As 5 Capacidades centrais

Urban Waltenspuel

5 Capacidades centrais – Introdução

Toda a vida quer crescer e desenvolver-se!

Nós, enquanto seres humanos, evoluímos em 5 áreas básicas: *física*, *mental*, *emocional*, *criativa* e *espiritual*. Este **modelo de cinco domínios** mostra os nossos múltiplos talentos, experiências, aspirações, capacidades e o desenvolvimento da nossa consciência – daí as nossas capacidades. É por isso que lhes chamamos as cinco capacidades centrais.

Um olhar sobre o nosso mundo ocidental mostra que a educação humana se concentra principalmente na esfera *mental*, o que é claramente revelado pela declaração de René Descartes «Penso, logo existo!» A esfera *física* é também cada vez mais tida em conta sob a forma de fitness, desporto e alimentação saudável, enquanto a esfera *espiritual* desempenha um papel marginal no discurso social, uma vez que relegamos quase exclusivamente tudo o que é espiritual e religioso para a esfera privada. Entretanto, existe a esfera *criativa*, que está a receber uma atenção crescente graças às estrelas da literatura, do cinema e da música, ou da arquitetura, do teatro e da dança. Depois há a esfera *emocional*, que por vezes experimentamos como muito confusa e difusa, seja através de apaixões, explosões emocionais, medos inconscientes, ou ignorando ou reprimindo em grande parte os nossos sentimentos. O resultado é um enorme **desequilíbrio** nas cinco capacidades nucleares, que é facilmente reconhecível e percetível em todas as áreas da sociedade, tais como a saúde, a educação e os sistemas económicos.

A educação humana holística, tal como a praticamos nos Açores Caribou, por outro lado, fomenta/promovem *igualmente* as cinco capacidades básicas. Porque tudo muda, adapta-se às mudanças e aspira assim a um novo nível de desenvolvimento, consideramos o desenvolvimento pessoal e o crescimento interior como a base da vida, ou seja, a vida é aprendizagem! É um processo de aprendizagem *consciente* através da alegria ou de um processo de aprendizagem inconsciente, por vezes através da alegria, mas muitas vezes através de experiências dolorosas.

Para mim, formação humana holística significa aprender a ligar conscientemente: comigo mesmo (*amor-próprio/auto-cuidado e auto-suficiência*) com os outros (*empatia, hospitalidade, altruísmo, tolerância*) e a comunicar abertamente com eles, e também a sentir-se ligado à natureza e ao «universal/divino». Quero tornar-me livre, libertar-me de tudo o que impede este desenvolvimento: padrões *mentais* restritivos, feridas e medos *emocionais*, etc., e daquilo que promove este desenvolvimento: conceitos *mentais* construtivos, harmonia e equilíbrio *emocional*. – Neste caminho de desenvolvimento, torno-me sempre conscientemente *mais aberto*, *mais desperto*, *mais espontâneo*, *mais criativo*, *mais curioso* e estou *mais no momento presente*, ou seja, *mais no aqui e agora*.

Em cada área, um ser humano merece apoio, um enquadramento e uma estrutura que o ajude a crescer. Os seguintes cinco posts no blogue tentam aproximar-nos destas cinco capacidades centrais.

As experiências transformadoras esperam por si.

A capacidade física central

A nível *físico*, trata-se de ter estruturas sólidas, formas claras e de estar alicerçado, sólido e em pé no chão. A nossa terra, a nossa vida quotidiana e o nosso corpo são dotados de beleza, de alegrias, conforto e aconchego nesta 3ª dimensão; mas tudo isto é inevitavelmente manchado por tristezas e preocupações, limitações e fardos desta existência *material*.

A *matéria* e a *mãe* têm a mesma raiz de língua indo-germânica: *mater* – coisas e objetos que têm uma forma e configuração. Pela sua própria natureza, estes não podem ser "feitos/fabricados", mas figurativamente devem ser "nascidos", um processo de crescimento que leva tempo, muito tempo de facto. Portanto, este domínio *físico* é bastante lento, mas ainda mais duradouro, persistente e preservador, como os fósseis, por exemplo, nos provam.

