



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
FACULDADE DE TEOLOGIA
Instituto Universitário de Ciências Religiosas

MESTRADO EM CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica

ÓSCAR LERONES MARCOS

**Cultivar a Interioridade na escola:
Uma emergência educativa**

**Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada
sob orientação de:
Professora Doutora Maria Isabel Pereira Varanda**

**Braga
2018**

“... no mundo das máquinas, quando carregamos no “pause”, a máquina para.

No mundo dos humanos, quando carregamos no “pause”, tudo começa”

Dr. Oz na *Web Summit* - Lisboa 8 de Novembro 2017

“Diego no conocía la mar. El padre, Santiago Kovadloff, lo llevó a descubrirla. Viajaron al sur. Ella, la mar, estaba más allá de los altos médanos, esperando. Cuando el niño y su padre alcanzaron por fin aquellas cumbres de arena, después de mucho caminar, la mar estalló ante sus ojos. Y fue tanta la inmensidad de la mar, y tanto su fulgor, que el niño quedó mudo de hermosura. Y cuando por fin consiguió hablar, temblando, tartamudeando, pidió a su padre: – ¡Ayúdame a mirar!”

Eduardo Galeano, *El libro de los abrazos*. (Madrid, E. Siglo XXI, 1993), 7.

Agradecimento

Um agradecimento muito especial àqueles e àquelas que comigo partilharam este caminho: à professora doutora Isabel Varanda, orientadora científica da Prática de Ensino Supervisionada; à Direção do Agrupamento de Escolas Carlos Amarante onde decorreu o Núcleo da Prática de Ensino Supervisionada e particularmente ao professor cooperante João Nogueira, pelo seu acolhimento e orientação, contributo e disponibilidade que levaram à concretização deste trabalho; aos alunos da turma CIJ do 10º ano da Escola Secundária Carlos Amarante, em Braga; a todos os colegas do Mestrado e especialmente às colegas de Estágio com quem tanto aprendi: Teresa, Cecília e Paula pela excelente equipa que formamos. Agradeço também aos meus colegas do Colégio La Salle e à minha Comunidade pelo apoio incondicional e pela força que me deram para conseguir concretizar esta importante etapa da minha vida.

A todos, muito obrigado!

Resumo

No presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada, pretendemos analisar o motivo pelo qual o cultivo da interioridade nos jovens é um desafio educativo especialmente relevante nos nossos dias, partindo da constatação de que a disciplina de EMRC tem na dimensão interior da pessoa o seu âmbito de trabalho por excelência. Assim, o primeiro capítulo estará dedicado a uma necessária clarificação terminológica dentro do mapa conceitual da Interioridade: como exterioridade, religiosidade, espiritualidade e transcendência. À questão fulcral da juventude destinaremos o segundo capítulo. No terceiro, dirigimos o nosso olhar para a escola, tentando responder à questão: “A Interioridade educa-se?” clarificando quem, onde, quando e como se educa esta dimensão. Finalmente, no quarto capítulo, apresentamos alguns Projetos de Interioridade, dando especial relevo ao Projeto Hara e à implementação do mesmo na leção da Unidade Letiva 6 - *Um Sentido para a Vida* - do Ensino Secundário e os resultados positivos que apresenta para o crescimento e desenvolvimento mental, académico, pessoal, social e espiritual do jovem.

Palavras-chave: *Interioridade; Religiosidade; Espiritualidade; Transcendência; Jovens; Educação; Escola; Projetos de Interioridade; Projeto Hara; Prática de Ensino Supervisionada.*

Abstract

In this Report on Supervised Teaching Practice, we intend to analyze why the cultivation of interiority among young people is an educational challenge that is especially relevant in our day, starting from the fact that the discipline of EMRC has on the interior dimension of the person - his work scope par excellence. Thus, the first chapter will be devoted to a necessary clarification of terminology within the conceptual map of Interiority as exteriority, religiosity spirituality and transcendence. The second chapter will deal with the central question of youth. In the third chapter we look at the school, trying to answer the question: “can you teach interiority?” Clarifying who, where, when and how this dimension is educated. Finally, in the fourth chapter, we present some Projects of Interiority, giving special emphasis to the Hara Project and the implementation of this project in the teaching of Lesson Unit 6 A Sense for the Life of Secondary Education and the positive results that it presents for the mental growth and academic, personal, social and spiritual development of the young person.

Keywords: *Interiority; Religiosity; Spirituality; Transcendence; Education; School; Interiority Projects; Project Hara; Supervised Teaching Practice.*

ÍNDICE

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – INTERIORIDADE, EXTERIORIDADE, SUPERFICIALIDADE; DE QUE ESTAMOS A FALAR?	5
1. ACLARAÇÕES TERMINOLÓGICAS	5
1.1. <i>Aproximação ao termo Interioridade</i>	9
1.2. <i>Espiritualidade e Interioridade: Interseções possíveis</i>	12
1.3. <i>Religiosidade e Interioridade: Uma relação complicada</i>	15
2. DIMENSÕES DA PESSOA	18
2.1. <i>Dimensão corporal</i>	21
2.3. <i>Dimensão social</i>	23
2.4. <i>Dimensão espiritual</i>	24
CAPÍTULO II – JOVENS E / COM INTERIORIDADE	27
1. COMUNICANDO OU INCOMUNICADOS?	27
2. EM “ZAPPING” PELA VIDA	31
3. SEDE DE SER	42
CAPÍTULO III – A INTERIORIDADE EDUCA-SE?	45
1. O QUE QUER DIZER EDUCAR NA INTERIORIDADE?	46
2. QUEM EDUCA?	50
3. ONDE E QUANDO SE EDUCA?	51
4. COMO SE EDUCA?	53
CAPÍTULO IV – UMA PROPOSTA PARA EDUCAR A INTERIORIDADE NA ESCOLA: O PROJETO HARA	57
1. HARA: UMA PEDAGOGIA DO UMBRAL	57
2. HARA: MÉTODO E PROCESSO	62
2.1. <i>Trabalho corporal</i>	63
2.2. <i>Integração emocional</i>	66
2.3. <i>Abertura à transcendência</i>	68
3. A SESSÃO HARA NO CONTEXTO ESCOLAR	70
3.1. <i>Percursos com Futuro</i>	71
3.2. <i>Um sentido para a Vida</i>	73
3.3. <i>Olhar mais Além</i>	79

CONCLUSÃO	83
BIBLIOGRAFIA.....	85
ANEXO 1	I
ANEXO 2	III
ANEXO 3	V
ANEXO 4	VII
ANEXO 5	IX
ANEXO 6	XI
ANEXO 7	XIII
ANEXO 8	XV
ANEXO 9	XVII
ANEXO 10	XIX

INTRODUÇÃO

A origem do presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada nasce da inquietude motivada pela experiência pessoal e profissional junto de uma juventude cada vez mais ávida de sentido e que anseia encontrar e percorrer os seus próprios caminhos. Nasce, igualmente, do desejo de os ajudar a tomar consciência das suas fortalezas e dos seus limites para que se conheçam a si mesmos. O seu crescimento pessoal dar-lhes-á as ferramentas necessárias para construir um projeto de vida feliz e um satisfatório rumo profissional.

Julgo que no contexto atual, muitos educadores, e os professores de EMRC em particular, sentimos a urgência de investir numa educação que aposte verdadeiramente em recuperar o ser humano na sua totalidade, onde corpo, mente e espírito não sejam gavetas fechadas e onde o que de verdade importa não fique esquecido ou abafado pelo utilitarismo e a eficácia meramente académica.

Cada vez somos mais conscientes de que o ritmo da vida que levamos, saturada de stresse, pressas, barulho, é uma verdadeira loucura. Mesmo assim, convivemos com ela e teimamos em justificar essa insensatez como “dano colateral” necessário e assumível que nos permite manter-nos à tona no trabalho, na família, na nossa vida, sempre à beira da sufocação. Exigimo-nos a nós próprios uma atividade frenética, o que em nós adultos, se traduz num estado de alerta constante que nos impede a contemplação e o conhecimento da nossa própria interioridade e, no limite, o descanso corporal e a paz psicológica, por outras palavras - desfrutar da vida. No caso dos adolescentes e jovens, ultrapassar essa loucura e escapar do remoinho de ações sem sentido, é uma “emergência educativa”.¹

A felicidade é a vocação fundamental do ser humano. O seu objetivo é a realização pessoal

¹ Esta expressão do escritor Armando Matteo in *A Primeira Geração Incrédula. A Difícil Relação Entre Os Jovens E a Fé*, 80-81., que tomo emprestada como subtítulo do presente relatório, condensa e expressa, a meu modo de ver, a premência e pertinência da educação da interioridade na escola.

plena que, segundo o psiquiatra Enrique Rojas, se concretiza em dois aspetos-chave: ter-se encontrado a si mesmo, quer dizer, ter uma personalidade firme, e ter um projeto de vida.² Para ter essa capacidade de nos encontrarmos com nós próprios e com os outros, para sermos capazes de contactar, precisamos de fazer “pausa”,³ e na nossa realidade profissional de educadores, temos o privilégio de poder ajudar o jovem a realizá-la.

É mais cómodo viver deixando-nos levar pela inércia da vida, das situações, dos hábitos. O Papa Francisco alerta que na vida apressada que levamos, deve ter-se a coragem de “parar e escolher”, e adverte que “não é fácil escolher”. De resto, na vida quotidiana tendemos para uma atitude oposta. Daqui o convite do Papa a parar.⁴ Fornecer as “ferramentas” internas e ajudar o jovem a poder parar e discernir o essencial do secundário e escolher em liberdade e conscientemente, é um desafio apaixonante para o educador.

De uma maneira um tanto simplista, pode dizer-se que a interioridade será a capacidade de olhar mais além do evidente, olhar para dentro do nosso ser, do que somos no profundo de nós mesmos. Talvez devêssemos aprender a aproximar-nos de nós próprios de um modo diferente. Um modo que permita viver e agir desde dentro, pois a vida pessoal começa com a capacidade de romper com o medo, de se recuperar e recolher num centro onde me unifico.⁵

Os evangelhos apresentam Jesus como uma pessoa totalmente centrada, isto é, interiorizada, porque o seu centro é claro: o Pai. Por isso afirma que as suas palavras são as palavras do seu Pai (Jo 3,34); que só faz o que o Pai faz (Jo 5,19); porque o Pai está n’Ele e Ele está no Pai (Jo 14,11). Para os crentes cristãos, o paradigma e modelo de “homem interior” é Jesus Cristo.⁶

² Cf. Enrique Rojas, *O Homem Light* (Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda., 1994), 112-113.

³ Transcrevo a expressão utilizada pelo Dr. Ozz numa entrevista na *Web Summit* do dia 8 de Novembro 2017 na SIC Notícias às 10:10h.

⁴ Cf. Jorge (Papa Francisco) Bergoglio, *O Espírito Da Quaresma E Da Páscoa* (Lisboa: Paulos Editora, 2016) Meditação matutina, Casa de Santa Marta 19 de Fevereiro de 2015, 11-13.

⁵ Cf. Emmanuel Mounier, *Obras Completas, vol.III* (Salamanca: Sígueme, 1990), 485.

⁶ Cf. Carmen Jalón Oliveira, *Crear Cultura de Interioridad* (Madrid: Khaf, 2015), 38-39.

Apostar no cultivo da interioridade partindo da disciplina de EMRC é optar por uma cultura que recupere o ser humano interior e restaure, assim, a sua capacidade para reflexionar, discernir, amar e escolher em liberdade pessoal e solidariedade comprometida como fez Jesus na sua vida. Acreditamos que motivar e acompanhar estes adolescentes e jovens no seu crescimento e amadurecimento pessoal deve integrar também todas as dimensões da pessoa,⁷ desde o nível mais superficial, até ao seu profundo mundo interior.

Com este intuito, proponho-me abordar a Unidade Letiva 6 do ensino secundário - *Um sentido para a vida* - utilizando algumas das técnicas e recursos que oferece a metodologia desenvolvida para a educação da interioridade, especificamente através do *Projeto Hara*, o qual, como veremos, pretende ativar a dimensão interior, o crescimento pessoal e o desenvolvimento mental, académico, social e, porque não, espiritual do jovem em contexto da sala de aula na disciplina de EMRC.

Na redação do presente Relatório da Prática de Ensino Supervisionada (PES), é utilizada a *Norma Chicago 16A*.

⁷ No seguinte capítulo abordaremos em profundidade estas dimensões clássicas da pessoa.

CAPÍTULO I – INTERIORIDADE, EXTERIORIDADE, SUPERFICIALIDADE; DE QUE ESTAMOS A FALAR?

Costuma-se dizer habitualmente e afirmar de maneira categórica, que uma imagem vale mais do que mil palavras, mas pode não ser bem verdade. Uma imagem, por mais excepcional e interessante que seja, depende sempre de uma explicação; a beleza e o horror também precisam de contexto, precisam da palavra escrita, «o pé da foto» é conveniente em qualquer publicação rigorosa. O que poderia expressar a imagem de um homem na cruz se se desconhece o que é o Cristianismo? Roma crucificou milhares de homens desconhecidos. Nenhuma imagem pode ter a repercussão que teve a Bíblia, o Alcorão, a Torá, ou a Declaração Universal dos Direitos Humanos. Estes textos não precisaram de imagens embora tenham mudado a história humana.⁸ Precisamos da palavra. O ser humano é linguagem. E há palavras cujo conteúdo não se esgota nunca. Especialmente aquelas que tratam do não evidente. É o caso do termo “interioridade”.

Ora a interioridade não é um elemento facilmente delimitável. Acontece que tem carácter “inobjectável”. É uma dimensão imaterial; embora real, perceptível e comunicável.⁹ Nas linhas que se seguem tentamos “deslindar”, “desenredar”, “desemaranhar” o conceito em toda a sua riqueza e matizes.

1. Aclarações terminológicas

O antropólogo, teólogo, escritor e jesuíta Javier Melloni¹⁰ propõe que o contrário da interioridade não é a exterioridade, mas sim a superficialidade. Assim, superficialidade e interioridade são opostas na medida em que correspondem a duas coordenadas incompatíveis perante eu mesmo, o meio, ou Deus. A primeira vive da quantidade; a outra, da qualidade;

⁸ Cf. Antonio Cuevas, jornalista e comentador de rádio e televisão in *Las palabras significan*. Disponível em <http://www.diarioinformacion.com/opinion/2017/05/11/palabras-significan/1892897.html>

⁹ Cf. *Ibidem*.

¹⁰ Jalón Oliveras. §Prólogo, 9.

uma da pulsão, a outra da gratuidade; uma da segurança, a outra da confiança; uma do imediato, a outra dos lentos processos que se vão gerando na profundidade do coração humano. A exterioridade, pelo contrário, não se opõe à interioridade mas sim complementa-a. É o seu necessário e indispensável reverso, não como o seu obstáculo ou tropeço, mas como a sua verificação. O escritor e médico psiquiatra Augusto Cury fala da síndrome da exteriorização existencial que “expressa-se pela dificuldade crónica de interiorização, ou seja, pela dificuldade em aprender a questionar-se; a repensar-se; a assumir as fragilidades; a trabalhar os seus estímulos stressantes e as suas reações emocionais”¹¹.

O filósofo e escritor judeu Emmanuel Lévinas afirma que na interioridade deve acontecer um movimento de heteronomia, facultando “a ocasião de uma retomada de relações com a exterioridade”¹². Isto é, o cultivo da interioridade não deveria comportar para nada o esquecimento do mundo, bem pelo contrário, deve servir para vigorizar a nossa presença no mundo e fazê-la mais transparente.

Não tem o mesmo significado nem a mesma profundidade o verbo olhar que o verbo ver, e o verbo escutar que o verbo ouvir. A atenção e experiência interior é o valor acrescentado ao primeiro verbo de cada par. Se ver e ouvir representam um automatismo físico onde a máquina simplesmente “funciona” como canal indispensável para interagir com o mundo, olhar e escutar implicam uma intenção pessoal que transcende o físico para enchê-lo de significado. Também não é o mesmo dizer: “eu sou” do que “eu tenho” ou “eu faço”, trata-se de processos de aprofundamento em nós mesmos despertando a dimensão espiritual ou de profundidade. Temos sido educados para aprender a olhar para fora: conhecer, compreender, manusear e transformar o mundo exterior. Precisamos de nos relacionar com ele, fazê-lo habitável. Mas existe um outro mundo, ou melhor, uma outra camada, até “dimensão” desse mundo, que também necessitamos conhecer, compreender, assumir e, igualmente, fazê-lo

¹¹ Augusto Cury, *Inteligência Multifocal*, 2ª (Lisboa: Editora Pergaminho, 2017), 317.

¹² Emmanuel Lévinas, *Totalidade E Infinito. Ensaio Sobre a Exterioridade* (Lisboa: Edições 70, 2008), 142.

habitável: é o nosso mundo interior. Da profundidade com que conectemos com esse mundo interno, dependerá a qualidade das nossas vidas; que sejamos mais felizes, não graças às nossas circunstâncias, mas apesar delas, pois teremos encontrado o sentido do que fazemos e somos.

Enrique Rojas, desde a psiquiatria, afirma que a vida humana tem dois âmbitos de desenvolvimento: o interior e o exterior, e o ser humano necessita de estabelecer um especial equilíbrio entre os dois.¹³ Para o autor, o primeiro está referenciado à interioridade, ao mundo afetivo, enquanto que o exterior se manifesta através da conduta. Rojas pretende analisar e entrar o mais profundamente possível na mente humana para descobrir um mundo oculto, cuja complexidade, limites e características estão ainda mal definidos e delimitados.¹⁴

Segundo Francesc-Xavier Marín, uma coisa é o que “se passa” como algo exterior a nós, outra o que “nos passa”, que acontece de fora para dentro afetando-nos, e outra aquilo que “nos traspassa”, isto é, aquilo que entra e sai de nós atravessando o nosso interior.¹⁵ Foi-se criando um tipo de atmosfera social, certas condições para a indiferença perante o que não forem aspetos mensuráveis, perante o que está para além da superfície da realidade, sem penetrar no mistério, na grandeza dessa realidade. O primeiro passo deveria ser aprender a aceder a outros níveis mais profundos da realidade.

Interioridade, como veremos mais adiante, também não é ensimesmamento,¹⁶ nem uma simples técnica para atingir a atenção plena e a paz interna frente ao stress diário. De facto, o conceito de interioridade que apresentamos é a interioridade de matriz cristã. Encontra-se

¹³ Rojas, *O Homem Light*, 134.

¹⁴ Cf. *Ibidem*, 135.

¹⁵ Cf. Varios Autores, *La Interioridad: Un Paradigma Emergente* (Madrid: PPC, 2004), 125.

¹⁶ Os grandes místicos como *Juan de la Cruz* ou *Teresa de Jesús*, alertaram contra esta interioridade desencarnada especializada em “capelinhas”. O estilo de oração que nos deixou como legado a Santa de Ávila, mesmo revestido da expressão barroca e *doliente* da época, é bem diferente: Oração é como o despertador da fé que “*yace a veces como aletargada*”, é o alento que oferece oxigénio à fé, orando sopramos sobre as cinzas que ocultam a fé para reavivar o fogo escondido e que se volte a reacender a chama apagada; a oração não é ensimesmamento complacente, mas abre ao amor e ao serviço dos outros, como Santa Teresa insistia às suas freiras.

longe, ou melhor, é um passo mais aprofundado que vai para além dos pressupostos da plêiade de movimentos *New Age* atuais tipo *Reiky*, *yoga*, *cabala*, *veganismo*, *meditação transcendental*, *acupuntura* ou *mindfulness*¹⁷ que proliferam nos nossos dias. Basta dar um passeio pela FNAC¹⁸ e descobrimos toda uma estante com livros desta temática. Uma olhadela atenta aos títulos no *Top dos 10 melhores livros de autoajuda* e chegamos à conclusão: *A interioridade* está na moda.

Transcrevo o primeiro parágrafo de um livrito cujo título é já toda uma declaração de intenções: “Ajude-se a si mesmo”: “É difícil existir alguém que não tenha problemas para resolver. Uns resolvem-nos, de modo rápido, à medida que vão aparecendo. Outros vão-nos acumulando através dos anos, de forma a que cada vez se tornam maiores em quantidade e intensidade”¹⁹.

Nada mais longe da realidade do que esse imperativo, “ajude-se”. Neste contexto, “ajude-se” quer dizer qualquer coisa como “aceite-se” ou “reconheça-se”. Muitas pessoas vivem tão na epiderme da vida, de uma maneira tão superficial, que sem ajuda e sem guia, o acesso ao seu mundo interior é quase missão impossível. Sem dúvida que o acompanhamento psicológico tem ajudado muitas pessoas a encontrar o rumo no caminho. Como afirma Félix López Sánchez, a mediação entre pessoas é em si mesma curativa pois a experiência de ser querido e aceite preenche as necessidades mais primárias da pessoa e especialmente dos menores.²⁰

¹⁷ A técnica *mindfulness* ou atenção plena significa ser consciente da nossa experiência no momento presente, do que se passa na nossa vida em cada instante. A *mindfulness* e a meditação em regra geral, têm diferentes benefícios, em âmbitos diversos que passam desde o desenvolvimento da concentração, a criatividade, a toma de decisões, mas também têm um impacto benéfico a nível emocional: na redução do stresse, um maior grau de confiança, autoestima, de conhecimento de si mesmo, que também se traduz num aumento da empatia e da compaixão. Numerosos estudos científicos mostram a utilidade destas técnicas que produzem mudanças físicas no cérebro após uma prática regular, que se traduzem numa melhoria global da saúde emocional e física da pessoa.

¹⁸ Fnac (do francês: *Fédération Nationale d'Achats des Cadres*); é uma empresa francesa especializada na venda de artigos electrónicos, computadores, artigos fotográficos, livros, música e vídeo. Oferece também vendas por Internet e é um dos grupos pioneiros neste formato na Europa.

¹⁹ Onofre António de Menezes, *Ajude-Se a Si Mesmo* (Lisboa: E. São Paulo, 1996), 3.

²⁰ Cf. Félix López Sánchez, *Las Emociones En La Educación* (Madrid: Ediciones Morata, 2009), 42-43.

O teólogo beneditino Anselm Grün, mestre em acompanhamento, utiliza uma imagem muito sugestiva quando descreve a sua missão. Ele afirma que orientar pessoas é também “despertar vidas”. Como se uma dimensão de interioridade estivesse à espera de ser desvelada e trazida para a luz.²¹ Qualquer um de nós, a diferentes níveis, tem a dupla experiência de acompanhar e ser acompanhado. Há momentos onde o educador é mediador de novas vivências²² que marcam indelevelmente algum dos jovens com os quais nos cruzamos nas nossas aulas. São momentos raros e preciosos que nos animam na nossa tarefa educativa.

1.1. Aproximação ao termo Interioridade

Não é somente um valor como outro qualquer. É uma dimensão constitutiva de todas as pessoas. Javier Melloni escreve: “A interioridade não é uma moda, é uma descoberta. Uma descoberta muito antiga porque todas as tradições espirituais a cultivaram”²³. Alguns afirmam que este conceito de interioridade tem existido sempre e, dentro dele, caberiam termos como: “alma”, “coração”, “espírito”, “subjetividade”. Digamos que é um termo de contornos difusos onde o subjetivo, o íntimo e o interior do ser humano se encontram.²⁴

É a capacidade de se reconhecer desde dentro, Dolores Aleixandre afirma ser uma “decisão pessoal de alta rentabilidade”,²⁵ que nos facilita o relacionar-nos desde o autêntico e o profundo para poder encontrar um equilíbrio pessoal que repercuta nos demais, no meio e na sociedade. É o espaço para sentir a individualidade e a liberdade, sempre frágil, que nos permite a responsabilidade e o compromisso com nós mesmos e com os outros. A interioridade da qual falamos não é a de um intimismo fechado, mas da que afirma sempre um “eu” e um “tu”, um espaço onde encontro o outro, onde acolho a sua vida e o seu mistério pessoal, e desde esse espaço saio ao seu encontro.

²¹ Cf. Anselm Grün, *Orientar Personas, Despertar Vidas* (Navarra: Verbo Divino, 2000), 95-111.

²² No capítulo III abordaremos mais profundamente o papel do educador como mediador da interioridade.

²³ Jalón Oliveras, *Crear Cultura de Interioridad*. Prólogo, 9.

²⁴ Cf. Luis López González, *Educar La Interioridad*, (Barcelona: Plataforma Editorial, 2015), 46.

²⁵ Cf. Aleixandre, *Las Puertas de La Tarde*, 57-58.

Um espaço também, onde me indigno e reajo perante a injustiça e o abuso. É o lugar que acolhe as diferentes ações ou movimentos intangíveis: sentir, gostar, imaginar, querer, assumir, raciocinar, recordar..., é o lugar do “sentir e gostar das coisas internamente”.²⁶ O padre checo, sociólogo e filósofo da religião, Tomás Halík utiliza a sugestiva imagem de Zaqueu como ícone da procura de interioridade e encontro com Deus que se manifesta no encontro e na paciência. Como estar à altura de Jesus?; primeiro devemos entender que os tempos e as estratégias de Deus não são as nossas. Ser pacientes com Deus, porque “Deus não mora à superfície”²⁷.

No história da humanidade há exemplos luminosos de algumas pessoas que, como Etty Hillesum, chegam à descoberta da presença de Deus no mais íntimo da sua interioridade, precisamente quando tudo em volta indica o contrário e o mundo se desmorona numa espiral do ódio; e desde o mais profundo do ser, Etty é capaz de escrever. “Na minha vida há espaço para muitas coisas. Tenho tanto espaço em mim, meu Deus! Ao atravessar hoje estes corredores abarrotados, fui tomada por um impulso repentino: senti desejos de me ajoelhar no chão, no meio de toda esta gente. É o único gesto de dignidade humana que nos fica nesta época terrível: ajoelharmo-nos perante Deus”²⁸.

É um lugar para o silêncio,²⁹ o Cardeal Robert Sarah diz que “no coração do homem há um silêncio inato”³⁰ onde alguém se situa perante si mesmo sem defesas, com tanta transparência como é capaz de ter, onde se elabora o que através do pensamento e dos sentidos chega até nós. Um lugar para nos unificarmos num meio que nos fragmenta. É também o lugar onde lutamos connosco mesmos e encontramos emoções que nos doem, vivências que abrumam,

²⁶ Adaptação do pensamento de Santo Inácio de Loyola “*No el mucho saber harta y satisface el ánima, sino el gustar y sentir las cosas internamente*” (Exercícios Espirituais)

²⁷ Tomás Halík, *Paciência Com Deus. Oportunidade Para Um Encontro*, 2ª (Prior Velho: Paulinas Editora, 2013), 18.

²⁸ Etty Hillesum and Paul Lebeau, *Etty Hillesum. Un Itinerario Espiritual. Amsterdam 1941 - Auschwitz 1943* (Santander -Maliaño: Sal Terrae, 2000), 145.

²⁹ Num mundo cada vez mais ruidoso, o valor do silêncio tem de ser redescoberto. Para uma aproximação profundamente humana do mesmo, ver em Marc de Smedt, *Elogio Do Silêncio* (Cascais: Sinais de Fogo Publicações, 2001).

³⁰ Cf. Robert Sarah and Nicolas Diat, *A Força Do Silêncio*, 2ª (Cascais: Lucerna, 2017), 26.

lembranças que ferem, reptos que paralisam, decisões que exigem. Damásio denomina-as “emoções de fundo”³¹ e encontram-se numa zona mais profunda da consciência.

Definir a experiência de interioridade, é tarefa árdua. Com o escritor Vergílio Ferreira olhamos para a vastidão e o mistério do universo interior. O autor, através de imagens e sinestésias, da complexidade do seu pensamento e da subtilidade da sua expressão, relata o que sente como quem olha do outro lado do espelho: “E outra vez agora me deslumbra, em alarme, a presença iluminada de mim a mim próprio, o eco longínquo das vozes que me trespassam. (...) esta certeza fulgurante de que ilumino o mundo, de que há uma força que me vem de dentro, me implanta na vida necessariamente, esta totalização de mim a mim próprio (...)”³².

O cultivo da interioridade move a pessoa a viver desde dentro, desde essa “presença iluminada” ali onde se encontram os sentimentos³³, as emoções e motivações mais profundas da pessoa, que segundo António Damásio, dependem da consciência.³⁴ Uma consciência “apurada” onde aparece esse espaço mais íntimo e pessoal, que nos permite contactar com nós próprios, com o meio envolvente e com os outros. Alguns autores falam até numa “consciência humana global”, sendo os resultados destas investigações evidência de que o mundo físico e o nosso mundo mental de informação e significado, estão ligados de formas que nós ainda não compreendemos.³⁵

³¹ Cf. Damásio, *O Sentimento de Si. Corpo, Emoção E Consciência*, 72.

³² Vergílio Ferreira, *Aparição*, 74^a (Lisboa: Bertrand Editora, 2005), 10.

³³ Cf. Bento XVI *Deus caritas est*. (25 -12-2005), §17. O Papa define o sentimento como “ a maravilhosa centelha inicial” princípio e possibilidade para o uma experiência mais profunda.

³⁴ Cf. António Damásio, *O Sentimento de Si. Corpo, Emoção E Consciência* (Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2013). 34 Para o autor, a consciência permite edificar não somente padrões mentais de um objeto – pessoas, lugares, melodias, relações..., mas também os padrões mentais que significam, o sentido do *self* no ato de conhecer.

³⁵ Neste sentido, existem experiências de colaboração internacional como o Projeto de Consciência Global (GCP) criado em 1998 para estudar o alcance sutil da consciência humana no mundo físico. É uma rede global de fontes de dados aleatórios que mostram desvios em relação ao esperado, relacionados com eventos que afectam milhões de pessoas. Os resultados desafiam concepções clássicas do mundo, no entanto, análises independentes confirmam este comportamento inesperado e indicam também que não pode ser atribuído a forças físicas comuns ou a campos electromagnéticos.

Viver desde a interioridade é viver desde o que cada pessoa pensa, sente, intui e experimenta, sem necessidade de se deixar arrastar pelo bombardeamento exterior; é sermos nós próprios, saber quem sou, como sou e para onde vou; escutar a nossa sabedoria interior, e desta maneira, não viver só da informação exterior. É um processo de treino para enfrentar com coerência tudo aquilo que o mundo oferece, aquilo que na vida nos afeta e interpela. Viver intensamente é estar “exposto” no duplo sentido do termo: estar à intempérie das influências exteriores e ter a coragem de mostrar quem somos. O que procuramos ao cultivar a interioridade? A dimensão da interioridade pretende que a pessoa seja capaz de se reconhecer e se relacionar sadiamente consigo mesma, com os demais e a comunidade. Tudo isto é viver desde a interioridade.

