

Índice

Macrotendências do nosso tempo.....	1
Assuma o otimismo para si e será feliz... ou não	3
“Conversaciones con mi maestra”	4
“De la Casa Blanca a la Santa Sede”	5

Macrotendências do nosso tempo

Juntamente com os temas mais em voga nos tempos que correm – como a pandemia da Covid-19 e a guerra na Ucrânia, a inflação ou os preços da energia –, vão aparecendo outros a dar que pensar sobre o tipo de sociedade que está aí presente... ou que gostaríamos de ter.

Há mais de dois anos, explica a analista de tendências Marian Salzman, o coronavírus virou de cabeça para baixo muitos dos nossos hábitos sociais. E ainda estamos a procurar avaliar o impacto que teve em adultos, jovens e crianças.

Mas existem sinais de esperança: a pandemia serviu para reconsiderar prioridades e deixar de assumir que o rumo atual da sociedade é inevitável. Como ela própria explicou em finais de 2020, o “apetite de mudança” expressa-se em movimentos crescentes favoráveis a uma [sede de profundidade](#), ao anseio por modos de vida mais simples ou pelo “regresso ao real”.

A reabordagem para que aponta Salzman veio muitas vezes na forma de interrogações, que convidam a repensar as nossas ideias sobre o trabalho, o progresso, o sucesso ou o bem-estar. Algumas, formuladas por outros especialistas, estão há anos em cima da mesa:

— Porquê celebrar uma [noção do tempo](#) que premeia o curto prazo, empurra para a velocidade e deixa de fora as gerações futuras?

— [O que tem de progressista](#) uma organização laboral que faz “trabalhar as pessoas até à exaustão”, ou que assume o

descanso ou a vida familiar como luxos para ricos? (Nilanjana Roy).

— [Por que é que a utilidade](#) deveria continuar a ser o valor mais importante das sociedades modernas? (Jenny Odell).

— “Será que merece o nome de riqueza ou desenvolvimento um [crescimento que destrua os cuidados](#) ou marginalize a população que presta cuidados (...)?” (María Ángeles Durán).

Estas e outras perguntas levaram a colocar o foco em questões cruciais: a dificuldade para [conciliar família e trabalho](#); a [saúde mental dos adolescentes](#); o [aumento da solidão](#); a [falta de natalidade e o envelhecimento](#) dos países mais desenvolvidos; o atraso da maternidade e da paternidade – ou diretamente a recusa dos filhos –, em contraste com tendências como o aumento dos [childfree por escolha](#), o [celibato voluntário](#) e o [involuntário](#), ou o [parenting de animais de estimação](#); o [impacto da tecnologia](#) naqueles hábitos que mais colocam em jogo a nossa condição humana; a deterioração da nossa capacidade de [cuidar das palavras](#) e de falarmos com respeito; o interesse por fenómenos e debates sempre atuais, como as [migrações](#), a [desigualdade](#), a compatibilidade entre [ciência e religião](#), o peso crescente das [emoções no espaço público](#), etc.

Além disso, vemos que regressam ao primeiro plano da atualidade disputas sobre valores e estilos de vida que uns davam por resolvidas, como mostra a expectativa mundial criada pela [possível revogação da sentença “Roe v. Wade”](#) sobre o aborto; todas as relacionadas com as intromissões na consciência, incluindo a doutrinação na escola; ou outras colocadas sob perspetivas variadas: desde as surgidas [no seio do feminismo](#), até às que procuram travar a [permissividade bioética](#) alimen-

tada pelo pragmatismo ou por ideologias como o [trans-humanismo](#).

A estas grandes preocupações da sociedade atual, é de acrescentar as detetadas por Marian Salzman no seu livro "[The New Megatrends](#)" (Penguin Random House), onde identifica dez macrotendências que continuarão a dar que falar nos países ricos. Seleccionamos algumas e acrescentamos os pontos de vista de outros especialistas.

Ao explicar o interesse que continuará a suscitar a identidade como tema de debate público, Salzman concede uma grande importância ao ofuscamento dos papéis de género e às definições do feminino e do masculino. E embora veja com bons olhos essa "fluidéz", também admite que as muitas opções nesse e noutros âmbitos tem vindo a contribuir para um maior desassossego. Sobre este problema, falam livros recentes como "[Nadie nace en un cuerpo equivocado](#)" ou "[Irreversible Damage](#)".