A terra é a nossa casa, tal como o nosso corpo. Posso tratar ambas descuidadamente e ignorar as suas necessidades, até explorá-las, ou posso conscientemente protegê-las, acarinhá-las e rodeá-las de amor e cuidado. Os Açores, onde o poder da terra é tangível e palpável, oferecem com a sua rica fauna e flora condições ideais para sentir o corpo e para experimentar e apreciar a terra: Aqui posso caminhar e nadar ou participar noutras atividades revigorantes tais como observar golfinhos e baleias, respirar a refrescante brisa do mar* ou permitir que o meu corpo descanse confortavelmente, relaxar numa piscina natural quente, meditar ou fazer yoga. E as forças benéficas da natureza das pedras, plantas, animais e dos antepassados são omnipresentes e apoiam-me de uma forma natural.

Nos *Caribou Açores* promovemos a saúde através de uma nutrição simples e consciente, bem como de exercício regular, sono e descanso suficientes. A beleza da ilha reflete-se também na concepção e manutenção da casa de hóspedes selecionada, que é mantida e arranjada para que se sinta bem, sinta a harmonia, goste de se levantar de manhã, goste de passar tempo juntos, comer, trocar com outros hóspedes na mesma situação de vida, ou esteja de outra forma ativa, e à noite sente-se enriquecido e gosta de descansar neste oásis.

* O ar marinho rico em iodo estimula o metabolismo, o que explica o maior apetite, e tem um efeito calmante no nosso sistema nervoso, o que também melhora a qualidade do sono. O elevado teor de sal e oxigénio do ar pode diluir o muco nas vias respiratórias, permitindo respirar mais profundamente.

A capacidade mental central

A "mente humana "* é movida pela curiosidade e uma sede de conhecimento e, portanto, quer aprender. Desempenha um *papel fundamental* na nossa civilização ocidental, caracterizada por uma visão de mundo lógica e racional, e é maciçamente promovida como nenhuma outra das 5 capacidades centrais, o que infelizmente leva a um desequilíbrio notável em todos os sistemas sociais. Com origem na transição de uma sociedade agrícola para uma sociedade industrial na era da industrialização e do Iluminismo (*cerca de 1670 a 1840*), esta visão racional do mundo trouxe enormes realizações intelectuais e progresso técnico: por exemplo a democratização da política através de vários partidos, uma nova pedagogia e academias, inúmeras descobertas e invenções, bem como um novo humanismo, que foi consagrado pela primeira vez nos direitos humanos em 1789.

Desde então, as exigências **mentais** aumentaram a tal ponto que o mundo atual altamente tecnológico e codificado digitalmente requer pessoas que sejam racionalmente competentes, mentalmente bem informadas, e que pensem de forma linear e independente, ao mesmo tempo que são cidadãos críticos. Neste tempo em que contam exclusivamente argumentos, provas, dados e estatísticas racionais, que são *interpretados* e *explicados* pela ciência, queremos geralmente percorrer o mundo com o rótulo "razoável", "normal", "adulto" e "inovador", que se tornaram o mantra do nosso tempo. Para tal, pressupomos ou até tomamos por garantido um *entendimento do pensamento causal* – de *'causa e efeito'*.

No entanto, poderão os métodos científicos e as análises de partes materiais contribuir para a resolução de complexos desafios, para refrear forças destrutivas da natureza, do ego e da estrutura, e para desvendar novas realidades e perspetivas? – Sim, eles podem! E poderiam fazer muito mais eficazmente e estar no seu melhor se integrassem proactivamente as outras quatro capacidades centrais! A ciência pode levar a grandes **maravilhas** e **apreciação** de todo o ambiente e da humanidade, e a sustentar e nutrir os dons/doações, talentos e capacidades de cada ser vivo – grande e pequeno.

Nos Açores, a refrescante brisa do mar ajuda a limpar a cabeça, tornando mais fácil manter a mente aberta e alerta. Além disso, o *Caribou Azores* também apoia diferentes tipos de impulsos provocadores de pensamento durante o impulso diário da tarde. Isto promove a agilidade e dinamismo originais da mente, que ganha mais ardor e vigor através de várias atividades e impulsos da natureza em São Miguel. Isto ajuda a afastar-se dos sistemas de crenças limitadoras e das "rodas de hamsters mentais", e contribui para o cultivo do conhecimento e da sabedoria, bem como novas filosofias e estratégias que enriquecem e promovem o caminho da vida.