1.2. Espiritualidade e Interioridade: Interseções possíveis

Os dois termos, espiritualidade e interioridade, confundem-se, misturam-se e, muitas vezes, são utilizados como sinónimos. Como iremos ver, existem entre eles múltiplos pontos de contacto, de interseções. No emaranhado dos conceitos encontramos realidades muito próximas. Melloni escreve que o primeiro nome para falar de espiritualidade é interioridade. Mais além das crenças ou não crenças pessoais, a interioridade seria como um elemento prévio para a espiritualidade. A interioridade é o alicerce sobre o qual pode ser construída e vivida uma experiência espiritual.³⁶ É o “equipamento” humano necessário para saborear e viver pessoalmente e comunitariamente aquilo que, desde a tradição cristã, identificamos com o Mistério do Deus Vivo revelado em Jesus de Nazaré.

O desenvolvimento da interioridade é o que permite ao sujeito viver a sua espiritualidade. A espiritualidade qualifica a experiência subjetiva da interioridade. Para um crente, não é possível uma espiritualidade sem interioridade, as duas vão estreitamente unidas. Mas, para um não crente, podem corresponder a âmbitos diferentes.

³⁶ Cf. Jalón Oliveira, *Crear Cultura de Interioridad*, 9.

Na nossa sociedade secularizada, a interioridade é apresentada como uma dimensão autónoma, que tem valor por si mesma e que terminará desenvolvendo-se numa espiritualidade laica ou religiosa. Quando ao cuidado da dimensão interior lhe acrescentamos um sentido (ético, estético, intuitivo), o cuidado da interioridade converte-se em espiritualidade.³⁷

A espiritualidade é uma capacidade de receção que todas as pessoas têm para tomar consciência, entrar em contacto e se relacionarem com as realidades que dinamizam a vida no seu sentido mais profundo e imaterial; com essas realidades que nos superam e nos transcendem.

Essas realidades podem ter a ver com a fé, mas também com a vida toda:³⁸

- o amor à vida,
- a solidariedade para com os outros,
- a incondicionalidade no amor,
- a confiança ante a morte,
- a generosidade na entrega,
- a esperança no mundo,
- a capacidade de perdão ou reconciliação,
- a gratuidade ética,
- a identificação com a natureza,
- a sensibilidade para a arte,
- a inspiração criativa,
- o sentido da vida...

³⁷ Cf. Elena Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização* (Porto: Edições Salesianas, 2010), 144-145.

³⁸ Cf. José Gregorio Terán, *Educar La Interioridad En La Era Digital*, (Asamblea de Educación) 2015. Disponível em www.cerpe.org.ve/biblio-asamblea-2015.html

A interioridade prepara-nos, põe-nos em condições para poder viver e saborear todas essas experiências. Elena Andrés, fala da interioridade como “o prévio” da experiência mística e espiritual.

“O que significa Espiritualidade?”, perguntaram a Dalai Lama: “A espiritualidade é aquilo que produz no ser humano uma transformação interior”, respondeu.³⁹ Costuma-se confundir interioridade com espiritualidade. A interioridade é a capacidade do ser humano que permite, num primeiro momento, desenvolver a consciência de si mesmo e do meio e, num segundo momento, outorgar sentido e significado à própria existência. A espiritualidade não é uma capacidade, é mais bem uma dimensão individual e coletiva que dá um significado transpessoal à própria existência e a orienta no cosmos relativamente à sua origem e destino.⁴⁰

A espiritualidade pode ser individual ou partilhada e expressa-se como uma característica universal do ser humano de todas as culturas e tempos. Em palavras de Henri Nouwen, é a “disciplina do coração”, com a qual permitimos que Deus “entre no pulsar do nosso coração e na nossa respiração, nos nossos pensamentos e emoções, na nossa visão, audição, toque e sabor, e em cada membrana do nosso corpo”⁴¹.

Muitos autores definem a espiritualidade como os últimos degraus de um treino em interioridade que dura a vida inteira. A escritora e oradora Joan Chittister assegura que com o passar do tempo tornamo-nos seres humanos mais completos e começamos a olhar para os nossos próprios corações e almas em vez de procurarmos fora de nós as respostas para os nossos problemas. Os últimos anos da vida seriam o período de reflexão espiritual, de renovação espiritual.⁴²

³⁹ Cf. Leonardo Boff, *Espiritualidade. Um Caminho de Transformação*, ed. Editorial Sextante (Rio de Janeiro, 2001), Cap.II.

⁴⁰ Cf. López González, *Educar La Interioridad*, 46-47.

⁴¹ Cf. Henri Nouwen, *Acompanhamento Espiritual - Sabedoria Para Percorrer O Longo Caminho Da Fé* (Braga: Secretariado Nacional do Apostolado da Oração, 2016), 14-15.

⁴² Cf. Joan Chittister, *A Dádiva Dos Anos. Amadurecer Com Graciosidade* (Prior Velho: Paulinas Editora, 2012), 207-208.

Luis López González emprega acertadamente a imagem da “cabana” onde a interioridade é o espaço, enquanto a espiritualidade é a atmosfera. A espiritualidade para ele seria o ambiente gerado no espaço da interioridade; é o “ornamento” da cabana. Quando o “ornamento” obedece a modas ou mitos, falamos de tradição e quando obedece ao transcendente, falamos de religiosidade.⁴³

1.3. Religiosidade e Interioridade: Uma relação complicada

A religião tem utilizado a palavra interioridade como sinónimo de vida espiritual e de oração. Essa vida espiritual como antes afirmamos, pode ser individual ou partilhada, e se estiver configurada numa série de afirmações, ritos ou crenças, converte-se em religião. Quando uma religião se esvazia de espiritualidade, converte-se em fundamentalismo, e quando a espiritualidade fica desprovida de interioridade, transforma-se em simples doutrina.

Leonardo Boff, em diálogo com o Dalai Lama, fala da distinção entre religião e vida interior – espiritual: A religião “pode ser espiritualidade, mas, se não produzir em si uma transformação, não é espiritualidade”. E o que chamamos de espiritualidade às vezes “é apenas a lembrança de antigos caminhos e métodos religiosos”.⁴⁴ Joan Chittister reforça a mesma ideia, afirmando que “a religião não é um tópico, não é um curso, não é simplesmente um corpo de crenças. É um processo de transformação”⁴⁵. Para a autora, o maior erro é pensar que a religião pode ser “aprendida” como quem domina um corpo de crenças. A religiosidade é um fenómeno de muitas camadas que podem levar as pessoas ao cume da sua escalada espiritual. Exige, portanto, compromisso, formação, prática e reflexão.⁴⁶ António Damásio fala da religião como elemento “homeostático”,⁴⁷ adjetivo que designa o processo de regulação pelo qual um organismo mantém constante o seu equilíbrio. E esse elemento

⁴³ Cf. López González, *Educar La Interioridad*, 48.

⁴⁴ Cf. Boff, *Espiritualidade. Um Caminho de Transformação*, 25-27.

⁴⁵ Chittister, *A Dádiva Dos Anos. Amadurecer Com Graciosidade*, 124.

⁴⁶ Cf. *Ibidem*, 125.

⁴⁷ Cf. António Damásio, *A Estranha Ordem Das Coisas. A Vida, Os Sentimentos E as Culturas Humanas*, 1ª (Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2017), 241-253.

homeostático positivo da crença religiosa, pode ser documentado individualmente até com efeitos fisiologicamente verificáveis. Para além disso, a religião gera outros benefícios extraordinários à sociedade. O facto de a história das religiões estar cheia de episódios de sofrimento: guerras, perseguições e intolerância entre outras, segundo Damásio, não contradiz o valor “homeostático” que tais crenças tiveram e têm para grande parte da humanidade.⁴⁸ Este valor “homeostático” está presente nas várias funções que a religião tem nas diferentes fases da vida. Joan Chittister emprega a imagem do “ponto de referência”, um *guia*, um *mapa* que não é garantia de nada, pois a religião corrompeu tanto como salvou. Para ela é evidente que o nosso objetivo tem de ir além da religião. No início da vida, na juventude, a função da religião é a formação da consciência. Segundo Chittister, a religião estabelece os critérios, as linhas orientadoras que assinalam o caminho.⁴⁹

Desde a perspetiva da neurociência, Damásio situa a formação da consciência -ou *self*-, não na religião mas num momento luminoso no qual os nossos organismos constroem e manifestam internamente uma forma específica de sabedoria sem palavras.⁵⁰

O professor José António Merino situa-se na mesma linha de Chittister: “...haverá religião enquanto houver humanidade”. Não obstante a rejeição ou a ausência de Deus que se verifica em muitos ambientes, a religião continua a interpelar o ser humano como uma realidade incontornável e constitui um fator extremamente importante para o ser humano, quer como ser individual ou como ser social.⁵¹

Desde outro ponto de vista, e perante as dificuldades cada vez maiores de entender esses episódios de fanatismo religioso, hoje recorrentes no nosso mundo, o filósofo espanhol José Antonio Marina define a religião como uma invenção humana que, “a partir do mundo

⁴⁸ Cf. *Ibidem*, 244.

⁴⁹ Cf. Chittister, *A Dádiva Dos Anos. Amadurecer Com Graciosidade*, 125-126.

⁵⁰ Cf. Damásio, *O Sentimento de Si. Corpo, Emoção E Consciência*, 207.

⁵¹ Cf. José Antonio Merino, *O Silêncio de Deus E a Revolta Do Homem. Filosofia, Ciência E Religião* (Braga: Editorial Franciscana, 2011), 162-163.

visível, tenta encontrar a suposta metade do símbolo, da moeda partida. A essa vivência que une ambas metades, que permite passar da segurança do visível à segurança do invisível, chama-se *fê*”⁵². O autor reconhece que, neste momento, a religião é vista mais como um perigo do que como uma salvação, mais como uma superstição que como um saber e pretende interrogar o leitor sobre se é inteligente ou não ser religioso. Termina apelando à necessidade de se encaminhar para umas religiões de “segunda geração” submetidas a um critério ético universal onde o ser interior e o ser religioso possam estar em sintonia.⁵³

Embora ainda falte um longo caminho a percorrer, já existem algumas tentativas para reconhecer esse critério universal. No Parlamento Mundial das Religiões, em 1999, na Cidade do Cabo, na África do Sul, aceitaram-se quatro princípios não negociáveis, para uma Lei acima da lei que todas as religiões devem respeitar: não roubar, não mentir, não matar e não explorar o outro sexualmente.⁵⁴

Outra clarificação da inter-relação complicada entre os termos religião e interioridade, é a afirmação de que a primeira não está só preocupada em transmitir conhecimentos, doutrinas e crenças; a religião está comprometida também em “mudar as nossas vidas”,⁵⁵ em oferecer um sentido às nossas vidas. É aqui onde podemos situar a legitimidade da educação religiosa, pois como diz belamente a introdução ao Programa de EMRC: “temos dentro de nós um âmago precioso, invulnerável, que temos de alimentar e estimular na sua viagem pela vida”⁵⁶.

⁵² José Antonio Marina, *Dictamen Sobre Dios* (Barcelona: E. Anagrama, 2001), 22.

⁵³ Cf. *Ibidem*, 223-228.

⁵⁴ O Parlamento Mundial de Religiões ou Parlamento das Religiões do Mundo é uma organização internacional não governamental de diálogo inter-religioso e ecuménico que nasceu em Chicago em setembro de 1893. Foi a primeira vez na história humana que se tentou criar um foro de diálogo entre todas as religiões mundiais.

⁵⁵ Alain de Botton, *Religião Para Ateus: Um Guia Para Não Crentes Sobre a Utilização Da Religião* (Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2012)§.

⁵⁶ Secretariado Nacional da Educação Cristã, *Programa de Educação Moral E Religiosa Católica* (Moscavide, 2014), 1.

2. Dimensões da pessoa

Antes de falar das dimensões da pessoa, é importante definir o conceito de pessoa. Não é tarefa fácil. Acresce o facto de, no momento presente, confluírem a hipersensibilidade ecológica atual, convenientemente amplificadas pelo discurso de alguns partidos políticos e ativistas dos direitos dos animais, com a discussão sobre a essência mesma do termo ao querer outorgar o estatuto de “pessoa não humana” a certas espécies de símios denominados superiores.⁵⁷

Evidentemente não é do nosso interesse abordar o tema dos Direitos dos Animais⁵⁸ neste estudo, embora reconheçamos a sua atualidade e crescente interesse.⁵⁹ Nesta reflexão ecológica, não poderia faltar a palavra do Papa Francisco que na Encíclica “Laudato Si’ – Sobre o cuidado da casa comum”, afirma rotundamente a responsabilidade do ser humano para com toda criatura: “Além disso, quando o coração está verdadeiramente aberto a uma comunhão universal, nada e ninguém fica excluído desta fraternidade. Portanto, é verdade também que a indiferença ou a crueldade com as outras criaturas deste mundo sempre acabam de alguma forma por repercutir no tratamento que reservamos aos outros seres humanos. O coração é um só, e a própria miséria que leva a maltratar um animal não tarda a manifestar-se

⁵⁷ Entende-se por “pessoa não humana” à proposta da criação de uma figura jurídica postulada para ser concedida a certas espécies de animais. Alguns afirmam que para ser concedido dito estatuto jurídico, é preciso demonstrar que esses animais possuem elevadas capacidades cognitivas e inteligência em comparação com o resto das espécies. Está especialmente desenhada para tentar proteger os direitos de chimpanzés, orangotangos, gorilas e restantes grandes símios. Em vários países já se abriram causas judiciais baseando-se neste conceito. No entanto, outros defensores da dita figura jurídica argumentam que o critério para outorgar personalidade jurídica é simplesmente ter capacidade para sentir. O especialista em primatas Frans de Waal afirmou por exemplo que o orangotango é capaz de manifestar altruísmo, compaixão, empatia, amabilidade, paciência e sensibilidade para com os seus congéneres.

⁵⁸ As polémicas em torno das touradas, da caça da raposa, do tratamento dos animais para consumo humano, de laboratório, das exposições em circos e zoológicos, do cuidado para com os animais de estimação..., têm-se reavivado desde as últimas décadas do século passado. Aparece uma questão que no mundo ocidental vinha aparecendo pelo menos desde o século XVIII: os animais têm direitos?

⁵⁹ Para um maior aprofundamento, ver em Peter Singer, Professor de Bioética na *University Center for Human Values* de Princeton, *Libertação Animal*, o livro é frequentemente citado como a “bíblia” do movimento de direitos animais. Outras obras consideradas como referência são: *The Case for Animal Rights* (1983) de Tom Regan; *Created from Animals: The Moral Implications of Darwinism* (1990) de James Rachels; *Animals, Property, and the Law* (1995) de Gary Francione; *Rain Without Thunder: The Ideology of the Animal Rights Movement* (1996) de Gary Francione; *Introduction to Animal Rights: Your Child or the Dog* (2000) também de Gary Francione; *Rattling the Cage: Toward Legal Rights for Animals* (2000) de Steven M. Wise; *Animal Rights and Moral Philosophy* (2005) de Julian H. Franklin.

na relação com as outras pessoas. Todo o encarniçamento contra qualquer criatura «é contrário à dignidade humana»^{60 - 61}

Com o psiquiatra e escritor Geraldo José Ballone voltamos à humanidade e ao conceito que nos ocupa: Pessoa. O autor afirma que a expressão “Ser Humano” não é sinónima de “Pessoa” e acrescenta: “Ser Humano é um termo mais genérico ou indeterminado, que diz respeito à espécie, à classificação, à taxonomia natural. Pessoa é um termo mais específico, que tem a ver com o mundo civilizado ou, se preferirmos, com a constelação dos valores morais, éticos e jurídicos próprios da civilização. Pessoa, na nossa cultura, opõe-se ao indivíduo, opõe-se à coisa e ao animal, ainda que de modo distinto. Enquanto se distancia das coisas e dos animais, o termo “Pessoa” aproxima-se do termo “Ser Humano”, mas não se sobrepõe a ele”⁶².

Assim, para Ballone, “Pessoa” remete a algo obrigatoriamente humano e “Ser Humano” recebe uma distinção essencial e relevante quando o consideramos como “Pessoa”, assim como “Pessoa” recebe uma distinção redundante não menos importante quando a consideramos, por força da expressão, como uma “pessoa humana”.⁶³

A antropologia, a psicologia e a sociologia coincidem em que essa “pessoa humana” é um ser biopsicossocial. Isto é, desenvolve-se e existe consciente ou inconscientemente em três áreas ou dimensões principais que englobam as anteriores : a biológica, a psicológica e a social. Muitos autores reconhecem na pessoa essas três dimensões fundamentais que acabamos de referir (corporal, psíquica e social), mas outros, como Francesc Torralba e Mario Piera,⁶⁴ entendem que este esquema “não responde adequadamente à complexidade de necessidades e de possibilidades que se detetam nele, daí a inevitabilidade de se referir a uma quarta

⁶⁰ Cf. Papa Francisco, *Louvado Sejas Carta Encíclica Laudato Si'* (Braga: Editorial A.O., 2015) n°92, 88.

⁶¹ Nesta mesma sensibilidade 15 anos antes de LS, denunciando a falta de cuidado como estigma do nosso tempo, aparecia o livro de Leonardo Boff, *Saber Cuidar. Ética Do Humano - Compaixão Pela Terra*. (Petrópolis, R.J.: Editora Vozes Ltda., 1999).

⁶² Geraldo José Ballone, *O Indivíduo, O Ser Humano E a Pessoa*, in PsiqWeb, 2007. Disponível em <http://www.imagick.com.br/?p=20111>

⁶³ Cf. *Ibidem*.

⁶⁴ Cf. Mario Piera Gomar, *Educar En El Silencio Y La Interioridad* (Madrid: CCS, 2012), 16.

dimensão: a espiritual”⁶⁵. Para ativar essa dimensão espiritual, o poeta, sacerdote e professor José Tolentino Mendonça, afirma ser necessária uma iniciação e, para ele, fazem falta na pessoa “dimensões de iniciação na vida corrente, no fio ordinário dos nossos encontros e desencontros, dos nossos vislumbres e dos nossos fracassos”⁶⁶.

Neste sentido o Papa João Paulo II declarava: “Daí, a difusão cada vez mais vasta e a afirmação cada vez mais vigorosa do sentido da dignidade pessoal de todo o ser humano. Uma corrente benéfica já alastra e permeia todos os povos da terra, tornando-os cada vez mais conscientes da dignidade do homem: ele não pode ser uma ‘coisa’ ou um ‘objecto’, de que nos servimos, mas é sempre e apenas um ‘sujeito’, dotado de consciência e de liberdade, chamado a viver de forma responsável na sociedade e na história, orientado para os valores espirituais e religiosos”⁶⁷.

Neste sentido, o teólogo Leonardo Boff afirma que “a dignidade do homem reside em ele ser pessoa” e que “a pessoa histórica que somos cada um de nós apresenta uma dialéctica profunda: por um lado é um centro assentado em si, limitado, preso à concreção espaço-temporal, e por outro, é uma relação ilimitada, dinamismo insaciável e distensão para o Absoluto e Transcendente”⁶⁸.

Segundo alguns, André Malraux teria dito que: “o século XXI será religioso (espiritual ou místico) ou não será”.⁶⁹ No cultivo da interioridade, todas as dimensões são importantes e devem crescer e desenvolver-se desde um centro: a experiência interior da pessoa. No relatório elaborado para a UNESCO por Jacques Delors e outros pensadores da Comissão

⁶⁵ Francesc Torralba, *Inteligencia Espiritual* (Barcelona: Plataforma, 2010), 61.

⁶⁶ Cf. Tolentino Mendonça, *Pai-Nosso Que Estais Na Terra. O Pai-Nosso Aberto a Crentes E a Não Crentes*, 4ª (Prior Velho: Paulinas Editora, 2011), 15.

⁶⁷ João Paulo II, *Christifideles Laici*. 30-12-88 (Lisboa: Edições Loyola, 1998), §5

⁶⁸ Cf. Leonardo Boff, *O Destino Do Homem E Do Mundo* (Petrópolis, R.J.: Ed. Vozes Ltda., 1973), 54-57.

⁶⁹ De facto, a expressão não consta em nenhuma das suas obras. É citada inúmeras vezes e parafraseada para outras situações. Num artigo aparecido no jornal L’Express de 21 de Maio de 1955, André Malraux terá afirmado a propósito do século XXI: “Penso que a tarefa do próximo século, perante a mais terrível ameaça que a Humanidade conheceu, vai ser a de reintegrar os deuses”. Seja como for, a frase tem feito sucesso. Para uma visão bastante abrangente dos debates a respeito desta afirmação atribuída a André Malraux ver o artigo de Brian Thompson “*Nul n’est prophète*”: *Malraux et son fameux « XXIe siècle »* Disponível em: http://www.malraux.org/images/documents/2009_3_thompson.pdf.

Internacional sobre Educação para o século XXI, afirma-se que uma educação será integral se conduz à plenitude todas as dimensões da pessoa e declara energicamente um princípio fundamental: “(...) a educação deve contribuir para o desenvolvimento total da pessoa: espírito e corpo, inteligência, sensibilidade, sentido estético, responsabilidade pessoal, espiritualidade”⁷⁰.

2.1. Dimensão corporal

A primeira dimensão, ou parte biológica, corresponde ao corpo. Quando o ser humano amadurece é consciente de ser o único responsável da sua própria biologia, quer dizer, do funcionamento do instrumento que é o seu corpo, pode assumir que não culpabilizará ninguém do cuidado ou deterioração do mesmo. Somente tem a obrigação de o cuidar, nutrir, assear, concluindo, dar-lhe a manutenção adequada para que possa estar nas melhores condições.

No entanto, quando esta consciência⁷¹ não existe, por imaturidade, ou está distorcida, por doença, fragilidade mental, ou por desleixo, a falta de cuidados ou os excessos podem levar à sua deterioração de uma maneira perigosa e irreversível. O cuidado ótimo manifestar-se-á em saúde e a desatenção, em doença. Esta dimensão compreende, pois, tudo o relacionado com o corpo; somos músculos, ossos, nervos, órgãos, trabalhando em sintonia, normalmente. O corpo é o instrumento que nos é dado para estar em relação com o mundo. Os sentidos são o meio privilegiado para esse encontro eu-mundo: ver, ouvir, cheirar, tocar, gostar. Educar esta dimensão implica trabalhar o corpo na sua totalidade.

Na educação da interioridade, o corpo é a porta de acesso ao nosso íntimo. Através de técnicas de relaxamento, de consciência corporal, de exercícios de alongamento, do ritmo

⁷⁰ Jacques Délor, *Educação, Um Tesouro a Descobrir* (Lisboa: UNESCO Edições ASA, 1996), 99.

⁷¹ Para um maior aprofundamento deste problema da consciência e as implicações com o cuidado do próprio corpo, ver na obra já citada de António Damásio *O Sentimento de Si*, no capítulo 1.

respiratório, da dança e da expressão corporal entre outras. Desde aqui, tenta-se potenciar o equilíbrio físico e a unificação do corpo com o mundo interior da pessoa.⁷²

2.2. Dimensão psicológica

Abarca tudo o relativo ao pensamento, às emoções e aos sentimentos. A segunda dimensão, ou parte psicológica, corresponde à mente. Esta, durante a sua vida irá receber influências boas e más (experiências traumáticas), isto é, impactos positivos e negativos que formarão uma bagagem teórica à qual se irá recorrer uma vez que ficam gravadas na base de dados da nossa mente, constituindo as denominadas lembranças. Estas lembranças estão presentes em nós desde a primeira infância, mesmo de uma forma inconsciente, e geram no indivíduo uma forma particular de processar a informação recebida pelos sentidos. O ambiente e a cultura têm um papel crucial na dimensão psicológica do ser humano; desde a neurociência aponta-se também à existência de uma “mente cultural” que não se sobrepõe à mente individual e singular, mas que a enriquece ao formar uma só unidade indissolúvel.⁷³

Cada um de nós realiza o processo de aprendizagem e a consequente gravação mental distintamente, o que se vai evidenciar mediante a conduta que se observa num indivíduo. Num momento determinado irão permitir-lhe solucionar os conflitos que se lhe apresentam com diálogo, harmonia e boa atitude ou, pelo contrário, com gritos, golpes ou pranto. Na educação da interioridade, desenvolver a dimensão psicológica, ajuda a atingir a integração mental e emocional através de dinâmicas que potenciam a reflexão pessoal, o diálogo, e o acompanhamento individual.

⁷² Outras abordagens sobre a corporeidade e vida interior podem ser consultadas nos seguintes autores e obras: Xavier Lacroix: *Le corps de chair, les dimensions éthique esthétique et spirituelle de l'amour*, éditions du Cerf, 1992; *Le corps de l'esprit*, éditions Foi vivante, 2000; *De chair et de parole*, Bayard 2007; *Le corps retrouvé : donner la vie, c'est la recevoir*, Bayard, 2012. Michel Henry: *Incarnation. Une philosophie de la chair*, Éditions du Seuil, 2000. Carlo Rochetta: *Hacia una teología de la corporeidad*. Paulinas, 1993. Carlo Maria Martini: *Simple propos sur le corps*, Saint Paul, 2001. José Luis Pardo: *Las formas de la exterioridad*, Editorial Pretextos, 1992.

⁷³ Para uma visão mais abrangente da originalidade da mente cultural humana, ver em Damásio, *A Estranha Ordem Das Coisas. A Vida, Os Sentimentos E as Culturas Humanas*, 33-51.

Trabalhar esta dimensão, permite avançar no autoconhecimento, na descoberta da própria individualidade e aprender a reconhecer e sarar as nossas feridas emocionais.⁷⁴ Neste sentido, o médico, filósofo e teólogo francês padre Pascal Ide, afirma que certas feridas emocionais são inevitáveis e inerentes à vida: a perda de um ser querido, a injustiça, o prejuízo sofrido; mas para ele, existem também feridas ligadas à educação, ao pecado e a Deus que influenciam nosso psiquismo.⁷⁵

2.3. Dimensão social

A terceira dimensão ou parte social corresponde a tomar consciência de que não vivemos sós. Há mais seres como eu à minha volta. Toda a identidade se constrói e se realiza num processo social. Na interação com os outros, a pessoa descobre a sua alteridade.⁷⁶ O intercâmbio com o outro, permite-lhe a identificação pessoal, ajustar os próprios comportamentos e descobrir o significado da existência. Assim, para Rogers, “quanto mais aprofundamos no interior de nós mesmos, como algo particular e único, buscando a nossa identidade individual, mais encontramos toda a espécie humana”⁷⁷.

Os processos de apoio, a ajuda mútua, o cuidado de quem se encontra em situações de vulnerabilidade, o trabalho pela promoção e o respeito da dignidade humana quando se integram na construção do próprio projeto vital, convertem-se em elementos imprescindíveis para a autorrealização e para poder chegar a viver uma vida plena. “A interioridade cristã não pode conceber-se sem esta dimensão social do ser humano, pois é a que fundamenta a nossa espiritualidade comunitária, fazendo dos outros, especialmente do próximo necessitado, os

⁷⁴ As experiências dolorosas que desenvolvemos ao longo da vida, conformam as nossas feridas emocionais. Estas feridas podem ser múltiplas e podemos-las chamar de muitas maneiras: traição, humilhação, desconfiança, abandono, injustiça, etc. Num primeiro momento, o trabalho principal será sermos conscientes delas para as poder sarar.

⁷⁵ Cf. Pascal Ide, *Os Traumas Da Alma* (São Paulo: Edições Loyola, 2000), 75-126.

⁷⁶ Ver o desenvolvimento dos conceitos identidade e alteridade elaborado por Paul Ricoeur in *Soi-même comme un autre*, (Paris: Seuil, 1990)

⁷⁷ Citado em J. Sebastián Capo, *Psicología humanista y educación*, em *Anuario de Psicología*, nº 34, 1986 UNED, 88.

nossos outros “eu”. E é em comunhão com os outros e em relação com eles que descobrimos juntos a passagem de Deus pelas nossas vidas”.⁷⁸

Quer queira, quer não, o ser humano deverá interagir com outros seres humanos estabelecendo relações que poderão ser de diferentes qualidades. Assim, se a pessoa tiver os recursos suficientes que a parte psicológica deve oferecer, então, a área social cuidará de manter relações maduras e positivas com os seus semelhantes, caso contrário, se assim não for, as relações serão negativas, imaturas e fonte de conflito. Educar na interioridade a dimensão social, significa também fornecer à pessoa competências sociais como, saber esperar, elogiar os outros, partilhar, pedir e oferecer ajuda, comunicar, aceitar as diferenças e resolver conflitos.⁷⁹

2.4. Dimensão espiritual

No entanto, o ser humano enfrenta constantemente situações que reconhece como superiores às suas forças, perante as quais se sente débil, indefeso ou sem saída. Então, consciente ou inconscientemente procura numa esfera diferente às três já mencionadas, isto é, na divindade. Esta afirmação indica-nos uma quarta dimensão não reconhecida nem consensual: a espiritual. E manifesta-se naquilo que conviemos em chamar de fé. Esta última dimensão é tão forte, que é capaz de transformar a vida do ser humano.

A fé posiciona-se por cima das outras três dimensões, pode-se converter na regente e guiar o ser humano a sentir-se invencível. É a dimensão menos reconhecida, mas torna-se na mais efetiva no momento de enfrentar os conflitos, por muito difíceis que eles sejam. Portanto, esta dimensão também deve ser atendida, observada e cultivada na pessoa.

⁷⁸ Piera Gomar, *Educar En El Silencio Y La Interioridad*, 17.

⁷⁹ Cf. José Lopes and Helena Santos Silva, *A Aprendizagem Cooperativa Na Sala de Aula. Um Guia Prático Para O Professor* (Lisboa: Lidel, 2009), 18-19.

Compreende tudo o que se relaciona com a capacidade de se colocar as perguntas profundas, o sentido da vida, as motivações profundas da nossa conduta, a capacidade de admiração e assombro, a sensibilidade e abertura à transcendência, partindo da experiência interior. Para isso, ajudam os exercícios de escuta, de silêncio, de meditação. Como sempre, é no centro da persona onde nos deparamos com o espaço mais íntimo de encontro com si mesmo e de encontro com Deus.

Desde uma perspectiva humanista, o ser humano pode ser considerado e deveria ser reconhecido como um processo contínuo que constitui a sua existência como um todo biológico, psicológico, social e espiritual e que tende à autorrealização das suas potencialidades. Em palavras do psicólogo estado-unidense Abraham Harold Maslow: “a autorrealização é sinónimo da realização das potencialidades da pessoa, isto é, de chegar a ser plenamente humano, ser tudo aquilo que a pessoa pode chegar a ser”⁸⁰.

