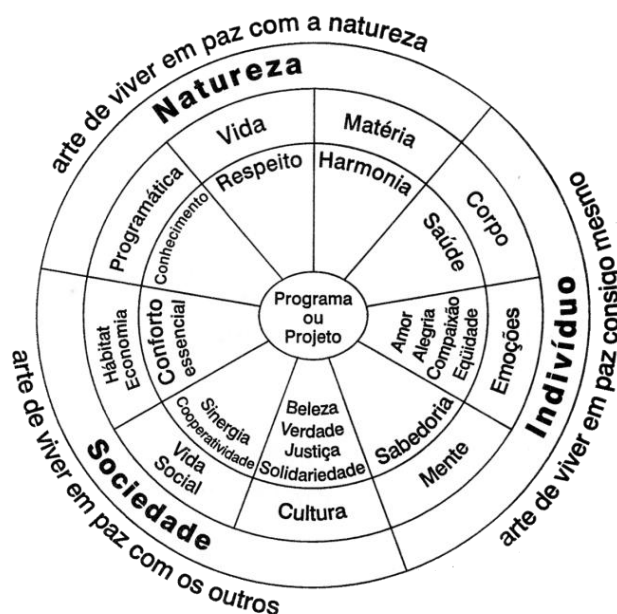
Esta reflexão centra-se também em torno de uma das **missões da Educação** que é a utilização das práticas que

permitam a vivência da paz consigo próprio, com os outros ou com a natureza:

- a) A arte de viver em paz consigo mesmo.
- b) A arte de viver com os outros.
- c) A arte de viver em paz com a natureza.

Um dos modelos de Educação para a Paz, bastante completo, foi proposto por Pierre Weill no seu livro, *a mudança de sentido e o sentido da mudança*. Pierre Weil, doutor em Psicologia pela Universidade de Paris, foi presidente da Fundação Cidade da Paz e Reitor da Universidade Holística Internacional de Brasília onde trabalhou pela Paz no mundo em cooperação com a UNESCO.

A educação para a paz apresentada no modelo de Pierre Weil não se baseia na sensibilização académica e/ou teórica para os problemas do mundo causados pela “crise de fragmentação do ser humano”. A Educação para a Paz que Pierre Weill propõe alicerça-se nas práticas holopráticas como elementos chave para uma **mudança de consciência interior**. Defendo igualmente que os currículos de literacia emocional ajudam a ir mais longe na formação da consciência emocional e nos processos de auto-regulação emocional. Esta abordagem é fundamentalmente holoprática, ou seja, recorre a práticas que promovem a vivência holística porque, na sua perspetiva, com a qual me identifico, só quando a educação promover um **despertar da consciência** para a unidade de todas as coisas no universo e para a relação com o coração, se conseguirá promover, não somente a paz interior, mas sobretudo a plenitude no ser humano.



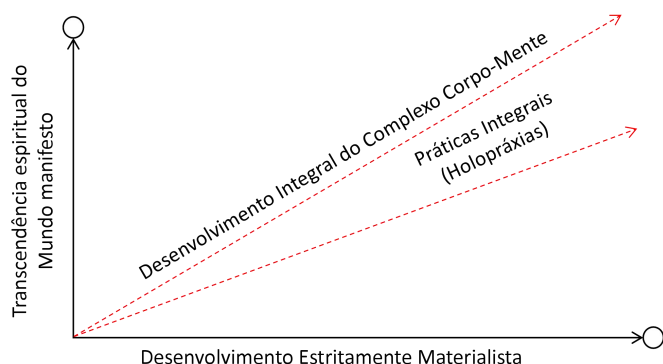
Fonte da imagem: A educação para a Paz, começa inevitavelmente no indivíduo, para que tenha impacto na sociedade e na natureza.

5.7 - Transcendência.

Manuel Sérgio no seu caderno “Motricidade Humana uma nova ciência do homem” (Ciclo de conferências 1989) afirma que “O licenciado (ou mestre, ou doutor) em motricidade humana é assim o agente de ensino, ou o investigador, ou o técnico que, no exercício da sua profissão, procura a libertação dos corpos, rumo à **Transcendência**, rumo ao possível, através de técnicas específicas (...). O Homem percebe-se distinto das coisas porque se sabe em movimento intencional para a **Transcendência**, ou seja, para a realidade considerada na sua totalidade. (...) o que se põe em questão é a convicção de conhecer um Homem por meios unicamente mensuráveis, pois que não é desta forma, que se alcança o ser e o sentido de uma existência humana”. (...) “Ouvir a voz do corpo significa estar atento a um ser-no-mundo, a um ser-que-sente, a um ser-que-joga, a um ser que se movimenta para Transcender e Transcender-se”. (...) “Potenciar a liberdade que permite a Transcendência: eis como vejo a educação motora, isto é, a educação que veicula a ciência da motricidade humana” (Manuel Sérgio).

Podemos encontrar várias palavras chave na Ciência da Motricidade Humana tais como “movimento”, “Intencionalidade” e **Transcendência**. Alexandre Coutinho L. de B. Palma, na altura Professor Auxiliar da Faculdade de Teologia da UCP no seu artigo “**Transcendência** na cinantropologia de Manuel Sérgio” desenvolve uma análise crítica ao conceito de Transcendência de Manuel Sérgio numa perspetiva teológica.

Obviamente que o estudo e a prática das atividades *Body & Mind* (hipometabólicas) ao serem introduzidas numa prática corrente no seio da Educação Física em particular (Motricidade Humana) e da Escola em geral, permitem o “**Desenvolvimento Integral do Complexo Mente-Corpo**” facilitando o caminho para a manifestação desta Transcendência ultrapassando o “conservadorismo e dogmatismo da ciência normal” (Manuel Sérgio).



Pierre Weil no seu livro *A Mudança de Sentido e o Sentido da Mudança*, introduz as holopraxias ou práticas que levam à

vivência holística e apresenta alguns exemplos nomeadamente:

- ☐ Yoga, Tai-Chi-Chuan, Ai-Ki-Do, Trabalho Criativo.
- ☐ Meditação, presença na vida quotidiana.
- ☐ Retiro temporário no silêncio da natureza.
- ☐ Outras:
 - Relaxamento Muscular Progressivo.
 - Biofeedback (Ciência do Coração)
 - Educação Somática.

5.8 - Atividades Hipometabólicas:

Toda e qualquer alteração do estado fisiológico é acompanhada por uma alteração apropriada no estado mental e emocional, consciente ou inconsciente e inversamente, toda e qualquer alteração no estado mental e emocional, consciente ou inconsciente, é acompanhada pela alteração apropriada no estado fisiológico.

Um dos conceitos importantes da fisiologia é o de consumo de oxigénio porque quanto maior for o VO_2 (consumo de oxigénio), maior será a produção aeróbia de energia nesse intervalo de tempo. O conceito de energia relaciona-se sobretudo com os processos bioquímicos do ATP (Adenosina Tri-fosfato), uma vez que o ATP é o substrato energético comum a toda a atividade celular. Ou seja, os Professores de Educação Física têm por objetivo promover um balanço energético negativo aumentando os processos metabólicos para queimar calorias e minimizar os fatores de risco como o excesso de peso e/ou a obesidade.

Quando se pretende implementar atividades hipometabólicas, obviamente que o objetivo ultrapassa a dimensão fisiológica tradicional para se centrar numa atenção consciente (eutónica) dos processos interiores e aumentar a consciência de si e do mundo à sua volta. Esta dimensão apela a uma nova conceção biológica que privilegia a unidade mente-corpo e o desenvolvimento da interioridade humana.

A introdução dos Estados Hipometabólicos numa prática corrente tem como objetivo ajudar os alunos a entrarem em contacto consigo próprios (meditação), para depois recuperar a sensação de segurança, ou seja, acalmar os sobre-excitados circuitos emocionais. Para se aquietar a mente é importante aquietar o corpo. Intuitivamente os Mestres ZEN diagnosticaram um problema humano básico: as nossas redes associativas cerebrais estão abarrotadas com pensamentos discriminativos. Este facto reverbera com os circuitos afetivos e viscerais ancestrais, de atitudes impressas desde a infância com noções fortemente matizadas do certo e do errado, James H. Austin (1999).

Palavras Chave:

- Sensação de calma.
- Paz
- Tranquilidade
- Bem-estar
- Leveza
- Calma
- Serenidade
- Estado profundo de Relaxamento
- Libertar tensões.
- Sensação de leveza
- Esvaziar as pernas, tronco, braços, cabeça
- Entrar num estado cada vez mais profundo de relaxamento



Escada
Viagem Interior (Cenários)

Relaxamento Muscular Progressivo

O **Relaxamento Muscular Progressivo (RMP)** assemelha-se nalguns aspetos ao Yoga Nidra que significa Sono do Yoga. É um estado de relaxamento total do corpo, onde os alunos se tornam cada vez mais conscientes do mundo interior ao seguir um conjunto de instruções. Esta técnica é ligeiramente diferente da meditação e o RMP. É considerado um estado modificado de consciência mais profundo que o simples relaxamento localizando-se na zona da hipovigília (estado meditativo).