De qualquer forma, a reflexão sobre quem somos abrange muitas outras questões. Arthur Brooks, por exemplo, parte da identidade para [explicar](#) o absurdo da dependência do trabalho. Para ele, longe de ser um caminho a destacar, reduzir a própria humanidade a uma só característica – eu sou um desempenho laboral de sucesso – é a via direta para cosificar-se e despojar-se do seu valor.

Em termos parecidos, a filósofa Ana Marta González adverte para o perigo de encerrar a riqueza da subjetividade humana em conceitos estereotipados mais ou menos em voga no debate público. Daí que [afirme](#): "Mais do que de identidades, parece-me preferível falar de nomes próprios: o nome próprio torna presente a pessoa sem a classificar".

Entre as gerações mais jovens, constitui uma preocupação que hoje o processo de formação da identidade tenha que fazer-se em linha, dentro de um "circuito de retroalimentação", sob o olhar de escrutínio dos outros e medindo muito "o que ocultar e o que transmitir", [nas palavras](#) de Gavin Haynes. O estatuto social agora vem "da documentação das experiências", [observa](#) Eliza Filby. O que obriga a uma constante *performance*: "Não é o *selfie* aquilo que nos define, mas a representação do eu autocapturado no momento do concerto, do restaurante, da praia...".

No seu relatório "[22 Trends for 2022](#)", Salzman referiu uma dupla tendência: por um lado, a saúde mental está a deixar de ser um tabu; por outro, o pensamento positivo está a deixar de ser um imperativo. Isto permite que possamos falar mais claramente de como estamos, sem necessidade de calar o mal-estar com palavras de ordem ou frases feitas. As conversas profundas serão particularmente necessárias com os jovens, para os quais o futuro está a deixar de ser um tempo "cheio de promessas e prosperidade".

Em "The New Megatrends", Salzman identifica alguns hábitos que veremos ser valorizados para combater o *stress* e a ansiedade, como o desenvolvimento de competências práticas que,

de passagem, servirão para ganhar em autossuficiência (jardinagem, carpintaria...); ou a desconexão através de [jejuns ou dietas digitais](#), uma forma de resistir contra outra tendência imparável: "o fim da privacidade". Em contraste, outros vão procurar tranquilidade pela via oposta: através do mergulho de escapes no [metaverso](#).

Também haverá que estar atento a como a pandemia redefine a ideia do bem-estar vigente nas sociedades ricas, uma tendência que [observa](#) Tim Lomas, especialista em psicologia positiva. Se no Ocidente essa noção e a própria psicologia têm sido muito marcadas pelo individualismo e pela autonomia, assim como pela ênfase em emoções positivas de alta intensidade como a alegria e o entusiasmo, hoje vê-se a necessidade de integrar facetas do bem-estar melhor valorizadas noutras culturas: o apreço pelas emoções positivas de baixa intensidade, como a paz e a calma; a importância das relações humanas, da hospitalidade e da generosidade; ou a necessidade de viver em harmonia com a natureza.

Que as sociedades ricas são cada vez mais sensíveis à mudança climática não é nenhuma novidade, mas sim o facto de cada vez mais pessoas estarem dispostas a avançar com algo da sua parte. Manifestações desta tendência são o [apreço pela sobriedade](#), pelo consumo reflexivo e pela "moda lenta"; ou o interesse crescente pelos veículos elétricos, pela [came de origem vegetal](#) ou pelas tecnologias que ajudam a calcular a própria pegada de carbono.

A preocupação ecológica entronca diretamente com a reabordagem dos estilos de vida e do modelo económico para o qual convida Salzman. As perguntas essenciais são porque vivemos e trabalhamos como o fazemos agora, e que alternativas existem. "Por que razão insistimos em que os empregados têm de trabalhar de modo presencial cinco dias por semana? Estará a nossa estrutura salarial orientada para motivar e reter os nossos melhores trabalhadores em todos os níveis? A estrutura fiscal do Estado apoia o bem comum, ou beneficia principalmente os de cima?".

Previsivelmente, esta tomada de consciência também levará a um movimento de solidariedade com os que sofrem injustiças económicas e raciais, algo que, na sua opinião, os protestos pela [morte de George Floyd](#) não fizeram mais do que anunciar.