Para nos ajudar a compreender a pluralidade e unidade entre as diferentes dimensões da pessoa, podemos-nos servir da imagem da “matrioska”, a boneca russa na qual cada “matrioska” representa uma das dimensões e juntas compõem uma única pessoa. Educar na interioridade implicará um itinerário de quatro etapas correspondentes a cada uma das dimensões anteriores. Esse itinerário parte da mais externa, a dimensão corporal, depois a psicológica e a social, até à mais profunda, a dimensão espiritual.⁸¹

⁸⁰ Abraham Harold Maslow, *El Hombre Autorrealizado: Hacia Una Psicología Del Ser* (Barcelona: Kairós, 1973), 210.

⁸¹ Cf. Jalón Oliveira, *Crear Cultura de Interioridad*, 45.

CAPÍTULO II – JOVENS E / COM INTERIORIDADE

Neste segundo capítulo, queremos situar-nos frente ao destinatário da nossa tarefa educativa, os jovens. Num primeiro momento, abordamos a conexão jovens-interioridade, partindo da imagem dos contextos tecnológicos e de comunicação onde eles se encontram. Num segundo momento, através das suas palavras, opiniões, indecisões e certezas, damos-lhes a palavra e apresentamos um retrato, forçosamente incompleto e parcial, da sua pulsante vida juvenil. E, num terceiro momento, reconhecemos a vontade evidente no jovem, muitas vezes não expressa ou expressa à sua maneira, de ser em plenitude. É a sede como ícone da procura de sentido e de vida interior.⁸²

1. Comunicando ou Incomunicados?

Caos, dúvida, desconcerto ou incertezas vão de mãos dadas com a alegria, a festa, a amizade, a vontade de viver. Reconheces um jovem por esta polaridade de vivências. É muito mais do que se percebe e do que chega a ser expressado. Se ligas para ele, nunca sabes se estará contactável, se atenderá o telemóvel ou se, simplesmente, não o fará porque nesse preciso momento, e quase sempre, estará descarregando música em *spotify* ou postando em qualquer rede social a última *selfie*.

No momento de escrever estas linhas, a cidade de Braga fervilha no frenesim da “*Black Friday*”, essa moda emprestada do consumismo selvagem. Multidões em delírio para conseguir aquilo que provavelmente não necessitam, a preços duvidosamente baixos. A *Sexta-Feira Negra* é o paradigma desta doença que nos atinge.

⁸² A sede e a fome, que tão vivamente sente, às vezes, o ser humano, expressam simbolicamente a necessidade que tem de Deus; o ser humano que as experimenta sente-se convidado a voltar-se para Deus, o único que pode apagar o seu desejo.

O criativo Steve Cutts⁸³ retrata a realidade da nossa sociedade híper consumista e vazia de sentido com toda crueza; vale a pena ver “*Happiness*”, a última das suas criações. Para o jovem, ou o adolescente do nosso tempo, esta “desarrumação” que lhe toca viver, é ainda mais letal: em pleno processo de busca, de construção e afirmação da própria identidade, o mundo interior do jovem encontra-se no seu momento mais vulnerável.

Como disse o Padre Dário Pedroso aos jovens que acodem a realizar a experiência do retiro inaciano, precisa-se em primeiro lugar balizas para “ordenar a vida”.⁸⁴ Para muitos jovens, esse ordenar a vida é um objetivo premente. Sentem-se caminhando às apalpadelas por um mundo interior instável, em constante ebulição, sem tempo, nem recursos, sem guias para processar tantos estímulos exteriores.

No Documento Preparatório para o Sínodo dos Jovens,⁸⁵ acrescenta-se a essa vulnerabilidade própria, peculiar e sintomática do crescimento e maturação do adolescente, uma outra vulnerabilidade mais complexa, fruto da combinação entre mal-estar social e dificuldade económica de amplas camadas da população. Assim, no mundo do trabalho, destaca-se no documento a problemática do desemprego e o aumento da exploração de menores em tantos lugares do mundo.

Os Bispos alertam também sobre a realidade de que tudo isto acontece na Europa das conquistas sociais, uma Europa onde refugiados e migrantes, na sua imensa maioria jovens, batem à porta deste novo “El Dorado” mendigando uma oportunidade. E o documento, continua descrevendo a situação atual da juventude: “Face a poucos privilegiados que podem

⁸³ Steve Cutts é um ilustrador e animador britânico, fundamenta a sua arte na criação de obras que criticam severamente a sociedade high-tech, híper-consumista e superficial. Seus vídeos e desenhos têm em comum o tom satírico, provocador e polémico. Sobre-exploração, poluição, frivolidade, desigualdade, falta de empatia, consumismo..., são alguns dos tópicos que toca nas suas criações.

⁸⁴ Cf. Dario Pedroso, *Ordenar a Vida*. (Braga: Editorial A.O., 2002), 13.

⁸⁵ “É-me grato anunciar-vos que em Outubro de 2018 se celebrará o Sínodo dos Bispos sobre o tema «Os jovens, a fé e o discernimento vocacional». Eu quis que vós estívésseis no centro da atenção, porque vos trago no coração” É desta forma que o Papa Francisco começa a Carta aos Jovens, onde apresenta o Sínodo dos Bispos que vai decorrer em 2018. Os Bispos do mundo inteiro vão reunir-se, em Roma, com o Santo Padre, para falarem acerca dos jovens, das suas esperanças, dos seus medos e do que eles esperam da Igreja.

beneficiar das oportunidades oferecidas pelos processos de globalização económica, muitos vivem em situações de vulnerabilidade e de insegurança, o que tem um impacto sobre os seus itinerários de vida e sobre as suas escolhas”⁸⁶.

No caso particular da mulher, a situação de vulnerabilidade é ainda mais dramática: “No mundo, demasiadas pessoas passam diretamente da infância para a idade adulta e para uma carga de responsabilidades que não puderam escolher. Muitas vezes as meninas, as adolescentes e as jovens devem enfrentar dificuldades ainda maiores do que as dos seus contemporâneos”⁸⁷.

Muito possivelmente, os jovens que estão nas nossas aulas, e com os quais convivemos no dia-a-dia, pertencem a esse grupo de privilegiados de que fala o documento. Mas, outros obstáculos, não menos prementes, aparecem no seu caminho. Um dado parece inquestionável: nas últimas décadas, a adolescência deixou de ser uma simples fase de transição para se transformar numa etapa mais precoce e que se prolonga mais no tempo.⁸⁸

Em todas as épocas e culturas houve confrontos e dificuldades entre o mundo dos jovens e o dos adultos. Bastem as seguintes palavras de Hesíodo, que há cerca de 2700 anos afirmava o seguinte: “Se o futuro do nosso povo estiver nas mãos da frívola juventude de hoje, eu desespero. Comportam-se com uma suficiência verdadeiramente intolerável. Pensam que têm ciência infusa. Quando eu era jovem, ensinavam-nos boas maneiras e a ter o devido respeito para com os pais. Mas a nova geração está sempre a contestar e quer ter sempre a razão”⁸⁹.

⁸⁶ Sínodo dos Bispos, *Os Jovens, a Fé E O Discernimento Vocacional. Documento Preparatório*, n.d. §Introdução

⁸⁷ CF. *Ibidem*. §Introdução

⁸⁸ Segundo os peritos, as possíveis causas desta precocidade adolescente são o sobrepeso e a obesidade, as substâncias tóxicas ambientais, ou até a composição química dos alimentos. A adolescência é uma etapa de mudanças e qualquer alteração na nossa vida implica um mínimo de desequilíbrio emocional que deve ser afrontado para nos fazer adaptar à nova situação. Os adolescentes desejam que qualquer mudança seja rápida. Necessitam de respostas a curto prazo às suas demandas e as novas tecnologias podem influir no avanço da adolescência já que estas lhes oferecem respostas imediatas. Ainda por cima, o adulto não consegue controlar as imagens, sobretudo de carácter sexual, às quais podem aceder. Os especialistas alertam para o perigo: há uma precocidade biológica, embora isto não signifique que se acompanhe de um maior amadurecimento.

⁸⁹ Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 15.

Como podemos ver, nada de novo no panorama atual da juventude. Existe uma significativa tendência a repetir, geração após geração, uma série de lamentos a propósito das novas gerações: que se têm perdido os valores, que os jovens já não respeitam os mais velhos, que os seus gostos se têm tornado superficiais ou inanes, que estamos condenados ao abismo, que são mais violentos, mais sociais, mais impulsivos, mais frívolos. São lamentos que aparecem ciclicamente e que em poucas ocasiões se correspondem com a realidade porque nascem do preconceito e de uma intransponível brecha geracional. Os mais velhos não entendem os jovens, e os jovens fazem o possível para não se entender com os mais velhos.

O professor e teólogo Armando Matteo analisa em profundidade as dificuldades desta convivência inter-geracional desde a ótica da fé e da presença dos jovens nas instituições e particularmente na Igreja. Uma relação difícil, o autor fala da “magia da juventude”, do “ressentimento dos adultos” e a necessidade urgente de encontrar uma resposta unânime e efetiva para o desafio educativo que nos é apresentado por um universo juvenil agredido pelo “niilismo mortífero” e que deseja encontrar um sentido para viver.⁹⁰

O psiquiatra espanhol Enrique Rojas, no seu livro “O homem Light”, fala numa sociedade “doente” da qual emerge um sujeito que tem por bandeira a tetralogia niilista: hedonismo - consumismo – permissividade - relativismo. Um ser humano “carente de pontos de referencia, que vive num grande vazio moral e não é feliz, ainda que tenha materialmente quase tudo”⁹¹. O jovem dos nossos dias encontra-se submerso nesta dinâmica depredadora, é verdade, mas nem tudo são sombras na realidade juvenil, embora pareça que o negativo seja o que mais destoa. Com o Papa Francisco queremos afirmar as imensas potencialidades dos jovens: “O teu coração, coração jovem, quer construir um mundo melhor. (...) Os jovens na rua. São jovens que querem ser protagonistas da mudança! Vós é que tendes o futuro! Através de vós o futuro entra no mundo. Peço-vos também para serdes protagonistas dessa mudança. (...) não

⁹⁰ Cf. Armando Matteo, *A Primeira Geração Incrédula. A Difícil Relação Entre Os Jovens E a Fé*. (Prior Velho: Paulinas Editora, 2013), 76-80, 114.

⁹¹ Rojas, *O Homem Light*. Prólogo

olheis a vida “da varanda”, entrai nela. Jesus não ficou na varanda, mergulhou na vida!”⁹²

2. Em “zapping” pela vida

Se há algo que caracteriza os nossos jovens é a sua capacidade de passar de uma coisa para outra sem solução de continuidade. O pensador francês Bernard Stiegler, citando Jeremy Rifkin,⁹³ fala de vampirização da sociedade onde “mais do que as matérias primas, é a capacidade de atenção dos consumidores que se torna um recurso raro”⁹⁴. Para ele a captação da atenção como controlo é uma dinâmica perversa, onde “o consumidor se torna produtor da rede *onde ele* próprio consome aquilo que *o* consome a ele”⁹⁵.

A velocidade dos processos de mudança e da transformação é a principal particularidade que caracteriza as sociedades e as culturas contemporâneas (cf. Laudato Si', 18). O Documento Preparatório do Sínodo dos Jovens, afirma-o claramente na introdução: “A combinação entre elevada complexidade e rápida mudança faz com que nos encontremos num contexto de fluidez e de incerteza jamais experimentado anteriormente: é uma realidade que devemos aceitar sem julgar *a priori*, se se trata de um problema ou de uma oportunidade”⁹⁶.

Nas aulas do Mestrado já utilizamos repetidamente o termo “deslizar” para expressar este conceito. No fundo, está intimamente relacionado com o conceito de “navegar” que a nossa sociedade, e os jovens especialmente, empregam na gíria tecnológica. Neste sentido, o Papa Francisco na exortação apostólica *Gaudete et Exultate*, alerta que “a vida atual oferece enormes possibilidades de ação e distração, sendo-nos apresentadas pelo mundo como se

⁹² Jorge Bergoglio(Papa Francisco), *O Amor É Contagioso. O Evangelho Da Justiça* (Braga: Nascente, 2016), 168. Discurso JMJ no Rio de Janeiro, 27 de Julho de 2013

⁹³ O sociólogo, economista, escritor, orador, assessor político e ativista estado-unidense Jeremy Rifkin, investiga o impacto dos câmbios científicos e tecnológicos na economia, a força laboral, a sociedade e no medio ambiente. Um dos seus livros de mais sucesso é *O fim do trabalho*, 1995.

⁹⁴ Bernard Stiegler, *Da Miséria Simbólica* (Lisboa: Orfeu Negro, 2018), 118. Citando a J. Rifkin in *L'Âge de l'accès* (Paris: La Découverte, 2005), 126.

⁹⁵ Cf. *Ibidem*, 119.

⁹⁶ Sínodo dos Bispos, *Os Jovens, a Fé E O Discernimento Vocacional. Documento Preparatório*.§ Os jovens no mundo de hoje – Um mundo que se transforma rapidamente

fossem todas válidas e boas. Todos, mas especialmente os jovens, estão sujeitos a um *zapping* constante”⁹⁷.

Com o convencimento de que não se esgota a descrição desta juventude tão alternante e “líquida”⁹⁸ como a própria sociedade atual, apresentam-se em seguida algumas imagens e expressões que ajudam a reconhecer e retratar o jovem de hoje. Algumas são comuns a todas as épocas, outras aparecem com mais clareza neste momento histórico que nos toca viver.⁹⁹

Pode parecer que, neste retrato da juventude, as sombras estão mais carregadas do que as luzes, é possível, mas, como afirma o psiquiatra Augusto Cury, cada um de nós, cada jovem “é uma pessoa insubstituível” na qual a vida pulsa apaixonadamente, mesmo nas imperfeições; ela contém capítulos inesperados, tão imprevisíveis quanto inevitáveis.¹⁰⁰

O jovem do nosso tempo grita bem alto *Sinto, logo existo*.¹⁰¹ Os seus sentimentos estão à flor da pele e a procura das grandes emoções controlam com frequência a sua vida. Por trás de tudo está uma personalidade em construção. Na revista de novembro de 2017 da “*National Geographic*” aparece um interessante artigo com o título “O cérebro adicto” que retrata esse caos hormonal e a necessidade imperiosa que o adolescente tem do calor afetivo dos outros, do estar em contacto com os seus semelhantes para poder desenvolver as suas potencialidades.¹⁰² De facto, o grupo de amigos, o “clã”, está a substituir a família, passando a ocupar o espaço dos pais quando era criança. O adolescente fará o que for preciso para assegurar a pertença ao grupo. Os autores afirmam que somos seres para o contacto e a

⁹⁷ Papa Francisco, *Gaudete et Exultate. Exortação Apostólica Sobre O Chamamento À Santidade No Mundo Atual* (Lisboa: Paulos Editora, 2018) §167, 87.

⁹⁸ O adjetivo “líquido” fez sucesso na obra do sociólogo polaco Zygmunt Bauman. O seu pensamento aponta novos caminhos a fim de refletir o rumo da juventude contemporânea e a relação que ela assume com o corpo e com a escola. Bauman parece defender a ideia de que hoje a sociedade (e a juventude) só pode ser vista sob um viés consumista, na sociedade que ele denomina de modernidade líquida.

⁹⁹ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 17.

¹⁰⁰ Cf. Augusto Cury, *Você É Insubstituível*, 2a^o (Cascais: Editora pergaminho, 2006), 20.

¹⁰¹ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 16.

¹⁰² Desde a neurociência, o estudo e a compreensão da função dos denominados “neurônios espelho” como células especializadas que permitem a empatia e a conexão humana em profundidade, é uma das vias de estudo abertas para entender melhor os mecanismos da socialização humana.

vinculação e que aprendemos vivendo em grupo.¹⁰³ Vibramos, sentimos e damos significado emocional à vida através do humor, das emoções, dos sentimentos e os afetos de vinculação. A espécie humana é emocional, social e vincular. A nossa herança é mamífera (nascemos dependentes biologicamente da mãe) e também comunitária (a mãe e a cria vivem associadas numa comunidade formada por relações de parentesco que, geralmente pertencem a um grupo social maior chamado tribo, povo, nação...) e finalmente, vinculamo-nos afetivamente de forma especial e muitas vezes duradoira com determinadas pessoas ou grupos.¹⁰⁴

Olá! Como estás? Estás bom?, estas são algumas das perguntas que mais ouvimos e fazemos na nossa vida. Referem-se ao não evidente. Embora a resposta dependa do momento, da circunstância e da pessoa, o que realmente nos distingue é, num primeiro momento, a prioridade das nossas necessidades. Assim, perante a mesma pergunta haverá quem priorize a saúde, outros, as notas da escola ou o trabalho, outros as relações pessoais. Mas haverá também quem abra a porta a algum comentário “transcendente”, do seu modo de sentir, os seus afetos e emoções. Por isso, para expressar a interioridade, é fundamental cultivar o coração, cultivar o “meu jardim de sentimentos”.¹⁰⁵

Outra característica bastante evidente do jovem atual, é a feroz defesa da sua identidade e a desconfiança na palavra do adulto. “*Eu sei*”, ou como os adolescentes da casa de acolhimento onde trabalhei estes últimos anos diziam: “*você não manda em mim!*” é outra maneira de dizer “deixa-me em paz” e também “afasta-te” mas nem tanto que deixe de ter com quem me confrontar para crescer. O adulto tem de saber ler entre linhas porque esses rapazes e raparigas estão claramente a pedir ajuda embora nunca o vão reconhecer.¹⁰⁶ Uma leitura atenta das mensagens que os jovens postam continuamente nas redes sociais, fala-nos da ânsia de viver o presente ao máximo, num *carpe diem* sem responsabilidades, sem um projeto vital

¹⁰³ O professor, escritor e filósofo espanhol José Antonio Marina, *Aprender a Vivir* (Barcelona: Ariel, 2004)., afirma esta ideia e lembra o ditado africano que diz: “*Para educar uma criança faz falta a tribo inteira*”.

¹⁰⁴ Cf. López Sánchez, *Las Emociones En La Educación*, 26-30.

¹⁰⁵ Cf. López González, *Educación La Interioridad*, 119-120.

¹⁰⁶ Andrés, *Educación Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 16.

que marque uma meta para onde se dirigir. Só importa o momento presente, o imediato. Enrique Rojas afirma que estamos “hospedados no presente, mas viajamos para o futuro”¹⁰⁷. Por isso, o adulto deve ajudar o jovem a não ficar na superfície da vida. Acolher o jovem com afeto, ter paciência, estar disponível, pois os tempos da juventude, tal como os seus espaços, são outros. Estar disposto a aguentar os seus golpes revestidos de arrogância mas que escondem tanta insegurança. Trata-se de buscar o sentido da vida, o fio condutor que, apesar das mudanças, permanece.

“*Eu é que não sou parvo!*” era o lema comercial que utilizava até há bem pouco tempo uma importante multinacional especializada na venda de eletrodomésticos e dispositivos eletrónicos. O lema das suas campanhas publicitárias relacionava diretamente o facto de consumir com ser inteligente. Evidentemente, quem não tinha meios económicos suficientes para comprar, é parvo. Este lema serve-nos para evidenciar outra das características do jovem dos nossos dias: o consumismo como expressão da própria existência.

É o grande apelo da nossa sociedade ocidental dominada, segundo Torralba, pela “velocidade, o funcionalismo e o economicismo”.¹⁰⁸ Este autor fala numa “sacralização do consumo”, numa fé com os seus rituais de compra e venda, a sua liturgia própria, com os seus dias de obrigado cumprimento e os novos templos comerciais onde acodem os crentes em massa. Nesta nova fé, a frustração não existe, fica eliminada porque “posso conseguir tudo”; este é o mantra repetido até à saciedade. O jovem acredita que tudo está à distância de um “clique” e basta querer para poder.

Acontece que, na vida, muitas vezes isto não é possível e a realidade impõe-se. Quem ajuda os adolescentes a aceitar tantas coisas que escapam ao nosso controlo?

¹⁰⁷ Cf. Rojas, *O Homem Light*, 109-112.

¹⁰⁸ Torralba, *Inteligencia Espiritual*, 58.

Armando Matteo fala numa autêntica “emergência educativa”, num “mal da alma”, nesta geração à qual lhe foi permitida uma qualidade de vida tão elevada, enriquecida por mil oportunidades, mas com tantas “vidas queimadas de muitos, de demasiados jovens”¹⁰⁹.

Isto já não presta!, outra das frases de uso comum nos nossos adolescentes. Muito relacionada com a anterior, o jovem, sobretudo o privilegiado economicamente, vive numa cultura do “descarte”. Usar e deitar fora faz parte da normalidade do nosso dia a dia. Por exemplo, os telemóveis, o dispositivo mais utilizado hoje. O seu ciclo de vida reduziu-se de tal maneira que passados dois anos ficam completamente desfasados e obsoletos. A tecnologia avança a um ritmo impossível de acompanhar, “obrigando-nos” a gastar para ter o último modelo com as últimas atualizações. “*Já não presta*” o meu telemóvel, não porque deixou de funcionar, mas porque já não é “*top*”.¹¹⁰

O filósofo Bernard Stiegler aborda perspicazmente esta questão e fala em criação do “nojo” pelo velho e pelo fora de moda indicando que o instrumento mais eficaz para o conseguir, é através do “sistema dos meios de comunicação de massa e das indústrias culturais, vectores da indústria do marketing, sistema de distribuição dos objetos temporais industriais, ou seja, *modos de acesso ao tempo das consciências* que se tornam progressivamente objeto de uma exploração sistemática”¹¹¹.

O problema é quando este esquema, por si só perverso, passa dos objetos para as pessoas. A globalização, como afirmou Bento XVI, torna-nos vizinhos, mas não nos torna irmãos. O Papa Francisco alerta contra esta lacra dos nossos dias. E afirma: “As novas ideologias, caracterizadas por individualismo, egocentrismo e consumismo difuso, debilitam as ligações sociais, alimentando aquela mentalidade do “descarte” que conduz ao desprezo e ao abandono dos mais débeis, aqueles que são considerados “inúteis”. Assim, a convivência humana

¹⁰⁹ Cf. Matteo, *A Primeira Geração Incrédula. A Difícil Relação Entre Os Jovens E a Fé*. 80-81

¹¹⁰ Cf. José Cristo Rey García, Pedro Sarmiento, and Fernando Torres, “*Lo Viejo Pasó... Ha Comenzado Lo Nuevo*” (Madrid: Publicaciones Claretianas, 1994), 402-403.

¹¹¹ Bernard Stiegler, *Da Miséria Simbólica* (Lisboa: Orfeu Negro, 2018), 66-67.

assemelha-se cada vez mais a um mero “*do ut des*”¹¹² pragmático e egoísta”¹¹³. Nesta lógica, tudo tem data de caducidade. As propostas de todo o tipo são tão amplas, há tanta possibilidade de escolha, que até parece que a única maneira de decidir ou optar é convencer-se de que tudo é temporário. Desde os objetos, até às relações pessoais. E também alerta o Papa reconhecer alguns dos sintomas da “cultura do provisório”: “Refiro-me, por exemplo, à rapidez com que as pessoas passam duma relação afectiva para outra. Crêem que o amor, como acontece nas redes sociais, se possa conectar ou desconectar ao gosto do consumidor e inclusive bloquear rapidamente”¹¹⁴.

Desta maneira, a experiência não é vivida como privilégio ou oportunidade, mas como possibilidade dentro de um leque de alternativas. Tudo é assim, escolho desta forma até novo aviso. Não existe a estabilidade, e aferrar-se a ela não te permite descobrir novas experiências.

Embora os nossos jovens não sejam independentes financeiramente, muitos deles dispõem de abundantes recursos económicos. Consumir, comprar e ter coisas novas -roupa, tecnologia...- é uma atração irresistível para o jovem.¹¹⁵ A publicidade especificamente dirigida ao sector juvenil tem as suas características muito próprias. Os lemas das grandes multinacionais sabem-no muito bem, “*Think Different*” dirá a Apple, “*Taste The Feeling*” insinua a Coca Cola, “*Porque eu mereço*” conclui a L’Oréal.

O jovem não consegue escapar a este feitiço. O resultado é entrar numa dinâmica perversa; como nas compras compulsivas, a dependência também conhecida como “*shopping compulsivo*” está relacionada com este modelo. O momento da compra é catártico, libertador

¹¹² Locução latina que significa "dou para que [me] dê". Expressão equivalente à fórmula popular portuguesa: “Toma lá, dá cá” in Dicionário Priberam da Língua Portuguesa [em linha], 2008-2013, <https://www.priberam.pt/dlpo/do%20ut%20des> [consultado em 06-04-2018].

¹¹³ Bergoglio(Papa Francisco), *O Amor É Contagioso. O Evangelho Da Justiça*, 90. Mensagem para a XLVII Jornada Mundial da Paz 1 de Janeiro de 2014

¹¹⁴ Francisco, Papa. *Amoris laetitia. Exortação Apostólica Sobre O Amor Na Família*. Lisboa: Paulos Editora, 2016, §39.

¹¹⁵ Hoje, a explosão das TIC’s está na origem de uma mutação sem precedentes: “*les marchés laissent la place aux réseaux, les biens aux services, les vendeurs aux prestataires et les acheteurs aux utilisateurs.*” Cf. in Jeremy Rifkin, *L’Age de L’accès* (Paris: La Découverte, 2005), § preâmbulo.

e experimenta-se uma sensação de prazer infelizmente momentânea e, a seguir, a insatisfação e o sentimento de culpabilidade.¹¹⁶

É a minha opinião..., ponto final, esta é outra das afirmações mais comuns nos nossos dias, e não só na boca dos adolescentes! O primado do subjetivismo,¹¹⁷ implica que o jovem universaliza o seu pensamento e dogmatiza o seu sistema de crenças. O egocentrismo é uma característica assumida. Tudo é opinião pessoal e portanto intocável e, o pior, a discussão, os argumentos apresentados e a lógica ficam anuladas perante tal afirmação. Por isso, podemos perguntar qual o nível de profundidade que pode promover uma sociedade assim? Torralba dá-nos alguma pista de resposta: “vivemos distraídos, quase anestesiados, evitamos o ato de pensar, a reflexão”.¹¹⁸ Neste sentido, o filósofo Fernando Sabater adverte que as opiniões convertem-se assim em expressão incontestável da personalidade do sujeito: “esta é a minha opinião”, como se o relevante fosse a quem pertence em vez de em que é que se fundam. A isto une-se a obrigação beatífica de “respeitar” as opiniões alheias (...) Este subjetivismo irracional penetra desde muito cedo em crianças e adolescentes que se acostumam a supor que todas as opiniões valem o mesmo e que é sinal de personalidade autónoma não dar o braço a torcer e exemplo de tirania tratar de convencer ao outro do erro com argumentos e informação adequada.¹¹⁹

E o teólogo espanhol Pablo D’Ors afirma que só uma pergunta é necessária: “quem sou eu?”¹²⁰ Não basta viver de opiniões sem fundamento, que não comprometem a nossa existência. A pergunta sobre a identidade deve ser feita no seu momento. Para lá chegar há um longo caminho a percorrer. Ensinar o jovem a questionar-se com perguntas adaptadas ao seu nível é fornecer-lhe também as ferramentas de crescimento para responder algum dia às

¹¹⁶ Cf. Cesare Guerreschi, *As Novas Dependências. Internet, Trabalho, sexo, telemóvel E Shopping Compulsivo* (Prior Velho: Paulinas Editora, 2009), 165-167.

¹¹⁷ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 17.

¹¹⁸ Torralba, *Inteligencia Espiritual*, 49.

¹¹⁹ Cf. Fernando Sabater, *El Valor de Educar*, 2ª (Barcelona: Ariel, 1997), 59.

¹²⁰ Cf. Pablo D’Ors, *A Biografia Do Silêncio - Breve Ensaio Sobre Meditação* (Prior Velho: Paulinas Editora, 2014), 90-91.

perguntas sobre o sentido. Também José María Mardones, sociólogo e investigador do CSIC¹²¹ faz a seguinte afirmação ao falar deste subjetivismo: “O predomínio das práticas tecno-económicas introduz-nos num mundo onde predominam os interesses instrumentais, com a sua seqüela de valores centrados na eficácia, o rendimento, o utilitário, o pragmático”¹²². Neste mundo, o jovem contemporâneo não só não exerce o ato de pensar, como ainda por cima, esquece com extrema facilidade os seus princípios, as suas ideias, o seu próprio passado; vive no presente.¹²³ O que hoje é válido, amanhã não será, simplesmente porque mudei de opinião!

Quantos amigos tens? Outra das expressões do jovem dos nossos dias. Ainda há poucos anos esta era uma pergunta inócua; hoje não. A palavra amigo perdeu, no contexto juvenil, o seu significado etimológico. Se os amigos são os que se amam, agora os amigos são outra coisa. Não há dúvida que, para alguns, é mais fácil fazer e manter amizades *on-line*. Alguns jovens afirmam que a internet lhes dá uma sensação de confiança e controlo que não sentem se estiverem a conversar fisicamente com alguém. Por isso, a identidade virtual e a dependência das tecnologias, é outra das marcas que distingue o jovem dos nossos dias.¹²⁴

O grande perigo do mundo virtual é exatamente esse, o facto de ser um mundo virtual, isto é, falso, muitas vezes fingido. O nome é suplantado pelo “*nick-name*”; sou o avatar que consigo criar e é esse o rosto com o qual me apresento e interajo com os outros. Até os meus “amigos”, como dissemos anteriormente, são “seguidores”, não importa se os conheço ou não, importa é o seu número e os “*likes*” que o meu “*post*” possa conseguir. O filósofo Byung-Chul Han, reflete sobre este aspeto das redes sociais e afirma que, o veredicto geral da sociedade positiva chama-se “gosto”. Para ele, é revelador que o Facebook, se tenha, por

¹²¹ O “*Consejo Superior de Investigaciones Científicas*” (CSIC) é uma agência estatal espanhola de Investigação, Desenvolvimento e Inovação. O seu objetivo fundamental é desenvolver e promover investigações em benefício do progresso científico e tecnológico. É a maior instituição pública dedicada à investigação em Espanha.

¹²² José María Mardones, *En El Umbral Del Mañana. El Cristianismo Del Futuro* (Madrid: PPC, 2000), 123.

¹²³ Cf. Jalón Oliveira, *Crear Cultura de Interioridad*, 37.