Pretende-se através da indução do RMP, se promovam estados de relaxamento e de serenidade situados na zona meditativa das ondas cerebrais β , α , θ e eventualmente δ .

- **Beta (β) 12 a 33 Hz:** Ocorrem na sua maioria em sono mas também são dominantes nos estados mais profundos de meditação (corpo a dormir/mente acordada) e pensamento (portal para a aprendizagem, memória). No estado teta, os nossos sentidos são desligados do mundo exterior e são focados na paisagem mental interna originando sinais. É aquele estado crepuscular que normalmente nós experimentamos fugazmente à medida que emergimos das profundezas do estado delta até acordarmos ou cairmos no sono. No estado teta estamos no chamado sonho acordado; imageria vivida pisca perante os olhos da mente e estamos recetivos a informação que transcende a nossa consciência vigil. A meditação teta aumenta a criatividade, aumenta a aprendizagem, reduz o stress e desperta a intuição e outras capacidades adormecidas.
- **Alfa (α) 8 a 13 Hz:** As ondas Alfa surgem no crepúsculo intermediário onde existe a calma, mas não o sono, onde há relaxamento e um estado favorável para meditar. Também podemos experimentar esse estado quando estamos no sofá vendo televisão, ou na cama descansando, mas sem chegar a dormir.
- **Teta (θ) 3,5 a 8 Hz:** está relacionado, sobretudo, com as capacidades imaginativas, com a reflexão e o sono. Como curiosidade, cabe dizer que as ondas Teta costumam mostrar uma elevada atividade quando experimentamos emoções muito profundas.
- **Delta (δ) 1 a 3 Hz:** é aquela com maior amplitude mas a mais lenta. São produzidas em estados de profunda meditação e sono sem sonho. As ondas delta conferem a suspensão da existência externa e fornecem os

sentimentos mais profundos de paz. Somando, certas frequências dentro do intervalo delta despoletam a libertação de hormona do crescimento a qual é benéfica para a cura e regeneração.

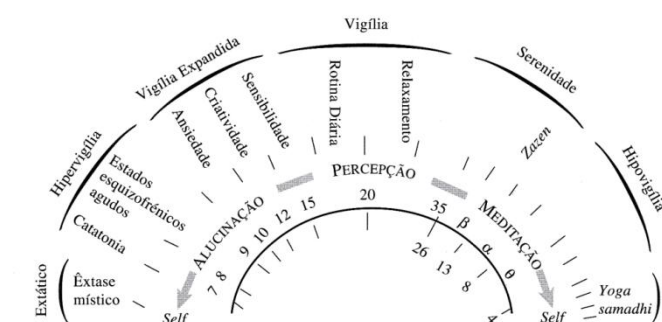
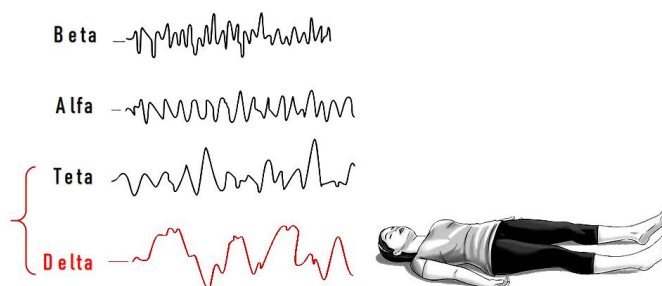


Figura 9.2.

Cartografia dos Estados Extáticos e Meditativos, adaptada de R. Fisher ².

© LIDEL - EDIÇÕES TÉCNICAS

Os benefícios dos estados hipometabólicos podem caracterizar-se, em termos fisiológicos, pelos seguintes parâmetros:

- a) Apercebi-me que podia criar paz dentro de mim da mesma forma que podia criar medo e preocupação;
- b) Aprendi a acalmar as emoções, aquietar a mente e controlar as distrações que o corpo produz;
- c) O RMP facilita a possibilidade de autoconhecimento e autodomínio; por outras palavras, aprende-se a transcender a ideia de que os nossos corpos estão fora do nosso controlo e apercebi-me que as minhas emoções, pensamentos e intenções são uma força que produz alterações nos meu corpo e assim, o meu corpo é uma extensão da minha mente;
- d) Relaxamento profundo de dominância parassimpática;

Consciência e domínio do corpo:

AS DESORDENS DE TENSÃO SÃO MAIS COMUNS QUE A COMUM CONSTIPAÇÃO

EDMUND JACOBSON, MD

Prestar atenção ao funcionamento e comportamento do próprio corpo é a ideia básica da consciência corporal. É uma espécie de autoconhecimento, ou seja, entender o que o corpo é capaz de fazer, bem como as suas limitações e potencialidades. O Relaxamento Muscular Progressivo é uma técnica de relaxamento criada pelo médico e fisiólogo americano Edmund Jacobson, um médico Americano de medicina interna, psicólogo e assistente em fisiologia. Em 1921, introduziu os princípios psicológicos para a prática médica que mais tarde foram chamados de medicina psicossomática. Jacobson foi capaz de provar a ligação entre a tensão muscular excessiva e diferentes distúrbios do corpo e psique.

Descobriu que a tensão e esforço eram sempre acompanhados por um encurtamento das fibras musculares e que a diminuição do tônus muscular inibe a atividade do sistema nervoso central. O relaxamento contraria estes estados de excitação e quando bem-adaptada, funciona de forma profilaxia prevenindo os distúrbios psicossomáticos. A tensão nervosa é uma doença mais comum que a própria constipação e representa um muito maior perigo. A tensão pode reduzir a nossa eficiência, destruir a nossa saúde e encurtar a esperança média de vida (Edmund Jacobson, 1980; “You Must Relax”).

5.9 - O poder da visualização e a “ciência do sucesso”:

O Dr. Denis Waitley autor de vários livros incluindo “the psychology of winning”, pegou no programa de visualização dos astronautas da NASA, envolvidos no programa Apollo, com quem trabalhou e aplicou-o em atletas olímpicos na década de 80 e 90. O programa foi designado por “visual motor rehearsal” (treino do motor visual). Para analisar os dados ligou os atletas a equipamento de biofeedback sofisticado (EMG, ECG, EEG) e pediu-lhes que corressem a prova nas suas mentes (visualização), tal como o fariam na pista. Descobriu que os músculos eram desencadeados na mesma sequência independentemente se realizavam a prova na pista ou apenas nas suas mentes. Na verdade, a mente não consegue distinguir se estamos mesmo a fazer algo ou é apenas uma visualização da nossa mente. Ele afirmou que, “se o atingimos com a mente também o conseguimos com o

corpo”. O Dr. Denis Waitley afirma que “when you visualize, you materialize” (quando o visualizamos nós materializamos).

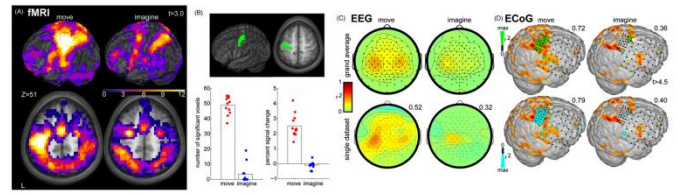


Figure 1. fMRI, EEG and ECoG results. (A) Significant fMRI activity ($t > 3.0$) was calculated for each individual during movement (left panel) and imagery (right panel) compared to rest. These maps are displayed superimposed, and the color scale indicates the number of subjects that showed significant activation in a region. Results are displayed on the average normalized anatomical scan of all 12 subjects. (B) The primary motor cortex was manually delineated on the average anatomical scan. Within this region, the number of significant voxels during movement (red) and imagery (blue) were calculated (left bar graph). We also calculated the percentage signal change during movement (red) and imagery (blue), displayed in the right bar graph. (C) The EEG data in the top panel show the grand average r^2 across all 12 subjects during movement (left panel) and imagery (right panel); the color scale ranges from 0 to 1. In the lower panel, a representative subject is shown; maximum r^2 values are denoted in the top right. (D) The ECoG data overlaid on the fMRI BOLD increases during movement (left panel) and imagery (right panel) compared to rest (orange, $t > 4.5$, $p_{\text{FWE corrected}} < 0.05$) on the surface rendering of the individual patient. ECoG spectral power increases during movement and imagery at high (65–95 Hz) frequencies are displayed in green in the top panel; decreases in low (8–24 Hz) frequencies are shown in cyan in the bottom panel. For significant electrodes, the size indicates the size of the r^2 , which is scaled to the maximum r^2 denoted at the top right. An arrow in the top-right panel indicates the electrode used for BCI control and a white line indicates the central sulcus.

