

Quantas mãos são necessárias para acender a luz da sua casa?

A resposta rápida para a pergunta-título é “uma mão”. Entretanto, ao refletirmos um pouco mais, percebemos que inúmeras pessoas estão envolvidas para que a energia elétrica chegue em nossas casas. É um fato: ninguém é capaz de viver só, muito menos florescer, sem o apoio de diversas pessoas que trabalham para suprir as nossas necessidades básicas de comida, água e abrigo, bem como a infraestrutura de apoio de inúmeras instituições responsáveis por educação, aplicação da lei, governo, agricultura, transporte, saúde e assim por diante. A **interdependência** é tanto uma lei da natureza quanto uma realidade fundamental da vida humana.

Estamos conectados às pessoas, aos seres e aos objetos de muitas maneiras, a maioria delas imperceptível para nós. Um olhar criterioso permite perceber como afetamos, ao mesmo tempo que somos afetados, pelos contextos em que estamos inseridos. Para ilustrar isso, vamos a alguns exemplos cotidianos: um carro com pneu furado em uma avenida na rota para o trabalho pode atrasar a nossa chegada; a energia faltou à tarde e a pilha de roupa suja não foi para a máquina de lavar; a colega gentilmente levou um bolo para o lanche, tornando mais agradável a hora do recreio.

Quando olhamos para qualquer coisa existente, incluindo a nossa vida, percebemos que não há vácuo: estamos imersos em redes de causalidades, ou seja, da relação entre causa e efeito. Todo e qualquer contexto que imaginarmos é composto de diversas interações, dinâmicas e complexas, que impactam quem faz parte dele. Começemos pelo nosso corpo, formado por órgãos, que se organizam em sistemas, trabalhando juntos para o nosso bem-estar. A escolha de um calçado inadequado pode gerar uma dor lá na sua coluna lombar, numa

relação de causa (o sapato inadequado alterou a forma de você pisar) e efeito (andar de forma mais desequilibrada gerou dor na coluna).

A habilidade de compreender que pessoas, objetos e eventos existem de forma interdependente em redes complexas de causalidade é o que chamamos de **pensamento sistêmico**. É uma forma de pensar, entendendo que nada está isolado, e que tudo, absolutamente tudo, está dentro de um contexto — com partes relacionadas dentro de um todo mais complexo. A família, a escola, o bairro, a cidade são exemplos de contextos dinâmicos em que atividades, ações e comportamentos, geram efeitos. Quando, por exemplo, começamos a entender esses contextos de forma mais profunda e como eles impactam a nossa vida e dos nossos alunos, já estamos aplicando o pensamento sistêmico.

E, claro, entender a interdependência e pensar de forma sistêmica são habilidades que podem ser aprimoradas por meio da aprendizagem. Que tal um exercício? Escolha um evento do seu dia, da casa ou do trabalho e pergunte-se:

1. Este evento tem partes? Quais são elas?
2. Estas partes são conectadas entre si? Como?
3. Se nós mudássemos uma parte, as outras partes seriam alteradas?
4. Estas partes estão conectadas com outras coisas fora do sistema? Como?

À medida que praticamos pensar de forma sistêmica, percebemos a rede de causalidade em tudo à nossa volta. Se lembra do bolo que a colega levou? Incontáveis pessoas trabalharam para que aquele bolo estivesse na mesa (interdependência). A sala de professores é um sistema com diversas partes, conectadas entre si, onde uma mudança pode realizar alterações. Um simples bolo, acompanhado de um café, pode promover um clima de bem-estar e gratidão entre os colegas. No outro dia, talvez seja você a levar pão de queijo para o lanche, contribuindo para a interação no grupo.

Perceber a humanidade compartilhada é a capacidade de compreender que todos, mesmo aqueles distantes de nosso círculo imediato de convívio,

compartilham do desejo fundamental por felicidade e procuram, no melhor de sua capacidade, evitar o sofrimento. Uma das funções importantes dessa ampliação de percepção é aumentar o senso de identificação com outros que estão além da nossa comunidade imediata, bem como diminuir o preconceito e a tendência de desconsiderar as necessidades daqueles que estão distantes ou que parecem diferentes de nós.

Compreender a interdependência, desenvolver o pensamento e perceber a humanidade compartilhada são essenciais para tomada de decisões conscientes, responsáveis e éticas.

Fonte

Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes.

Vídeo da Aula 7: Life Vest Inside – Kindness Boomerang – “One Day”



Clique na imagem ou acesse pelo link:

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

Prática de autocuidado: Observando a mente

No YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=5SKdZ4UdtzM&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=7

No Spotify

<https://open.spotify.com/track/7BVrl4CtIIFUa6So1UOIq?si=d3a2d1435e02432f&nd=1>

Para saber mais:



PARA LER:

O foco triplo: uma nova abordagem para a educação, escrito por Daniel Goleman e Peter Senge, Editora Objetiva, 2015.



PARA OUVIR:

Coemergência (Podcast) – Episódio 55 – Como integrar toda a vida em um caminho de transformação? (com Gregory Kramer) <http://www.coemergencia.com.br/55-como-integrar-toda-a-vida-em-um-caminho-de-transformacao/>



PARA ASSISTIR:

O Alto Preço do Materialismo (por Tim Kasser)
<https://www.youtube.com/watch?v=OX0fvBsKy3E>

Vídeo "Quantas mãos são necessárias para acender a luz da sua casa?" do Fique Bem
https://www.youtube.com/watch?v=UJBGQquP6Fw&list=PLqSIWQnbfRYH0xoXRGsTm5tWnb_7z6wYE&index=16



PARA NAVEGAR:

Waters Center for Systems Thinking é uma plataforma sobre o pensamento sistêmico, seus benefícios, abordagens etc. Clique em "Traduzir esta página" para acessar o conteúdo em português.
<https://waterscenterst.org/>