¹²⁴ Cf. Matteo, *A Primeira Geração Incrédula. A Díficil Relação Entre Os Jovens E a Fé*, 74-75.

consequente, recusado a introduzir inicialmente a possibilidade de um clique “não gosto” já que a sociedade positiva foge da negatividade. Um “não gosto” tolda a comunicação, exige uma razão, uma justificação para a qual a rede social não está disponível.¹²⁵

Muitos jovens vivem com grande ansiedade e frustração o facto de não serem suficientemente “famosos” dentro deste mundo virtual. Pouco a pouco perdem o sentido da realidade, ficam fechados no quarto, dormindo durante o dia e conectados de noite. Estes jovens são conhecidos como “*hikikomori*”.¹²⁶ No Japão existem mais de setecentos centros especializados para tratar a adição aos jogos e às redes sociais. Quase três milhões de adolescentes manifestaram algum sintoma relacionado com esta problemática. É sabido que um uso exagerado compromete a esfera social da pessoa que, em palavras de Cesare Guerreschi, “fica absorvida totalmente pela experiência virtual”.¹²⁷ Como sempre, o elo mais fraco será o adolescente preso literalmente “na rede”, chegando a desenvolver uma real e verdadeira dependência.

Olha a selfie! Intimamente relacionada com a expressão anterior, a necessidade de controlar, de elaborar a própria imagem, a imagem que os outros veem e de sentir-se belo/a e interessante é outra das características inerentes à juventude. A exterioridade é a fachada que mostro ao tirar uma “*selfie*”. “A falta de confiança em si mesmos e nas suas capacidades pode manifestar-se não somente na passividade, mas também numa preocupação exagerada com a própria imagem e num conformismo condescendente com as modas do momento”¹²⁸.

Sentir-se belo e controlar a imagem que os outros têm de nós, torna-se num jogo cujo objetivo

¹²⁵ Cf. Han Byung-Chul, *A Sociedade Da Transparência* (Lisboa: Relógio D’Água Editores, 2014), 19. Além do botão gosto, os utilizadores do *Facebook* podem exprimir-se atualmente com *adoro, riso, surpresa, tristeza e ira*. “As Reações dão-lhe –ao utilizador- novas maneiras de expressar amor, temor, humor, mágoa e tristeza. ‘Ira’ ou ‘zangado’ não é propriamente um botão ‘não gosto’, mas dá-lhe a possibilidade, ao utilizador, de facilmente expressar discordância, mágoa e empatia”, afirmou Zuckerberg (fundador do *Facebook*) no anúncio oficial do lançamento da funcionalidade

Ler mais em: https://www.cmjornal.pt/tecnologia/detalhe/chegou_o_botao_nao_gosto_ao_facebook

¹²⁶ López González, *Educar La Interioridad*, 29. “*hikikomori*” significa em japonês “chave fechada”

¹²⁷ Guerreschi, *As Novas Dependências. Internet, Trabalho, sexo, telemóvel E Shopping Compulsivo*, 21.

¹²⁸ Sínodo dos Bispos, *Os Jovens, a Fé E O Discernimento Vocacional. Documento Preparatório*. § Os jovens no mundo de hoje - Pertença e participação

é subir em autoestima. Nos primeiros anos da infância, pais e docentes, são a fonte primordial da construção da percepção que as crianças têm acerca delas mesmas. Por isso a interação positiva com adultos de referência, constitui a base para um sólido desenvolvimento emocional e uma boa saúde mental.

O que se passa quando essas práticas do autorretrato, da “*selfie*”, tomam como presa um grupo emocionalmente vulnerável como os adolescentes? A resposta é pouco alentadora já que, principalmente, pode afetar a sua saúde física e mental, alterando o comportamento. Esse jovem vive num mundo maravilhoso, mas encenado. Nada é real, tudo é uma “pose” perfeitamente estudada para ficar bem na fotografia que, uma vez postada, já não mais lhe pertence. Replicada e comentada na rede social, toma vida própria e isto pode ser trágico, pois nunca mais poderá ter o controlo do que ele próprio criou.

Na subcultura das redes sociais há quem decida a roupa que fica bem, a música que debes ouvir, os lugares que debes frequentar. Nesta nova doutrina, o sacerdote é o “*youtuber*” ou “*bloger*” “da moda” com uma influência avassaladora. Também conhecidos como “*influencers*”, marcam tendência e, nos adultos, não somos conscientes de até que ponto. A sua religião é a *MTV*; o seu messias é *Kanye West* e *Kim Kardashian* é o seu “*role model*”. E nesta pseudocultura da aparência da imagem, os nossos jovens engolem de tudo, também essas “*realities*” patéticas e híper-sexualizadas com eternos adolescentes caprichosos como protagonistas. O objetivo final da moda “*selfie*”, segundo o cientista Eduardo Punset, é a busca da felicidade no prazer narcisista e a expectativa do prazer gera ansiedade e no limite, dependência.¹²⁹

Uma constatação, ainda: no mundo em alteração vertiginosa das aplicações informáticas, ultimamente surgiram algumas que vêm reforçar esse elemento narcisístico e acentuar o carácter individualista. O tratamento da imagem permite remover qualquer elemento da

¹²⁹ Cf. Eduardo Punset, *El Viaje a La Felicidad. Las Nuevas Claves Científicas* (Barcelona: Ediciones Destino, 2007), 203-211.

fotografia.¹³⁰ “Muitas pessoas passeando na praia idílica?”, já não há problema! Com a nova aplicação será um pôr de sol perfeito, numa praia perfeita, em perfeita solidão, sem ninguém a estorvar. O que é feio, o que incomoda ou “fica mal” desaparece. Pouco importa que a fotografia conte outra história, uma história falsa das minhas férias; aceitamos a manipulação sacrificando a verdade.

“*Não tenho tempo*”, outro dos mantras dos nossos dias. Desde pequenos, as agendas das crianças estão saturadas de atividades extraescolares e de todo o tipo. Como fomos chegando à convicção de que as gerações mais novas devem ser excelentes a todos os níveis, devem estar preparadas para tudo. Noutros casos, não há adultos que supervisionem o uso que o adolescente faz do seu tempo. Há um excesso de responsabilidades ou uma ausência total delas.¹³¹ O primeiro passo é “parar”, permitir-se uma pausa, um stop antes de falar ou para continuar a fazer algo.¹³² Deixar espaço e deter-se é algo fundamental para que o jovem possa viver de maneira consciente e desenvolver o seu mundo interior. “Um momento, deixa-me pensar”,¹³³ é o lema da corrente de modificabilidade cognitiva que propugna a necessidade de uma “pausa revolucionária”, para um bom funcionamento mental.¹³⁴

A religiosa espanhola, teóloga e especialista em filologia bíblica, Dolores Aleixandre faz uma constatação que parece elementar, mas não é bem assim: “*‘Todo, ao mesmo tempo, não pode ser’*. Quando somos jovens, vivemos um vago sonho de onipotência e, acreditamos ter à nossa frente, um leque ilimitado de possibilidades. Todas as opções estão em aberto e achamo-nos capacitados para arremeter contra quase tudo. *‘Não renunciés a nada’* diz o

¹³⁰ Assim, o Google apresentou na sua conferência anual de desenvolvedores, na Califórnia em maio de 2017, novas funcionalidades para os seus produtos. Uma delas é a possibilidade de remover de maneira fácil qualquer objeto ou elemento indesejado de uma fotografia por meio do “Google Fotos”.

¹³¹ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 17.

¹³² Cf. López González, *Educar La Interioridad*, 63.

¹³³ A teoria da modificabilidade cognitiva Estrutural (MCE), formulada pelo psicólogo israelita Reuven Feuerstein, baseia-se na premissa de que existe um potencial de aprendizagem a ser desenvolvido por qualquer sujeito, independentemente da sua idade ou origem étnica ou cultural.

¹³⁴ Cf. *Ibidem*, 64.

reclame publicitário. O passar do tempo situa-nos noutra perspetiva”¹³⁵.

A percepção de que não temos tempo é cada vez mais uma experiência real e esgotante. Esta sensação faz com que tudo o que vivemos o vivamos apressadamente, sem tempo para nos prepararmos e sem tempo posterior para refletirmos aquilo que vivemos. Nesta maneira que poderíamos caracterizar como de “epidérmica”, a realidade desliza e produz-se uma acumulação, até uma indiferença por saturação de vivências,¹³⁶ e muito poucas conseguem ser incorporadas como experiências de sentido.

3. Sede de ser

Sempre que se fala dos jovens e /ou os adolescentes, corre-se o risco de cair em generalizações. O perigo de pluralizar é grande. De facto, apesar da uniformidade das condutas juvenis, existe também uma ânsia de ser diferente, de se destacar. Assim, não há “os jovens”, cada um é único e irrepetível, como acontece em cada ser humano. Esta acumulação de experiências e a falta de tempo da qual já falamos, dificultam “o parar”: deter-se a viver em profundidade neste preciso instante, o contemplar, ficar, deixar-se estar. Entre toda a imensa “tralha” com que o jovem se rodeia, há uma sede de ser, de viver mais em profundidade.

O silêncio não é algo comum na nossa sociedade nem nas nossas aulas, mas é o primeiro passo, uma ajuda preciosa para aprofundar, porque damos espaço para encher de palavras, sentimentos e sensações o nosso interior. O jovem necessita aprender uma nova linguagem: a linguagem do ser.

O monge, professor e teólogo de Monserrat Lluís Duch, fala em “*desparaulement*” como o efeito pernicioso que, segundo ele, provocam os média e que impede as pessoas de dispor de

¹³⁵ Dolores Aleixandre, *Las Puertas de La Tarde* (Maliaño - Cantabria: Sal Terrae, 2007), 54.

¹³⁶ Cf. Rojas, *O Homem Light*, 67-68.

palavras para formular as grandes perguntas da existência humana e experimentar as suas consequências.¹³⁷ Como expressa acertadamente o psiquiatra brasileiro Augusto Cury, o ser humano que não interioriza, sofre de uma solidão intransponível e incurável, ainda que viva no seio de multidões.¹³⁸

O poeta, sacerdote e professor José Tolentino Mendonça, nos belos e sugestivos textos que preparou para os exercícios espirituais do Santo Padre para o tempo da Quaresma deste ano, aprofunda no sentido da sede como ícone da procura de Deus. Ele afirma que trazemos em nós muitas sedes: sede de relação, de aceitação, de amor e que “contatar com ela não é uma operação fácil, (...) por vezes estamos completamente sedentos e não nos apercebemos”¹³⁹. Mas nessa sede, como disse Thomas Merton, o universalmente reconhecido como um dos mestres espirituais do nosso tempo, está uma presença “A Ti, que dormes no meu peito, não te encontramos com palavras, mas com o surgir da vida dentro da vida”¹⁴⁰.

Assim, há sede de perguntas e sede de respostas no jovem. A tarefa do educador em interioridade é exatamente essa, não matar a sede mas indicar os caminhos e atalhos da nascente para que cada um possa ir encontrando respostas; primeiro, provisionais e, aos poucos, definitivas. Não podemos esquecer que essas mesmas perguntas essenciais se irão repetindo ao longo da vida e que terá de dar-se uma resposta renovada cada vez que nos assaltem de novo essas perguntas de sentido.

¹³⁷ Em catalão “*desparaulement*” (retirar a palavra), é uma das expressões mais conseguidas de Lluís Duch, junto com o seu antónimo “*paraulement*” (dar a palavra), que condensa a tarefa do ser humano que habita um aqui e um agora iniludíveis.

¹³⁸ Cf. Cury, *Inteligência Multifocal*, 12.

¹³⁹ José Tolentino Mendonça, *Elogio Da Sede* (Lisboa: Quetzal Editores, 2018), 47.

¹⁴⁰ Thomas Merton, *Diálogos Com O Silêncio* (Braga: Editorial Franciscana, 2006), 121.

CAPÍTULO III – A INTERIORIDADE EDUCA-SE?

Como vimos nos capítulos anteriores, habitamos num mundo maioritariamente voltado para a experiência quantitativa, no qual se valora mais a quantidade das vivências do que a qualidade ou intensidade significativa das mesmas. Concluimos que estamos rodeados por estímulos externos, cada vez mais sedutores e poderosos e deixamo-nos levar frequentemente pela dispersão e a banalidade. Nas páginas anteriores reconhecemos igualmente que esse excesso de estímulos, somado à ausência de silêncio e aos ritmos vertiginosos das nossas vidas, provoca “a incapacidade de ver e o mutismo”¹⁴¹. O filósofo alemão de origem coreana Byung-Chul Han, alerta para uma sociedade que se encaminha rumo a uma “sociedade de doping”, que permite “um rendimento sem autêntico trabalho”.¹⁴² Também tentamos destacar as consequências nefastas que este modelo origina nas camadas mais jovens da sociedade.

Por isso é pertinente colocar aqui a questão fulcral: será que a interioridade pode ser educada? Não será uma empresa estéril, uma “luta contra moinhos de vento”¹⁴³ condenada irremediavelmente ao fracasso? Será que no âmbito educativo, cada vez mais preocupado em rankings e cumprir programas, no qual as disciplinas humanísticas estão em franca retirada, vale a pena apostar nisto?¹⁴⁴

Estas são algumas das perguntas básicas a que deveríamos tentar responder todos quantos nos movemos na esfera do ensino. A escola pode, ou deveria poder, apostar em outras funções para além de instruir nos conhecimentos instrumentais que preparam para o mundo do trabalho, transmitir os valores dominantes numa cultura cada vez mais globalizada e

¹⁴¹ Han Byung-Chul, *A Sociedade Do Cansaço* (Lisboa: Relógio D’Água Editores, 2014), 52.

¹⁴² *Ibidem*, 51.

¹⁴³ «luchar contra molinos de viento» em espanhol. A expressão é citada do capítulo VIII da primeira parte do *El ingenioso hidalgo don Quijote de la Mancha* de Miguel de Cervantes. Em português a frase significa: “Investir contra inimigos fantasma, perder tempo com quezílias ou questiúnculas de pouca importância, defender propósitos ou causas mirabolantes ou irrealizáveis, combater em nome de uma ilusão.” Disponível em <http://dicionarienet.com/palavra/lutar%20contra%20moinhos%20de%20vento>

¹⁴⁴ Em diálogo com alguns dos colegas educadores, a dificuldade principal, ou melhor, a escusa invocada para não implementar dinâmicas de interioridade nas suas disciplinas é sempre a mesma: falta de tempo para cumprir os programas.

selecionar as pessoas, classificando-as segundo o seu rendimento e, portanto, determinando o seu futuro profissional?¹⁴⁵ Por outras palavras, a escola pode e deve ir além da tentativa de reproduzir a própria sociedade tal e como está organizada?¹⁴⁶

Um olhar atento descobre algumas pistas para responder a estas perguntas: simultaneamente ao sombrio panorama esboçado anteriormente, assistimos ao emergir social de movimentos e formas de vida que iniciam caminhos de busca espiritual e de interioridade. Há já alguns anos que estão a aparecer diversas ofertas de atenção a esta dimensão da pessoa. Já vimos no capítulo anterior, que a aceitação da dimensão espiritual ou de interioridade na pessoa não é consensual para muitos autores e pensadores, mas aparecem itinerários de aprofundamento que partem de contextos diversos, partindo de algumas correntes psicológicas e terapias alternativas, ou desde práticas orientais cada vez mais presentes, e ainda desde a redescoberta da tradição cristã.¹⁴⁷

1. O que quer dizer educar na interioridade?

A verdadeira educação deveria reforçar a capacidade de pensar e de julgar a realidade. Como no caso de qualquer outra faculdade humana, a educação da interioridade, exige esforço e constância.¹⁴⁸ Na inteligência da criança, aparecem muito cedo as perguntas sobre os mistérios da vida. “O ‘porquê’ não encontra o fim até não ser conduzido à fonte de todo o ser e de toda a verdade, onde toda pergunta encontra a sua paz”¹⁴⁹. Essa fonte de plenitude interior que se encontra à espera de ser revelada nos corações de muitos jovens, Santo Agostinho enunciou-a de forma muito bela no conhecido trecho das Confissões: “Meu

¹⁴⁵ Félix López Sánchez, *Las Emociones En La Educación* (Madrid: Ediciones Morata, 2009), 52.

¹⁴⁶ Para um estudo mais aprofundado da escola como organização educativa analisando os currículos, as políticas e as práticas de avaliação escolar, ver em Licinio C. Lima et al., *Compreender a Escola* (Porto: Edições ASA, 2006), 19-25.

¹⁴⁷ Neste redescobrimento, é importante destacar a figura de Santo Agostinho quem, a diferença de São Paulo que tenta anular a interioridade e exaltar a transcendência, parte da interioridade do ser humano como ponto de partida para o encontro com Deus.

¹⁴⁸ Cf. Francesc Torralba, *Inteligencia Espiritual* (Barcelona: Plataforma, 2010), 302.

¹⁴⁹ Cf. *Ibidem*, 305.

coração não descansará enquanto não repousar em ti, Senhor!”. A este respeito, o teólogo Leonardo Boff escreveu no seu blog sobre ética, política e espiritualidade o seguinte: “Sua *condition humaine* fá-lo sentir-se portador de um desejo infinito e de utopias últimas. O seu drama reside no facto de não encontrar no mundo real nenhum objeto que lhe seja adequado. Quer o infinito e só encontra finitos. Surge então uma angústia que nenhum psicanalista pode curar. É daqui que emerge o tema Deus. Deus é o nome, entre tantos, que damos para o obscuro objeto do nosso desejo, aquele sempre maior que está para além de qualquer horizonte. Este caminho pode, quem sabe, levar-nos à experiência do *cor inquietum* de Santo Agostinho: “meu coração inquieto não descansará enquanto não repousar em ti”¹⁵⁰.

Educar na interioridade seria ajudar o jovem a reconhecer essas forças que o lançam para o centro, o desejo utópico do jovem e de todo o ser humano de querer atingir o infinito embora só encontre finitos, de sonhar o impossível e dar-se de caras com a própria limitação. Nessa situação, com Santo Agostinho, afirmamos que o nosso desejo e vontade de viver pode repousar só no interior, onde está Deus, onde tudo é infinito, belo e possível.

Educar a interioridade é um processo de desvelamento que faz parte do desenvolvimento integral da pessoa, da sua condição de ser. Educar a interioridade é acompanhar a criança, o jovem e o adulto no processo de descoberta do seu mundo mais íntimo, o seu potencial interior. É ajudá-lo a descobrir o tesouro que tem escondido para que possa interpretar os contextos da sua vida, ser sensível aos valores, confrontar-se com as perguntas de fundo sobre o sentido da vida, a pôr nome àquilo que experimenta, aceitando com simplicidade as próprias capacidades e limitações. Torralba, ao responder à questão sobre o que quer dizer educar a interioridade, acautela-nos: “Vale a pena lembrar que não se deve confundir a educação da inteligência espiritual ou interioridade com a iniciação na fé. A iniciação na fé, para incorporar uma comunidade religiosa e praticar os seus ritos e celebrações, exige também

¹⁵⁰ Leonardo Boff, “Como Se Coloca O Problema de Deus Hoje,” 20-12-2011. Disponível em <http://leonardoboff.wordpress.com/2011/12/20/como-se-coloca-o-problema-de-deus-hoje/>

uma educação da inteligência espiritual”¹⁵¹.

A pergunta do ser humano por esse Ser que está acima dele próprio e de tudo o resto, pertence à essência do ser humano. “A espiritualidade é precisamente esta busca, enquanto a religiosidade é o reconhecimento de um Ser superior do qual tudo provém. A religiosidade é intercâmbio e transferência de sentimentos e de pensamentos, um reconhecimento mútuo e uma mútua benevolência”¹⁵². Por outra parte, Torralba afirma que, “a educação do espiritual não deve ser comparada com a transmissão de um saber, de uma técnica ou de uma língua, mas que deve conceber-se como um conjunto de atividades que suscitem e despertam o sentir espiritual”¹⁵³.

O Jesuíta Javier Melloni, já citado, afirma igualmente que, para educar a interioridade tem de se fazer um caminho, porque “a viagem para a profundidade, não se improvisa”, e “o cultivo da interioridade, leva ao cultivo do ser”¹⁵⁴.

Educar a interioridade é ajudar a pessoa a dar um sentido pleno às suas experiências vitais de modo a poder viver de uma maneira mais profunda e autêntica a relação desde quatro vetores:¹⁵⁵ consigo mesmo, favorecendo o autoconhecimento, a integração das emoções e o descobrimento da própria vocação. Com os outros, para viver relações mais autênticas e profundas, manifestando o amor na gratuidade e o serviço. Com a realidade, para ser consciente do que o rodeia e comprometer-se com um mundo mais justo e humanizado. E com Deus, oferecendo experiências através da contemplação, do silêncio, da abertura, o assombro, a admiração, ou a meditação.

Neste sentido, o professor Philippe Filliot descreve a meditação como a “maior das artes”

¹⁵¹ Torralba, 312.

¹⁵² *Ibidem*, 176.

¹⁵³ *Ibidem*, 313.

¹⁵⁴ Carmen Jalón Oliveras, *Crear Cultura de Interioridad* (Madrid: Khaf, 2015), Prólogo. 11.

¹⁵⁵ O esquema apresentado, está tomado do documento “*Marco de Espiritualidad – Educación de la Interioridad*” Disponível em <http://www.maristassevilla.net/wp-content/uploads/2016/11/MARCO>

para educar na interioridade.¹⁵⁶ De facto, na realidade da velha Europa, a prática meditativa, impulsionada pelas correntes espirituais orientais, sobretudo zen e yoga, saiu do claustro e das capelas das ordens e congregações religiosas, para estar cada vez mais presente na sociedade atual. Segundo o esquema das quatro etapas da *Lectio Divina*, a *meditatio* é o segundo momento da oração monástica após a *lectio*, seguida pela *oratio* e culminada na *contemplatio*.¹⁵⁷ Referindo-se à meditação, o teólogo jesuíta Ladislaus Boros declara: “O essencial para mim é o seguinte: na meditação, o homem recolhe-se no seu centro interior, (...) e descobre de novo o sentido da vida. Até no impercetível, encontra um mistério”¹⁵⁸.

Esta é, provavelmente, uma das razões pelas quais no ocidente está a haver uma grande demanda deste tipo de práticas porque, num mundo especialmente enlouquecido, onde tudo é rápido, parar-se é crucial. Para o jornalista canadiano Carl Honoré, é urgente abrandar o ritmo, combater a pressa e recuperar uma “filosofia da lentidão que pode resumir-se numa só palavra: equilíbrio”¹⁵⁹. E as técnicas de meditação, a primeira evidência que nos facultam, é paz mental. Essa paz mental, como já expusemos anteriormente, é simultaneamente condição prévia e uma das metas de toda educação da interioridade.

¹⁵⁶ Philippe Filliot, *Être Vivant, Méditer, Créer* (Paris: Actes Sud, 2016), 11-12. P. Filliot é professor agregado de artes plásticas na universidade de Reims e responsável do curso de *Spiritualité Contemporaine* em Paris 8. Ao mesmo tempo, pratica e ensina a arte do Yoga como uma experiência sensível e espiritual. O autor aponta que meditar é um processo de permanente criação que se realiza em si mesmo a cada instante. Ele afirma que a experiência meditativa é como uma fonte vital e escondida: “*Alors, la méditation devient un ‘art’, entendu dans un champ élargi à l’existence entière. La personne qui médite, par la qualité même de son attention est capable de transfigurer ‘tout ce qui est en une oeuvre, unique, extraordinaire. La méditation comme le plus grand des arts, de là naît la vie vivante, qui est la création absolue.*”

¹⁵⁷ Segundo o esquema tradicional das quatro etapas da *Lectio Divina* (Leitura Orante em português), a *meditatio* é o segundo momento da oração monástica após a *lectio* é seguida pela *oratio* que culmina na *contemplatio* num processo demorado de aprofundamento espiritual. Na *meditatio* (meditação), medita-se sobre a Palavra proclamada na *Lectio*, busca-se perceber o que é que Deus quer dizer àquele que lê. Não é só uma leitura, mas uma “escuta”. Quem pratica a *meditatio* cristã, não deve ficar neste degrau (por muito gratificante que possa ser para a alma), deve-se avançar para a *oratio* onde se responde a Deus que antes falou. De acordo com o contexto, com a história pessoal de cada um no momento, deixa-se o coração derramar-se diante de Deus num diálogo. E finalmente chega-se à *contemplatio*, já não há mais necessidade de palavras. O orante, no último estágio, na contemplação, cala-se, adora, entrega-se numa adoração muda e silenciosa.

¹⁵⁸ Ladislaus Boros, *Sobre La Oración Cristiana* (Salamanca: Ediciones Sígueme, 1976), 33.

¹⁵⁹ Cf. Carl Honoré, *Elogio de La Lentitud. Un Movimiento Mundial Que Desafía El Culto a La Velocidad* (Barcelona: RBA, 2005), 21-25. Carl Honoré tem-se convertido no grande guru da filosofia “slow”, um fenómeno global expandido a diferentes campos como a educação, a moda, a comida ou a tecnologia.

2. Quem educa?

A interioridade é experiência que se contagia. Toda a pessoa implicada no processo educativo das crianças e jovens pode incidir no trabalho da interioridade a partir de diferentes âmbitos. Toda a equipa docente e não docente¹⁶⁰ é agente da educação da interioridade. Não são “coisas dos professores de moral”.¹⁶¹ Neste sentido, é evidente que o professor tem um papel mediador,¹⁶² não só pelo que ensina, mas pelos valores subjacentes à sua atividade profissional, o seu mundo de crenças e de concepções.

Por isso, como indicam alguns estudos recentes,¹⁶³ é especialmente importante a educação dos próprios profissionais, conseguindo assim também uma reflexão e consciência crítica sobre a prática docente. Será uma forma de abrir caminhos no exercício da auto-supervisão (e autoavaliação), não só para o aluno, mas na formação e aprendizagem contínua do professor.

A especialista em interioridade Elena Andrés afirma que o educador acompanha o crescimento da criança e do jovem, ajuda a exteriorizar o que há dentro: sugerindo, apoiando, animando, orientando, estimulando, insinuando; favorecendo que os alunos façam um caminho pessoal, seguindo o seu próprio ritmo e descobrindo a sua própria identidade: “O bom educador sempre soube caminhar ao lado dos seus alunos, ficando para trás às vezes, para deixar que o aluno experimente por si mesmo, passando outras vezes à frente para indicar o caminho (...) Educador e aluno experimentam a realidade e constroem-na à medida

¹⁶⁰ No dia-a-dia das nossas escolas, a figura do funcionário, enquanto agente educativo, assume um papel fundamental no cotidiano escolar. Mesmo não estando diretamente com os alunos, participa ativamente da sua educação, uma vez que, muitas vezes, deve lidar com as mais diversas situações, desempenhando até o papel do pedagogo, conversando com os alunos e dando-lhes orientações de como se comportar no ambiente escolar e na sua vida pessoal.

¹⁶¹ Cf. Elena Andrés, *La Educación de La Interioridad. Una Propuesta Para Secundaria Y Bachillerato* (Madrid: CCS, 2014), 44.

¹⁶² Para uma visão mais aprofundada do papel do professor como mediador de aprendizagens significativas, ver o minucioso estudo de Lorenzo Tébar, *O Perfil Do Professor Mediador. Pedagogia Da Mediação* (São Paulo: Editora Senac, 2011).

¹⁶³ Em relação com esta temática, ver o amplo e diversificado estudo do investigador e pedagogo Luis López González e mais dez especialistas de renome no âmbito educativo, que se uniram para reivindicar e fundamentar, de forma coral, uma Pedagogia da Interioridade desde disciplinas tão diversas como a neurociência, a psicopedagogia, a filosofia, a docência, a espiritualidade ou a educação emocional. Luis López González et al., *Maestros Del Corazón. Una Pedagogia de La Interioridad* (Madrid: Wolters Kluwer, 2014).

que interagem com ela”¹⁶⁴.

Para poder fazer este acompanhamento, o educador necessita igualmente de voltar o olhar para o seu interior e viver a experiência. Os educadores têm a certeza que aquilo que é vivido, transmite-se. Por isso E. Andrés constata que, na educação da interioridade, só se pode ensinar o que se conhece experiencialmente. Os jovens têm uma sensibilidade especial para descobrir o que é genuíno, o que não está encenado, precisamente por viverem a maior parte do tempo num mundo virtual e falso; detetam nas pessoas essa chama de felicidade interior que não tem nada a ver com consumir e transmitir conhecimentos.

Fazem falta referentes que ajudem os alunos a aprender a comover-se perante a grandeza que há, o mistério que habita em tudo aquilo que existe. O jesuíta Xavier Melloni propõe uma bela imagem para este educador de interioridade tomada de Santo Alberto Magno: “Há três tipos de plenitude: plenitude do copo, que retém mas não dá; a do canal, que dá mas não retém; e a da fonte, que retém e ao mesmo tempo dá. Há homens-copo, que têm mas não partilham, esplêndidos, embora estéreis. Há homens-canal, que dão de forma vital, mas ficam vazios. E há homens-fonte, regam sem diminuir, oferecem sem se secarem”¹⁶⁵.

3. Onde e Quando se educa?

A família e a escola são os lugares privilegiados para esta educação da interioridade, devido ao facto da presença em casa ou na escola, do adulto de referência que, pelo menos em teoria, acompanha o jovem. No entanto, cada lugar tem características próprias. No caso particular da família¹⁶⁶, o psicólogo Luis López Fernández analisa os benefícios de educar na

¹⁶⁴ Elena Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização* (Porto: Edições Salesianas, 2010), 20.

¹⁶⁵ Xavier Melloni, Josep Otón, and Vários Autores, *La Interioridad: Un Paradigma Emergente* (Madrid: PPC, 2004), 115.

¹⁶⁶ Para um estudo mais aprofundado do panorama atual da família e como desenvolver nela elementos que fomentem a interioridade e detectar os que a obstaculizem, ver o excelente e prático estudo de López González, *Educar La Interioridad*.

interioridade. Além dos puramente acadêmicos, sociais, escolares, psicológicos e para a saúde, o autor afirma: “A interioridade pode ajudá-los a regular e gerir as suas emoções e sentimentos de uma forma mais adequada e sadia para serem donos e protagonistas dos seus próprios processos de vida”¹⁶⁷. E também: “Educar a interioridade pode ensinar os nossos filhos a aprender a escolher, tolerar a frustração, adiar a recompensa imediata, gozar do esforço, amar todas as coisas, isto é, melhorar a sua inteligência emocional”¹⁶⁸.

A sessão de interioridade está especialmente desenhada para ser aplicada em contexto escolar. As disciplinas curriculares incidem em todas as competências básicas desenvolvidas na escola. Assim, a competência espiritual é o grande apoio para educar a interioridade desde os diferentes âmbitos e áreas da escola. Há momentos ou âmbitos através dos quais o educador pode provocar e criar situações através das quais desvele e desenvolva as capacidades idóneas para a educação da interioridade. Por outro lado, o educador tem de estar atento e aberto às oportunidades extraordinárias que o seu trabalho lhe oferece no dia a dia o seu trabalho com as crianças e os jovens.