Outra tendência emergente é o retorno do prestígio do que é pequeno ("*small becomes the new big*"). O minimalismo tem algo de resposta adaptativa. Por um lado, porque o que é pequeno se apresenta como um bom antídoto perante a incerteza e a velocidade dos novos tempos: o que é pequeno – explica Salzman – é mais gerível e transmite uma sensação de controlo. E, por outro, porque a precariedade laboral e económica dos mais jovens não deixa muitas mais opções.

Mas também há uma aspiração ética: o desejo de deixar para trás a mentalidade "quanto maior, melhor" como "*ethos* que impera", uma abordagem que recorda a dos [defensores do decrescimento](#) e o seu gosto pelos [bens da vida simples](#).

Juntamente com a anterior, verifica-se outra tendência: a convicção de que “o novo luxo é o mais simples de todos”. Para Salzman, neste ponto entram bens atualmente tão escassos como o tempo livre, os espaços não massificados, os meios naturais ou a vida lenta. No futuro, o luxo terá a ver “menos com as posses materiais e mais com a qualidade de vida”.

Salzman não é uma antimoderna. De facto, a sua visão do mundo encaixa bastante com a que costuma ser associada ao progressismo cultural. Mas se algo fica claro nas suas análises é que a vida moderna não pode ser assumida de um modo crítico. “A Grande Pausa da pandemia obrigou muitos de nós a enfrentar as carências das nossas vidas. (...) A mudança que se avizinha vai diferir radicalmente de uma pessoa para outra, mas um tema comum será a retirada do artificial para o real, do digital para o natural, da inconsciência para a reflexão”.

J. M.

Assuma o otimismo para si e será feliz... ou não

Em cada ano que passa, o volume económico das indústrias de desenvolvimento pessoal – de nutrição, de **coaching**, de [mindfulness](#) – está a aumentar, com um crescimento que não se prevê vá diminuir num futuro próximo. Isto deveria constituir uma boa notícia se o seu aumento estivesse ligado a um aumento no bem-estar e na felicidade das pessoas. Mas segundo dados recentes, o consumo de ansiolíticos e tranquilizantes também segue uma tendência de alta. Ou seja, algo não bate certo.

Registe o seu progresso, conte os seus passos, anote as horas de sono, retoque a sua dieta, observe os seus pensamentos negativos, aponte-os. Depois analise, mude, repita. *Será feliz.*

Embora se revelem diretrizes estáticas, mais destinadas a ordenar os movimentos de um *robot* que a abordar os objetivos de vida de um ser humano, é assim que se poderiam resumir as recomendações que inundam livros e conversas *online* dedicadas a impulsionar a “ajuda” a si próprio. Uma receita mágica que, aplicada corretamente nas doses recomendadas, permite eliminar qualquer mal-estar – seja pessoal ou laboral –, aumentar a produtividade e, sobretudo, ser feliz.

Segundo [um relatório](#) da Grand View Research, a dimensão mundial do mercado de desenvolvimento pessoal prevê-se que alcance os 56 660 milhões de dólares em 2027, com uma taxa de crescimento anual de 5,1 %, entre 2020 e 2027. Além disso, o Market Research situa os jovens adultos – os *millennials* –, como os maiores consumidores deste tipo de produtos cultu-

rais. Estes dados, contudo, não andam de mãos dadas com uma melhoria no estado anímico das pessoas.

Mais, pelo contrário. Espanha e Portugal encabeçam a lista da OCDE – segundo dados de 2020 – como países com maior consumo de ansiolíticos e sedativos. Um consumo que, além disso, se inicia numa idade cada vez mais precoce: segundo o relatório “ESTUDES 2021”, os tranquilizantes figuram entre os adolescentes espanhóis como [a quarta droga mais consumida](#). Mas esta tendência não é exclusivamente espanhola nem vem dos últimos quinze anos. Embora a comparação entre países seja difícil devido aos diferentes sistemas de saúde e à peculiar recolha de informação, também no resto do Ocidente se registou uma tendência para a alta no consumo destes psicotrópicos em todos os escalões etários. Basta observar a [epidemia de opiáceos nos EUA](#) ou o aumento de doses diárias nos últimos anos em vários países europeus, como a Croácia ou a Grécia, para reconhecer que estamos perante um problema generalizado.

