




POSFÁCIO

ENSAIO: PEDAGOGIA DA HOSPITALIDADE

“Hospitalidade” é comumente concebida como a relação entre anfitriões e visitantes. Essa palavra tem origem no latim *hospes*, que curiosamente significa tanto “anfitrião” como “convidado”. Em Paz perpétua, o filósofo Immanuel Kant ²²¹ define “hospitalidade universal” como o direito de todo estrangeiro de não ser tratado como um inimigo no país a que ele chega. Por trabalhar com populações refugiadas e migrantes, gosto de imaginar hospitalidade como um ethos de inclusão social. O questionamento “como recebemos ‘o outro’ em nossos espaços públicos e privados, bem como na intimidade de nossos lares e corações?” permeia meu trabalho e norteia as ações da organização que presido, a Círculos de Hospitalidade.

Ao longo dos últimos anos, por observar o crescente sentimento xenofóbico e o agravamento de políticas hostis, que fortalecem fronteiras, erguem muros e previnem o movimento de pessoas, reflito sobre a necessidade de construirmos uma pedagogia da hospitalidade, ou seja, um conjunto de princípios e práticas que ensinem e orientem indivíduos e sociedades sobre como receber, proteger, acolher e integrar populações refugiadas e migrantes de maneira humanizada e digna. Falo em pedagogia, pois acredito que aprender a receber, proteger, acolher e integrar os “estranhos que batem à nossa porta”²²² vai além de legislações e protocolos internacionais já estabelecidos: é um processo de educação de mentes e corações que deve se iniciar na infância, mas transcende os muros das escolas e perpassa os âmbitos individual, social, econômico e político. Numa era marcada por conflitos e catástrofes, na qual emergências humanitárias e populações em busca de refúgio aproximam-se cada vez mais de nossa realidade e coexistem em nossas sociedades, é urgente regenerar e praticar a cultura de hospitalidade, bem como ressignificar nosso olhar a respeito do sofrimento que há no mundo e de como o acolhemos. Neste Posfácio, apresento apenas um ensaio do que poderia vir a ser a pedagogia da hospitalidade, com cinco qualidades a serem cultivadas, três princípios a serem observados e quatro práticas a serem integradas em nosso relacionamento com “o outro”, como



experimentamos na Círculos de Hospitalidade, organização sem fins lucrativos que facilita o processo de integração de refugiados e imigrantes e atua nos eixos de proteção, integração e conscientização.

A missão da Círculos de Hospitalidade é regenerar a cultura de hospitalidade em tempos de xenofobia e violência contra refugiados e migrantes. Compreendemos a regeneração como um processo que nos guia pelo caminho que re-gera, revivifica e dá nova vida à forma pela qual percebemos e tratamos “o outro”. Apesar de trabalharmos com um grupo específico, composto por refugiados e migrantes, por “outro” entendemos os grupos sociais que não são bem-vindos e são excluídos de nossas sociedades: os estranhos, os refugiados, os marginalizados, os periféricos ou *los nadies*, “os ninguéns”, de Eduardo Galeano.

Regenerar a cultura de hospitalidade é dar nova vida à relação entre anfitriões – sociedade de acolhida – e visitantes – refugiados e migrantes. Essa relação, porém, não se dá somente no campo interpessoal, e sim é multidimensional, coexiste nas dimensões pessoal, interpessoal, comunitária e planetária. Para que tal relação se inicie, faz-se necessário olhar para dentro de si e questionar-se como se recebe “o outro” na intimidade do coração: com julgamentos e preconceitos ou com abertura e curiosidade para se perguntar “quem são essas pessoas e quais

são suas histórias?”. Se, por um lado, o julgamento e o preconceito nos fecham, contraem-nos pelo medo do desconhecido, por outro a curiosidade nos abre para a receptividade e desperta em nós a possibilidade de empatia, de sentirmos “o outro”, de nos colocarmos em seu lugar, de imaginarmos “o outro” não como uma ameaça ou problema, e sim como um ser humano, complexo, diverso e com direito a proteção e dignidade. Esta prática, a de enxergar “o outro” como um ser humano, é o que chamamos “humanizar o olhar”. A partir do momento em que me abro e estou receptiva para ouvir e sentir a história do outro sem julgamentos e preconceitos, estabelece-se uma conexão que nos conduz ao campo da humanidade compartilhada. Estas qualidades, as da receptividade e da empatia, nos ensinam a coabitar e coexistir numa consciência que compreende que a humanidade de um ser está interligada à do outro. Martin Luther King Jr. chamou essa trama entre os seres humanos de “teia inescapável de mutualidade, entrelaçados num único tecido do destino”²²³. Ao coabitar e coexistir nessa consciência, não há o “eu” e o “outro”, como entidades adversárias e inimigas, mas o que passa a haver é o “nós”, como seres humanos aprendendo a sermos humanos. Ainda na visão de Luther King, assim compreendemos que “o que quer que afete um diretamente afeta todos indiretamente”.