Carmen Jalón assegura que a sessão de interioridade é útil para alunos e professores. Para os alunos porque “aprendem a relaxar-se, a conhecer o seu mundo emocional, consolidam conceitos explicados e, na medida em que são realizados ativamente, encontram mais um motivo para se relacionarem com os colegas e a aprendizagem torna-se mais amena e divertida. Também é útil para o docente. A nível pessoal, é um momento de silêncio para parar, sem perder de vista os objetivos curriculares.” E conclui: “A sessão de interioridade é uma estratégia de apoio porque atua sobre o ambiente do grupo e o individual, relaxando-o”¹⁶⁹.

Portanto, o onde e o quando, para intervir na educação da interioridade, é sumamente flexível.

¹⁶⁷ López González, 37.

¹⁶⁸ *Ibidem*, 38.

¹⁶⁹ Jalón Oliveras, *Crear Cultura de Interioridad*, 55.

Na família existem espaços e momentos que devem ser particularmente cuidados e que neste estudo não são abordados.¹⁷⁰

No caso particular da escola, onde nos centramos principalmente, os âmbitos e tempos são tão variados e flexíveis como a própria escola. Na realidade escolar existem diferentes momentos para educar a interioridade, momentos curriculares e momentos especiais. Por isso, o projeto de interioridade pode ser implementado no contexto escolar em todas as disciplinas curriculares. Evidentemente, na disciplina de Educação Moral e Religiosa, encontra-se um espaço “natural” para a sua implementação. Mas também em contextos concretos e específicos de trabalho de interioridade, por exemplo na direção de turma, em diversas atividades de pastoral, em ateliês de interioridade, em sessões de trabalho organizadas segundo as dinâmicas próprias da aprendizagem cooperativa,¹⁷¹ para citar alguns.

4. Como se educa?

Na verdade, a pergunta é: como realizar numa escola a educação na interioridade? Em primeiro lugar, entendemos que esta educação se realiza em forma de processo, é uma caminhada. Não é um acumular de “experiências” mais ou menos exóticas ou atrativas para o jovem sem conexão lógica com o processo ensino-aprendizagem; exige uma programação adaptada ao grupo de alunos visados, uma metodologia específica e, muitas vezes, um treino e uma aprendizagem para atingir o objetivo planeado.

É importante voltar a repetir que a educação da interioridade não deve ser confundida nem com a iniciação à fé, nem com práticas ou celebrações religiosas. Também não é um simples método de introspeção, mas um conjunto de atividades que suscitam e despertam o sentir espiritual, através das quais, a pessoa descobre o tesouro que possui no seu interior e aprende

¹⁷⁰ Ver nota 166.

¹⁷¹ Para um conhecimento mais detalhado da fundamentação teórica da *Aprendizagem Cooperativa* como ferramenta eficaz na sala de aula, ver o notável e prático estudo de Lopes and Santos Silva, *A Aprendizagem Cooperativa Na Sala de Aula. Um Guia Prático Para O Professor*.

a viver mais harmonicamente com ela própria e com os outros.¹⁷²

Na literatura consultada, encontramos diversos itinerários para explicitar o “como” educar a interioridade em contexto escolar. Em todos eles podemos encontrar elementos comuns mas, em cada autor, encontramos particularidades e intuições pessoais. De entre os vários autores, destacamos os três modelos seguintes propostos por Ana Alonso, Carmen Jalón e Elena Andrés. Segue-se uma breve apresentação de cada um deles:

Na proposta da educadora, pedagoga e formadora, Ana Alonso Sánchez, o itinerário de interioridade baseia-se num trabalho rigoroso da capacidade de olhar para dentro para ver melhor o que está fora. Para a autora, a redescoberta de quem somos, leva-nos à tomada de consciência de que formamos parte de um todo, no qual nada nem ninguém é indiferente. A experiência de viver de acordo com isto, projeta-se então nas nossas relações ao torná-las mais profundas e carregadas de significado; e no nosso meio, ao fazer-nos responsáveis do que nele acontece.¹⁷³

O modelo de Carmen Jalón, seguindo as orientações apontadas por Mario Piera Gomar, propõe dois possíveis itinerários a seguir que, ao fim e ao cabo, se complementam.¹⁷⁴

O itinerário da “Unificação das Dimensões” (do exterior ao interior), é uma viagem de interioridade através de um caminho constituído por etapas, que vão desde a mais externa (corporal) até à mais profunda, onde “se encontra a sós com Deus” (GS 16). Proporciona uma experiência de crescimento interior que ajuda a cuidar e desenvolver as distintas dimensões da pessoa. Para isso, deve criar-se um tempo e um espaço concreto, ou reconverter, desde a perspectiva da interioridade, atividades que já são realizadas (Plano de Direção de Turma, celebrações, encontros, ateliês específicos, etc.).

¹⁷² Cf. Torralba, *Inteligencia Espiritual*, 308-313.

¹⁷³ Cf. Ana Alonso Sánchez, *Pedagogía de La Interioridad. Aprender a “Ser Desde Uno Mismo”* (Madrid: Narcea, 2014). Nesta obra, a autora reflete sobre a possibilidade de ser desenvolvida no âmbito educativo, desde a infância, uma Pedagogia da Interioridade que ajude os nossos alunos a aprender a ser desde si mesmos, a ser pessoas.

¹⁷⁴Cf. Jalón Oliveiras, *Crear Cultura de Interioridad*, 27-39.

O segundo itinerário proposto por Carmen Jalón é o de “Imersão” (da cabeça ao coração): Nele, integram-se quatro elementos básicos (pedagogia do silêncio, a simplicidade dos recursos, a repetição de certos processos e a qualidade do esforço); trata-se de aprender a introduzir no ritmo ordinário, alguns hábitos de interiorização através de experiências breves que possibilitam um novo modo de se relacionar com a realidade. E isto em cada disciplina, aproveitando ao máximo os recursos que vão aparecendo, oferecendo oportunidades simples de interioridade em tempos reduzidos.

Para a autora, a combinação dos dois itinerários anteriores, é o caminho ideal já que implica mais pessoas e oferece mais possibilidades de aprofundamento e adequação ao contexto escolar.

A proposta de Elena Andrés, que será aprofundada e desenvolvida no capítulo seguinte, apresenta-se como uma viagem de crescimento pessoal. Objetivar a interioridade não é fácil, precisamos de imagens. Elena Andrés serve-se da experiência do Êxodo do povo Hebreu¹⁷⁵ para destacar alguns elementos e educar esta dimensão. Toda a pessoa, como na história do povo hebreu, experimenta também o lastro de algum tipo de escravidão (na própria imagem, nos medos, no trabalho, nas relações tóxicas e muitas outras escravidões íntimas); e a vida, pode ser uma oportunidade de passar da escravidão à liberdade. Mas, a primeira etapa é sermos conscientes dos fardos que nos paralisam e desejar deixá-los para trás. Portanto, para empreender processos de crescimento pessoal, é necessário desejar crescer.¹⁷⁶

A autora continua avançando na história do povo de Israel. Durante o caminho, acontecem coisas aos hebreus. E, nesses acontecimentos, descobrirão como eles são e como é Deus. É no quotidiano e rotineiro que se constrói a identidade, mas também no imprevisto, no inesperado. É necessário que nos aconteçam coisas, que a vida nos afete, para podermos construir a nossa

¹⁷⁵ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 20-24.

¹⁷⁶ Cf. *Ibidem*, 23.

identidade. Na vida, carregada de acontecimentos, conheço-me e conheço o outro.¹⁷⁷ Elena Andrés, tomando a imagem do Templo de Jerusalém, apresenta-nos outra viagem de aproximação à interioridade. A autora fala de uma “Pedagogia do Umbral”¹⁷⁸; do Átrio ao Devir¹⁷⁹, do corpo ao “centro dos centros”. É pedagogia do umbral porque o adentramento no Devir não é algo que possamos conseguir pelas nossas forças ou que alguém possa fazer por nós. Ao afirmar que a educação da interioridade é uma pedagogia, quer destacar-se o seu caráter processual.

Como breve conclusão para este capítulo, é preciso sublinhar que a metodologia da educação da interioridade deve ser eminentemente ativa. E, em palavras de Elena Andrés, “pode ser definida como a criação de espaços para a experiência. Para facultar essas experiências que comovam e removam os jovens, é necessário utilizar múltiplas técnicas relacionadas com os diversos conteúdos a trabalhar”¹⁸⁰.

No capítulo seguinte aprofundam-se alguns elementos práticos a partir do Projeto Hara baseado na proposta da autora Elena Andrés, e apresenta-se a integração do Projeto na experiência de lecionação da Unidade Letiva 6 “*Um Sentido para a Vida*” do programa do Ensino Secundário.

¹⁷⁷ Cf. *Ibidem*, 25.

¹⁷⁸ Cf. *Ibidem*, 29.

¹⁷⁹ O Devir, ou Santo dos Santos, era a câmara sagrada do Templo de Jerusalém. A autora usa essa imagem para descrever o mais interior do ser humano. É o “fundo da alma” de Juan Taulero, ou a “sétima morada” de Santa Teresa, o “cimo do monte” de São João da Cruz, a “quarta semana” de Santo Inácio, o “último degrau da escada espiritual” de João Clímaco, a “sétima forma de amor” de Beatriz de Nazaret. Em todas as experiências místicas, por falar só na tradição cristã, encontramos uma referência a esse lugar interior, “coração do coração” onde habita a essência humana e se dá o encontro com Deus.

¹⁸⁰ *Ibidem*, 30-31.

CAPÍTULO IV – UMA PROPOSTA PARA EDUCAR A INTERIORIDADE NA ESCOLA: O PROJETO HARA

No início do capítulo anterior colocávamos a questão se a dimensão da interioridade podia ser educada ou não. Julgo que ficou demonstrada a sua possibilidade e pertinência. Tentamos responder também às perguntas sobre quem educa, focando a responsabilidade em toda a equipa educativa alargada e especialmente no perfil do professor como mediador de interioridade. Abordamos o onde e o quando desta educação e centramo-nos no âmbito escolar onde apresentamos propostas de itinerários que já estão a ser implementados. Nas páginas que se seguem, analisaremos mais em profundidade a proposta já referida no capítulo anterior, da educadora e especialista em interioridade Elena Andrés.

1. HARA: Uma pedagogia do Umbral

HARA 腹 é o termo japonês para se referir a ventre, ou abdómen. Na cultura nipónica é considerado um lugar especial: o ponto onde se encontra o centro do equilíbrio físico, psíquico e espiritual da pessoa. Na medicina tradicional,¹⁸¹ e nas artes marciais¹⁸² tão presentes na cultura japonesa, o *hara* é também um ponto de grande relevância.

No nosso contexto, é o nome dado a um projeto educativo: o Projeto Hara, que visa educar a interioridade em contexto escolar e tem sido adotado por várias instituições educativas, por vezes com outra denominação.¹⁸³ O Projeto baseia-se nas intuições e na proposta da

¹⁸¹ Na tradição médica do Japão, *hara* se refere ao ventre mole, isto é, a área definida verticalmente pelo borde inferior do esterno e o borde superior do púbis e, lateralmente, pelo borde inferior da caixa torácica e a cresta ilíaca anterior, respectivamente.

¹⁸² Segundo as artes marciais orientais, o *hara* ou “ponto inferior”, é importante para sua prática, porque é considerado como o depósito de energia vital ou fonte. Por outras palavras, é o centro vital do corpo e também o seu centro de gravidade. Para muitas das artes marciais, a extensão de energia ou força desde este centro é um conceito comum. Muitos estilos de artes marciais, entre eles o *Aikido*, enfatizam a importância de mover-se desde o *hara*, isto é, mover-se desde o centro do próprio ser: corpo e mente. Há uma grande quantidade de exercícios de respiração nas artes marciais chinesas e japonesas tradicionais onde a atenção sempre se mantém no *hara* para fortalecer o corpo, a mente e o espírito. Informação complementar em <http://haradevelopment.org/2015/03/26/in-search-of-hara-part-2/>

¹⁸³ A Instituição La Salle assumiu o Projeto Hara a partir do ano 2003 para todas as suas escolas, primeiro a nível ibérico, depois europeu e, atualmente, está disseminado por todo o mundo lassalista. O Instituto dos Irmãos das

educadora em interioridade Elena Andrés e busca responder a uma necessidade da sociedade atual, onde a vida corre acelerada, as imagens e a informação sucedem-se e onde a dicotomia do ter e do fazer se sobrepõem ao ser. De uma maneira muito resumida, dois seriam os grandes objetivos do Projeto Hara: por um lado a unificação de todas as dimensões da pessoa, e por outro, a construção harmónica em contexto escolar, de um eu integrado consigo mesmo, com os outros, com o mundo e com Deus.

A pedagogia do umbral ajuda a perceber esta dinâmica de integração como um movimento de progressivo aprofundamento. Num primeiro momento, Elena Andrés oferece o símbolo da viagem para colocar os fundamentos da educação da interioridade. Como apontamos brevemente no capítulo anterior, a história do povo de Israel no êxodo e a dura passagem pelo deserto, supuseram uma experiência iniciática de crescimento pessoal e também de encontro entre Deus e o povo. Um crescimento igualmente da identidade própria como povo escolhido que só pode ser entendido à luz destes acontecimentos. Mas o povo em caminho alcança a libertação e estabelece-se na nova terra. Ali, o Deus nómada, encontra uma casa: O Templo de Jerusalém.

Num segundo momento, a autora propõe a imagem do Templo com um esquema arquitetónico muito visual para representar de novo o crescimento pessoal e o encontro entre Deus e o povo.

De forma muito simplificada, três eram as zonas principais no Templo: “Ulam” ou Átrio, lugar de reunião e encontro que dava acesso ao Santuário; O “Hekal” ou Santuário propriamente dito onde só os varões judaicos tinham acesso, era um local de oração; e o “Debir” ou Santo dos Santos, onde só tinha acesso o Sumo Sacerdote pela festa da Expição,

Escolas Cristãs, F.S.C. *Fratres scholarum christianarum* (Irmãos de La Salle) é uma congregação de educadores leigos fundada por São João Baptista de La Salle. A congregação reúne perto de 5.000 irmãos que partilham a tarefa educativa com mais de 100.000 professores e associados educando mais de um milhão de alunos em 85 países. Informação complementar em: <http://www.lasalle.org/>

que era a câmara sagrada do templo onde se guardava a Arca da Aliança e era o lugar da presença de Deus.

Elena Andrés afirma que este esquema do Templo pode ser adaptado ao templo sagrado que é todo ser humano como afirma São Paulo na Carta aos Coríntios.¹⁸⁴

No centro da pessoa encontramos o Debir, o fundo da alma de que falam os místicos.¹⁸⁵ À volta deste centro, encontram-se as outras dimensões. Elena Andrés, alerta que “não se trata de dimensões separadas, nem sequer corresponde a uma conceição hierárquica das mesmas. Estamos perante uma maneira de entender a pessoa em que todas as dimensões se devem ir desenvolvendo e crescendo a partir de um centro”¹⁸⁶.

A dimensão corporal, segundo a autora, seria o equivalente ao Ulam ou Átrio do Templo. De maneira similar, o nosso corpo é o umbral de entrada pelo qual acedemos ao nosso interior e nos tornamos presentes no mundo. Não é por ser mais exterior ou mais exposta que a dimensão corporal é de menor importância, e não queremos com isto dizer que o nosso corpo não esteja revestido também de um aspeto íntimo e misterioso que deve ser cuidado. O filósofo e teólogo alemão de origem coreana Byung-Chul Han analisa profundamente esta questão e contrapõe corpo “exposto” a corpo “habitado”. Para ele, a hiper-exposição do corpo no mundo atual, conduz à alienação do próprio corpo, e afirma: “Este coisifica-se como um objeto de exposição que é necessário otimizar. Não é possível habitá-lo. É preciso expô-lo e, deste modo, explorá-lo. A exposição é uma exploração. O imperativo da exposição aniquila o próprio habitar”¹⁸⁷.

¹⁸⁴ Ou não sabeis que o vosso corpo é o templo do Espírito Santo, que habita em vós, proveniente de Deus, e que não sois de vós mesmos? 1 Coríntios 6:19

¹⁸⁵ Ver nota 179.

¹⁸⁶ Andrés, 27.

¹⁸⁷ Han Byung-Chul, *A Sociedade Da Transparência* (Lisboa: Relógio D’Água Editores, 2014), 24.

A dinâmica do Programa de Interioridade Hara busca exatamente o contrário, superar a simples exposição do corpo e entender a nossa corporalidade como lugar que deve ser habitado, não simplesmente ocupado, e igualmente, como lugar da manifestação de Deus.

A dimensão psicológica estaria representada pelo Hekal ou Santuário. Elena Andrés adverte para os múltiplos aspetos que a configuram: inteligência, emoções, pensamentos, desejos...etc. Algumas zonas da psique são de fácil acesso, outras, a maior parte, são zonas obscuras onde nem sequer nós mesmos conseguimos aceder totalmente. O programa de interioridade Hara, não é um método de análise psicológico tradicional, embora estejam presentes nele alguns dos princípios da psicologia de cunho humanista,¹⁸⁸ é um método de trabalho progressivo na aceitação e integração dos elementos que configuram a nossa personalidade.

Finalmente, para a autora, o Debir identifica-se com a dimensão transcendente ou espiritual de encontro com o Absoluto. O ser humano, independentemente da sua condição de crente ou não crente, experimenta, além do simplesmente psicológico, eventos que ultrapassam as palavras; onde elas perdem o seu valor denotativo, onde de pouco ou nada servem. Junto a tudo isto, há uma dificuldade cada vez maior de dar um nome às experiências vitais mais profundas.

Neste sentido, alguns autores falam da “vertigem”¹⁸⁹ perante o abismo interior e da necessidade de “apostar na primazia da pessoa sobre as estruturas. Há que fazer um apelo à recuperação da capacidade verbal e espiritual”¹⁹⁰. O professor Bernard Stiegler já citado, num contexto de apropriação do simbólico pelas tecnologias e o conseqüente empobrecimento da expressão do universo interior do ser humano, enumera as conseqüências destrutivas para o

¹⁸⁸ De uma maneira geral, entre esses princípios, o Hara partilha os seguintes: o ser humano é o centro; o ser humano é mais do que a soma de partes; o ser humano vive de forma consciente; o ser humano pode decidir e escolher; o ser humano é um ser orientado para uma meta.

¹⁸⁹ Sobre as características da fascinação e a vertigem no ser humano e a problemática das adições, ver o estudo realizado por Alfonso López Quintás, *Vértigo Y Éxtasis*. (Madrid: Ediciones Rialp, 2006), 26-48.

¹⁹⁰ Enrique Rojas, *O Homem Light* (Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda., 1994), 129.

indivíduo de ser um “iletrado emocional”. Embora o autor aluda principalmente ao âmbito político-estético, a “miséria simbólica”¹⁹¹, estende-se catastroficamente a todos os campos da sociedade; parafraseando Nietzsche, Stiegler lembra que “o deserto cresce”¹⁹², e em última instância, atinge o centro da pessoa.

Por outro lado, Alfonso López Quintás, doutor em Filosofia, catedrático emérito de Filosofia na Universidade Complutense de Madrid, aborda a mesma questão ao afirmar: “A linguagem bem entendida é o veículo por excelência da criatividade. Recuperar a linguagem significa voltar a tomar as rédeas dos processos criadores dos quais pende o desenvolvimento da personalidade humana”¹⁹³.

A educação da interioridade pode ajudar a recuperar essa linguagem da qual fala Quintás e a superar essa incapacidade para expressar o simbólico, isto é, o assombro, a beleza, a dor da perda de um ser querido, o enamoramento, a doença, Deus. Para Elena Andrés, esta é uma ideia chave para compreender que a educação da interioridade é anterior à experiência da fé e condição prévia ao anúncio do Evangelho que pode situar o aluno no umbral do encontro com o Mistério.¹⁹⁴

O escritor e psicoterapeuta norte-americano Thomas Moore, ao falar da sua experiência pessoal de procura de Deus, declara que uma das coisas mais difíceis de fazer é mudar a forma como imaginamos o nosso lugar na vida. Para ele não há desafio maior, mas quando a mudança acontece, nada poderia ser mais revitalizante.¹⁹⁵

Do ponto de vista dos dados referidos anteriormente, pode ter ficado a impressão de que o Projeto HARA está desenhado para responder prioritariamente às necessidades dos adolescentes e jovens das nossas aulas. Não é assim. Elena Andrés afirma que a educação da

¹⁹¹ Bernard Stiegler, *Da Miséria Simbólica* (Lisboa: Orfeu Negro, 2018), 17-18.

¹⁹² *Ibidem*, 20.

¹⁹³ López Quintás, *Vértigo Y Éxtasis*, 17.

¹⁹⁴ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 28-29.

¹⁹⁵ Cf. Thomas Moore, *Escrever Na Areia. Jesus E a Alma Dos Evangelhos* (Alfragide: Estrela Polar Sociedade Editorial, 2009), 51.

interioridade deveria começar nas idades mais tenras e que a Educação Infantil e a Educação Primária assentariam as bases imprescindíveis para se poder aprofundar este processo ao chegar à adolescência.¹⁹⁶ Assim, quando falávamos no capítulo anterior do “como” educar a interioridade, deve ficar bem assente que se se quiser chegar aos objetivos apontados, a educação da interioridade precisa de ser aplicada de forma sistemática, não com ações isoladas e sem continuidade.¹⁹⁷

Igualmente, é importante destacar o valor que a professora Elena Andrés dá ao papel dos diretores de turma e professores de Religião e Moral como agentes principais para impulsionar o projeto, ao investimento na formação dos educadores em interioridade, à articulação dos tempos dedicados na escola à informação e corresponsabilização dos pais e ao cuidado dos espaços para a realização das dinâmicas.

2. HARA: Método e Processo

Na proposta do projeto de interioridade Hara, as dimensões corporal, psicológica e transcendente encontram-se integradas numa progressividade de aprofundamento. A dimensão social não é esquecida. O contexto escolar proporciona, de uma maneira natural, o encontro e a interação entre as pessoas. Portanto, esta dimensão é também vivida e, na prática, é uma das fortalezas do projeto. As estratégias e gestos utilizados, simplesmente pelo facto de serem realizados em grupo, são uma ajuda preciosa para melhorar o ambiente entre os jovens e criar momentos de distensão e empatia que reforçam os laços sociais e ajudam a superar tensões e bloqueios pessoais como veremos a seguir.

¹⁹⁶ Cf. *Ibidem*, 31.

¹⁹⁷ *Ibidem*, 31.

2.1.Trabalho corporal

“Glorificai, pois, a Deus no vosso corpo” 1 Coríntios 6,20 b

Atravessar o Ulam, o Átrio, é adentrar-se na numa zona de penumbra, é passar o umbral. O dicionário da língua portuguesa define o termo “umbral” como o “Lugar através do qual se consegue entrar (no interior de)”; e como sinónimos aparecem “entrada; limiar; ombreira; porta”¹⁹⁸. Seguindo o esquema sugerido pela autora, a interioridade é, num primeiro momento, um processo de aprofundamento que começa no exterior. Assim, o trabalho corporal é a primeira tarefa do projeto Hara. Elena Andrés desafia-nos a mudar a percepção da nossa corporeidade: a passar de “eu tenho um corpo “ para “eu sou o meu corpo”¹⁹⁹.

Neste sentido, o cirurgião e professor emérito da Universidade de Barcelona Cristóbal Pera Blanco-Morales afirma que “Pensar desde o corpo, é pensar desde o nosso espaço corporal que sente, já que é essa corporeidade biológica o âmbito desde onde nasce a linguagem e o pensamento. É pensar para fora, transitando com olhar curioso pelo mundo das nossas circunstâncias, mas também é pensar para dentro, pelo inexplorado e nebuloso território da consciência pessoal”²⁰⁰.

Historicamente, no pensamento ocidental ao invés do oriental, foi esquecido, tendo-se até menosprezado o corpo que era definido como “prisão da alma”. Esta ideia instalou-se nas mentalidades até há pouco tempo: o corpo era intrinsecamente mau, só a alma merecia ser salva. Muitos dos grandes santos e mestres espirituais,²⁰¹ filhos do seu tempo, beberam desta visão negativa da corporalidade.

¹⁹⁸ Dicionário online de português <https://www.dicio.com.pt/umbral/>

¹⁹⁹ *Ibidem*, 34.

²⁰⁰ Cristóbal Pera Blanco-Morales, *Pensar Desde El Cuerpo. Ensayo Sobre La Corporeidad Humana*. (Madrid: Editorial Tricastela, 2006), 18.

²⁰¹ Assim por exemplo, São Francisco confessou a um companheiro que a sua consciência lhe censurava continuamente o cuidado que tinha tido com o seu corpo, apesar de que já nada o deleitava nem atraía, exausto como estava por tantas mortificações e enfermidades. E acrescentou que o seu corpo lhe obedeceu sempre em tudo. E, quando o irmão lhe criticou a sua pouca compaixão e prudência para com quem sempre lhe tinha sido tão fiel amigo, dirigiu-se ao seu corpo dizendo-lhe: *Alegra-te e perdoa-me. Desde agora terei mais em conta os teus gostos e desejos*. Disponível em <http://www.fratefrancesco.org/vida/395.muerte.htm>

Elena Andrés sublinha acertadamente o carácter paradoxal da realidade atual. Temos passado do descuido do corpo a um culto do corpo na sua dimensão mais externa, a do aspecto físico, a boa forma, a pura estética. O papa Francisco, num discurso aos atletas participantes num torneio de natação em Roma, critica esta mentalidade e diz aos jovens: “A água na qual nadais, mergulhais, jogais, competis, faz-me lembrar uma pluralidade de atenções: o valor do corpo, que há de ser cuidado e não idolatrado; a necessidade da interioridade e a busca de sentido no que fazeis; a força e o valor para resistir ao cansaço; a visão clara da margem que deve ser procurada na vida e como atingi-la; o valor da autenticidade, sinónimo de transparência, claridade, limpeza interior”²⁰².

É esclarecedor que o Papa ligue tão diretamente o cuidado do corpo com a necessidade de interioridade e com a busca de sentido no jovem. A excelência física, por definição temporária, nada é sem a excelência do espírito; esta é eterna. É verdade que vai ganhando terreno uma maior sensibilidade social que tem em conta a importância da dimensão corporal na educação integral do aluno, por exemplo na disciplina corporal por antonomásia: a Educação Física.²⁰³ Elena Andrés ressalta que o trabalho corporal, especialmente com os adolescentes, pode ser árduo: convergem múltiplos fatores que vão certamente interferir na dinâmica de interioridade. Entre eles destacam-se a própria imagem corporal, os complexos, o despertar sexual, a revolução hormonal, a aceitação do corpo entre outros. Para muitos adolescentes, a puberdade e as mudanças que sentem no próprio corpo são vividas como problema.²⁰⁴

²⁰² Discurso do Santo Padre Francisco aos participantes no torneio de natação "*Settecolli*". Sala Clementina, 24 de junho de 2017. Gabinete de imprensa da Santa Sé, Libreria Editrice Vaticana. Disponível em: https://w2.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2017/june/documents/papa-francesco_20170624_trofeo-di-nuoto

²⁰³ No caso de Portugal, parece que a disciplina de Educação Física está mais perto de voltar a contar para a média final do secundário e para o acesso ao ensino superior. Os partidos políticos comprometeram-se e admitiram viabilizar uma solução nesse sentido; acrescentando ainda ser consensual que "a Educação Física é fundamental quer para o crescimento físico quer intelectual dos nossos alunos". Observe-se a ausência da dimensão transcendente ou espiritual na anterior declaração.

²⁰⁴ A puberdade e a adolescência são duas etapas do desenvolvimento que não devem ser confundidas. Embora estejam relacionadas, a puberdade diz respeito aos processos biológicos que culminam com o amadurecimento

Por isso, no projeto Hara, o trabalho corporal é um momento fundamental. Quando propomos uma sessão de trabalho corporal, estamos a tocar numa tecla muito sensível de cada jovem; não podemos esquecer isso. “Não pretendemos que tudo corra bem, mas deveremos oferecer aos adolescentes ferramentas válidas para estabelecer um contacto profundo e sincero consigo mesmos”²⁰⁵. Elena Andrés alerta que pode haver quem desfrute enormemente do trabalho corporal, e quem fique bloqueado. O bloqueio não significa que o exercício corporal seja um fracasso; significa antes que algo importante mexeu com o jovem²⁰⁶. Aqui entra a figura do educador em interioridade que anima a sessão Hara, deve lidar com carinho e paciência com a experiência desagradável e ajudar a fazer a leitura e a compreensão da mesma. O objetivo principal do trabalho corporal não é, em primeira instância, que o jovem “se sintam bem” ao realizar a atividade; os nossos objetivos vão além de “se sentir bem”. São mais profundos e são sempre um passo prévio para outra aprendizagem, embora no início se busque que cada um experimente o seu corpo e “no” seu corpo.²⁰⁷

As técnicas mais utilizadas no trabalho corporal não são abordadas em profundidade neste estudo.²⁰⁸ Antes de passar a enumerá-las, será oportuno lembrar que todas elas precisam de uma aprendizagem e de serem treinadas para atingir os resultados desejados. Elena Andrés propõe as seguintes: o relaxamento nas suas várias modalidades, a respiração e os seus diferentes tipos, a visualização, a consciência corporal e a experiência corporal. Nos anexos deste estudo apresentam-se alguns exemplos práticos de cada uma das técnicas.

dos órgãos sexuais. A adolescência, por sua vez, compreende as alterações biológicas, e também as psicológicas e sociais que ocorrem nesta fase do desenvolvimento humano.

²⁰⁵ Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 35.

²⁰⁶ Na minha experiência pessoal, a maior parte dos bloqueios no trabalho corporal podem ser resolvidos graças ao ambiente positivo e acolhedor do grupo. O grupo consegue mediar certas situações. Muitas vezes, de um bloqueio surge uma experiência de interioridade ainda mais poderosa e significativa para o jovem. No geral, as sessões de trabalho corporal costumam ser momentos empáticos, de risos, descobertas, surpresas agradáveis e desbloqueios que deixam bom sabor.

²⁰⁷ Cf. *Ibidem*, 35.

²⁰⁸ Ver as diferentes técnicas e uma seleção de exercícios práticos de cada uma delas na obra já citada de Elena Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização* (Porto: Edições Salesianas, 2010), 36-106.