O que mais chama a atenção neste aumento é acontecer ao mesmo tempo que há uma grande proliferação de indústrias a prometer a panaceia para alcançar a felicidade e o bem-estar, e que nos apresentam uma cultura cada vez mais definida pela otimização das pessoas para consigo próprias. Através do auto-aperfeiçoamento. Pelo eu.

Alexandra Schwartz escreve na “The New Yorker” que os conselhos e discursos de autoajuda tendem a refletir as crenças e prioridades da época que os gera, mas se virmos o passado e se observarmos a sua evolução ao longo dos anos – do “*No pain, no gain*” ao “se pensa de modo positivo, vai atrair o que é positivo” –, não é difícil detetar um denominador comum: o indivíduo, como centro e protagonista.

“O discurso da felicidade é eu, eu, eu. Como faço a minha auto-gestão, como consigo os meus desejos, como desenvolvo as minhas metas, como consigo os meus objetivos. Um discurso egoísta e narcisista, muito centrado na própria pessoa”, [defende Edgar Cabanas](#), psicólogo e autor juntamente com Eva Illouz de “*Happycracia*” (2018) e coautor de “*La vida real en tiempos de felicidad*” (2022). Segundo Cabanas, a cultura da autoajuda abarca um discurso individualista que, além disso, é principalmente consumista. “A felicidade é, atualmente, um produto de consumo, e não um produto de consumo qualquer. É o produto mais importante que toda uma indústria afirma oferecer-nos”. Por exemplo, através de experiências, uma atividade muito popular nos dias que correm. “Mas também com bens mais imateriais, como as identidades, a saúde, as emoções”, explica Cabanas.

Se a primeira metade do século XX se caracterizou pelo culto do corpo, a segunda metade fê-lo através de um crescente interesse por esse mistério que resulta no cérebro e na mente. Agora, no século XXI, a saúde e o bem-estar mental converteram-se num tema central, de reconhecida importância e ao qual se dedicam cada vez mais recursos e horas. No entanto, este interesse pode-se converter rapidamente em obsessivo – “tenho de estar perfeito em termos mentais” –, e ao juntarem-

-se estas duas tendências, o culto do corpo e da mente, o indivíduo contemporâneo entra facilmente numa constante necessidade de se entender e de se melhorar, de assumir o otimismo para si próprio. Em grande parte, para ser feliz. Mas, na realidade, isto traduz-se num *stress* contínuo, que acaba por nos extravasar. Ou seja, trata-se de uma ajuda que, chegando-se a determinado ponto, desajuda.

“O perfeccionismo faz-nos sempre ficar doentes. Faz-nos viver num estado de hiper alerta com o cortisol disparado”, explica em conversa com a “Aceprensa”, Isabel Rojas Estapé, psicóloga do Instituto Español de Investigaciones Psiquiátricas de Madrid. “Muito cortisol sustentado no tempo provoca quebras de ânimo”. E é nessas quebras de ânimo que lançamos mão da autoajuda. Está com *stress* no trabalho? Utilize esta aplicação de meditação. Não dorme bem? Experimente este *spray* de ervas naturais. Cozinhe os micronutrientes desta forma, escreva cartas de agradecimento, procure no interior de si próprio a resposta. *Está na sua mão ser a sua melhor versão*. Mas a felicidade faz-se esperar. E voltamos a tentar assumir o otimismo para nós próprios, sermos perfeitos. E voltamos à quebra de ânimo. E usamos o *spray*. E a felicidade continua sem chegar. Isto não nos deveria tornar felizes? Não será esta a solução?

Um *meme* não é apenas um *meme*, ou isso dizem alguns analistas culturais. Pode ser o termómetro que mede o bem-estar e as preocupações de uma época. Se os *millennials* são os maiores consumidores da indústria do crescimento pessoal, também são os que estão a despertar para um desencanto e apatia onde não há autoajuda que possa remediar. Só é necessário observar a proliferação de *memes* com uma grande carga de pessimismo irónico, para perceber que esta é a nova forma de resistência *online* que erguem perante o discurso generalizado de positivismo da facilidade. Mas esta autocompaixão não é igualmente a solução para a apatia e o desgosto que proliferam.