O despertar da consciência do “inter-ser”²²⁴ é essencial para que se regenere a cultura de hospitalidade nas dimensões interpessoal e comunitária. Se para fazê-lo a nível pessoal, precisamos olhar para dentro, para regenerar a relação entre a sociedade de acolhida e os refugiados e migrantes a nível interpessoal e comunitário, é preciso olharmos para fora e observarmos como recebemos “o outro” em nossos espaços públicos e privados, além de questionarmos se há legislações e políticas públicas que assegurem proteção e acesso a direitos, se há projetos sustentáveis de integração social, econômica e cultural, se refugiados e migrantes conseguem acessar esses serviços e projetos, e qual a base que edifica o como recebemos “o outro” em nossos espaços públicos e privados. A pedagogia da hospitalidade propõe questionar e explorar quais as qualidades que animam, os valores que cultivam, os princípios que guiam e as práticas que norteiam a regeneração da hospitalidade, além de qual o horizonte em comum que vislumbramos ao trilhar esse caminho.

CINCO QUALIDADES

Gosto da analogia de cultivar qualidades em vez de adquirir. Em meu entendimento, “adquirir” soa como algo exterior, que está fora e precisa ser adquirido e usado, enquanto “cultivar” nos leva a entender que todos temos em nós o solo fértil para frutificar quaisquer atitudes e qualidades que plantamos. Para tanto, basta semear com amor, regar com atenção e cultivar com cuidado para que brotem, cresçam, floresçam e frutifiquem. Para regenerar e praticar a hospitalidade, é necessário cultivar aspectos ou qualidades presentes em todos nós, mas que muitas vezes se encontram latentes, ainda em forma de sementes.

A seguir cito cinco qualidades que entendo como essenciais para dar vida às práticas da pedagogia da hospitalidade e sustentá-las. Poderia mencionar mais qualidades, mas penso que, por hora, para este ensaio, são suficientes. Essas qualidades dialogam entre si e se movimentam numa espiral, transportando-nos de um estado ao outro e nos guiando nas trocas das relações conosco, com os outros e com o coletivo. Ei-las.

RECEPTIVIDADE. Ter o útero receptivo precede a fecundação do embrião e a geração da vida. Se aplicarmos essa mesma lógica para pensarmos sobre a re-generação da hospitalidade, primeiramente precisamos estar abertos e criar um espaço receptivo para receber “o outro”, seja na intimidade de nosso coração ou em nossos espaços públicos e privados. E para criar tal espaço, é imprescindível livrar-se dos preconceitos a respeito “do outro”, esvaziar-se da imagem do refugiado e do migrante como um problema e uma ameaça e abrir-se ao desconhecido para aprender sobre o novo e senti-lo. Abrir-se em receptividade implica a expansão do ser, ou seja, a expansão do coração e do conhecimento. Assim, ao receber “o outro”, conhecemos outros universos, culturas, línguas e formas de ser e estar no mundo.

EMPATIA. A receptividade abre o caminho para a empatia, que nos permite entender e sentir a necessidade “do outro”, ensina a nos colocar no lugar “do outro” e a imaginar como é esse lugar. A partir desse ponto de vista, podemos refletir sobre como gostaríamos de ser tratados se, da noite para o dia, uma guerra eclodisse em nosso país, uma bomba caísse em nosso bairro e destruísse tudo e tivéssemos de atravessar uma fronteira, deixando para trás uma vida e um lar para encontrar uma tenda erguida sobre a lama e a comida racionada. Podemos imaginar

também como gostaríamos de ser recebidos em uma nova sociedade, sem falar uma só palavra da língua local, sem saber acessar os serviços e direitos básicos e sem conhecer ninguém.

FLEXIBILIDADE. Ao cultivarmos receptividade e empatia, compreendemos que cada ser humano é singular e ao mesmo tempo plural, os grupos de refugiados e migrantes carregam características culturais diferentes e, portanto, a ação de receber bem deve ser interseccional, ou seja, adaptada às características culturais, étnicas e de gênero de cada grupo. Essa compreensão cultiva a flexibilidade, a arte de ser maleável, de assumir diferentes formas diante de variados cenários e contextos. A interação com mulheres sírias, por exemplo, difere da interação com venezuelanas. Assim, o que faz sentido para um grupo talvez não faça para outro, o que não implica, de forma alguma, que um grupo seja superior a ou mais avançado do que outro, somente que é peculiar. As necessidades variam, e temos de ser flexíveis diante dos diversos contextos e cenários a fim de nos adaptarmos e respondermos de acordo a essas demandas.