De facto, é importante implementar junto daqueles que procuram um programa de saúde e bem-estar nos ginásios, academias, clubes de saúde ou nos clubes desportivos, nas aulas de Educação Física, programas de visualização e/ou meditação para contornar os mecanismos de ruído interno (todas as crenças subconscientes que bloqueiam o sucesso e os objetivos).

Numa entrevista concedida à revista Muscle Media de dezembro de 2000, Denis Waitley, um dos mais respeitados consultores do mundo de empresários de empresas multinacionais, astronautas da NASA e campeões olímpico, ex. presidente do Comité do Conselho olímpico de Medicina Desportiva dos Estados Unidos no campo da psicologia, efetuou algumas considerações sobre assuntos e técnicas relacionadas com o início de um programa de exercício e nutrição com sucesso e o desenvolvimento da confiança e a concentração necessária para alcançar os desafios e objetivos a longo prazo. Ele afirmou que a vida em si é um hábito. Se queremos substituir um hábito pouco saudável por outros salutareos, temos que compreender que tudo o que fazemos, aprendemos por observação, imitação, praticando e internalizando. Assim, a melhor coisa é procurar um mentor, treinador ou associado porque por vezes é difícil promover modificações significativas sozinho. Essa associação não deve ser feita com alguém que tenha o mesmo problema, mas com alguém que tenha um objetivo similar. O “treinador” (Coach) deve ensinar o “swing” correto e para tal termos que o praticar durante pelo menos 1 ano para que ele fique profundamente enraizado e se torne num novo hábito, mais saudável obviamente. O novo padrão de comportamento dificilmente pode ser adquirido em 3 semanas, mas só se tornará num reflexo se o trabalharmos constantemente durante um longo intervalo de tempo. Este tipo de aprendizagem profunda leva o seu tempo. Enquanto professores ou monitores de um aderente a um programa de promoção da saúde, não seria sensato fazer a pessoa acreditar que este tipo de resultados acontece instantaneamente, no entanto, devem encorajar todos os pequenos ganhos feitos e a concretização das metas intermédias. É desta forma que os programas de fitness funcionam e é desta forma que funciona a auto-estima:

obtendo reforços pelo sucesso, sentir-se bem com o sucesso e reaferindo os objetivos. Assim, o mais importante é perseguir metas intermédias ou conquistas intermédias em vez de tentar concretizar o objetivo final num curto espaço de tempo.

Quer estejamos a participar num programa de fitness ou sejamos um atleta de topo, é importante escolher o contexto o qual garanta estimulação positiva e evitar os contextos negativos. Conversas, mensagens, pensamentos e contextos negativos reforçam a baixa auto-estima e a imagem corporal negativa. Os noticiários constituem uma das grandes e atuais fontes de informação negativa da qual nos devemos abstrair e procurar manter-nos num ambiente de reforços positivos. Existem muitas distrações com as quais teremos de lidar de forma perseverante e confiante.

Tal como as habilidades motoras são treináveis também podemos treinar as nossas habilidades emocionais e sociais.

Como é que podemos agir prioritariamente sobre o indivíduo para que evolua no sentido de um perfil de personalidade coerente, funcional, e facilitador da paz. Embora o indivíduo esteja contextualizado num grupo, a maioria dos problemas são de natureza relacional, partindo primeiro da sua relação consigo e depois da sua relação com os outros. Se partirmos do princípio que a qualidade da relação com os outros reflete a qualidade da relação consigo próprio, se persistem conflitos ou bloqueios à paz e harmonia e integração social pode significar que existem deficiências no relacionamento consigo próprio. As emoções incoerentes são criadas por crenças sabotadoras causadas por traumas físicos e/ou emocionais. Estas perturbações afetam o equilíbrio hormonal, fisiológico, neurológico, químico e cognitivo resultando na manifestação de emoções negativas. As perturbações resultantes podem ser vividas sob a forma de depressão, medos, agressividade, conflitualidade ou comportamentos aditivos.

5.10 - Educação Somática

A Educação Somática emerge de um processo evolutivo que se constrói sobre a base de uma pesquisa experiencial. A experiência corpórea situa-se no coração deste novo paradigma, que começa a encontrar os seus títulos de nobreza nos meios universitário e académico. A palavra soma foi reinventada por Thomas Hanna, professor do Método Feldenkrais e editor da revista Somatics, que distingue os conceitos de corpo e soma:

- Soma é o corpo subjetivo, ou seja, o corpo percebido do ponto de vista do indivíduo.
- Quando um ser humano é observado de fora, por exemplo, do ponto de vista de uma terceira pessoa, nesse caso é o corpo que é percebido (Este é o corpo da Educação Física).

A identidade do campo da Educação Somática subdivide-se em três conceitos:

- Descondicionamento gestual
- Autenticidade somática
- Tecnologia Interna

A - Descondicionamento gestual:

Uma estrutura que está sobrecarregada pelo uso repetitivo e inconsciente termina por se desgastar. O desgaste da estrutura desencadeia a dor, desconforto e perda de funcionalidade. Um quadro de dor crónica afeta o estado de humor, a auto-estima e a vida social de uma pessoa. Reflexos e automatismos permitem-nos sobreviver, física e emocionalmente. Uma contratura muscular crónica significa que os músculos permanecem contraídos permanentemente. Por isso, eles não podem desempenhar o seu papel primordial de se contrair para fazer os ossos se moverem. Essa contração crónica não tem por efeito somente a restrição da liberdade de movimento de uma articulação, mas ela age também como um amortecedor, “absorvendo” o movimento em vez de o deixar transmitir-se ao resto do esqueleto. O processo de descondicionamento gestual é um refinamento da capacidade de adaptarmos as nossas respostas a diferentes circunstâncias, um processo de reorganização de nossa imagem corporal. Para contornar o estabelecimento de gestos automáticos que causam desgaste, desconforto e perda de função, o professor de Educação Somática usa estratégias pedagógicas. O educador somático não aplica protocolos pré-estabelecidos na sua abordagem. É preciso escutar o que a pessoa fala sobre seu próprio desconforto e que discurso tem sobre o seu corpo. O educador aborda a pessoa, não o desconforto. Ele guia o aluno a observar quais as partes do seu corpo que se movem (Débora Bolsanello).

B - Autenticidade Somática:

É o processo de descondicionamento que permite que a pessoa entre em contacto com a sua autenticidade somática. A **autenticidade somática** emerge de uma intimidade com nossos próprios processos internos (fisiologia, sensação, sentimento, pensamento, percepção...) e não é contraditória com a identidade sociocultural. Somos ao mesmo tempo relação e singularidade. Sentir-se equivale a reconhecer a própria unidade. Sentir é apreciar uma diferença, fazer uma distinção. Hoje, os ginásios e academias de fitness vendem os seus serviços com o rótulo “qualidade de vida”. O culto do corpo tónico como símbolo de sucesso, capacidade de performance, jovialidade, agilidade e sensualidade. Os movimentos repetitivos que requerem o uso de partes isoladas do corpo, por serem divorciados da consciência,

esses movimentos levam a uma fixação de certas conexões neuronais. Rapidamente o piloto automático se instala: para remediar a monotonia, a pessoa leva uma revista para ler enquanto sobe escadas imaginárias, ou assiste televisão durante a corrida na passarela rolante. Capturados pelo espelho, os praticantes veem, mas não sentem o movimento que estão a realizar. Por trás dessa separação entre o corpo e a mente está um conjunto de acidentes e de lesões por esforço repetitivo. Autenticidade é singularização, o corpo não como máquina, mas como experiência. O corpo como estado de disponibilidade, onde podemos desenvolver uma tecnologia interna.

C - Tecnologia Interna.

A Educação Somática é um dos antídotos para a atividade compulsiva, orientando a atenção para o como se realiza uma ação. O como, visto pela ótica da tecnologia interior é o saber alinhar o corpo sem abusar dos seus limites. É a diferença entre procurarmos adaptar as nossa posturas e ações de forma não orgânica à realidade dos objetos ou pelo contrário, modular os objetos para não ferir a integridade orgânica. Essas pequenezas do dia-a-dia se acumulam no nosso corpo. As tarefas de sobrevivência são repetidas muitas vezes por dia, a cada dia, durante anos e anos. É na noção de cuidado que reside uma das chaves para transformar os condicionamentos psico-físicos que nos permitem sobreviver.

O medo, ansiedade e emoções incoerentes, vividas, somatizam-se sobre a forma de couraças musculares (tônus muscular), podendo muitas vezes condensar-se em problemas de saúde.

5.11 - Investir na ciência do Coração.

O HeartMath Institute, pioneiro na investigação da cardioneuroimunologia | psiconeuroimunologia e neurodinâmica do coração-cérebro, áreas essas designadas por “ciência do coração”, permitiram abrir caminho para um novo entendimento da importância do coração e da forma como regula os processos psicofisiológicos.

