



A nossa existência se inicia com um choro para que possamos sobreviver sozinhos e começar o processo respiratório independente que se concluirá em uma última expiração.

Neste intervalo vivenciamos inúmeros desafios e podemos afirmar que as relações interpessoais nem sempre acontecem em um campo pacífico. A história da humanidade sempre foi pautada pela disputa de território, seja no passado, mas infelizmente também no presente.

Se olharmos ao nosso redor, se observarmos as redes sociais, se ouvirmos os noticiários percebemos que **vivemos numa época caracterizada por um mal-estar generalizado, pela divisão, pela violência**, pela destruição e por guerras, sejam elas em nível pessoal, interpessoal ou social.

A felicidade e a paz prometidas pela ciência moderna e a tecnologia está se transformando em fome e miséria nos países pobres. Nossos sentimentos negativos em relação aos que pensam de maneira divergente provocam conflitos e distanciamento.

Mas como tudo isto chega até cada um de nós e na coletividade?

De que maneira olhamos e convivemos com aqueles que tem uma visão política, ideológica ou religiosa diferente da nossa visão pessoal?



Como lidamos com nossas emoções negativas como medo, raiva, irritação, dentre outros?

Na maioria das vezes vivemos no modo automático reproduzindo hábitos mentais e ditames de nossa mente subconsciente. Aqueles que incluem em sua agenda uma busca de autoconhecimento nem sempre conseguem avançar na transformação de hábitos enraizados. A vida vai passando de maneira acelerada e quando observamos ***estamos nos distanciando cada vez mais de um estado de serenidade, felicidade e paz almejados.***

Na década de 1990 o psicólogo Francês Pierre Weil, criador do psicodrama no Brasil na década de 1960, fundou a Universidade Internacional da Paz (UNIPAZ). Ele também foi o criador do método, “A Arte de viver em paz”, em diversas localidades no Brasil e do mundo.

Em seus cursos ele apresentava o preâmbulo da Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura (UNESCO) enquanto agência especializada das Nações Unidas (ONU) fundada em 4 de novembro de 1946 com o objetivo de garantir a paz por meio da cooperação intelectual entre as nações:

“As guerras começam nas mentes dos homens, portanto é nas mentes dos homens que se devem construir as defesas da Paz.” (Constituição da UNESCO).

De acordo com Pierre Weil, vivemos sob a crença da ***“fantasia da separatividade”***, ou seja, a ilusão que nossa mente cria quando separa e divide a realidade em “dentro” e “fora”. Quando vivemos a ilusão de que somos seres separados.



Este pensamento está arraigado em nossa maneira de ver a realidade e separa o “eu” do mundo. O “interior” e o “exterior” passam a representar realidades distintas e um exemplo clássico é quando pedimos que alguém aponte a natureza, na maioria das vezes apontamos para fora de nós mesmo como algo separado e externo.

As vivências do curso “A Arte de viver em paz” criado por Pierre Weil conduziam o participante à consciência de que não existe separação entre o “dentro” e o “fora”. Em nossa mente podemos criar a paz e a guerra isto, por si só nos conduz a uma atitude de serenidade ou predisposição ao conflito.

Desta forma, se torna necessário o estabelecimento de uma religação do que aparentemente está “dentro” ou “fora”, entre o que sentimos e a maneira como reagimos. Esta atitude não significa fugir do conflito ou escamoteá-lo; ao contrário implica em reconhecê-lo, identificar as suas origens e ultrapassá-lo, pelo dar-se conta do caráter artificial de toda espécie de fronteira criada pela mente humana.

Neste aspecto reside a base para que através da observação possamos ampliar nossa consciência e lançar pontes sobre o que está separado. ***Buscar a paz consigo mesmo representa construir pontes entre o “dentro” e o “fora”, entre “o eu” e “o outro”.*** Ao mesmo tempo nos conduzirá a uma consciência planetária do fato de que os bens ambientais não são permanentes e necessitam de conservação e preservação.



De acordo com um provérbio Chinês, ***“Uma caminhada de mil léguas começa sempre com o primeiro passo”***. O importante é mantermos a visão focada na transformação de hábitos e maneiras de enxergar a realidade, tendo em vista que a paz consigo mesmo conduzirá a uma paz com a natureza e com a sociedade.

Entre uma respiração e uma expiração temos a oportunidade de construir pontes, respirar de maneira consciente da inexistência de separação entre o que está “dentro” e “fora” e buscarmos em nossa mente instrumentos de paz interior. De acordo com Gandhi: ***“O mais perfeito ato do homem é a Paz; E por ser tão completo, tão pleno em si mesmo, é o mais difícil...”***



Regina Maria de Faria Amaral Brito

Arquiteta Urbanista Graduada (1982).

Pós-graduada (2000) pela PUC Goiás.

Mestre em Geografia pela UFG Goiás (2007).

Participou da Turma Piloto da Formação Holística de Base da Universidade Internacional de Brasília – Unipaz (1989 a 1992).

Trabalhou no escritório Vão Livre Arquitetura & Interiores de 1983 a 1994. Trabalhou na Prefeitura

Municipal de Anápolis – Goiás de 1983 a 2003.

Presidiu o Sindicato dos Funcionários e Servidores da Prefeitura de Anápolis - SindiAnápolis (2007 a 2023).

Lecionou na PUC-Goiás (1998 a 2000) e na Universidade Estadual de Goiás em 2004.

Membro titular do Conselho de Arquitetura e Urbanismo – CAU/GO (2015 a 2017) e (2018 a 2020).



LEIA TAMBÉM EM NOSSO SITE

[A vida vale ser vivida](#)

ASSISTA EM NOSSO CANAL

[O Caminho para a Vida e o Sucesso](#)

ACESSE NOSSAS MÍDIAS



[@escoladepais.org.br](#)



[@escoladepaisdobrasil](#)



[@escoladepais.org.br](#)



[\(11\) 95312-6011](#)