2.2. Integração emocional

A integração emocional é o segundo passo. O umbral continua aberto, os barulhos e as distrações vão ficando para trás enquanto nos vamos embrenhando no Hekal ou Santuário. O trabalho corporal vai permitir-nos avançar em profundidade ao encontro do que vivemos. António Damásio fala de “sentir os sentimentos”, não é uma redundância estéril pois para ele “só sabemos que sentimos uma emoção quando essa emoção é representada como estando a acontecer no nosso organismo”²⁰⁹. E continua argumentando que é possível chegar a suprimir, disciplinar e até abafar as expressões físicas da emoção pois, “podemos educar as nossas emoções, mas não suprimi-las completamente, e os sentimentos interiores que vamos tendo são as melhores testemunhas do nosso insucesso”.²¹⁰ Uma emoção assim entendida, é um estado afetivo no sentido de que nos afeta, nos atinge, nos toca. Uma emoção, cria um movimento interior que, por sua vez, como a pedra que cai no lago, expande-se a toda a pessoa e muitas vezes manifesta-se no corpo através de respostas involuntárias. Quem não conseguiu disfarçar a vergonha que sentia porque o rubor o denunciou? A tensão em determinados músculos, a aceleração da respiração?

Há pessoas especialistas em ler estes indícios. São pessoas com uma inteligência emocional²¹¹ mais apurada. O psiquiatra Augusto Cury explica o complexo processo desta leitura: “Assim, quando uma pessoa expressa que está deprimida ou angustiada (mesmo sem palavras), o observador nunca capta a realidade essencial do seu humor deprimido, mas um sistema de códigos pobre em relação às dimensões da sua experiência emocional”²¹². A prática docente diz-nos que muitos educadores vão apurando certas capacidades de leitura emocional. O

²⁰⁹ António Damásio, *O Sentimento de Si. Corpo, Emoção E Consciência* (Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2013), 333.

²¹⁰ *Ibidem*, 71.

²¹¹ Daniel Goleman cunhou o termo “inteligência emocional” no livro homónimo *Inteligência Emocional*, (Lisboa, Temas e Debates, 1997), comentou acertadamente, que a variável emocional influencia a inteligência (quociente emocional, QE); porém, outros autores como Augusto Cury, preferem falar de “inteligência multifocal” pois a variável emocional é apenas uma das múltiplas variáveis nos processos de construção da inteligência.

²¹² Augusto Cury, *Inteligência Multifocal*, 2ª (Lisboa: Editora Pergaminho, 2017), 169.

adulto, na sessão Hara, normalmente conhece o grupo e pode calcular as situações vitais dos jovens, prever qual a reação emocional de alguns membros e preparar estratégias de atuação.²¹³

Durante a infância, as emoções são as protagonistas das nossas vidas. Num piscar de olhos, a criança pode passar da alegria imensa de receber uma prenda, à tristeza por se ter de separar dos seus pais para ir à escolinha; do ataque de birra por não receber o brinquedo que deseja, à calma que a invade quando, à noite, ouve um conto para adormecer. No entanto, a educação tem sido encaminhada para controlar, quando não reprimir, as emoções; sobretudo no caso das emoções negativas como a ira ou nojo.²¹⁴

Pouco a pouco, à medida que a criança cresce, o seu mundo emocional aclama. Mas a bonança é de pouca dura. A adolescência chega sem avisar e as alterações hormonais próprias da idade originam de novo uma espécie de “montanha russa” emocional.²¹⁵ Nesse momento, a receita infantil não serve de muito porque o adolescente é mais reservado nas manifestações do seu mundo interior. E, se ainda por cima, a educação infantil cumpriu eficazmente a sua função reguladora de ajudar a criança a explicar racionalmente a origem e os motivos da emoção, numa palavra, a controlar-se e ser sensato, assim se transmite, de uma maneira inconsciente, um certo predomínio do pensamento lógico sobre as emoções. Mas nós já intuimos que o mundo emocional é tudo menos lógico. Por isso Elena Andrés afirma que “a emoção é uma vivência subjetiva da pessoa e é aí que se transforma em sentimento”²¹⁶.

No trabalho emocional, dá-se a mesma situação que já foi comentada com o trabalho corporal. Vamos encontrar os dois polos: jovens com uma vida emocional transbordante, sem qualquer controlo dos seus sentimentos, e jovens com uma racionalidade superdesenvolvida para

²¹³ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 109.

²¹⁴ Cf. Tiziana Cotrufo and Jesús Mariano Ureña Bares, *El Cerebro Y Las Emociones. Sentir, Pensar, Decidir* (Barcelona: Bonallettera Alcompas, S.L., 2018), 9.

²¹⁵ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 108.

²¹⁶ *Ibidem*, 108.

ocultar e fortificar o seu mundo afetivo. Em ambos os casos encontramos-nos diante do que Andrés denomina “analfabetos emocionais”.²¹⁷

No contexto ideal de uma educação da Interioridade como projeto educativo, a integração emocional teria os seguintes objetivos principais: em primeiro lugar, ensinar os alunos a como reconhecer e descobrir as suas emoções. Em segundo lugar, ser capazes de identificar a origem da emoção. Em terceiro lugar, encontrar formas de expressão da emoção que permitam orientá-la. Outros objetivos são crescer em empatia e integrar essas emoções na vida diária, dar-lhes nome, expressá-las.²¹⁸

As técnicas enumeradas para o trabalho corporal incorporam já muitos elementos que permitem aprofundar na integração emocional. Elena Andrés acrescenta o que denomina como “gestos ou dinâmicas” e que define da seguinte forma: “Um gesto ou dinâmica é uma intervenção pedagógica pela qual o educador consciencializa uma pessoa ou um grupo para aspetos essenciais da profundidade e vivência da pessoa”²¹⁹. Nos anexos deste estudo apresentam-se alguns exemplos práticos.²²⁰

2.3. Abertura à transcendência

Avançamos mais um passo na proposta do Projeto Hara através do esquema arquitetónico do Templo. O Santo Templo em Jerusalém era o coração da cidade e o centro da vida religiosa dos judeus. Era aqui onde os sacrifícios de animais eram executados e onde a adoração, de acordo com a Lei de Moisés, era seguida fielmente. Por sua vez, o Debir é o núcleo, o centro do Templo de Jerusalém, o destino final, o epicentro do mistério. Lugar inacessível para todos menos para o Sumo Sacerdote que entrava no santo-dos-santos atrás do véu sagrado e

²¹⁷ Cf. *Ibidem*, 108.

²¹⁸ Cf. *Ibidem*, 109-110.

²¹⁹ Elena Andrés adapta a definição proposta por Álvaro Ginel in *Gestos para la catequesis*, (Madrid, Editorial CCS, 1992), 18.

²²⁰ Ver os diferentes gestos e dinâmicas na obra já citada de Elena Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização* (Porto: Edições Salesianas, 2010), 112-142.

inviolável, uma vez por ano, em nome de todo o povo de Israel. O varão judeu, piedoso e cumpridor da Lei, que entrava no grande Templo de Jerusalém, ficava literalmente às portas do mistério.

Entrar num templo é uma experiência sensorial e espiritual. Já não podemos entrar no Templo de Jerusalém, os avatares da história só pouparam o famoso Muro das Lamentações.²²¹

Com a devida distância, em Madrid pode ser visitado o Templo egípcio do Debod.²²² Ali, experimenta-se uma peculiar sensação ao adentrar-se na penumbra do santuário. O calor atenua-se, os ruídos da cidade desvanecem-se, o tempo parece abrandar, a alma do viajante aquieta-se. Os arquitetos núbios estabeleceram um uso diferenciador da luz com um obscurecimento paulatino das estâncias conforme se avança em direção ao interior. A imagem pode servir-nos para entender o trabalho de abertura à transcendência que propõe o Projeto Hara. Julgo que já ficou esclarecido no I Capítulo deste estudo, ao falar das dimensões da pessoa, que a dimensão transcendente não é sinónimo da dimensão crente da pessoa. Posto isto, podemos confirmar que todo ser humano, crente ou não, acolhe no seu íntimo esse “lugar” onde se dão movimentos internos que não são simplesmente psicológicos.

No Projeto Hara, a entrada no Debir, não está vedada a ninguém. Uma pessoa pode percorrer caminhando, cada estância do templo. Tem a opção de permanecer em cada uma delas ou atravessá-las e chegar ao *Sancta Santorum*. No nosso caso, podemos também permanecer em cada uma das dimensões e fazer nelas um trabalho de interioridade, ou podemos ousar chegar

²²¹ Embora ultimamente o tema de reerguer o Templo esteja a ser notícia: uma entidade judaica, *The Temple Institute*, lançou uma campanha mundial no ano 2016 para angariar fundos e convocar os judeus de todo o mundo para reconstruírem o Templo de Salomão, no monte em Jerusalém onde hoje existe a mesquita de Al-Aqsa, um dos lugares sagrados mais importantes do islamismo. O inquietante movimento, desde o judaísmo mais ortodoxo, não duvidaria em demolir a Mesquita com as terríveis consequências que, para a já precária estabilidade da zona, dali adviriam .

²²² O templo, originário do antigo Egito e com 2.200 anos de história, foi um presente do Egito à Espanha pela sua colaboração na salvação dos templos de Núbia que teriam ficado submersos na construção da Grande Represa de Assuan. O Templo de Debod é um dos tesouros escondidos de Madrid. Está localizado perto da *Plaza de España*, numa colina ao lado do *Parque del Oeste*. Para muitos, não há melhor lugar na capital para desfrutar do pôr-do-sol.

à dimensão de maior profundidade.²²³ Todos e cada um, na medida que se possa desejar, estão convidados a este derradeiro patamar. É uma proposta em liberdade e respeito total que, como evidenciamos no segundo capítulo deste estudo, pode ser acolhida pelo jovem que sente a falta de algo, que tem “sede de ser”. O Papa emérito Bento XVI esclarece esta ideia ao afirmar: “Ter fé é, em última análise, tão só aceitar que temos um deficit; (...) Na sua forma mais simples e íntima, a fé não é mais do que aquele momento de amor, em que reconhecemos que nós mesmos precisamos de ser amados. (...), na abertura daquele que não confia no seu próprio poder, mas que se sabe agraciado e necessitado”²²⁴.

Os gestos e dinâmicas para o trabalho da abertura à transcendência são adaptações daqueles que já foram propostos para a integração emocional, só que, neste caso, acrescenta-se a referência explícita a Deus. Elena Andrés oferece exercícios específicos para trabalhar explicitamente a dimensão da fé e afirma que o trabalho anterior -corporal e emocional- abre inevitavelmente a porta à dimensão transcendente. Para nós, essa porta é também a Porta, é Jesus: o homem umbral: “Eu sou a porta; se alguém entrar por mim, salvar-se-á, e entrará, e sairá, e achará pastagens”. (Jo 10,9) Para os que ouviam Jesus, a imagem da porta era familiar; sim, ela devia chegar particularmente ao coração dos seus contemporâneos que, ao transpor a da Cidade Santa e a do Templo, tinham a sensação da unidade e da paz, enquanto os profetas faziam sonhar numa Jerusalém nova de portas abertas a todas as nações.²²⁵

3. A sessão HARA no contexto escolar

Neste final do capítulo, passo a mostrar o modo como se desenrolou a Prática de Ensino Supervisionada (PES), com a programação e implementação prática do Projeto de Educação da Interioridade Hara num contexto escolar muito concreto: a lecionação da Unidade Lectiva

²²³ Cf. Jalón Oliveras, *Crear Cultura de Interioridad*, 48.

²²⁴ Joseph Ratzinger, *Credo Para Hoje. Em Que Acreditam Os Cristãos* (Braga: Ed. Franciscana, 2007), 14.

²²⁵ Cf. Chiara Lubich, “*Eu sou a Porta*”. Comentário in *A Palavra de Vida*.(Abril de 1999) Disponível em <http://www.centrochiaralubich.org/es/documentos/textos/147-scritto-es/589-yo-soy-la-puerta.html>

6 do Ensino Secundário (Um Sentido para a vida) na turma mista (10 CEIJ) com alunos do 10º e 12º ano da Escola Secundária Carlos Amarante de Braga. Assim, com o título “Percursos com Futuro”, debruçamo-nos sobre alguns dos documentos da escola que fundamentam os princípios nos quais assenta a tarefa educativa em diálogo com os próprios princípios do Projeto Hara; depois, com “Um sentido para a vida”, abordaremos a planificação das sessões de estágio, centrando-nos na integração nelas de algumas das dinâmicas e intuições do Projeto Hara; finalmente na epígrafe “Olha mais Além”, concluiremos com uma avaliação pessoal dos desafios educativos e das oportunidades que a implementação do Projeto Hara pode aportar na disciplina de EMRC, apresentando algumas possíveis linhas de ação.

3.1. Percursos com Futuro

A função de um Projeto Educativo é proporcionar um marco global de referência à Instituição Escolar, “permitindo uma atuação coordenada e eficaz da Equipa no qual se explicitam os princípios, os valores, as metas e as estratégias segundo os quais o agrupamento se propõe cumprir a sua função educativa”²²⁶. O Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas Carlos Amarante²²⁷ tem o sugestivo subtítulo: “Percursos com futuro”. Parece-me muito oportuno e na linha de tudo o que até aqui fomos construindo. De novo encontramos este elemento dinâmico e diferenciador de toda educação que se quer integral. Afirmar que uma escola oferece percursos de futuro aos seus educandos é reconhecer, em primeira instância, que a meta não está na própria escola, senão que promete, partindo desta, um movimento, um trilho pessoal e um itinerário partilhado com outros, isto é: um trajeto rumo a algo mais. Entendido assim, a meta “é” o caminho.

²²⁶ Cf. Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de abril, na redação dada pelo Decreto-Lei 137/2012, de 2 de julho.

²²⁷ Cf. Projeto Educativo, Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, acedido em 12 de novembro de 2017 http://www.aeca.edu.pt/images/Conselho_geral/PE_2015-2018.pdf

Na minha experiência pessoal da Prática de Ensino Supervisionada (PES), o caminho também era a meta. Um caminho que se cruzou com a vida dos doze jovens com os quais partilhei essas tardes das terças-feiras com a escusa de lecionar as aulas da unidade letiva “Um sentido para a vida”. Nunca senti a pressão de ter de cumprir um programa pois cada sessão, embora planificada minuciosamente, discorria por vias originais e ricas em possibilidades educativas.

No apartado “Dos nossos princípios e valores” do Projeto Educativo, o documento lembra os quatro pilares da educação e afirma: “No desenvolvimento da sua missão, o Agrupamento de Escolas Carlos Amarante promove, organiza e orienta a sua ação pedagógica, segundo um conjunto bem definido de princípios e valores educativos. Efetivamente, a ação pedagógica do AECA (Agrupamento de Escolas Carlos Amarante), assenta nos valores do saber (conhecimento), do saber fazer, do saber ser e do saber estar (saber viver juntos)”²²⁸.

Nos objetivos centrais e estratégicos, no ponto do “saber ser”, o documento diz querer “Garantir um ensino orientado para a formação integral dos alunos”²²⁹.

E, no mesmo documento, encontramos explícitos os seguintes princípios e valores entre os quais destaco dois pela sua sintonia com os do Projeto de interioridade Hara: “Uma educação orientada para o futuro, capaz de dotar jovens e adultos das competências que lhes permitam construir um projeto de vida pessoal e socialmente relevante”; e “Uma educação assente em percursos diferenciados, adequados e inclusivos, capaz de integrar e responder à individualidade de cada criança e jovem”²³⁰.

²²⁸ Cf. Jacques Délors, *Educação, Um Tesouro Descobrir* (Lisboa: UNESCO Edições ASA, 1996), 89-101.

²²⁹ Cf. Projeto Educativo Agrupamento de Escolas Carlos Amarante, 21. § a

²³⁰ Cf. *Ibidem*, 20. § d, e

Por sua parte, no Projeto Hara, esse projeto de vida social e relevante alicerça-se no desenvolvimento de algumas competências entre as quais podemos destacar:

- aprender a ser cada vez mais reflexivos,
- optar com critérios éticos, ler a realidade desde um plano além do anedótico,
- ganhar em dimensão simbólica,
- integrar o silêncio nas nossas vidas, para nos podermos abrir à alteridade e à transcendência,
- cultivar uma interioridade que nos leve ao compromisso.²³¹

Assim, o Projeto Hara, facilita também a criação e o acompanhamento de percursos carregados de futuro e pode ter cabimento em qualquer Projeto Educativo escolar que assuma o valor pedagógico de saber ser. Reconhecendo, como afirma o Relatório Déléors *A Educação encerra um Tesouro* que: “Mais do que preparar as crianças para uma dada sociedade, o problema será, então, fornecer-lhes constantemente forças e referências intelectuais que lhes permitam compreender o mundo que as rodeia e comportar-se nele como atores responsáveis e justos”²³².

3.2. Um sentido para a Vida

A planificação elaborada para esta UL segue o esquema geral do Programa da disciplina com bastantes adaptações pois para as cinco aulas de 90 minutos previstas, os conteúdos programáticos são excessivos. A unidade letiva, está estruturada em cinco grandes núcleos: A felicidade e o sentido da vida; Deus: Horizonte de sentido; Vocação e sentido da vida; Opções e opção fundamental; e O dom de si como construtor de sentido. Estes cinco núcleos foram a base para a planificação das cinco aulas. Em cada uma delas, em harmonia com a temática a lecionar, introduzi para cada sessão uma técnica e uma dinâmica diferente. A explicação

²³¹ Toda a sistematização do Projeto Hara com a fundamentação teórica e a implementação prática segundo as diferentes etapas etárias e destinatários, pode ser consultada no seguinte link: <https://hara.sallenet.org/>

²³² Déléors, 100.

pormenorizada de cada uma delas encontra-se nos anexos deste estudo. Devo chamar a atenção também que, nas linhas que se seguem, vou cingir-me somente à avaliação das experiências de interioridade propostas para cada sessão.

Aula 1 – A felicidade e o sentido da vida (1ª parte)

Nesta primeira aula (ver a planificação integral da aula no anexo nº1), depois do acolhimento dos alunos, os quais já conhecia, tentei criar um ambiente relaxado. Julgo que contava com certa cumplicidade por parte deles para iniciar o Projeto Hara. O objetivo de interioridade que me tinha proposto para a primeira sessão, era proporcionar desde o início uma experiência de sentido desde o mundo sensorial, desde o corpo. Já vimos no capítulo anterior a importância do trabalho corporal. Comprovei, desde o início, a dificuldade, normal nos adolescentes, para parar e integrar o silêncio nesse momento. Embora a expectativa seja positiva na educação, neste caso a própria expectativa de algo “novo” dificultava um pouco mais a concentração e a calma desejada. Notava-se, igualmente, o ambiente pesado do fim dum dia cheio de atividades. Para desativar essas tensões, propus a dinâmica muito simples “*viver num minuto*” (ver a estrutura e o desenvolvimento da dinâmica no anexo nº 2).²³³ Muito resumidamente esta dinâmica ajuda os alunos a tomar consciência do agora, da sua corporeidade e vitalidade através do controlo da respiração e a escuta interior e exterior num minuto. É muito interessante comprovar como a respiração, aliada ao silêncio e a simples concentração no ritmo corporal, permite que aconteçam movimentos interiores imprevisíveis nos jovens.

Na avaliação feita com o grupo, o primeiro dado que reconhecem é o quão gratificante é parar. Para a grande maioria, o encontro com o próprio corpo é entrar num território ignoto. Não dispõem das palavras certas nem do código para verbalizar o que vivenciaram. À simples pergunta de como é que se sentiram, a lacónica resposta “bem” foi dando, aos poucos, lugar a expressões mais elaboradas.

²³³ Torralba, *Inteligencia Espiritual*, 197.

Depois, continuou a aula num ambiente muito mais cooperativo e distendido. Ao finalizar a sessão, um aluno que se definia a si mesmo como irrequieto²³⁴, perguntou se na sessão seguinte aprenderíamos mais coisas “*tipo acalmar*”.

Aula 2 – A felicidade e o sentido da vida (2ª parte)

Na segunda sessão (ver a planificação integral da aula no anexo nº 3), começamos de novo, a pedido dos alunos, com a técnica “*viver num minuto*”. Gerou-se um ambiente e serenidade propício para a apresentação da seguinte dinâmica de interioridade: “*Da imagem à emoção*” (ver a estrutura e o desenvolvimento da dinâmica no anexo nº 4). Tratava-se de trabalhar a integração emocional no grupo. É um passo de maior profundidade.

Primeiro um apelo à experiência pessoal: quantas vezes, quando nos estamos a aborrecer, numa aula, numa palestra, num engarrafamento ou noutra atividade anódina qualquer, não temos viajado com a mente até outra parte? Este mecanismo, cuja faculdade todos temos em potência, consiste em dirigir a mente àquilo que desejamos. Isso é uma visualização.²³⁵ Com esta técnica queremos ajudar os jovens a contactar com as emoções de forma aberta e sem preconceitos. Experimentar o poder evocativo das imagens interiores deixando-se tocar por elas. O exercício de visualização dirigida, juntamente com o relaxamento, teve uma duração de 20 minutos; os alunos foram entrando progressivamente na dinâmica que, muito resumidamente, convidava cada um deles a trazer à consciência uma lembrança feliz (um lugar, um acontecimento, um encontro pessoal..., etc.) Os adolescentes, neste tipo de relaxamento, podem visualizar aspectos da sua vida de uma maneira não discursiva. No diálogo posterior à dinâmica, de uma maneira muito honesta, os adolescentes destacaram em

²³⁴ Muitos adolescentes expressam indiretamente a sua rejeição às aulas clássicas onde devem acompanhar longas explicações, com objetivos académicos densos, dando escassa ou nula importância à vivência, à experimentação e ao tempo de descobrimento donde o aluno seja o objetivo, não os conteúdos. Muitos alunos que se reconhecem como “irrequietos”, não encaixam no perfil do “bom” aluno; cansam-se, aborrecem-se e o manifestam com períodos de ausência (onde não incomodam) ou disruptivos para reclamar a atenção ou, simplesmente, desafiar o adulto.

²³⁵ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 125-127.

primeiro lugar a profundidade do que puderam viver. Alguns afirmaram que viram, ouviram ou sentiram com intensidade a lembrança que escolheram reviver. Todos eles avaliaram muito positivamente o momento.

Uma das provas mais evidentes da intensidade é o desejo de comunicar a experiência. Três alunos assim o fizeram, cientes de que aquela comunicação íntima seria recebida com respeito e empatia pelos restantes colegas. Neste ambiente continuou a aula conforme a planificação.

Aula 3 – Toda a vida é sagrada

A terceira sessão (ver a planificação integral da aula no anexo nº 5), foi toda ela dedicada à dinâmica de interioridade. Com a perspectiva que dá o tempo, tenho de reconhecer que foi uma aposta arriscada mas o ambiente atingido nas aulas anteriores com o grupo incentivou-me a realizá-la. A dinâmica *Toda a vida é sagrada*, (ver a estrutura e o desenvolvimento da dinâmica no anexo nº 6)²³⁶ é um gesto complexo e profundo, fundamentalmente porque vai incidir na vida dos alunos de uma maneira poderosa. A vida de cada ser humano é única, é sagrada mas, por vezes, todos a complicamos. Por vezes sofremos feridas profundas ou ferimos os outros. Há pessoas que experimentam ruturas nas suas vidas.

Tudo isto toca no mundo afetivo-emocional do participante. Cada vez que realizo esta dinâmica com adolescentes, tem sido uma descoberta. Não é exagero afirmar que ninguém fica igual depois de viver honestamente um gesto como este, em grupo. A tarefa a realizar era muito simples: procurar dizer "quem sou eu" de forma simbólica. Nesta dinâmica, o professor tem um papel de animação e de contraste para ajudar o jovem a entrar nestas perguntas de sentido. Todos os passos da dinâmica se encontram nos anexos deste estudo. Na avaliação final, os alunos mostraram-se tocados intimamente pela experiência vivida, dispuseram de um

²³⁶ Cf. *Ibidem*, 117-120.

tempo amplo para que cada um pudesse responder à questão “quem sou eu” e foram capazes de verbalizar aspetos da sua vida que, apesar de estarem juntos há muitos anos, não tinham partilhado em grupo.

Aula 4 – O olhar do coração

A quarta sessão (ver a planificação integral da aula no anexo nº 7), ficou inserida no ponto Deus, Horizonte de sentido. A dinâmica proposta, *O olhar do coração* (ver a estrutura e o desenvolvimento da dinâmica no anexo nº 8), tinha como objetivo prioritário sentir a beleza presente nos outros, quando simplesmente nos abrimos a ela deixando de lado os preconceitos e a “ligeireza”. Despertar também a capacidade de contemplação e experimentá-la como fonte de união com os outros e abertura à transcendência. E, finalmente, descobrir o outro como Mistério. O intuito seria partir do encontro humano como metáfora para o encontro com Deus, horizonte de sentido.

A dinâmica iniciou-se com um breve exercício de relaxamento e respiração profunda que ajudou a preparar o ambiente para este momento.

Normalmente, temos muita dificuldade em nos expormos ao olhar do próximo, a sentirmo-nos avaliados por esse olhar, por isso a dinâmica consiste mais em sentir a presença do outro e avançar em sentimentos de respeito, acolhimento e empatia sem o constrangimento de observar e se sentir observado ao mesmo tempo. Os alunos encontravam-se frente a frente, um de olhos fechados, outro de olhos abertos contemplando intensamente a pessoa que se encontrava à sua frente. Os papéis trocavam-se num momento posterior. A perspetiva inicial era pôr em funcionamento as outras portas sensoriais e olhar desde o interior, desde o coração. Procurei, assim, colocar pares que normalmente não interagem entre eles, porque não pertencem ao grupo de amigos ou são de outra turma. Devo dizer que esta foi a dinâmica

que eles consideraram mais difícil e desafiadora. No entanto, no decorrer da dinâmica, os alunos foram, aos poucos, sentindo-se mais cómodos com o exercício.

Na avaliação final, alguns jovens afirmaram ter sido a primeira vez que observaram alguém com tal intensidade e que se tinham sentido também intensamente amados no momento de serem observados. Um dos alunos, que não pertencia à mesma turma do seu par, fez a seguinte afirmação para mim elucidativa: “a partir de agora já não poderiam cruzar-se nos corredores sem se cumprimentarem, pelo menos, com um sorriso”.

Aula 5 – Viagem pelo meu interior

A quinta sessão (ver a planificação integral da aula no anexo nº 9), abordou o tema da vocação humana. Para trabalhar este conteúdo, iniciei a última sessão com um momento de relaxamento e atenção corporal, seguido de uma dinâmica de interioridade : *Viagem pelo meu interior* (ver a estrutura e o desenvolvimento da dinâmica no anexo nº 10) é uma técnica da visualização. Para isso, adaptei um dos gestos (Elena Andrés também os denomina “pontes”) propostos para a integração emocional. O objetivo principal da dinâmica, além de trabalhar o autoconhecimento, é descobrir o tesouro da minha vida através das emoções que vão aparecendo no meu interior. A leitura das emoções é um estágio avançado da interioridade. Embora o grupo de alunos se encontrasse um pouco diminuído neste dia por coincidência com outras atividades da escola, a visualização correu, a meu ver, muito bem. O treino das aulas anteriores agilizava o momento de entrar em sintonia, primeiro com o próprio corpo, depois com as emoções e finalmente com interrogações mais profundas numa vertente vocacional.

Penso que, como professores de EMRC, também temos a grande responsabilidade de oferecer a possibilidade desta pergunta aos nossos alunos. Oferecemos, como escola, oportunidades de formação e informação de todo o tipo, sobretudo do que tem a ver com o futuro académico e

profissional dos jovens, mas a pergunta vocacional no sentido global da vida não é comum. Já afirmamos, no início deste estudo, que o próprio projeto de Interioridade, seja ele qual for, vai abrindo impercetivelmente a porta à dimensão transcendente. Como disse Elena Andrés, uma das provas desse acesso à transcendência, é quando, depois de uma atividade, fica no ar um silêncio respeitoso que insinua que algo de diferente se passou no grupo. São momentos preciosos nos quais o educador deve deixar atuar a Deus que anda no meio da vida e quer falar ao jovem.²³⁷

Só nos compete preparar-Lhe o terreno e, como dizia um velho professor que tive o privilégio de ter: “pelo menos, não estorvar”.

3.3. Olhar mais Além

Uma questão podemos colocar agora: é suficiente conhecer e implementar estas técnicas na aula? É suficiente realizar dinâmicas como as apontadas anteriormente para afirmar que estamos a educar em interioridade?

Basta entrar na rede, e podemos encontrar escolas que optaram por implementar rotinas de silêncio, meditação, yoga, *mindfulness* entre outras. Com isso conseguiram melhorar o clima na aula, trabalhar a atenção como elemento básico das aprendizagens, e compensar a balança da conectividade (TIC's) ao conectar também com a terra. Somente estes motivos já são suficientes para ter em consideração estas opções. Todavia, o projeto Hara não contempla *per se* a estruturação de rotinas diárias na escola. Ensina-nos técnicas para trabalhar a atenção corporal mas não é um programa de *mindfulness*. Isso significa que não podemos contemplar a possibilidade de acrescentar este tipo de programas? Pelo contrário. Pode ser mais um pilar que venha a reforçar as bases sobre as quais se concretiza o projeto Hara e tornar presentes alguns dos seus conteúdos do dia-a-dia.

²³⁷ Cf. *Ibidem*, 144-145.

Os programas de meditação, sob a especificidade que for, chegaram para se estabelecerem definitivamente nas escolas que educam na interioridade. Mas a chave para não criar confusão na equipa de professores, nas famílias e nos alunos, é que tudo esteja integrado desde a perspectiva da interioridade. Por exemplo, não é necessário que estejamos numa sessão do projeto Hara, ou a ter um tempo de meditação, para que facultemos aos nossos alunos a possibilidade de se acalmarem perante uma situação de stresse como é um teste. Na atualidade, temos ao nosso alcance numerosos estudos que demonstram a eficácia da meditação na escola, e a melhoria do rendimento académico, a médio prazo, é digna de se ter em conta. Trabalhar a calma desde técnicas de relaxamento, de momentos de “consciência no agora”²³⁸, de atenção focalizada, está a dar bons resultados em escolas com problemas de disciplina. Assim, trabalhar a convivência partindo de uma perspectiva mais afastada do medo e da coação, dando ferramentas aos alunos para enfrentar situações stressantes, reduz o número de conflitos na aula.²³⁹

As técnicas de visualização são tão potentes que se têm vindo a utilizar em terapia clínica para aliviar dores e ajudar na recuperação pós-cirúrgica, no entanto, não é isto o que nos interessa desta técnica. As pessoas costumam utilizar a imaginação como uma forma de sofrimento acrescentada: pensamos que podemos perder o emprego, a pessoa que amamos, que ocorrerá um acidente, que ficaremos doentes, que reprovaremos no exame; um sem-número de situações prejudiciais que, no momento de as visualizar, nos afectam organicamente. Já todos experimentamos alguma vez que, simplesmente ao imaginarmos algo negativo, já se produz em nós ansiedade e um sofrimento antecipado absolutamente dispensável. Além disso, muitas vezes, a auto-profecia negativa do vou reprovar, vou perder, vou-me enganar, tudo vai sair mal, acaba por acontecer tal como estava na nossa imaginação. O Projeto Hara ensina-nos que também poderíamos utilizar a imaginação ao contrário e

²³⁸ Sobre a relevância do trabalho da consciência focalizada no presente e as suas implicações na vida diária, ver in Eckhart Tolle, *O Poder Do Agora*, 9º (Lisboa: Editora Pergaminho, 2001).