O coração é o mais poderoso gerador de padrões rítmicos de informação no corpo humano e funciona como um centro sofisticado de codificação e processamento de informação e possui um sistema de comunicação com o cérebro muito mais desenvolvido que com a maioria dos restantes órgãos corporais. Em cada batimento cardíaco, o coração não só bombeia sangue, mas também transmite padrões complexos de informação neurológica, hormonal, pressão e eletromagnética para o cérebro e através de todo o corpo. (...) O coração está intimamente envolvido na criação de coerência psicofisiológica, um termo que descreve um estado

de elevada performance caracterizado por um elevado grau de ordem e harmonia no funcionamento dos vários sistemas oscilatórios do corpo.

A VFC permite compreender a existência de um diálogo do sistema de comunicação, coração cérebro, segundo as suas 4 vias, Rollin McCraty (2001); “Science of the heart”; HeartMath research Centre:

- ☐ Comunicação Neurológica (impulsos elétricos);
- ☐ Comunicação biofísica (biofotões);
- ☐ Comunicação bioquímica (peptídeos);
- ☐ Comunicação energética (campos eletromagnéticos).

A VFC é um indicador importante quer da resiliência fisiológica quer da flexibilidade comportamental, refletindo a capacidade individual para se adaptar ao stress e às exigências ambientais. Tornou-se evidente que um elevado grau de instabilidade (variabilidade) é prejudicial relativamente ao funcionamento fisiológico eficiente, também muito pequenas variações podem ser patológicas. A chave para que se otimize uma função saudável a nível dos sistemas reguladores do organismo depende de um nível ótimo variabilidade da frequência cardíaca refletindo flexibilidade e adaptabilidade.

O biofeedback tem um papel central e muito eficaz na promoção de estados de paz interior, pois permite à pessoa tomar consciência e regular, em tempo real, as suas respostas fisiológicas associadas ao stress e às emoções.

O Biofeedback é uma técnica que utiliza sensores e dispositivos para medir funções fisiológicas (frequência cardíaca, respiração, tensão muscular, temperatura da pele, ondas cerebrais, etc.) e apresentar essa informação ao utilizador, geralmente em tempo real, através de gráficos ou animações.

Objetivo: ajudar a pessoa a tomar controlo voluntário sobre processos fisiológicos normalmente automáticos, como a respiração ou o batimento cardíaco. A pessoa aprende que respirar de forma rítmica e evocar emoções positivas aumenta a coerência — criando uma experiência direta de paz interior guiada pela fisiologia. O biofeedback traduz a linguagem do corpo em sinais visíveis, permitindo-nos treinar a mente e o coração para viver em paz interior.

5.12 - Como pode o Biofeedback promover a paz interior?

A. Autoconsciência corporal e emocional.

- ☐ Ao visualizar os sinais do corpo (ex: frequência cardíaca ou tensão muscular), a pessoa reconhece os seus padrões de stress ou agitação.

- Essa consciência imediata é o primeiro passo para mudar o estado interno.

B. Treino de autorregulação.

- Através de técnicas guiadas (como respiração lenta, foco no coração, imagens mentais), a pessoa aprende a modular esses sinais — reduzindo a tensão, regularizando o ritmo cardíaco e ativando o sistema parassimpático (de calma).
- Com prática, o cérebro associa esses estados regulados a sensações de paz, clareza e segurança.

C. Coerência fisiológica = Coerência emocional.

- Quando há harmonia entre coração, respiração e cérebro (coerência fisiológica), o corpo entra num estado neurofisiológico ideal para:
 - a) Recuperação
 - b) Clareza mental
 - c) Resiliência emocional
- Este estado está fortemente associado a emoções positivas como gratidão, compaixão e tranquilidade.

D. Reprogramação do sistema nervoso.

- A prática regular de biofeedback pode recondicionar o sistema nervoso:
 - a) Aumenta a variabilidade da frequência cardíaca (VFC)
 - b) Diminui a ativação crônica do sistema de stress
 - c) Melhora a resposta ao desafio emocional

- Isso gera coerência psicofisiológica, que regula o sistema nervoso e altera a produção de moléculas emocionais.
- Essas moléculas, por sua vez, influenciam a resposta das células, inclusive via mecanotransdução, moldando a estrutura, função e saúde do corpo.

Conceito	Contribuição	Como se liga aos outros
Biofeedback	Dá consciência e controlo sobre funções fisiológicas	Permite modular emoções (Pert), gerar coerência e influenciar a mecânica corporal (Ingber)
Coerência Psicofisiológica	Estado de harmonia entre coração, cérebro e corpo	Induz a libertação de neuropeptídeos positivos (Pert) e altera tensões físicas (mecanotransdução)
Moléculas da Emoção	Emoções são mensageiros bioquímicos que regulam células	São influenciadas por estados fisiológicos e pela informação mecânica captada pelas células
mecanotransdução	O corpo responde fisicamente a emoções, respiração, postura	Traduz os estados emocionais e de coerência em alterações celulares e genéticas

5.13 - Conclusão Sistémica.

- O corpo humano é uma rede viva de informação emocional, bioquímica, mecânica e energética.
- Através do biofeedback, aprendemos a modular conscientemente os nossos estados internos.

A person is seen from behind, sitting in a meditative lotus position on a large, dark rock. They are wearing a light blue t-shirt and dark pants. The rock is situated in the middle of a calm body of water, which reflects the person and the rock. In the background, there are misty, rolling hills or mountains under a soft, hazy sky, suggesting a sunrise or sunset. The overall atmosphere is peaceful and contemplative.

PAZ INTERIOR

Matriz de Consciência

(Poder Interior)

VI - Paz Interior.

êxtase. Permite-nos descobrir a ponte para a compreensão e realização do potencial humano.

in Psicologia da Consciência: Pesquisa e Reflexão em Psicologia Transpessoal (Lidel, 2003).

6.1 - Consciência.

Na perspetiva da Psicologia Transpessoal, a consciência é entendida como um fenómeno dinâmico, expansível e multidimensional, que transcende os limites da identidade pessoal e do ego, integrando dimensões espirituais, místicas e transpessoais da experiência humana.

Segundo o Dr. Mário Simões, médico psiquiatra português e um dos principais nomes da Psicologia Transpessoal em Portugal:

A consciência não é apenas um epifenómeno da atividade cerebral, mas sim uma realidade ontológica autónoma, com possibilidade de expansão para além dos estados ordinários da mente.

Simões, M. (2003). "Contributos para uma ciência da consciência".

Numa outra formulação, ele acrescenta:

A consciência é um campo fenomenológico que pode ser ampliado através de técnicas específicas, como a meditação, a hipnose, os estados modificados de consciência e outras práticas transpessoais, permitindo ao indivíduo aceder a dimensões mais profundas do ser e a experiências de unidade com o todo.

Simões, M. (2004). "Consciência e Ciência – Perspetivas Transpessoais".

Assim, na visão de Mário Simões, a consciência ultrapassa a mera cognição racional e envolve experiências interiores de transcendência, alterações do estado de consciência, vivências espirituais e inter-conetividade com uma realidade maior — características centrais da Psicologia Transpessoal.

A Consciência é um dos 'novos' e extraordinários objetos na fronteira de várias ciências. A sua exploração revela-nos caminhos para o autoconhecimento, a cura e o

O Novo Paradigma da Educação tem que integrar a **Pedagogia da Consciência** para promover nos alunos um despertar de consciência relativamente à sua **Transcendência**. Sabemos que Manuel Sérgio, antes de estabelecer as fundações epistemológicas da sua Ciência da Motricidade Humana, começou por levantar a questão fundamental: **O que é um Ser Humano?**

Roger D. Nelson no seu livro *Connected, The emergence of a Global Consciousness*, descreve uma cena chave do filme *Guerra das Estrelas* onde vemos Obi-Wan Kenobi a viajar numa nave quando de repente cambaleia, como se estivesse em agonia. Luke Skywalker apercebe-se e pergunta, "Senteste bem? O que se passa de errado? Com algum esforço, Obi-Wan responde com pesar, "Senti uma grande perturbação na Força, como se milhões de vozes chorassem repentinamente em terror e fossem instantaneamente silenciadas". Sinto que aconteceu algo terrível. Obi-Wan estava-se a referir ao Império que acabara de usar uma arma aterradora, chamada a *Estrela da Morte*, para destruir o Planeta Alderaan. Além de atuar como um enredo convincente, o que há de mais interessante nesta cena é que ela não precisou de uma explicação extensa. De alguma forma, todos sabíamos o que Obi-Wan queria dizer e o que ele sentiu.

□ Será que uma "perturbação na força" é apenas uma fantasia da ficção? Ou será que é real?

Estas são questões fundamentais acerca do universo e o papel que a consciência desempenha na complexa tapeçaria daquilo que chamamos de realidade.

O autor da investigação relacionada com a Consciência Humana, Roger D. Nelson, conclui que o sentido de Obi-Wan relativo a uma perturbação na força não é uma mera ficção. É real. O seu livro é um vislumbre da fronteira da ciência sobre o significado de Ser Humano neste início do século XXI. A **consciência** é paradoxalmente o aspeto mais íntimo do nosso mundo pessoal e o assunto mais desafiador que confronta a nossa compreensão científica.