Segundo María Elvira Roca Barea, “é uma estupidez pensar que a comodidade, a super alimentação e a segurança geram pessoas felizes”. Em [entrevista](#) publicada na “Aceprensa”, Roca Barea comenta que “o ser humano é feito para a dificuldade, e é mais virtuoso e mais feliz superando dificuldades”. Não apenas padecer, como igualmente contemplar o sofrimento alheio reduz a impassibilidade, esse mal de que padece o homem moderno e que está consideravelmente [presente entre os jovens](#).

Afirma Isabel Rojas, que o voluntariado é uma das vias mais rápidas para sentir felicidade, “porque saindo de nós próprios, ajudando, é quando melhor nos sentimos”. O perfeccionismo autoimposto eleva o cortisol; a ajuda redirigida para o exterior, pelo contrário, liberta serotonina, a hormona da felicidade.

Também o [“World Happiness Report 2022”](#) publicado em março deste ano chega a esta conclusão: no ano passado, viu-se uma retoma na felicidade dos inquiridos –“uma luz em tempos escuros”– graças ao aumento nas atividades de solidariedade e apoio social, insistindo na importância “e na capacidade dos

indivíduos para se apoiarem uns aos outros em tempos de grande necessidade”. Por isso, Rojas recomenda começar quanto antes com o voluntariado, inclusivamente, de crianças. “Recomendo aos pais que encaminhem os seus filhos a partir dos doze anos para algum tipo de voluntariado. Estar com pessoas vulneráveis faz diminuir a apatia”.

Isto é, talvez no meio de tanto discurso narcisista, a felicidade não esteja exclusivamente dentro de nós mesmos, tal como nos querem fazer acreditar, estando sim em grande parte fora. No outro.

H. F. V.

“Conversaciones con mi maestra”

Autora: Catherine L’Ecuyer
Espasa. Barcelona (2021)
336 págs.

Desde há dez anos que Catherine L’Ecuyer é uma referência incontornável no debate sobre a educação. Com a publicação dos seus livros “Educar en el asombro” (2012) e [“Educar en la realidad”](#) (2015) apresentou uma proposta que, sustentada tanto em evidências científicas, como numa conceção antropológica de cariz aristotélico, tinha como meta a abertura da criação para a realidade promovendo e orientando o seu desejo de conhecer. Os principais esforços da educação não se podiam centrar em contínuas inovações pedagógicas, ou na integração em massa dos ecrãs nos processos de aprendizagem. Esses eram simples meios que não se podiam converter em fins, como estava a suceder muitas vezes.

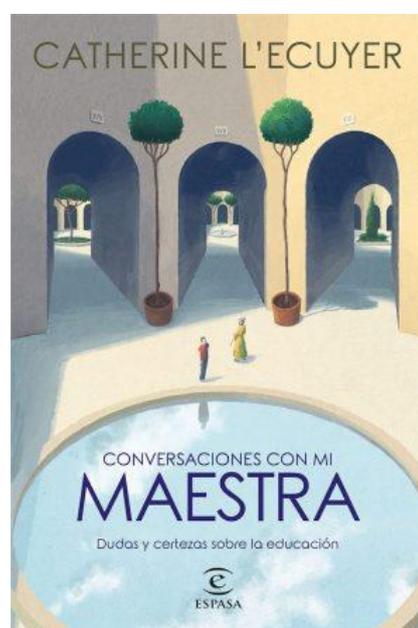
No seu novo livro, L’Ecuyer confronta a sua proposta com os modelos educativos mais divulgados atualmente, de forma singular o romantismo dominante. O mau do filme é Rousseau, para quem a criança tem consigo as sementes do saber e a tarefa da educação não consiste em transmitir uma tradição, um conhecimento e uma orientação, mas em deixar que essas sementes brotem por si próprias. A heroína é Maria Montessori, a pioneira da educação com base na realidade, que na sua altura foi objeto de críticas e de tentativas de manipulação, e hoje o é de interpretações rocambolescas.