* A "mente humana" poderia simplesmente ser vista como a interação de várias capacidades mentais: processos cognitivos, que incluem funções tais como perceção, memória, raciocínio lógico, orientação, capacidade de julgar associada à razão, etc. Todos estes processos envolvem sempre (principalmente) capacidades inconscientes e emocionais, porque as 5 capacidades central não são 5 áreas isolados. O ser humano é um ser holístico!

A capacidade emocional central

O mundo emocional é como um universo: pode ser tão perfumado, leve e multifacetado como um ramo de flores, tão rico e tentador como um banquete, tão nutritivo, acolhedor e aconchegante como um oásis, ou tão profundo, silencioso, cintilante e cheio de saudades como um céu estrelado. – Contudo, este mundo interior também pode parecer impenetrável, envolvente e até perigoso como uma selva, ou monótono, monocromo e árido como um deserto, acompanhado de imprevisíveis e comoveis erupções sísmicas, explosivo como um vulcão, ou assustador, confuso e perturbador como uma sala de espelhos.

Nos Açores, parece natural e fácil ceder ao fluxo das emoções, porque aqui se está rodeado de água, ondas e mar; além disso, as fontes termais jorram e as quedas de água salpicam em piscinas naturais verde-esmeralda em alguns locais; simplesmente deixar-se tocar profundamente por diversos espetáculos naturais, tais como lagos vulcânicos refletores, de iguarias do mercado e os ananases locais, ou a vastidão do horizonte e das estrelas brilhantes, as pessoas do grupo com percursos de vida/fate semelhantes, e o silêncio na casa de hóspedes do século XVII. Não há praticamente nenhuma emoção que não possa ser sentida aqui. – As emoções são sempre verdadeiros e merecem toda a nossa atenção, assim como a sua expressão de uma forma apropriada à idade.

Perceber as emoções, reconhecê-las, senti-las dentro de si próprio, aceitar as tensões e necessidades interiores, dar-lhes espaço e, por vezes, também suportá-las, estar ao seu lado e expressá-las de acordo com a situação, mas *não* se identificar com elas, é um processo de aprendizagem valioso que apoiamos no *Caribou Azores*. Dependendo das necessidades do grupo, acompanhantes e/ou peritos adequados podem oferecer impulsos valiosos a isto e favorecer e aprofundar o processo, dando dicas.

Aqueles que se propõem a lidar com as suas emoções, ultrapassando bloqueios e medos, não ignorando nem reprimindo os seus sentimentos, por exemplo através dum processo de luto*, podem, num processo mais longo de crescimento interior, experimentar mais espontaneidade, brincadeira infantil, amor, compaixão, solidariedade e alegria, e assim explorar a sua própria riqueza emocional – estes são os dons de se tornarem.

* *Processo de luto:* • negar o que está a acontecer, recusar-se a admiti-lo, sucumbir • aceitar lentamente o que está a acontecer • permitir que a impotência e a raiva sejam expressas • sentir dor e mágoa• sentir e expressar a necessidade de proteção, segurança e calor • a procura de uma saída, para a luz no fim do túnel • decisão consciente para uma "vida depois" • Apreciação e agradecimento pelo que tem sido feito • cura através do perdão e reconciliação • reorientação com novas possibilidades de comportamento que se revelam na realidade quotidiana – durante um curto período de tempo pode haver regressões às fases anteriores do processo de luto. O peso total do luto pode então reaparecer, mas estas fases normalmente diminuem relativamente depressa para que o próximo passo no caminho da cura siga

A capacidade criativa central

Nele, todas as outras quatro capacidades centrais lutam simultaneamente na mais abrangente harmonia e equilíbrio possíveis, como se pode ver na **arte**, por exemplo. Nele, a expressão emocional é combinada com conceitos mentais e mestria física. E não raro, experiências espirituais, conhecimentos e interpretações também fluem para dentro dela, por exemplo em J. S. Bach ou Marc Chagall, para citar apenas duas.

A **imaginação** é necessária na literatura, pintura e design, fazendo música e dança, teatro, bem como o domínio de muitos ofícios, arquitetura, design de interiores, moda e design, bem como as artes culinárias. Normalmente mostra-se quando se está simultaneamente concentrado e relaxado no fluxo livre do **momento** e do **amor***, ou seja, num estado de intemporalidade, ***vazio*** e ***plenitude*** ao mesmo tempo, por exemplo, "no fluxo". Os efeitos de "aha!" ocorrem facilmente e pérolas de sabedoria interior revelam-se a si próprias.