Esta investigação sobre a consciência desenrola-se no Laboratório de Engenharia de Investigação de Anomalias em Princeton. A investigação mostrou que a nossa consciência é

capaz de ultrapassar a barreira do tempo e do espaço para interagir com outra consciência ou alterar aspetos subtis do mundo, influenciando o comportamento de dispositivos de números aleatórios. O estudo permitiu perceber os contornos de uma **Consciência Global** (Mente coletiva) e que todo o universo é um único campo unificado.

O Projeto de Investigação Consciência Global, revelou uma estrutura subtil mas significativa naquilo que deveriam ser dados aleatórios, recolhidos durante períodos de tempo, quando milhões de pessoas partilhavam emoções comuns, sugerindo uma conclusão poderosa: a consciência é instrumental, ou seja, fundamental. Não é apenas uma emanção secundária a partir do cérebro, um epifenómeno dos processos eletro-químicos das sinapses, em vez disso é uma parte independente do substrato físico dos neurónios e das sinapses protegidas pelo crânio. A mente tem um papel real e participativo no mundo.

Temos que refinar as perspetivas científicas e filosóficas acerca do que somos e do que nos torna infinitamente criativos e, ao mesmo tempo, perigosos e destrutivos.

As decisões e direções que a humanidade escolhe coletivamente irão determinar o destino do nosso mundo. Pelo facto de estarmos interligados, possuímos o potencial para nos tornarmos uma luz orientadora da evolução, o que significa que nos devemos tornar agentes conscientes do crescimento e uma força cooperativa intencional da mudança, orientada por princípios de compaixão e amor. Quando atingirmos o nosso potencial total enquanto Seres Humanos, descobriremos que estamos todos ligados enquanto espécie Humana a um **Campo de Consciência Global** (Matriz de Consciência), e é aqui que encontramos o profundo sentido de propósito da nossa vida, caso contrário viveremos uma vida vazia e desprovida de sentido.

Nós ainda não conseguimos desenvolver uma inteligência social superior... Os pensamentos comuns das pessoas na sociedade são incoerentes, dispersando-se em todas as direções, com pensamentos conflitantes a cancelando-se mutuamente. Mas se as pessoas pensassem coletivamente de uma forma coerente, teria um poder tremendo.

David Bohm

A equipa internacional de investigadores deste projeto da Consciência Global, distribuíram uma rede de detetores no mundo inteiro que são sensíveis às influências das intenções e emoções. Desde 1998 que têm recolhido informação

relativa à Consciência Global. Os dados científicos mostram claramente que em momentos especiais, quando os pensamentos e sentimentos coletivos se sincronizam, os instrumentos registam essas alterações. Os resultados provaram estar para lá da mera coincidência porque as correlações encontradas são fiáveis e carregadas de significado, numa perspetiva científica. Os equipamentos são geradores de Números Aleatórios (GNA). A ideia assemelha-se a um EEG para o mundo e a semelhança metafórica levou os investigadores a chamar à rede de sensores, *ElectroGaiaGram* ou EGG. Os investigadores encontraram uma estrutura nos dados registados durante desastres naturais, ataque de terroristas e celebrações tais como o Ano Novo. Ou seja, existe uma ligação entre estes eventos globais e os desvios encontrados nos dados. Os resultados sugerem que se deve ter em séria consideração a ideia de uma interação mental que tem uma presença real no mundo físico.

Este despertar de consciência para esta ligação coletiva tem promovido em vários grupos no mundo um sentido de colaboração e cooperação. As pessoas tem-se organizado em momentos de meditação coletiva, ou usado a tecnologia para sincronizar eventos em pontos separados do mundo. Existem grupos que partilham momentos de oração e intenção focada no objetivo da paz.

Quais são as implicações destas conclusões científicas dos estudos sobre o Campo de Consciência Coletivo?

- a) Primeiro a EF tem que implementar a Pedagogia da Cooperação para criar laços fraternos entre os alunos criando um sentido de unidade pela diversidade.
- b) Depois de promovermos uma sociedade cooperativa, estaremos em condições de sincronizar esforços no sentido de promover a transformação planetária que desejamos no sentido da paz e harmonia. Esta dimensão da abordagem da EF relaciona-se com a **Pedagogia da Consciência**. Em vez de abordarmos apenas um corpo mecânico pelo movimento técnico, iremos treinar os futuros “*Guerreiros Jedi*”, desenvolvendo a unidade Mente-Corpo-Consciência versados nas artes da “Força”, independentemente da conotação que cada um lhe queira atribuir. O início desse processo passa pela prática da meditação.

Stephan A. Schwartz no seu artigo de reflexão científica intitulado *Science slowly accepts the matrix of consciousness*, afirma que talvez o mais significativo de tudo seja que se está a tornar cada vez mais claro que a inteligência não se baseia apenas na fisiologia e que a matriz da consciência não é local. No seu artigo apresenta um conjunto de investigações científicas que mostram esta não localidade da consciência. Estes estudos e experiências dispersos por muitas disciplinas, utilizando diferentes protocolos, são frequentemente

rejeitados pelos *fisicalistas* (materialistas) que consideram a própria ideia de consciência não-local, citando os psicólogos e *fisicalistas* americanos James Alcock e Arthur Reber, “**impossível**”. Porém, quando examinamos de perto a posição destes psicólogos e neurocientistas materialistas, percebemos a sua posição mais como uma declaração de ideologia ou crença, do que como uma declaração científica. O que esta investigação nos está a dizer, penso eu, é que o materialismo confortável que dominou a ciência durante muitos anos, está lentamente a dar lugar a uma aceitação da **matriz da consciência**, o reconhecimento de que nem todos os aspetos da consciência são fisiológicos, e que Max Planck estava certo quando disse em 1931:

Considero a consciência fundamental. Considero a matéria derivada da consciência. Não podemos ficar atrás da consciência. Tudo o que falamos, tudo o que consideramos existente, postula a consciência.

O livro *The Field* da autora Lynne McTaggart apresenta uma visão inovadora da realidade, baseada em descobertas científicas que apontam para a existência de um campo energético invisível que interliga toda a matéria no universo — o chamado **Campo do Ponto Zero**. Lynne McTaggart explora como este campo pode ser a base de fenómenos até agora considerados inexplicáveis, como a cura à distância, a telepatia, a intuição e a influência da mente sobre a matéria.

A autora entrevista cientistas de diversas áreas, como física quântica, biologia e psicologia, revelando investigações que sugerem que a consciência humana pode afetar o mundo físico de formas mensuráveis. Entre os temas abordados estão os efeitos do pensamento intencional, os campos morfogenéticos, a memória das células e a ligação entre o cérebro e o universo.

McTaggart propõe que o universo não é um mecanismo isolado e aleatório, mas sim uma rede de energia profundamente interligada — um campo unificado onde tudo comunica com tudo. Este paradigma, segundo ela, revoluciona a ciência tradicional e tem implicações profundas para a medicina, a espiritualidade e o entendimento da nossa própria natureza.

O autor Michael Talbot no seu livro *The Holographic Universe* apresenta uma teoria revolucionária que propõe que o universo funciona como um holograma gigante, onde cada parte contém a totalidade do todo. Baseando-se nos

trabalhos dos físicos David Bohm (*teoria da ordem implicada*) e Karl Pribram (*modelo holográfico do cérebro*), Talbot explora a ideia de que tanto a realidade física como a consciência humana emergem de um campo fundamental de informação não-local.

Segundo esta visão, o espaço e o tempo são ilusões, e a separação entre os objetos é apenas aparente. Isto explicaria fenómenos como a telepatia, a percepção extra-sensorial, as experiências de quase-morte, e até certas ocorrências paranormais, que a ciência tradicional tem dificuldade em enquadrar.

Talbot argumenta que, se o universo é holográfico, então a realidade é essencialmente interligada, fluida e participativa, e a **consciência desempenha um papel ativo na construção da experiência**. O livro combina explicações científicas acessíveis com relatos empíricos, abrindo caminho para uma compreensão mais ampla da mente e da realidade.

6.2 - Matriz de Consciência.

O Clube IKIGAI tem também como objetivo a facilitação da tomada de consciência relativa ao facto de vivermos numa **Matriz de Consciência**. A sua constatação permite tomar consciência da nossa natureza espiritual permitindo que cada aluno se questione sobre o seu propósito e missão neste mundo?

- ☐ Quem Somos?
- ☐ De onde Vimos?
- ☐ Para onde vamos?

O que é a Matriz de Consciência segundo Stephan Schwartz?

Definição simplificada:

- ☐ A matriz de consciência é um campo não-local e interligado de consciência que transcende o cérebro individual. Trata-se de uma estrutura invisível que liga todas as formas de consciência (humanas, animais, e possivelmente até cósmicas) permitindo acesso a informações e experiências que não dependem do espaço ou do tempo.