O livro apresenta as conversas imaginárias entre Casilda, uma sábia professora reformada e *alter ego* de L’Ecuyer, e Matias, um estudante inquieto. Ao longo da conversa, Casilda desmonta os “neuromitos” sem qualquer base científica, como o das inteligências múltiplas, o enriquecimento ou a estimulação pre-

coce; desmitifica a “didatite”, que leva a priorizar as metodologias de aprendizagem sobre os conteúdos que devem ser ensinados; critica os nostálgicos “da educação com pancada”; identifica os efeitos negativos para a educação da precoce e acrítica integração nas salas de aula da tecnologia digital; e denuncia o risco de que tanto o mercado como a política convertam as escolas em instrumentos para satisfazer os seus interesses. “Não podemos permitir que as leis do mercado, as empresas e as exigências do mercado laboral ditem o que vale a pena ser aprendido e o que não”, afirma.

Mas o objetivo de Casilda não é criticar o que existe, nem apenas propor uma alternativa atrativa. Com a sua retrospectiva pelas teorias pedagógicas, procura que pais, professores e responsáveis das políticas educativas reflitam sobre o modelo mais idóneo para os estudantes. Na medida em que os pais conheçam bem as opções educativas que existem, e os previsíveis efeitos na vida dos seus filhos, poderão escolher livremente aquilo que considerem melhor. Mas não basta que conheçam essas possibilidades. Têm de poder aceder a elas. Daí defender que a liberdade educativa não só se assegura promovendo a iniciativa da sociedade civil, algo que é dado por adquirido, como também garantindo o pluralismo educativo na rede de escolas públicas.

V. B. C.



“De la Casa Blanca a la Santa Sede”

“Calling Bullshit”

Autor: Rafael Navarro-Valls
Almuzara. Córdoba (2022)
240 págs.

Rafael Navarro-Valls é um bom conhecedor da história e da política dos Estados Unidos. A partir de uma análise rigorosa e do conhecimento próximo, interessou-se pela primeira potência política do mundo, mas estudou simultaneamente os traços dos últimos pontificados da Igreja, expressão de um poder e de uma influência espirituais que vão muito para lá do mundo católico. Não é este o primeiro [livro](#) em que Navarro-Valls apresenta as realidades dos Estados Unidos e da Santa Sé, mas neste aborda as presidências não analisadas anteriormente e a atualidade mais recente.

Desta vez, a família Kennedy e, nomeadamente, JFK (John Fitzgerald Kennedy), ocupam uma parte importante nesta obra. Durante muito tempo, vigorou o mito Kennedy, alimentado além do mais pelas teorias de conspiração sobre a sua morte. Em contraste, o autor apresenta o seu irmão Robert, também alvo de assassinio, como o melhor dos Kennedy.

As lutas internas da política norte-americana são apresentadas não só com rigor analítico, como, além disso, com um olhar de humanidade sobre os diversos personagens, seja de Richard Nixon, Jeb Bush, Barack Obama ou Hillary Clinton. Não menos interessante é o exame das presidências de Donald Trump e Joe Biden, nas quais Navarro-Valls aprofunda tanto as suas capacidades, como as suas contradições, assim como as razões dos seus êxitos eleitorais.

Em relação à Santa Sé, dir-se-ia que o autor pretende afastar-se das opiniões, na realidade, pouco consistentes, que querem marcar as diferenças entre os últimos pontífices, como se tivessem ensinado coisas diferentes. Esta perceção, no fundo mais política do que religiosa, demonstra ser errada, como bem salienta Navarro-Valls, pois as diferenças são de estilo, nunca de conteúdo. O grande contributo de São João Paulo II, na opinião do autor, é o ter sabido mudar o parâmetro político pelo histórico-cultural. O pontífice polaco teve influência, sem dúvida, na queda dos regimes comunistas, não a partir da dimensão de uma ideologia oposta, mas do recurso à consciência ética e moral, que se encontra presente nas raízes da história e da cultura.

No caso do Papa Francisco, não há lugar a interpretações políticas de curto alcance e escasso fundamento. Navarro-Valls sublinha a sua proximidade de pastor, pois, tal como o seu Mestre, vai à procura de todos, sem exceções. O seu pontificado tenta pôr fim a todo o *apartheid* espiritual, e expressa a vontade de que os seres humanos trabalhem juntos e se afas-

tem do individualismo radical que caracteriza a sociedade pós-moderna.

Um livro, em resumo, que serve para aprofundar os dois poderes, político e espiritual, do nosso tempo.

A.R.R.