Uma dessas pérolas é a comunicação aberta de coração a coração que cultivamos no *Caribou Azores*. Baseia-se no respeito mútuo e na abertura, sem reservas nem preconceitos. Quando nos ouvimos e falamos uns com os outros desta forma subtil, revelam-se verdadeiras e muito valiosas perceções interiores. Será que todos nós não transportamos grandes tesouros de criatividade dentro de nós?

Tal pérola é também nossa quando se trata de sexualidade, cuja arte é exprimir-se uma e outra vez de novo para além da rotina, (re)inventar, ligar e reconhecer-se ainda mais profundamente, o que significa verdadeiramente *"ver-se"* – desfrutar de ser um ser sensual e sexual e criar espaço para o fluxo criativo, fértil e sexual da vida, e trocar com o parceiro e ligar-se luxuriosamente em linguagem corporal tenra numa situação gagna-gagna para todos.

A quintessência** – a 5ª área fundamental aqui apresentada – é também uma expressão de amor profundo e ligação, que encontra cada ser humano em amor incondicional, puro e verdadeiro e é benéfico (em três planos): no nível da consciência pessoal, consciência coletiva, bem como no nível da consciência de unidade.

A própria vida é engenhosa e em perfeita harmonia e equilíbrio, expressando todas as 5 capacidades essenciais em puro *amor*, *alegria* e *beleza*. A questão é se é possível seguir o rasto da vida e ver, sentir e descobrir *amor*, *alegria* e *beleza* em tudo – e simplesmente maravilhar-se e sorrir...

* O amor é sempre aqui entendido como energia/força primária, como a "essência de tudo".
** Quintessência: Latim *quinta essentia*, literalmente "o 5º ser"

A capacidade espiritual central

No campo *espiritual*, do meu ponto de vista, trata-se antes de tudo de conexão, ligação e **amor** como a energia de sustentação. É a origem de toda a existência, uma fonte inesgotável de inspiração, saudade e luxúria, selvageria e alegria de viver, que todos nós levamos connosco para esta vida. Mas já na infância perdemos rapidamente esta ligação *paradisíaca* e *inconsciente* no nosso caminho para a adaptação social. Afastarmo-nos desta ligação é um passo decisivo na abordagem do processo para o convite insistente e não dito da vida para nos reconectarmos com tudo, à nossa volta e dentro de nós, e para vivermos em harmonia e equilíbrio, mas agora de forma *consciente!*

Caribou Azores também encorajam/possibilitam a *capacidade espiritual* através de uma **perceção** aprofundada à nossa volta e dentro de nós: O que sinto quando me abro ao que está lá naquele momento, com todos os meus sentidos, seja uma conversa enriquecedora (*troca*), o chão suave da floresta debaixo dos meus pés (*táctil*), a comida fresca e simples (*sabor*), uma música íntima (*ouvir*), o pôr-do-sol comovente (*ver*) ou o cheiro da brisa do mar (*cheiro*)? – À medida que me torno mais consciente, sinto uma necessidade crescente de quietude e meditação. Volta a haver uma ligação primordial e uma conexão e através dela sinto mais amor, devoção (grande envolvimento interior) e também gratidão por cada um destes "encontros" sensuais e sentido.

Num passo posterior, a perceção pode também expandir-se para os mundos invisíveis dos nossos sonhos (com o nosso plano de vida), dos nossos antepassados, e dos seres subtis até ao "universal/divino". Não raras vezes, conhecimentos surpreendentes, ideias cintilantes e entendimentos espontâneos estão associadas a isto e a nossa confiança básica, bem como a curiosidade infantil, a alegria e o entusiasmo regressam.

Estas perceções e experiências multifacetadas de renovada **ligação** e re**conexão** formam as raízes de todas as religiões – do latim *religio* = *reconectar, reunir-se* com a "fonte original" divina da qual tudo surge.

O *espiritual* inclui a alegria da vida e o que experimentamos e sentimos na vida quotidiana, o que leva a uma *perceção de felicidade*, bem como a um *sentimento de contentamento interior*.

Setembro 2022 – Urban Waltenspuel