Componentes essenciais do conceito:

- ☐ **Não-Localidade:**
 - a) Inspirado por princípios da física quântica, Schwartz argumenta que a consciência não está confinada ao cérebro, podendo operar além das limitações físicas tradicionais.

- b) A matriz permite, por exemplo, a percepção de eventos distantes no tempo e no espaço, como demonstrado em experiências de percepção remota.

☐ **Interconectividade:**

- a) Todas as mentes estão ligadas de forma invisível através dessa matriz.
- b) Isso explicaria fenômenos como intuições profundas, sincronicidades, ou experiências partilhadas por indivíduos em diferentes locais (como em estados meditativos ou experiências místicas).

☐ **Campo informacional:**

- a) A matriz atua como um repositório de informação universal, que pode ser acedido por via de estados expandidos de consciência (meditação, oração, estados alterados).
- b) Semelhante, em certos aspetos, à ideia do inconsciente coletivo de Jung (*Noosfera*).
- c) Michael A. Persinger no artigo científico intitulado *On the Possible Representation of the Electromagnetic Equivalents of All Human Memory within the Earth's Magnetic Field: Implications for Theoretical Biology*, publicado no Theoretical Biology Insights 2008, relaciona a nossa **memória** ao campo eletromagnéticos da Terra. O autor refere que quando a informação contida nos padrões temporais dos potenciais de ação é transformada em equivalentes sinápticos como memória no cérebro humano, a energia é também representada no espaço ocupado pelo campo magnético da Terra. A energia que pode ser armazenada neste campo excede a energia total associada a cada potencial de ação no cérebro de todas as pessoas que já viveram. O acesso a esta **informação "extracerebral"** através da tecnologia adequada poderá permitir a reconstituição das memórias individuais de uma pessoa, que se perdem na sequência de lesões cerebrais ou devido a doenças neurodegenerativas. Tal como o genoma de uma pessoa, que contém a informação através da qual a matéria que compõe o organismo é mantida, a representação eletromagnética contém a informação cerebral.

- a) Schwartz vê a consciência como uma força ativa na construção da realidade social.
- b) A matriz é, portanto, não apenas um campo informativo, mas também moral, no sentido em que escolhas feitas em coerência com esta consciência interligada tendem a favorecer o bem comum.

A matriz de consciência, segundo Stephan Schwartz, é um campo não-local e interligado que liga todas as consciências individuais, servindo como fonte de informação, intuição e transformação. Está para além do tempo e do espaço, e é acessível através de estados profundos de atenção ou intenção focada.

Stephan A. Schwartz.

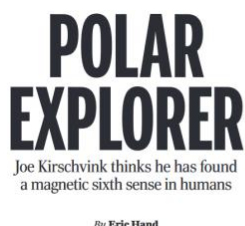
Podemos argumentar que se torna necessário evoluir da visão da "Paz pela Força", centrada na Força Muscular, no sentido da "Paz com a Força" enquanto consciência da ligação entre todos os seres vivos. A verdadeira defesa não reside no aumento do investimento militar, mas sim no investimento na consciência, no corpo sentido, na autorregulação emocional e na criação de uma ecologia interior.

6.3 - Super-Radiância e a Paz Mundial:

A educação para a Paz, começa inevitavelmente no indivíduo, para que tenha impacto na sociedade e na natureza. Porém, a educação para a paz apresentada no seu modelo não se baseia na sensibilização académica e/ou teórica para os problemas do mundo causados pela "crise de fragmentação do ser humano".

Se a teoria quântica estiver correta, para cada incidente ou crime observado numa cidade, outro resultado ou possibilidade já existe nesse mesmo momento: um onde não existe o crime. Os investigadores chamam a tais possibilidades de "camadas ou coberturas" ("overlays"), na medida que permitem várias possibilidades para a mesma situação.

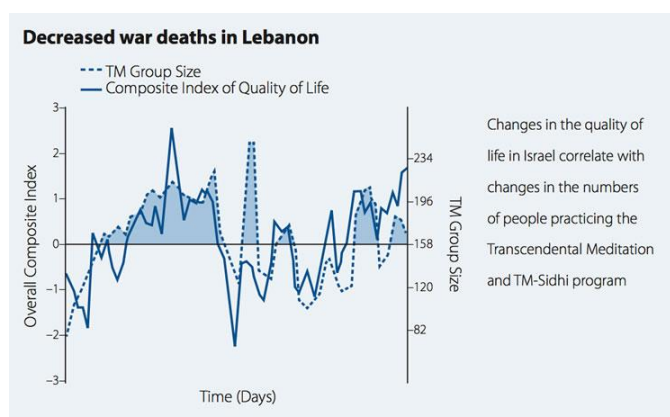
A "**tecnologia da meditação**" da cultura Védica a qual afirma que todos os tipos de violência social e conflito possuem uma origem comum. A tensão e o stress social advém do medo o qual gera hostilidade entre as fações, nações, religiões e até entre civilizações competitivas. É este stress e desordens sociais que está na origem do crime violento, guerra e terrorismo. A comunidade médica, fundamentada por centenas de estudos científicos, aceitou o facto da meditação



☐ **Base para a ação ética e transformação social.**

constituir um processo que acalma esta tensão, stresse e hostilidade no indivíduo. Mais recentemente, alguns estudos demonstraram que quando um grupo grande de meditadores se junta com a intenção de beneficiar a sociedade, criam o mesmo efeito tranquilizador e calmante numa comunidade mais alargada.

O “Projeto para a Paz Internacional” defende “o pressuposto fundamental de um campo unificado e de uma consciência coletiva”. Foram realizados 22 estudos para se provar o efeito positivo do efeito Maharishi nos níveis de criminalidade. Num estudo realizado em 24 cidades dos U.S., sempre que 1 % da população de uma cidade praticava MT (Meditação Transcendental) regularmente, a taxa de criminalidade baixava em cerca de 24%. Num estudo continuado de MT em 48 cidades, aquelas 24 cidades com uma percentagem limiar de meditadores (1% da população), experimentaram uma diminuição de 22% no crime, e uma redução de 89% na tendência para o crime. Noutras 24 cidades em que a percentagem limiar de meditadores não foi alcançada, o crime aumentou em cerca de 2% e a tendência para o crime em 53%.



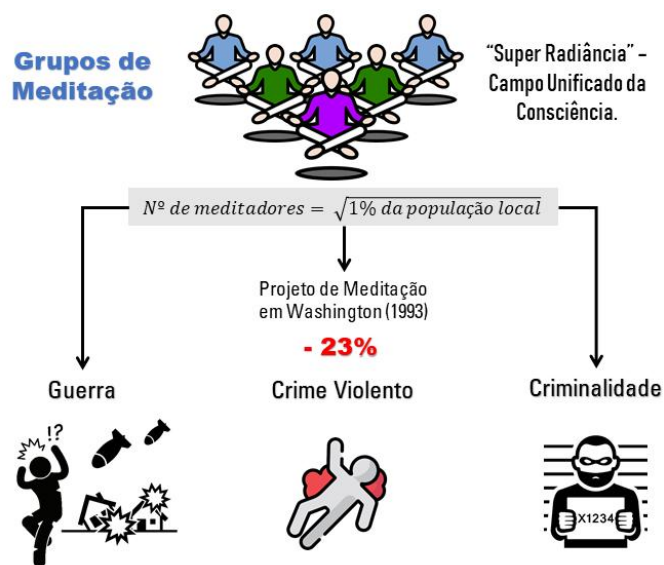
Dr. Robert Oates (2002), “Permanent Peace - How to stop terrorism and war now and forever”, publicado no “Journal of Conflict Resolution”, Universidade de Yale.

Se 1% da população de uma área em particular praticar a MT, ele afirma, ou a raiz quadrada de 1% da população praticar a Sidhi-MT (um tipo de meditação mais avançado), qualquer tipo de conflito (a taxa de assassinios, crime, abuso de drogas, acidente de tráfico), decresce. Estes foram os únicos estudos sistemáticos desenvolvidos na década de sessenta sobre o efeito da “intenção de grupo” a qual foi introduzida por Maharishi Effect ou Meditação Transcendental (MT). Esta equipa desenvolveu cerca de 500 estudos sobre a meditação de grupo com ou sem intenção de forma a compreender se a meditação desencadeava um efeito de ressonância na redução dos conflitos e do sofrimento. Maharishi Maheshi afirmava que a prática regular da MT permitia aos indivíduos entrar em contacto com o campo quântico de energia que liga tudo. Quando um grupo de meditação é suficientemente grande, afirma que a sua meditação coletiva promovia a

“super radiância”, um termo que na física é utilizado para descrever a coerências de uma luz maser. Durante a MT, as mentes dos meditadores sincronizavam-se na mesma frequência, e esta frequência coerente começava a ordenar as frequências desordenadas à sua volta. **A resolução dos conflitos internos conduzia à resolução dos conflitos externos, locais, regionais, nacionais, internacionais e mundiais.** Os estudos com a MT afirmavam conseguir demonstrar os efeitos de dois tipos de meditação.