²³⁹ Ver a relevância do conflito (inerente à condição humana), na educação, em Maria Emília Costa, *Gestão de Conflitos Na Escola* (Lisboa: Universidade Aberta, 2003), 98-142.

experimentar o poder da visualização positiva.

No entanto, não é suficiente aplicar programas de meditação, técnicas de relaxamento ou de visualização para assumir que estamos a implementar projetos de interioridade; embora seja inegável que é urgente instalar nas escolas uma cultura do silêncio e de cultivo da interioridade como afirmávamos no início deste estudo: trata-se de uma “emergência educativa”²⁴⁰.

E não nos estamos a referir a instaurar um regime autoritário em que não se possa falar nem fazer barulho; estamos a falar de gerar na escola espaços de calma e de desconexão, onde o jovem e o educador possam estar tranquilos e em silêncio, às vezes na sala de aulas, outras, na sala de interioridade das escolas onde existir este espaço.

Concretamente, podemos iniciar o dia com um momento de silêncio no qual personalizaremos o sentido da jornada. Ao voltar do intervalo, pode-se recuperar a calma com a realização da “dinâmica do minuto” e, através dela, serenar os alunos da intensa atividade do jogo. Ao finalizar o bloco da manhã, podemos fechar a experiência de aula com um momento de silêncio dirigido às aprendizagens realizadas, e projetar para o resto do dia a nossa intenção para o trabalho da tarde. Tudo isto pode ser realizado sem problema na própria aula, em qualquer disciplina e por qualquer professor minimamente iniciado nas dinâmicas de interioridade.

²⁴⁰ Ver nota 109 o. c. Matteo, *A Primeira Geração Incrédula. A Difícil Relação Entre Os Jovens E a Fé*.

CONCLUSÃO

A educação da interioridade é hoje um desafio, uma necessidade e, como já afirmamos neste estudo, uma verdadeira emergência educativa. Emergência porque arriscamos muito nisto. Não temos projetos de interioridade para o bem-estar dos nossos alunos, embora não fosse um objetivo desdenhável, até mesmo para criar bom ambiente na escola. Também não desenvolvemos projetos de interioridade para nos sentirmos contentes com o que fazemos, mas para ter um estilo de escola concreto, um estilo pedagógico, de gestão, de animação, de ambiente escolar diferente.

No cultivo da interioridade, o importante não é aprender a fazer atividades ou exercícios, mas cultivar o ser, aprender a estar conectado ao interior e viver de um modo mais sereno e lúcido. Estar no mundo e no ambiente no qual nos encontramos com uma presença mais dinâmica, harmoniosa, comprometida e compassiva.

A educação integral da pessoa, é o horizonte do ensino e é também, nitidamente, uma das finalidades da disciplina de EMRC, que tem o privilégio de educar a pessoa em todas as suas dimensões.

Não é educador em interioridade quem mais sabe de interioridade, senão quem mais conhece e aprende a manejar as circunstâncias do seu próprio mundo interior. Pode dominar-se a teoria e até as técnicas, mas se não se está disposto a deixar-se ser tocado por dentro, dificilmente se conseguirá provocar movimentos e incentivará transformações nos alunos.

A opção pelo Projeto de Interioridade HARA na lecionação da UL - Um sentido para a vida -, possibilitou aos alunos, não só compreender que o sentido da vida se encontra na aceitação, em primeiro lugar, de si mesmos e no encontro, em profundidade, com a sua vida e a vida das pessoas que cruzam o seu caminho, como também, experimentá-lo intensamente no contexto de sala de aula.

BIBLIOGRAFIA

Sagrada Escritura

- Bíblia Sagrada, Missionários Capuchinhos, Lisboa: Difusora Bíblica, 11ª Edição, 1984

Documentos do Magistério da Igreja

- Bento XVI, Papa. *Deus caritas est* (25 de dezembro de 2005), Lisboa: Paulus Editora, 2005.
- Francisco, Papa. *Amoris lætitia. Exortação Apostólica Sobre O Amor Na Família*. (1 de abril de 2016). Lisboa: Paulus Editora, 2016.
- ———. *Gaudete et Exultate. Exortação Apostólica Sobre O Chamamento À Santidade No Mundo Atual*. (19 de março de 2018), Lisboa: Paulus Editora, 2018.
- ———. *Louvado Sejas, Carta Encíclica Laudato Si'*. (24 de maio de 2015), Braga: Editorial A.O., 2015.
- ———. *Misericordiae Vultus. Bula De Proclamação Do Jubileu Extraordinário da Misericórdia*. (11 de abril de 2015), Lisboa: Paulus Editora, 2015.
- João Paulo II, Papa. *O trabalho Humano - Laborem exercens*. (14 de setembro de 1981), Braga: Editorial A.O., 1987.
- ———. *Evangelho da Vida - Evangelium Vitae* (25 de março de 1995), Braga: Editorial A.O., 1995.
- ———. *Christifideles Laici*. (30 de dezembro de 1998), Lisboa: Edições Loyola, 1998.
- Concílio Ecuménico Vaticano II. *Constituição Dogmática Lumen Gentium – Sobre a Igreja* (21 de novembro de 1964), Braga: Editorial A.O., 1976.

- Concílio Ecuménico Vaticano II. *Constituição Pastoral Gaudium et spes – Sobre a Igreja no mundo atual* (7 de dezembro de 1965), Braga: Editorial A.O., 1970.
- Congregação para a Educação Católica, *Educar na escola. Documento do Magistério para a Educação*, Prior Velho: Paulinas, 2007.
- Santa Sé (1992). Catecismo da Igreja Católica (consultado em www.vatican.va a 2 de Fevereiro de 2018).
- Sínodo dos Bispos. *Os Jovens, a Fé E O Discernimento Vocacional. Documento Preparatório* (12 de setembro de 2017), Lisboa: Paulos Editora, 2018.

Legislação

Lei de Bases do Sistema Educativo Português.

Decreto-Lei nº 75/2008, de 22 de Abril.

Decreto-Lei 137/2012, de 2 de Julho.

Bibliografia Geral

- Aleixandre, Dolores. *Las Puertas de La Tarde*. Maliaño - Cantabria: Sal Terrae, 2007.
- Alonso Sánchez, Ana. *Pedagogía de La Interioridad. Aprender a “Ser Desde Uno Mismo.”* Madrid: Narcea, 2014.
- Andrés, Elena. *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*. Porto: Edições Salesianas, 2010.

- ———. *La Educación de La Interioridad. Una Propuesta Para Secundaria Y Bachillerato*. Madrid: CCS, 2014.
- Bergoglio (Papa Francisco), Jorge. *O Amor É Contagioso. O Evangelho Da Justiça*. Braga: Nascente, 2016.
- Bergoglio, Jorge (Papa Francisco). *O Espírito Da Quaresma E Da Páscoa*. Lisboa: Paulos Editora, 2016.
- Boff, Leonardo. “Como Se Coloca O Problema de Deus Hoje,” 2011.
- ———. *Espiritualidade. Um Caminho de Transformação*. Edited by Editorial Sextante. Rio de Janeiro, 2001.
- ———. *O Destino Do Homem E Do Mundo*. Petrópolis, R.J.: Editora Vozes Ltda., 1973.
- ———. *Saber Cuidar. Ética Do Humano - Compaixão Pela Terra*. Petrópolis, R.J.: Editora Vozes Ltda., 1999.
- Boros, Ladislaus. *Sobre La Oración Cristiana*. Salamanca: Ediciones Sígueme, 1976.
- Botton, Alain de. *Religião Para Ateus: Um Guia Para Não Crentes Sobre a Utilização Da Religião*. Lisboa: Publicações Dom Quixote, 2012.
- Byung-Chul, Han. *A Sociedade Da Transparência*. Lisboa: Relógio D’Água Editores, 2014.
- ———. *A Sociedade Do Cansaço*. Lisboa: Relógio D’Água Editores, 2014.
- Chittister, Joan. *A Dádiva Dos Anos. Amadurecer Com Graciosidade*. Prior Velho: Paulinas Editora, 2012.

- Costa, Maria Emília. *Gestão de Conflitos Na Escola*. Lisboa: Universidade Aberta, 2003.
- Cotrufo, Tiziana, and Jesús Mariano Ureña Bares. *El Cerebro Y Las Emociones. Sentir, Pensar, Decidir*. Barcelona: Bonallettera Alcompas, S.L., 2018.
- Cristo Rey García, José, Pedro Sarmiento, and Fernando Torres. “*Lo Viejo Pasó... Ha Comenzado Lo Nuevo.*” Madrid: Publicaciones Claretianas, 1994.
- Cury, Augusto. *Inteligência Multifocal*. 2ª. Lisboa: Editora Pergaminho, 2017.
- ———. *Você É Insubstituível*. 2ªº. Cascais: Editora pergaminho, 2006.
- Damásio, António. *A Estranha Ordem Das Coisas. A Vida, Os Sentimentos E as Culturas Humanas*. 1ª. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2017.
- ———. *O Sentimento de Si. Corpo, Emoção E Consciência*. Lisboa: Temas e Debates - Círculo de Leitores, 2013.
- Délors, Jacques. *Educação, Um Tesouro Descobrir*. Lisboa: UNESCO Edições ASA, 1996.
- Ferreira, Vergílio. *Aparição*. 74ª. Lisboa: Bertrand Editora, 2005.
- Filliot, Philippe. *Être Vivant, Méditer, Créer*. Paris: Actes Sud, 2016.
- Grun, Anselm. *Orientar Personas, Despertar Vidas*. Villatuerta - Navarra: Verbo Divino, 2000.
- Guerreschi, Cesare. *As Novas Dependências. Internet, Trabalho, sexo, telemóvel E Shopping Compulsivo*. Prior Velho: Paulinas Editora, 2009.

- Halík, Tomás. *Paciência Com Deus. Oportunidade Para Um Encontro*. 2ª. Prior Velho: Paulinas Editora, 2013.
- Hillesum, Etty, and Paul Lebeau. *Etty Hillesum. Un Itinerario Espiritual. Amsterdam 1941 - Auschwitz 1943*. Santander -Maliaño: Sal Terrae, 2000.
- Honoré, Carl. *Elogio de La Lentitud. Un Movimiento Mundial Que Desafía El Culto a La Velocidad*. Barcelona: RBA, 2005.
- Ide, Pascal. *Os Traumas Da Alma*. São Paulo: Edições Loyola, 2000.
- Jalón Oliveras, Carmen. *Crear Cultura de Interioridad*. Madrid: Khaf, 2015.
- Lévinas, Emmanuel. *Totalidade E Infinito. Ensaio Sobre a Exterioridade*. Lisboa: Edições 70, 2008.
- Lima, Licínio C., Carlos Vilar, Eugénio Alves da Silva, Leonor Lima Torres, and Virgílio Sá. *Compreender a Escola*. Porto: Edições ASA, 2006.
- Lopes, José, and Helena Santos Silva. *A Aprendizagem Cooperativa Na Sala de Aula. Um Guia Prático Para O Professor*. Lisboa: Lidel, 2009.
- López González, Luis. *Educar La Interioridad*. 3ª. Barcelona: Plataforma Editorial, 2015.
- López González, Luis, and others. *Maestros Del Corazón. Una Pedagogia de La Interioridad*. Madrid: Wolters Kluwer, 2014.
- López Quintás, Alfonso. *Vértigo Y Éxtasis. Una Clave Para Recuperar Las Adicciones*. Madrid: Ediciones Rialp, 2006.

- López Sánchez, Félix. *Las Emociones En La Educación*. Madrid: Ediciones Morata, 2009.
- Mardones, José María. *En El Umbral Del Mañana. El Cristianismo Del Futuro*. Madrid: PPC, 2000.
- Marina, José Antonio. *Aprender a Vivir*. Barcelona: Ariel, 2004.
- ———. *Dictamen Sobre Dios*. Barcelona: Editorial Anagrama, 2001.
- Maslow, Abraham Harold. *El Hombre Autorrealizado: Hacia Una Psicología Del Ser*. Barcelona: Kairós, 1973.
- Matteo, Armando. *A Primeira Geração Incrédula. A Díficil Relação Entre Os Jovens E a Fé*. Prior Velho: Paulinas Editora, 2013.
- Melloni, Xavier, Josep Otón, and Vários Autores. *La Interioridad: Un Paradigma Emergente*. Madrid: PPC, 2004.
- Menezes, Onofre António de. *Ajude-Se a Si Mesmo*. Lisboa: Edições São Paulo, 1996.
- Merino, José Antonio. *O Silêncio de Deus E a Revolta Do Homem. Filosofia, Ciência E Religião*. Braga: Editorial Franciscana, 2011.
- Merton, Thomas. *Diálogos Com O Silêncio*. Braga: Editorial Franciscana, 2006.
- Moore, Thomas. *Escrever Na Areia. Jesus E a Alma Dos Evangelhos*. Alfragide: Estrela Polar Sociedade Editorial, 2009.
- Mounier, Emmanuel. *Obras Completas, vol.III*. Salamanca: Sígueme, 1990.

- Nouwen, Henri. *Acompanhamento Espiritual - Sabedoria Para Percorrer O Longo Caminho Da Fé*. Braga: Secretariado Nacional do Apostolado da Oração, 2016.
- Ors, Pablo D'. *A Biografia Do Silêncio - Breve Ensaio Sobre Meditação*. Prior Velho: Paulinas Editora, 2014.
- Pedroso, Dario. *Ordenar a Vida*. Braga: Editorial A.O., 2002.
- Pera Blanco-Morales, Cristóbal. *Pensar Desde El Cuerpo. Ensayo Sobre La Corporeidad Humana*. Madrid: Editorial Tricastela, 2006.
- Pessoa, Fernando. *Livro Do Dessassosego. Composto Por Bernardo Soares, Ajudante de Guarda-Livros Na Cidade de Lisboa*. Richard Zenith. Porto: Porto Editora, 2012.
- Piera Gomar, Mario. *Educar En El Silencio Y La Interioridad*. Madrid: CCS, 2012.
- Punset, Eduardo. *El Viaje a La Felicidad. Las Nuevas Claves Científicas*. Barcelona: Ediciones Destino, 2007.
- Ratzinger, Joseph. *Credo Para Hoje. Em Que Acreditam Os Cristãos*. Braga: Editorial Franciscana, 2007.
- Rifkin, Jeremy. *L'Âge de L'accès*. Paris: La Découverte, 2005.
- Rojas, Enrique. *O Homem Light*. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda., 1994.
- Sabater, Fernando. *El Valor de Educar*. 2ª. Barcelona: Ariel, 1997.
- Sarah, Robert, and Nicolas Diat. *A Força Do Silêncio*. 2ª. Cascais: Lucerna, 2017.
- Secretariado Nacional da Educação Cristã. *Programa de Educação Moral E Religiosa Católica*. Moscavide, 2014.

- Smedt, Marc de. *Elogio Do Silêncio*. Cascais: Sinais de Fogo Publicações, 2001.
- Stiegler, Bernard. *Da Miséria Simbólica*. Lisboa: Orfeu Negro, 2018.
- Tébar, Lorenzo. *O Perfil Do Professor Mediador. Pedagogia Da Mediação*. São Paulo: Editora Senac, 2011.
- Teissier, Henri. *Christophe Lebreton. Monge Mártir E Mestre Espiritual Para Os Nossos Dias*. Fátima: Consolata Editora, 2012.
- Terán, José Gregorio. *Educar La Interioridad En La Era Digital*, 2015.
- Tolentino Mendonça, José. *Elogio Da Sede*. Lisboa: Quetzal Editores, 2018.
- ———. *Pai-Nosso Que Estais Na Terra. O Pai-Nosso Aberto a Crentes E a Não Crentes*. 4ª. Prior Velho: Paulinas Editora, 2011.
- Tolle, Eckhart. *O Poder Do Agora*. 9º. Lisboa: Editora Pergaminho, 2001.
- Torralba, Francesc. *Inteligencia Espiritual*. Barcelona: Plataforma, 2010.

Web grafia:

- *Las palabras significan*. Disponível em:
<http://www.diarioinformacion.com/opinion/2017/05/11/palabras-significan/1892897.html> (Consultado a 12 de Dezembro de 2017)
- *Educar La Interioridad En La Era Digital*, (Asamblea de Educación) 2015.
 Disponível em: <http://www.cerpe.org.ve/biblio-asamblea-2015.html>
 (Consultado a 20 de Dezembro de 2017)

- *O Indivíduo, O Ser Humano E a Pessoa*, in PsiqWeb, 2007. Disponível em: <http://www.imagick.com.br/?p=20111> (Consultado a 9 de Fevereiro de 2018)
- «*luchar contra molinos de viento*» Disponível em: <http://dicionarionet.com/palavra/lutar%20contra%20moinhos%20de%20vento> (Consultado a 25 de Março de 2018)
- “*Como Se Coloca O Problema de Deus Hoje,*” Disponível em: [http://leonardoboff.wordpress.com/2011/12/20/como-se-coloca-o-problema-de-deus-
hoje/](http://leonardoboff.wordpress.com/2011/12/20/como-se-coloca-o-problema-de-deus-hoje/) (Consultado a 27 de Março de 2018)
- “*Marco de Espiritualidad – Educación de la Interioridad*” Disponível em: <http://www.maristassevilla.net/wp-content/uploads/2016/11/MARCO> (Consultado a 2 de Abril de 2018)
- “*Hara*” Disponível em: <http://haradevelopment.org/2015/03/26/in-search-of-hara-part-2/> (Consultado a 7 de Abril de 2018)
- “*Fratres Scholarum Christianarum*” Disponível em: <http://www.lasalle.org/> (Consultado a 20 de Abril de 2018)
- “*Umbral*”, Dicionário online de português. Disponível em: <https://www.dicio.com.pt/umbral/> (Consultado a 30 de Abril de 2018)
- “*São Francisco*”. Disponível em: <http://www.fratefrancesco.org/vida/395.muerte.htm> (Consultado a 30 de Abril de 2018)

- Discurso do Santo Padre Francisco aos participantes no troneio de natação "Settecolli". Sala Clementina 24 de junho de 2017. Gabinete de imprensa da Santa Sé, Libreria Editrice Vaticana. Disponível em:
https://w2.vatican.va/content/francesco/es/speeches/2017/june/documents/papa-francesco_20170624_trofeo-di-nuoto (Consultado a 1 de Maio de 2018)
- “*Eu sou a Porta*”. Comentário in *A Palavra dVida*. (Abril de 1999) Disponível em:
<http://www.centrochiaralubich.org/es/documentos/textos/147-scritto-es/589-yo-soy-la-puerta.html> (Consultado a 1 de Maio de 2018)
- “*Botão ‘não gosto’ no Facebook*”. Disponível em:
https://www.cmjornal.pt/tecnologia/detalhe/chegou_o_botao_nao_gosto_ao_facebook
(Consultado a 13 de Maio de 2018)

ANEXO 1



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
CARLOS AMARANTE
2017-2018



Planificação de Aula

Unidade Letiva: **06 – Um Sentido para a Vida**

Aula n.º 1/ 5

Ano: 10| Turma: CIJ

Data: 09/01/2018

Tempo previsto: 90 mim

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário						
SUMÁRIO: A felicidade e o Sentido da Vida (1)						
Construir uma chave de Leitura religiosa da pessoa, da vida e da história	1. Proporcionar uma experiência de sentido desde a interioridade	<ul style="list-style-type: none"> O sentido da vida ✓ sentido e sentidos, a questão da escolha. ✓ A ausência de sentido. ✓ A felicidade (valor?) ✓ A procura do sentido da vida 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acolhimento aos alunos; ➤ Introdução ao tema “Um sentido para a vida”. 1ª Dinâmica de Interioridade: “Viver num minuto” Ajudamos os alunos a tomarem consciência da sua corporeidade e vitalidade através da respiração e a escuta interior e exterior. ➤ Introduzimos o conceito “felicidade” através do diálogo e da dinâmica “Chuva de ideias”. ➤ Introduzimos o conceito “sentido/s”, posteriormente partilham e dialogam sobre os possíveis pontos de contato entre os dois termos. 	Quadro e marcador; Computador, projetor e tela;	05 min 10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade e pontualidade; • Respeito por si próprio e pelos outros;
	2. Tomar consciência do valor da própria vida.	<ul style="list-style-type: none"> Sentido e Interioridade 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Introduzimos o conceito “sentido/s”, posteriormente partilham e dialogam sobre os possíveis pontos de contato entre os dois termos. 	Vídeo: “Happyness”	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalho autónomo; • Cumprimento das regras básicas na sala de aula;
	3. Identificar o desejo humano de busca da felicidade.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conceito de pessoa: Singularidade ✓ O mundo ✓ A Interioridade ✓ A alteridade. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Visualização do vídeo “Happyness” de Steve Cutts. Depois de um tempo pessoal de reflexão, os alunos refletem sobre qual a ideia de felicidade apresentada e qual o sentido da vida ou ausência de sentido que aparece. 		15 min	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção, empenho e participação na aula e nas atividades propostas;

			<ul style="list-style-type: none"> ➤ Dependendo do nível de profundidade e do ambiente alcançado na sala, os alunos podem ser estimulados para uma maior personalização e para reconhecer os diferentes sentidos também na sua própria vida. ➤ Leitura entre todos do texto: “<i>Um acontecimento improvável</i>”. Alternativa: vídeo “<i>A vida em 4 minutos</i>” ➤ Explicação do termo “sentido” através da visualização do P. P. “<i>O Sentido dos Sentidos</i>” Breve diálogo sobre os conceitos. ➤ A vida: Sentido e contemplação: Singularidade /Mundo / Interioridade/ Alteridade. Explicação dos termos, diálogo e realização da síntese final da aula a partir do diálogo horizontal e vertical. 	<p>Texto fotocopiado: “<i>Um acontecimento improvável</i>”</p> <p>e/ou Vídeo: “<i>A vida em 4 minutos</i>”</p> <p>Power Point: “<i>O sentido dos sentidos</i>”</p>	<p>05 min</p> <p>04 min</p> <p>15 min</p> <p>15 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidade e interesse. • Fichas formativas • Fichas de trabalho • Trabalhos individuais, pares ou de grupo • Registos orais e escritos • Registos de desempenho • Grelhas de observação direta
--	--	--	---	--	---	--

ANEXO 2

“Viver num minuto”

Definição:

A técnica do minuto:²⁴³ é uma microexperiência de interioridade na qual se trata de focalizar a nossa atenção em diferentes estímulos enquanto se realiza um exercício de respiração com a finalidade de acalmar o estado da nossa mente e, nesse estado, observar o nosso fluxo de pensamentos, isto é, aprender a auto-observação.

Objetivos:

Os objetivos são variados e, entre eles, destacam-se os seguintes: aprender a relaxar-se de uma forma eficaz e rápida, aprender a observar-se a si mesmo, aprender a distanciar-se dos pensamentos, desenvolver a consciência cognitiva - a capacidade de dar-se conta do estado da própria mente -, aprender a distinguir os pensamentos positivos e negativos, favorecer uma experiência positiva de silêncio interior, diminuir possíveis tensões emocionais do aluno, conseguir um clima relaxado a nível grupal, cultivar a interioridade em qualquer disciplina ou área, especialmente para aqueles professores que não se sentem implicados pessoalmente no trabalho da interioridade, mas que querem cooperar no projeto global da escola, desenvolver o autoconhecimento ou cultivar a inteligência espiritual.

Em definitivo, o maior objetivo da técnica do minuto é ajudar-nos a ser competentes em interioridade; aprender uma técnica que pode ser aplicada em momentos de necessidade na vida diária, para refletir, para tomar uma decisão, para nos serenarmos antes de uma prova, de um teste, para escutar ativamente alguém numa situação que exija toda a nossa atenção, para nos relaxarmos de um modo mais eficaz e conectado com a própria interioridade.

Destinatários:

Qualquer membro da comunidade educativa, prioritariamente alunos de todas as etapas educativas.

Desenvolvimento:

1ª fase: Consiste em fazer 6 respirações. As 6 inspirações realizam-se da mesma forma: subindo os ombros. As expirações são diferentes: as três primeiras fazem-se expulsando o ar ao mesmo tempo que baixamos os ombros, mas de repente; e as três últimas são muito lentas, baixando os ombros lentamente e focalizando a atenção no som do ar expelido pela boca. O educador em interioridade acompanha o exercício guiando com o gesto da mão que faz um movimento descende a um ritmo lento acompanhando a expiração. Tudo com uma duração aproximada de um minuto.

2.ª fase: Fecham-se os olhos e focaliza-se a atenção no fluxo de pensamentos, tratando de os observar, isto é, de ser consciente de que se está a pensar ou não.

3.ª fase: Abrem-se os olhos e inicia-se um diálogo perguntando a todos, um a um, se ficaram ou não com a mente «em branco», isto é, tranquila, em calma. Dá-se importância à sinceridade da resposta, para o qual procuramos motivar previamente. Depois continua-se a aula, desenvolvendo, a partir da experiência, os conteúdos planificados.

Âmbitos de aplicação

Espaços concretos de interioridade. Disciplinas. Famílias. Pastoral.

Antes de começar uma tarefa escolar. Ao início e ao fim da aula, da catequese, da celebração..., etc. Antes de um teste. Se estiverem nervosos ou agitados. Se estão dispersos e com dificuldade para centrar-se no trabalho a fazer. Sempre que precisarem de relaxar-se, seja qual for a razão. Em reuniões com a equipa docente, em formações com as famílias. Antes de escutar a Palavra de Deus, como prática preparatória para a meditação ou a oração. Numa sessão básica de interioridade, no trabalho da dimensão corporal.

²⁴³ Cf. Jalón Oliveras, *Crear Cultura de Interioridad*, 147-157.

ANEXO 3



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
CARLOS AMARANTE
2017-2018



Planificação de Aula

Unidade Letiva: **06 – Um Sentido para a Vida**

Aula n.º 2/5

Ano: 10| Turma: CIJ

Data: 16/01/2018

Tempo previsto: 90 mim

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: A felicidade e o Sentido da Vida (2)						
Construir uma chave de Leitura religiosa da pessoa, da vida e da história	1. Proporcionar uma experiência de sentido desde a interioridade. Contactar com as emoções de forma aberta, sem preconceitos.	<ul style="list-style-type: none"> O sentido da vida Dinâmica de Interioridade ✓ O sentido da vista exterior e o sentido da visualização interior. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acolhimento aos alunos ➤ Recuperação do tema “<i>Um sentido para a vida</i>” abordado na aula anterior, através do diálogo horizontal e vertical; ➤ 2ª Dinâmica de Interioridade: “Olhar mais além, da imagem à emoção”. Ajudamos os alunos a tomarem consciência da sua corporeidade e vitalidade através de um exercício de visualização. 	<p>Quadro e marcador;</p> <p>Computador, projetor e tela;</p> <p>Dinâmica HARA: “<i>Olhar mais Além, da imagem à emoção</i>”</p>	<p>05 min</p> <p>05 min</p> <p>20 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> Assiduidade e pontualidade; Respeito por si próprio e pelos outros; Trabalho autónomo; Cumprimento das regras básicas na sala de aula;
	Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.	2. Tomar consciência do valor da própria vida.	<ul style="list-style-type: none"> A vida: Sentido e contemplação ✓ Conceito de pessoa: Singularidade ✓ O mundo 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Aclaração do termo “sentido” através da visualização do PowerPoint “<i>O Sentido dos Sentidos</i>” Breve diálogo sobre os conceitos. ➤ A vida: Sentido e contemplação: Singularidade / 	<p>Power Point: “<i>O sentido dos sentidos</i>”</p>	<p>5 min</p>

	<p>3. Identificar o desejo humano de busca da felicidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A Interioridade ✓ A alteridade. <ul style="list-style-type: none"> • O sentido da vida como sabedoria <ul style="list-style-type: none"> ✓ O agir humano ✓ O ter e o dar sentido 	<p>Mundo / Interioridade/ Alteridade. Leitura do documento “<i>Questões existenciais</i>”. Explicação dos termos e diálogo.</p> <p>➤ O sentido da vida como sabedoria: O agir humano através de vários excertos – testemunhos retirados do filme <i>Human</i> e posterior debate com os alunos.</p> <p>➤ Conclusão final da aula e despedida</p>	<p>Texto fotocopiado: “<i>Questões existenciais</i>”</p> <p>Vídeos: “<i>Human</i>” 1 “<i>Human</i>” 2.0 “<i>Human</i>” 2.1</p> <p>Ficha de trabalho: “<i>Testemunhos</i>”</p>	<p>20 min</p> <p>30 min</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidade e interesse. • Fichas formativas • Fichas de trabalho • Trabalhos individuais, pares ou de grupo • Registos orais e escritos • Registos de desempenho • Grelhas de observação direta
--	---	---	--	---	--	--

ANEXO 4

Olha mais Além. Da Imagem, à Emoção

Definição:

Consiste num primeiro momento de relaxamento e, num segundo, de uma visualização dirigida. A dinâmica “Da Imagem à emoção”,²⁴⁴ demora entre 20 a 45 minutos. Através de uma lembrança (imagem) feliz, o destinatário trabalha o autoconhecimento através das emoções que vão aparecendo no seu interior. Este exercício pode ser feito para praticar a visualização em grupos que ainda não tenham experiência desta técnica. Pode também realizar-se com grupos que já tenham experimentado as visualizações, pois estimula a criatividade e o pensamento aberto.

Objetivos:

Contactar com as emoções de forma aberta, sem preconceitos. Experimentar o poder evocativo das imagens interiores. Familiarizar-se com o pensamento aberto, próprio do hemisfério cerebral direito. Aumentar a criatividade. Deixar-se surpreender.

Destinatários:

Qualquer membro da comunidade educativa, prioritariamente alunos de 3º Ciclo e Secundário.

Materiais:

Arcos de ginástica ou círculos de giz ou cordas no chão, um para cada participante.