Ainda que frequentemente citado, esse preâmbulo tem sido pouco aplicado, como demonstra um breve estudo que revela, a partir de dados da Unesco, que nas 310 instituições consagradas ao ensino e à pesquisa sobre a paz, somente ¼ das disciplinas estudadas tem eventualmente relação com a paz Interior. Apenas 14% dos trabalhos de pesquisa realizados se concentram neste assunto.

Em 1980, os efeitos de orações em massa e de meditação foram documentados através de estudos científicos pelo Dr. Robert Oates (2002), *Paz permanente – Como acabar com o terrorismo e guerra agora e para sempre*, publicado no “Journal of Conflict Resolution, Universidade de Yale. Este estudo foi realizado em grandes cidades onde a ocorrência de crimes violentos diminuíram sob o efeito de vigílias desenvolvidas por indivíduos treinados para esse efeito. Os efeitos benéficos na sociedade em geral, criados por estes grupos em “Super Radiância”, têm sido designados pela comunidade científica como o “Efeito Doppler” e “Efeito Meissner”. Os estudos eliminaram a possibilidade de coincidências, verificando-se uma correlação estatisticamente significativa entre a oração e meditação, e os indicadores do comportamento humano.



Verifica-se, como efeito da meditação projetada no grupo, um efeito de calma, redução da tensão, stresse e hostilidade a nível da consciência coletiva do grupo social alvo verificando-se um impacto positivo a nível dos indicadores de crime, conflito e terrorismo (redução). Estes resultados foram publicados no **Journal of Conflict Resolution** editado pela Universidade de Yale no âmbito do Projeto Internacional da Paz desenvolvido por Robert M. Oates da Universidade Maharishi.

Cito, a título de exemplo alguns estudos e práticas relacionadas com a paz Interior e os efeitos da Meditação Coletiva:

- John S. Hagelin et al. Effects of Group Practice of the Transcendental Meditation Program on Preventing Violent Crime in Washington, DC. Results of the National Demonstration Project, June-July, 1993. Social Indicators Research, 47(2): 153-201
- Jeremy Old. The Super Radiance Effect – A proven technology for national invincibility and international peace. September 2015
- David W. Orme-Johnson. Theory and research on Conflict Resolution Through the maharishi Effect.
- Robert Keith Wallace. The physiology of higher states of consciousness.
- Robert M. Oates. Permanent Peace – How to Stop Terrorismo and War – Now and Forever.
- David Lynch. Transforming education through the TM/Quiet Time Program.

A ideia que é no espírito dos homens que começam as guerras, base da Declaração de Yamoussoukro, também admite duas variantes:

- ☐ **A paz como resultado da ausência ou dissolução de conflitos intrapsíquicos.** É uma tese de natureza psicoterapêutica, segundo a qual a paz será possível por meio do restabelecimento do equilíbrio entre o id e o superego ou, por outras palavras, entre o coração e a razão, ou entre o instinto e o coração.
- ☐ **A paz como um estado de harmonia interior, resultado de uma visão não fragmentada do saber.** É uma tese de natureza espiritual, ligada às grandes tradições da humanidade, assim como aos recentes trabalhos da Psicologia Transpessoal. Caracteriza-se por ser inseparável do amor altruísta e desinteressado. Um dos principais objetivos desta harmonia interior é integrar a ciência (no caso, a psicologia) à tradição espiritual. Lembremos, de passagem, que estas duas áreas do conhecimento se separaram ao longo dos últimos séculos por conta do domínio absolutista da razão.

Este ponto de vista corresponde ao conteúdo do preâmbulo do Alto Constitutivo da Unesco, que afirma:

As guerras nascem no espírito dos homens, e é nele, primeiramente, que devem ser erguidas defesas da paz. Poderíamos dar a esta tese o nome de "Ecologia Interior ou Pessoal".

Pierre Weil

RESUMO do estudo de Robert Oates (2002)

No seu artigo, Robert Oates apresenta evidências empíricas de que a prática coletiva da meditação transcendente (MT),

em grupos suficientemente grandes, reduz significativamente indicadores de violência, terrorismo e guerra em populações inteiras.

Este fenómeno foi estudado no âmbito da chamada "Efeito Maharishi", que defende que:

- ☐ Um número mínimo de pessoas (aproximadamente 1% da população) praticando técnicas de coerência interior (como MT) pode influenciar o campo social coletivo, promovendo paz e estabilidade.
- ☐ Durante os períodos em que tais grupos estiveram ativos, registaram-se reduções estatisticamente significativas em conflitos armados, ataques terroristas e crimes violentos.

Relações com os outros conceitos:

A. Biofeedback e autorregulação.

- ☐ A meditação utilizada nos estudos de Oates está ligada a práticas de autorregulação psicofisiológica, semelhantes ao que é treinado em biofeedback.
- ☐ Técnicas como a MT ou a respiração coerente geram estados internos mensuráveis (VFC elevada, baixa cortisol, ondas cerebrais alfa), tal como o biofeedback permite visualizar.
- ☐ O biofeedback pode ser usado para treinar estados de coerência interior que, em escala coletiva, têm impacto social mensurável.

B. Coerência psicofisiológica como base para coerência social.

- ☐ A prática da meditação em grupo leva os indivíduos a estados de coerência psicofisiológica sustentada, caracterizados por:
 - a) Coerência cardíaca
 - b) Sincronização de ondas cerebrais
 - c) Estabilidade emocional
- ☐ Oates sugere que estes estados coerentes emanam influência para o campo social, como se o sistema nervoso coletivo fosse sensível à harmonia ou dissonância individual.

C. Moléculas da emoção e impacto celular.

- ☐ A prática da meditação ou biofeedback modifica a química emocional interna, promovendo:
 - a) Aumento de endorfinas, oxitocina, serotonina.
 - b) Diminuição de cortisol e adrenalina.

- Tal como Pert mostrou, essa bioquímica da paz tem efeitos profundos no corpo — e, segundo Oates, potencial para irradiar socialmente através interações interpessoais, comportamentos e até campos eletromagnéticos.

D. Mecanotransdução: emoções e ambiente moldam a estrutura.

- A paz interior sustentada não é apenas um estado mental, mas uma força física real que altera o corpo e o comportamento:
 - a) Emoções positivas suavizam tensões musculares, reduzem inflamação, regulam o eixo HPA (hipotálamo-hipófise-adrenal).
 - b) Isto muda o ambiente celular através da mecanotransdução, como mostra Donald Ingber: o corpo sente e responde fisicamente à emoção.
- Se milhões de células mudam de comportamento com base em emoções, por que não milhões de pessoas? Oates propõe que a coerência interna de alguns influencia a ressonância social dos muitos.

corpo humano coerente, emocionalmente regulado e consciente, multiplicado em massa crítica.

- a) Biofeedback treina essa coerência.
- b) Candace Pert explica a base bioquímica que sustenta esses estados.
- c) Ingber mostra como o corpo converte emoção em estrutura física.
- d) Oates prova que a paz interior, em escala, gera transformação coletiva mensurável.

Attila Grandpierre é um astrofísico húngaro que defende que escreveu um ensaio sobre a Física da Consciência. Nesse documento faz as seguintes afirmações.

- A consciência é uma força organizadora fundamental do universo, não um mero subproduto do cérebro.
- Existem níveis hierárquicos de consciência — da célula ao organismo, do indivíduo ao coletivo, e daí ao cosmos.
- A consciência coletiva surge de interações coerentes entre consciências individuais, num processo físico e energético real.
- O universo tem uma tendência natural para a auto-organização consciente, o que se manifesta em sistemas vivos como humanos e sociedades.

SÍNTESE SISTÊMICA: do interior ao coletivo:

Nível	Conceito-Chave	O que aconteceu?	Impacto
Micro (celular)	Mecanotransdução	Emoções alteram a forma como as células recebem e processam sinais mecânicos e químicos	Saúde, regeneração, plasticidade
Pessoal (mente-corpo)	Moléculas da Emoção + Biofeedback	Emoções positivas geram bioquímica saudável; biofeedback treina autorregulação	Bem-estar, resiliência
Psicofisiológico	Coerência cardíaca e neural	Integração entre coração, cérebro e respiração	Clareza, foco, estabilidade emocional
Coletivo (Campo Social)	Efeito Maharishi (Oates)	Grupos coerentes geram ressonância social que reduz violência e instabilidade	Paz social, redução do conflito

Conceito	Descrição	Ligação à Física da Consciência Coletiva
Mecanotransdução	As células convertem forças físicas em respostas bioquímicas	As células são unidades conscientes que respondem ao ambiente — microcosmos da inteligência cósmica
Moléculas da Emoção (pert)	Emoções são sinais bioquímicos que integram corpo e mente	Emoções são meios físicos da consciência comunicar consigo mesma entre níveis (corpo, mente, sociedade)
Coerência Psicofisiológica	Estado de harmonia entre coração, cérebro e corpo	Cria um campo coerente de informação e energia, base da consciência coletiva
Biofeedback	Ferramenta para autorregulação fisiológica e emocional	Permite aceder e modular conscientemente níveis energéticos internos, aumentando a coerência
Efeito Maharishi (Oates)	Grupos em coerência reduzem conflitos sociais	Quando massas críticas entram em coerência, emerge um campo de consciência coletiva que afeta o mundo físico
Grandpierre	A consciência é uma força cósmica real e hierárquica	Cada camada (célula, corpo, grupo, planeta) interage por ressonância energética e informacional

Conclusão integradora.

- A paz duradoura, segundo Oates, não se constrói apenas com diplomacia ou vigilância e muito menos com o investimento em militarização — mas com um

SÍNTESE: O CORPO COMO ANTENA DE CONSCIÊNCIA COLETIVA.

Segundo esta visão:

- ❑ As células do corpo (via mecanotransdução) respondem fisicamente às emoções e intenções.
- ❑ As emoções (via neuropeptídeos) modulam a nossa química interior, criando campos energéticos específicos.
- ❑ A coerência entre coração, cérebro e respiração (biofeedback, HeartMath) cria um campo ordenado de informação.
- ❑ Quando grupos praticam esta coerência de forma sincronizada, emerge um campo coletivo que influencia o mundo (estudo de Oates).
- ❑ Tudo isso é explicado por Grandpierre como uma manifestação hierárquica da consciência universal, que se organiza por meio de ressonância energética, coerência e intenção.

IMPLICAÇÕES.

- ❑ A paz não é apenas um ideal psicológico ou social, mas uma configuração energética coerente que se expressa no corpo, na sociedade e na natureza.
- ❑ Através de práticas como o biofeedback, meditação ou respiração coerente, o indivíduo torna-se um nó ressonante na teia da consciência universal.
- ❑ Quando um número suficiente de indivíduos vibrar em coerência, a sociedade inteira pode ressoar com essa harmonia — alterando a história da humanidade.



CONCLUSÃO

Educar para a Paz
(Começa no Coração)

VII - Conclusão

A viagem realizada ao longo deste documento procurou desconstruir o paradigma dominante que sustenta a crença na paz como fenómeno exclusivamente externo e dependente da força — seja ela militar, física ou institucional. Através de múltiplas perspetivas, ficou evidente que a paz imposta pela força é, na melhor das hipóteses, uma suspensão provisória do conflito, e não a sua verdadeira resolução.

Analísámos como a sociedade atual, alimentada por modelos mecanicistas e competitivos, militariza o corpo, o comportamento e o pensamento desde a infância, promovendo lógicas de separação, hostilidade simbólica e normose cultural. Identificámos o desporto competitivo como reflexo dessa estrutura de poder simbólico, onde a agressividade é ensinada como estratégia e a empatia é vista como fraqueza.

Mas também descobrimos, com base em autores como Candace Pert, Attila Grandpierre, Donald Ingber, John Hunter e Robert Oates, que há outro caminho: o da integração entre ciência, consciência e compaixão. Através do estudo do corpo como sistema inteligente, da emoção como linguagem molecular, da coerência cardíaca como prática transformadora e do jogo como metáfora de aprendizagem moral, emergiu uma nova pedagogia — a pedagogia da paz ativa e consciente.

A verdadeira força não reside no domínio sobre o outro, mas na capacidade de autorregulação, escuta profunda, presença consciente e cooperação compassiva. Esta paz não é passiva. É exigente. Requer coragem para abandonar a armadura cultural da competição e cultivar o músculo da empatia, da humildade e da interdependência.

É no espírito de cada ser humano que nascem as guerras — mas é também aí que germina a paz. Investir na educação somática, emocional, ética e relacional é o único caminho sustentável para um mundo onde a segurança não seja garantida por muros, mas por vínculos. Por isso, ao encerrarmos este texto, não lançamos uma tese conclusiva — mas um convite:

Desmilitariza-te internamente.

Abandona a lógica da separação.

Reeduca o teu corpo, o teu coração e o teu olhar.

E sê tu mesmo um agente de paz — pela força da consciência.

BIBLIOGRAFIA

Investigação
(os livros)



VIII - Bibliografia

1. ANDREASSON, Jesper; JOHANSSON, Thomas. The Fitness Revolution: Historical Transformations in a Global Gym and Fitness Culture. *Sport Science Review*, v. 23, n. 3–4, p. 91–111, ago. 2014.
2. ARONSON, Elliot; ARONSON, Joshua. *The Social Animal*. 12. ed. New York: Worth Publishers, 2018.
3. Bolsanello, Débora Pereira. *Educação Somática: Ecologia do Movimento Humano – Pensamentos e Práticas*. Juruá Editora, 2016.
4. Ball, Philip. (2004) *Critical Mass: How One Thing Leads to Another*. ISBN 0-434-01135-5.
5. Boyesen, G. (2022). *Psicologia Biodinâmica*. Edição revista. Summus Editorial.
6. Deutsch, M. (1973). *The Resolution of Conflict: Constructive and Destructive Processes*. Yale University Press.
7. Fonseca, Vítor da. *Psicomotricidade – Perspectivas Multidisciplinares*. 1.ª ed. Lisboa: Âncora Editora, 2003.
8. Grandpierre, A. (1995). Quantum Vacuum Interactions in the Brain. In E. Laszlo (Ed.), *The Interconnected Universe: Toward a Unified Science of Quantum, Cosmos and Consciousness* (pp. 113–117). World Scientific.
9. Grandpierre, A. (2009). The physics of collective consciousness. In *Astronomy and Civilization* (Analecta Husserliana series).
10. Hunter, J. (2013). *World Peace and Other 4th Grade Achievements*. Houghton Mifflin Harcourt.
11. GRANT, Adam. *Give and Take: Why Helping Others Drives Our Success*. Penguin Books, 2014.
12. Ingber, D. E. (2008). Tensegrity and mechanotransduction. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 12(3), 198–200. doi:10.1016/j.jbmt.2008.04.038
13. Ingber, D. E. (2014). Tensegrity as a mechanism for integrating molecular and cellular mechanotransduction mechanisms. In M. R. K. Mofrad & R. D. Kamm (Eds.), *Cellular Mechanotransduction* (pp. ...). Cambridge University Press.
14. Irwin, William (Ed.). (2002). *The Matrix and Philosophy: Welcome to the Desert of the Real*. Open Court. ISBN 978- 0812695021 (Paperback) / ISBN 978- 0812695014 (Hardcover), 280 p.
15. Kellogg, T. (1990). *Broken Toys, Broken Dreams: Understanding and Healing Boundaries, Codependence, Compulsive Behaviors and Family Relationships*. BRAT Publishing.
16. LOWEN, Alexander. *Medo da Vida: Caminhos da realização pessoal pela vitória sobre o medo*. Edição revista. São Paulo: Summus Editorial, 2022
17. McCraty, R. & Childre, D. (2010). Coherence: bridging personal, social, and global health. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 16(4), 10–24.
18. McCraty, R., Atkinson, M., & Tomasino, D. (2001). *Science of the Heart: Exploring the Role of the Heart in Human Performance*. HeartMath Research Center, Institute of HeartMath. Publication No. 01–001.
19. NELSON, Roger D. *Connected: The Emergence of Global Consciousness*. 1.ª ed. Princeton, NJ: ICRL Press, 2019.
20. Nummenmaa, Lauri; Glerean, Enrico; Hari, Riitta; Hietanen, Jari. Bodily maps of emoticons. *PNAS* Vol. 111. Nº 2. January 14, 2014. Pp 646-651
21. Oates, R. A. (2002). *Permanent Peace — How to Stop Terrorism and War Now and Forever*. *Journal of Conflict Resolution*, Yale University. (Edição de 2002) — detalhes completos de volume e páginas não disponíveis online, mas título e fonte confirmados.
22. Persinger, M. A. (2008). On the possible representation of the electromagnetic equivalents of all human memory within the Earth's magnetic field: Implications for theoretical biology. *Theoretical Biology Insights*, 1, 3–11.
23. Pert, C. B. (1997). *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind- Body Medicine*. Scribner. ISBN 0- 684- 846349.

24. Schwartz, B., & Sharpe, K. (2010). Practical Wisdom: The Right Way to Do the Right Thing. Riverhead Books.
25. Simões, M., Gonçalves, S., & Resende, M. (2003). Psicologia da Consciência: Pesquisa e Reflexão em Psicologia Transpessoal. LIDEL.
26. Yeffeth, G. (Org.). (2003). Taking the red pill: Science, philosophy and religion in The Matrix. BenBella Books.
27. WEIL, Pierre. A Mudança de Sentido. 1.ª ed. São Paulo: Editora Cultrix, 1985.
28. Zimbardo, P. G. (2008). The Lucifer Effect: Understanding How Good People Turn Evil. Random House Trade Paperbacks.