Desenvolvimento:

1. O educador explica em que consiste o exercício. "Agora, cada um de vocês vai recordar um momento muito feliz da sua vida: quando vos indicar, ides entrar no círculo e, já dentro dele, com os olhos fechados, ides lembrar, com todos os pormenores, esse momento: onde foi, com quem estáveis, o que sentistes...".
2. Deixa-se algum tempo para que cada um possa recordar esse momento feliz. Dá-se o sinal: "Entra no círculo".
3. Deixam-se em silêncio algum tempo, e ao fim de alguns segundos o educador diz: “lembra esse momento, mas sobretudo, deixa que te invada neste momento a mesma felicidade que então sentiste”. O grupo permanece concentrado um minuto. Dá-se o sinal: "Sai do círculo".
4. Cada um vai escrever no seu caderno que recordação evocou e em que medida experimentou aquela felicidade.

Avaliação e Partilha:

Finalizada a visualização, damos a oportunidade para que os alunos partilhem, sem forçar, as suas experiências. Pode propor-se que repitam o exercício de maneira livre (sem delimitar tempos), para que aqueles a quem custe chegar a sentir a emoção positiva daquele momento, o possam experimentar. Depois continua-se a aula, encarando a partir da experiência, os conteúdos planificados.

²⁴⁴ Cf. Andrés, *Educar Na Interioridade. Um Lugar Para a Evangelização*, 129-130.

ANEXO 5



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
CARLOS AMARANTE
2017-2018



Planificação de Aula

Unidade Letiva: **06 – Um Sentido para a Vida**

Aula n.º 3/5

Ano: 10| Turma: CIJ

Data: 23/01/2018

Tempo previsto: 90 mim

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Toda vida é sagrada						
Construir uma chave de Leitura religiosa da pessoa, da vida e da história	1. Proporcionar uma experiência de sentido desde a interioridade. 2. Tomar consciência do valor da própria vida com toda a sua complexidade.	<ul style="list-style-type: none"> • O sentido da vida • O ser humano: Peregrino de si e do outro. • A vida de cada ser humano é única, é sagrada. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acolhimento aos alunos Recuperação do tema “<i>Um sentido para a vida</i>” abordado nas aulas anteriores. ➤ Somos responsáveis pela nossa vida? Quais as prioridades? Canção “<i>Deixa o mundo girar</i>” dos Polo Norte e breve diálogo. Introdução da dinâmica de Interioridade. ➤ 3ª Dinâmica de Interioridade: “<i>Toda vida é sagrada</i>”. 	<p>Quadro e marcador; Computador, projektor e tela;</p> <p>Vídeo e música: “<i>Deixa o mundo girar</i>”</p> <p>Dinâmica HARA: <i>2m de papel cenário, revistas para recortar, tesouras, cola, fita-cola, lápis de cores, marcadores.</i></p>	05 min 10 min 60 min	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade e pontualidade; • Respeito por si próprio e pelos outros; • Trabalho autónomo; • Cumprimento das regras básicas na sala de aula; • Atenção, empenho e participação na aula e nas atividades propostas;
Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.	3. Assumir a imperfeição inerente a toda vida humana. As feridas e erros como oportunidade e	<ul style="list-style-type: none"> ✓ A minha vida é tudo: o bom e o menos bom. ✓ Por vezes todos complicamos a vida. ✓ Por vezes sofremos feridas profundas ou ferimos os outros. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Início: Breve exercício de respiração profunda. ✓ Desenvolvimento: Perguntas de aprofundamento. Criação do mural. As cicatrizes e feridas na minha vida. 			

Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.	desafio, de crescimento pessoal.	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Há pessoas que experimentam ruturas nas suas vidas. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Final: Diálogo e partilha. 	<i>Texto fotocopiado com perguntas.</i>	10 min 5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidade e interesse. • Fichas formativas • Fichas de trabalho • Trabalhos individuais, pares ou de grupo • Registos orais e escritos • Registos de desempenho • Grelhas de observação direta
	4. Expressar "quem sou eu" de forma simbólica.	<ul style="list-style-type: none"> • Valor e significado das feridas e imperfeições. • Aprender com a natureza, o exemplo do Ginkgo-Biloba 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Vídeo: "Kintsugi" Diálogo em grande grupo ➤ Conclusão final da aula e despedida. 	Vídeo: <i>"A arte de abraçar a imperfeição" Kintsugi</i> <i>Folha de Ginkgo Biloba</i>		
	5. Identificar o desejo humano de busca da felicidade.					

ANEXO 6

Toda a vida é sagrada

Definição e Objetivos:

É um gesto²⁴⁵ com a duração de uma hora e meia. Com ele queremos que a pessoa experimente que a vida de cada ser humano é única e sagrada. Por vezes todos complicamos a vida. Por vezes, sofremos feridas profundas ou ferimos os outros. Há pessoas que experimentam ruturas nas suas vidas.

Destinatários:

Prioritariamente alunos de Secundário.

Materiais:

2 metros de papel de cenário, muitos jornais e revistas velhas, tesouras para todos, cola, marcadores de variadas cores, fita-cola. Música suave.

Desenvolvimento:

1. O animador distribui uma folha a cada um com estas perguntas:

- a) Ultimamente, tens alguma coisa que te preocupe?
- b) Há alguma coisa que te faça muito feliz nesta altura da tua vida?
- c) Quais são os traços mais positivos da tua personalidade? E os mais negativos?
- d) Qual é o valor que mais aprecias numa pessoa?
- e) Se fosses um animal, serias...
- f) Se fosses uma cor, serias...
- g) Escreve o nome das pessoas de quem mais gostas e, a seu lado, os benefícios que te proporciona cada uma delas.
- h) Como ocupas o teu tempo livre?

Devem responder às perguntas no seu caderno. A partir das suas respostas, procurarão criar uma colagem usando fotografias, palavras, desenhos ... O objetivo é procurar dizer "quem sou eu" de forma simbólica. Colam o que fizeram no papel. As perguntas são um meio para evitar que caiam em banalidades. Deixamos que trabalhem o tempo que for preciso.

2. Quando todos tiverem concluído a sua colagem, em silêncio, dedicamos um momento a ver o que os outros fizeram.

3. Deixamos tempo para que cada um explique algo do que fez. É muito importante que o animador se coloque junto de cada elemento que está a falar e sublinhe alguma frase mais significativa. Quando todos tiverem concluído, o animador convida a deixarem mensagens uns aos outros. Desta maneira, para cada um deles, o mural vai crescendo em importância e significado.

4. O animador pede-lhes para se sentarem à volta do mural, deixando um espaço livre à sua volta. "Reparai bem no tempo que empregastes neste mural. Tudo foi agora partilhado, as coisas que os outros vos escreveram faz com que este pedaço de papel seja muito especial. Imaginai agora que todo este mural representa a minha vida." (O animador baixa-se junto ao mural). "Para construir a minha vida tive de procurar, tive de escolher, tive de pensar como colocar as coisas; é muito trabalhoso construir a própria vida!"

²⁴⁵ *Ibidem*, 117-120.

5. ...Mas, olhai! Para mim, está a ficar muito bonita. Claro que às vezes, pode suceder que (Estende-se em cima do mural, apanha uma ponta e rola por cima dele até ficar enrolado pelo papel). O normal é que alguns comecem a rir e outros fiquem calados pela surpresa. O animador permanece por alguns instantes imóvel; aproveita para escutar o que dizem. Então, pouco a pouco, faz aparecer a cabeça e olha fixamente para algum que se tenha rido muito: "De que te estás a rir N.? Será que nunca te meteste em nenhuma embrulhada?" Neste momento costuma fazer-se um profundo silêncio no grupo, mas se isso não acontecer, o animador poderia fazer comentários que ajudassem a atrair a atenção do grupo: "Olha como se riem, como falam, como se vê que para eles tudo está claro! ... Enfim. Eu não vejo as coisas assim com tanta clareza..., e tu?"

Então o animador dá a entender que está em aflição. Pede ajuda..., por vezes há alguns que se aproximam para o ajudar. Em outras ocasiões há quem sugira cortar o papel: o animador grita: "Mas..., o que é que estás a fazer? Olha que é a minha vida! Não a destruas! " O animador dirige-se a quem o queria ajudar e diz-lhe: "N.. queres ajudar-me, por favor? Então aproxima-te de mim porque toda esta gente aqui, de pé, mete-me medo. Porque quando alguém está numa trapalhada fica muito assustado, sabes? O animador dá-lhe a mão e pergunta-lhe o que é que pode fazer para sair desta embrulhada e a resposta costuma ser a de rodar em sentido contrário. Fá-lo pouco a pouco, lançando exclamações de alegria à medida que se vai libertando do papel. Agradece a quem o ajudou e, então...

6. "Ó Não! Olha o que me aconteceu: a minha vida ficou toda amachucada... Claro, é que a vida não se vive numa redoma de vidro, sempre muito protegidos... Não! Viver significa cair em armadilhas, ser preso... e a vida fica-me um pouco amarrotada, mas é minha e gosto dela. Bom, em todo o caso, estas pregas trazem-me à lembrança que uma vez fiquei atrapalhado e tu ajudaste-me".

7. "Claro que o pior não é caíres numa trapalhada e ficar atado, porque pode acontecer que..." (O animador salta sobre o mural e calca-o com agressividade provocando alguns rasgões)... que te pisem a vida!: uma calúnia, críticas pelas costas, mentiras, insultos. Não simpatizo contigo porque não vestes como eu, porque não és dos meus"... O animador vai olhando para os do grupo. "Essas coisas magoam, não é? E também nos ferem por dentro. Olha, N. aqui tenho uma ferida (aponta para um dos rasgões). O que posso fazer"? Atento ao que o N. disser e ao que os outros vão dizer, o animador agarra na fita-cola e entrega-a a um dos elementos: "Ajudas-me a curar esta ferida"? Enquanto o aluno conserta o mural, o animador comenta: "Um amigo com quem falar, o carinho da família..., tantas coisas que me podem ajudar a curar essas feridas... Vão ficar cicatrizes. mas isso é bom! Quer dizer que a ferida sarou e quem sabe se com isso não terei aprendido alguma coisa importante".

8. O animador apanha o mural e rasga-o em quatro pedaços, com violência, olhando para o grupo. Aqui, alguns apresentam queixas, outros apanham o seu pedaço de mural... pode acontecer de tudo e tudo tem sentido. O animador senta-se no chão, entre os pedaços rasgados e diz: "Não ficastes contentes por ter rasgado um pedaço de papel em que colocastes um pouco da vossa vida... Pois olhai: há pessoas que um belo dia sentem que a sua vida se esfrangalhou: uma decepção profunda, uma traição, uma doença mortal, o desaparecimento de alguém querido... Pode-se fazer nessa altura alguma coisa?" Ouvem-se as suas respostas e anima-se os que estão convencidos de que alguma coisa pode ser feita ainda; incita-se a que ponham mãos à obra. O próprio animador põe-se a reconstituir o mural com fita-cola.

9. Quando se acabar de reconstituir o mural diz: "Que formidável! Unimo-nos para voltar a dar forma a este mural... Mas, e quanto devemos fazer por uma vida? Toda a vida é sagrada, é única. Oxalá que nunca sejas tu a tramar os outros mas, pelo contrário, alguém que ajude a desfazer embrulhadas. Oxalá que nunca sejas tu a pisar os outros, mas dos que curam feridas... Oxalá que nunca sejas tu a virar costas a uma vida estragada, mas dos que trabalham para devolver aos outros a vontade de viver". Terminado todo o processo, tanto se for feito num encontro como se for feito numa aula, o mural deveria ficar afixado num lugar importante.²⁴⁶

²⁴⁶ Desta maneira permitimos aos alunos recuperar a experiência e continuar a ler a própria vida simbolicamente. Pode-se dar a possibilidade de ampliar o mural com outros momentos significativos para a vida da turma por exemplo.

ANEXO 7



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
CARLOS AMARANTE
2017-2018



Planificação de Aula

Unidade Letiva: **06 – Um Sentido para a Vida**

Aula n.º 4/5

Ano: 10| Turma: CIJ

Data: 30/01/2018

Tempo previsto: 90 mim

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: O olhar do coração. Deus Horizonte de sentido.						
Construir uma chave de Leitura religiosa da pessoa, da vida e da história	1. Proporcionar uma experiência de sentido desde a interioridade.	<ul style="list-style-type: none"> • O sentido da vida encontra-se na alteridade. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acolhimento aos alunos. Recuperação do tema <i>“Toda a vida é sagrada”</i> abordado na aula anterior, convidando os alunos a rever e relembrar o cartaz elaborado entre todos. ▪ Visualização do vídeo <i>“Dança no espelho”</i>. Breve diálogo e partilha do simbolismo do espelho. 	Quadro e marcador; Computador, projetor e tela;	10 min	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade e pontualidade; • Respeito por si próprio e pelos outros;
	2. Tomar consciência de ser humanidade em relação, com os outros e com Deus.	<ul style="list-style-type: none"> • Primeiro momento: Eu. A minha história pessoal. <i>“Eu já fui criança”</i> 			10 min	
Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.	3. O olhar interior: Propiciar um momento de encontro pessoal desde a profundidade.	<ul style="list-style-type: none"> • Segundo momento: Tu. O ser humano: <i>“Ser com os outros”</i> • Terceiro momento: Nós. ✓ Somos Humanidade. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Breve explicação de conceitos: individualidade / alteridade. ▪ Visualização do vídeo <i>“Human Planet”</i> da BBC. Diálogo com alguma das histórias. Introdução da dinâmica de Interioridade. 	Vídeo: <i>“Dança do espelho”</i>	5 min	<ul style="list-style-type: none"> • Cumprimento das regras básicas na sala de aula; • Atenção, empenho e participação na aula e nas atividades propostas;
			<ul style="list-style-type: none"> ➤ 4ª Dinâmica de Interioridade: “O olhar do coração”. ✓ Início: Breve exercício de respiração profunda. 	Vídeo: <i>“Human Planet”</i>	5 min	
				Dinâmica HARA:	30 min	

<p>Promover o bem comum e o cuidado dos outros.</p> <p>Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.</p> <p>Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.</p>	<p>4. Experimentar e refletir sobre o valor/ problema da confiança.</p> <p>5. Reconhecer Deus como horizonte último de sentido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Confiar nos outros. ✓ A pergunta feita a Caim. "Onde está o teu irmão?" <ul style="list-style-type: none"> • A arte de aprender a confiar. <ul style="list-style-type: none"> • Deus Horizonte de sentido: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Como é Deus? ✓ Uma versão atual da parábola do "Filho pródigo" / "Pai misericordioso" ✓ O Deus de Jesus. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desenvolvimento: Ver o outro em profundidade. ✓ Final: Diálogo e partilha. <ul style="list-style-type: none"> ➤ Realização de um inquérito pessoal sobre a inter-relação humana e o valor da confiança. <i>(dependendo do andamento da sessão e da profundidade alcançada na dinâmica anterior)</i> ➤ O olhar de Deus. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Visualização da parábola do "Filho pródigo". ✓ Diálogo em grande grupo sobre a ideia de Deus que tinha Jesus. (Pai misericordioso) ✓ Como pensamos Deus? ➤ Conclusão final da aula e despedida. 	<p>Texto Fotocopiado: <i>Tens confiança em ti?</i></p> <p>Vídeo: <i>"Uma versão atual da parábola do Filho pródigo"</i></p> <p>Texto fotocopiado letra da canção <i>"Come home" dos One Republic</i></p>	<p>10 min</p> <p>15 min</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Curiosidade e interesse. • Fichas formativas • Fichas de trabalho • Trabalhos individuais, pares ou de grupo • Registos orais e escritos • Registos de desempenho • Grelhas de observação direta
---	---	---	---	--	--	--

ANEXO 8

“O olhar do coração”

Definição e Objetivos:

É uma dinâmica com uma duração aproximada de 30 minutos. Com ela pretendemos sentir a beleza presente nos outros, quando simplesmente nos abrimos a ela deixando de lado os preconceitos. Despertar a capacidade de contemplação. Experimentar a contemplação como fonte de união com os outros. Descobrir o outro como Mistério. Conectar com outras formas de aproximação aos outros. Favorecer relações mais respeitadas no grupo. Descobrir o saber olhar os outros e o mundo, como propõe o Evangelho.

Destinatários:

Prioritariamente alunos de Secundário.

Materiais:

Música de relaxamento; colchonetes, se a dinâmica se realizar numa sala de interioridade ou equivalente.

Indicações prévias:

É muito importante que adotes um tom de voz suave, mas suficientemente potente para que todos te escutem bem. Vocaliza bem, procura um ritmo que te permita transmitir paz, profundidade. Nem muito lento, nem muito rápido.

A música irá acompanhar o exercício, criando um ambiente acolhedor e profundo. Para isso, irás variando o volume: um pouco mais alto quando estiveres calado, e mais baixinho quando falares. A mudança de volume não deve ser rápida, cortante, mas fluída: sobes devagar o volume (quando não falas), e baixas lentamente quando vais dizer alguma coisa.

No fim do exercício, quando convidas a que se olhem mutuamente, sobes mais a música.

Se vires que o grupo não está em condições de fazer a dinâmica, porque se riem ou não se consegue criar o ambiente necessário, podes simplesmente interrompê-lo com calma, e conversar acerca da dificuldade que temos para o fazer: isto, por si, já é importante.

Se, no início, houver alguém que não consegue parar de rir, não te preocupes, é normal, deixa passar um tempo... geralmente, irão acalmando na medida que o grupo se vá aclimatando ao exercício.

No entanto, se observares alguém que claramente é incapaz de entrar na dinâmica quando o resto já o está a fazer, então, aproxima-te deles, e diz-lhes, em voz baixa, que não faz mal, que se retirem para um lado da sala e, em silêncio, observem o exercício.

Desenvolvimento:

Sentados em círculo, o animador propõe aos alunos que pensem em que coisa reparam quando veem alguém pela primeira vez. Logo que alguém disser alguma coisa, pergunta-se se, nesse primeiro olhar, estão ou não presentes “juízos” ou até “preconceitos”.

Uma vez estabelecido um pequeno debate, o animador apresenta a atividade: “Vou-vos propor um desafio: Vamos exercitar o olhar de uns para os outros, como se fosse a primeira vez que nos vemos, como se não nos conhecêssemos de lado nenhum. Eu sei que é difícil, mas vamos tentar”. Aqui, o animador prepara o grupo:

Distribuídos “os pares” (à sorte?), cada par senta-se sobre a mesma colchonete. É importante que estejam tão próximos quanto possível um do outro. Convida-se a “quebrar distâncias de segurança”!

Quando todos estiverem já preparados e bem dispostos, pede-se-lhes que vão seguindo as indicações. As reticências (...) indicam que o animador vai deixar alguns segundos de silêncio.

1. Fecha os olhos suavemente (...). Sente a presença do teu/tua colega (...).

2. Não estás a ver a pessoa que tens à tua frente, mas sentes a sua presença e ele/a sente a tua presença (...). Nem sempre precisamos de ver o outro para sabermos que está aí (...).
3. Agora, procura as mãos do/da teu/tua colega sem abrir os olhos; quando vos toqueis as mãos, separai-as um pouco, o suficiente para poder sentir o calor que sai das outras mãos (...).
4. Concentra-te nas tuas mãos; imagina que através delas podias fazer chegar ao outro uma sensação de tranquilidade (...).
5. A seguir, concentra-te nas mãos do teu/tua colega e sente a sua proximidade (...).
6. Deixa descansar as mãos.
7. Pouco a pouco, ide abrindo os olhos. Agora olhai-vos mutuamente. Mas em seguida, alternadamente, um fecha os olhos e o outro mantém-nos abertos. Sem falar, decidam quem fecha os olhos (...)
8. Neste momento, há quem olhe e há quem seja olhado (...). Mas não vamos apenas olhar, vamos “contemplar” (que é mais profundo do que olhar!).
9. A cada um/a dos que têm os olhos abertos digo-lhe: “Olha o rosto do teu par como se fosse pela primeira vez; deixa que essa pessoa se transforme em alguma coisa de novo (...). Não olhes para compreenderes nada nem para julgares nada. Simplesmente contempla esse rosto que é a cara exata de um grande Mistério (...), o mistério da pessoa. Ele/ela, como tu, é alguém com um tesouro no seu interior, é alguém único (...).”
10. Aos que têm os olhos fechados digo:

“Deixa-te olhar. Não “te escondas”, não tenhas receio (...) CONFIA! (...)”.
11. Agora, quem tem os olhos fechados abre-os e, quem os tinha abertos, fecha-os.
12. Quem está a olhar fá-lo com respeito, sem julgar, sem procurar nada (...). Deixa-te surpreender pelo rosto do outro, pela beleza interior que podes descobrir nesse rosto (...).
13. Quem é contemplado não procura aparentar (fingir) nada, não “se esconde”, deixa-se olhar (...).
14. Novamente, agora todos, ides fechar os olhos.
15. Deixa, agora, que o rosto que viste se grave no teu interior, como quando olhas para o sol e fica a sua imagem na retina dos teus olhos (...). Contempla internamente o rosto do teu/tua colega. Olha-o internamente. Assim desperta-se o olhar do coração, um olhar que respeita o outro e deixa-o ser como é realmente (...).
16. Finalmente, ides abrir os olhos para vos olhades mutuamente durante um momento, em silêncio (...).

Partilha e avaliação:

Após a dinâmica, trata-se de partilhar as vivências desde o mais físico ao mais profundo.²⁴⁷ O exercício bem realizado, em si mesmo, já é uma mensagem potente, e não faz falta acrescentar muito mais! Depois continua-se a aula encarando, a partir da experiência, os conteúdos planificados.

²⁴⁷ A conclusão de uma dinâmica será sempre recuperar o que se viu e se sentiu. Alguns jovens, têm muita dificuldade neste momento. Devemos contrariar o consumo irrefletido de atividades, também de interioridade. Por isso, ajudamos os alunos a serem capazes de registar a experiência com um pequeno texto, um desenho, uma frase simples, uma palavra... Aos poucos encontrará a sua própria linguagem para manifestar o seu mundo interior.

ANEXO 9



UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA
CENTRO REGIONAL DE BRAGA
FACULDADE DE TEOLOGIA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE CIÊNCIAS RELIGIOSAS
Mestrado em Ciências Religiosas
Especialização: Educação Moral e Religiosa Católica
Prática de Ensino Supervisionada

Agrupamento de Escolas
CARLOS AMARANTE
2017-2018



Planificação de Aula

Unidade Letiva: **06 – Um Sentido para a Vida**

Aula n.º 5/5

Ano: 10| Turma: CIJ

Data: 06/02/2018

Tempo previsto: 90 mim

Metas de aprendizagem	Objetivos a atingir	Conteúdos a desenvolver	Estratégias de Ensino	Recursos	Tempo	Avaliação formativa
Acolhimento e Sumário SUMÁRIO: Vocação e Sentido da Vida.						
<p>Construir uma chave de Leitura religiosa da pessoa, da vida e da história</p> <p>Amadurecer a sua responsabilidade perante a pessoa, a comunidade e o mundo.</p> <p>Promover o bem</p>	<p>1. Proporcionar uma experiência de sentido desde a interioridade.</p> <p>2. Compreender, à luz da mensagem cristã, o sentido da vida como vocação.</p> <p>3. Propiciar um momento de encontro pessoal desde a profundidade. Identificar o tesouro da minha vida.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • O sentido da vida encontra-se na alteridade. • A vida como dom e chamamento de Deus. • O projeto de vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Acolhimento aos alunos. Recuperação do tema “<i>O Olhar do coração. Deus Horizonte de Sentido</i>” abordado na aula anterior. ➤ Breve explicação de conceitos: Vocação comum, todos somos chamados. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Visualização do PowerPoint “<i>Vocação e escolha</i>” Breve comentário em grande grupo. ➤ 5ª Dinâmica de Interioridade: “<i>Viagem pelo meu interior</i>”. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Início: Breve exercício de respiração profunda. ✓ Desenvolvimento: Descobrir que emoções originam os diversos aspectos da minha pessoa e da minha vida. 	<p>Quadro e marcador; Computador, projetor e tela;</p> <p>PowerPoint: “<i>Vocação e Escolha</i>”</p> <p>Dinâmica HARA:</p>	<p>10 min</p> <p>10 min</p> <p>30 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Assiduidade e pontualidade; • Respeito por si próprio e pelos outros; • Trabalho autónomo; • Cumprimento das regras básicas na sala de aula; • Atenção, empenho e participação na aula e nas atividades propostas;

<p>comum e o cuidado dos outros.</p> <p>Estabelecer um diálogo entre a cultura e a fé.</p> <p>Reconhecer, à luz da mensagem cristã, a dignidade da pessoa humana.</p>	<p>4. Discernir a vocação como escuta de uma interpelação e resposta em Liberdade.</p> <p>5. Reconhecer Deus como horizonte último de sentido.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opções e opção fundamental. • O dom se si como construtor de sentido. <ul style="list-style-type: none"> ✓ O Perdão. ✓ A misericórdia. • Deus presente sempre na nossa vida. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Final: Diálogo e partilha. ➤ Visualização da curta-metragem <i>“Circo das borboletas”</i>. <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realização da ficha de exploração do vídeo <i>“Circo das Borboletas”</i> ✓ Diálogo em grande grupo ✓ Possível ampliação do tema: <i>“Testemunho de Nick Vujicic”</i> ➤ Texto: <i>“Pegadas na areia”</i> ➤ Conclusão final da aula e despedida. 	<p>Curta-metragem: <i>“Circo das Borboletas”</i></p> <p>Vídeo: <i>“Testemunho de Nick Vujicic”</i></p> <p>Símbolo <i>“Pegadas na areia”</i></p>	<p>20 min</p> <p>15 min</p> <p>5 min</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidade no cumprimento das tarefas solicitadas e prazos estipulados; • Curiosidade e interesse. • Fichas formativas • Fichas de trabalho • Trabalhos individuais, pares ou de grupo • Registos orais e escritos • Registos de desempenho • Grelhas de observação direta
--	--	---	---	---	--	---

ANEXO 10

Viagem pelo meu interior

Definição e Objetivos:

É uma visualização com uma duração aproximada de 60 minutos. Com ela pretendemos crescer em autoconhecimento. Descobrir que emoções originam os diversos aspetos da minha pessoa e da minha vida. Identificar o tesouro da minha vida.

Destinatários:

Prioritariamente alunos de 3º Ciclo e Secundário.

Materiais:

Tapetes para se deitarem. almofadas, caderno e esferográfica. Música de relaxamento.

Desenvolvimento:

1. Relaxamento, deitados. O animador escolhe o tipo de relaxamento de acordo com o estado do grupo, a hora a que se realiza o exercício, etc.
2. "Imagina um quarto vazio, muito amplo. Apesar de vazio, é um lugar muito acolhedor. Numa das paredes há um espelho grande. Aproximas-te dele. Podes perfeitamente ver-te de corpo inteiro. Olhas para ti. Repara na tua roupa (...). Agora, começando pelos pés, irás visualizando diferentes pontos do teu corpo. Os pontos que vires que estão tensos, irás relaxá-los inspirando profundamente e, ao expirar, deixarás libertar a tensão dessa zona do corpo. Se vires pontos do teu corpo de que não gostes, que te levantem complexos, inspirarás profundamente concentrando-te nesse ponto e ao expirar, dirás intimamente - "aceito-te". (Silêncio durante um minuto ou pouco mais para que cada um possa fazer este percurso interior).
3. "Agora estás a olhar para o teu rosto no espelho: O que é que a tua cara exprime? (...). Aos poucos vais notar que o teu rosto exprime cada vez mais serenidade (...). Observa os teus olhos. Olha fixamente para os teus olhos e, assim, entras no teu interior." (Muda a música)
4. "Encontras uma lista de nomes. Os primeiros são os nomes dos teus entes queridos. (...) De entre todos concentras-te no nome de uma pessoa muito especial para ti neste momento da tua vida. (...) Inspiras profundamente pronunciando interiormente o nome dessa pessoa e evocando o seu rosto e, ao expirar, dizes no teu coração, "obrigado".
5. "Continuas a ver a lista de nomes. Agora lês nomes de pessoas com quem tiveste ou tens ainda algum problema de relacionamento. (...) De entre todos eles, concentras-te no nome de alguém com quem gostarias imenso de fazer as pazes. (...) Inspiras pronunciando o seu nome e expiras dizendo, "desculpa" ou "estás desculpado", conforme o caso".
6. "Continuas nesta viagem interior. Chegas agora a um lugar em que vais encontrar as tuas recordações pessoais, acontecimentos, momentos da tua vida que nunca mais esquecerás. Como se fossem fotogramas de um filme, irás vendo as imagens desses momentos em todos os pormenores: onde aconteceu, com quem aconteceu, como te sentiste..... (...).
7. "Concentra-te numa recordação particularmente feliz, evoca todos os pormenores e deixa que te invada aquele sentimento de felicidade que experimentaste".
8. "Continuas a viagem. Chegas agora a um lugar em que aparecem todos os aspetos mais positivos da tua pessoa. Quais são? À medida que os vais reconhecendo, pronuncia-os para ti e torna-te consciente daquilo que sentes" (...).

9. "Perto está outro lugar muito diferente, mas que todos temos; o lugar onde estão os nossos aspetos menos positivos: defeitos, complexos... tudo aquilo que menos gostas em ti. O que é? Di-lo para ti mesmo e repara no que sentes".

10. "Visualiza agora um lugar dentro de ti em que moram os teus sonhos mais profundos, os teus anseios mais preciosos (...). O que é que te falta para cumprir esse sonho tão especial?"

11. "E chegou a hora de imaginar o teu coração. Vê como bate transmitindo vida a todo o teu corpo. (...) No centro do teu coração vê um ponto de luz, essa luz começa a crescer e vai-se espalhando por todo o teu corpo. Graças a essa luz, vê no centro do teu coração um cofre. Dentro dele está o teu tesouro: aquilo que é hoje para ti fonte de esperança, de projetos, de energia. Imagina-te a abrir o cofre e... o que é que está lá dentro?" (...)

12. "Aos poucos, a imagem do teu tesouro vai-se tornando mais pequena até desaparecer e voltas a ver a tua cara no espelho. Talvez agora exprima mais alegria e mais tranquilidade do que no começo" (...).

13. "Agora vê o teu corpo inteiro, mas... sabes que o teu exterior alberga um mundo interior fascinante; que dentro de ti há um tesouro no teu coração..."

14. "Inspiras profundamente e deixas sair todo o ar de repente pela boca. Estás consciente de estar aqui, deitado no tapete..."

15. "Começas a mexer os dedos dos pés". (Continua o processo para sair de um relaxamento).

16. "Em silêncio, toma o teu caderno e procura um lugar propício para escrever tudo o que viste e tudo o que sentiste..." (Continua a música)

Partilha e avaliação:

Após a visualização, o animador convida a partilhar serenamente o sentido da vida humana e a dimensão vocacional que descobriram através da dinâmica. Depois, continua-se a aula desenvolvendo, a partir da experiência, os conteúdos planificados.