PACIÊNCIA. Segundo o dicionário, “paciência” é a qualidade de quem espera com calma e serenidade, a virtude que suporta males e incômodos sem revolta ou queixas. O atendimento a pessoas refugiadas e migrantes pode ser beneficiado com uma dose de paciência, calma e serenidade não porque essas pessoas representam males ou incômodos, mas em razão de tendermos a perder a paciência quando alguém não nos compreende ou temos de repetir muitas vezes a mesma orientação ou “o outro” não se comporta da forma que esperamos. Esse cenário pode configurar um atendimento em que, por exemplo, o refugiado ainda não domina o idioma do país de acolhida mas precisa de

uma informação pertinente e cabe à pessoa que o está atendendo transmiti-la, com paciência, quantas vezes for necessário. Em outro cenário, pessoas refugiadas e migrantes podem vir de um contexto de trauma, e um acolhimento com paciência, calma e serenidade pode não só atenuar possíveis tensões como passar a segurança e confiança que o momento pede.

PRESENÇA. O estado de presença plena nos conecta ao momento presente, a nosso interior e a nosso entorno e nos tira do “piloto automático”, isto é, das ações e reações automatizadas, que, em inúmeras circunstâncias, podem ser equivocadas e estar dissociadas da consciência do interser. A presença abre nossos olhos e ouvidos para as nuances, para o sentir interior e exterior, desperta nosso coração para percepções sutis e lapida nossa atenção para nossas respostas, atitudes e ações. O estado de presença plena catalisa transformações e possibilita estarmos inteiros para “o outro”, e não pela metade, dispersos. Tal estado nos permite estar presentes “de corpo e alma”, e não somente com um corpo físico e uma mente distante, distraída.

TRÊS PRINCÍPIOS

PRÁTICAS HUMANIZADAS. Em nossa organização, Círculos de Hospitalidade, humanizar as práticas de acolhimento e proteção, bem como os processos de integração, implica primeiramente reconhecer pessoas refugiadas e migrantes como seres humanos com agência e autonomia, e não as reduzir a números, estatísticas, problemas, ameaças ou vítimas. A partir desse reconhecimento, surge o tratamento humanizado, e assim tratamos o refugiado ou migrante como pessoa, olhamos no olho, cumprimentamos, chamamos pelo nome, respeitamos sua

dignidade, escutamos com atenção, sentimos sua necessidade e atendemos a sua demanda com cuidado, afeto e profissionalismo. Isso pode soar óbvio, mas, por incrível que pareça, no cotidiano, durante o encontro com o desconhecido “outro”, seja em ambientes escolares e de trabalho, no acesso a serviços públicos ou na busca por seus direitos, os refugiados e migrantes ainda encontram hostilidade, xenofobia e discriminação. Até mesmo coletivos, projetos e organizações que atuam com a causa de refúgio e migração podem cair nessa “armadilha”. Somente para ilustrar tais práticas discriminatórias, em inúmeras reuniões e encontros de nossa organização, ouvi de voluntários e profissionais comentários xenofóbicos, fossem dissimulados ou escancarados.

VISÃO INTEGRAL. Em âmbito individual, nossa proposta de visão integral promove uma abordagem que compreende as diferentes dimensões da integração da população atendida, reconhecendo em nossos protocolos de trabalho elementos emocionais, psicossociais, familiares, linguísticos, culturais, econômicos e educacionais. Cada pessoa é um universo plural e complexo, e as múltiplas dimensões de sua existência devem ser consideradas em seu processo de integração, que não será bem-sucedido se, por exemplo, implementarmos projetos focados somente no elemento econômico de sua integração e não considerarmos os outros aspectos. Sob essa ótica, observa-se também que cada indivíduo tem seu próprio tempo e ritmo de aprendizado e de integração.

Já na esfera coletiva, a visão de integralidade propõe uma abordagem articulada e em rede que fortaleça os vínculos de confiança com as populações refugiadas e migrantes e inclua e amplifique suas vozes, avançando a pauta de refúgio e migração com eles, e não para eles.

PERSPECTIVA DECOLONIAL.²²⁵ Nossa abordagem de trabalho foi tecida sob uma lente interseccional, que integra práticas decoloniais, sendo constituída por nossa experiência como uma organização do Sul Global, que atua majoritariamente com populações migrantes do Sul Global, em contraste com o viés do Norte Global e sua influência eurocêntrica, que informam políticas públicas e conceitos amplamente aceitos por governos e organizações internacionais. Levamos em consideração as diferentes experiências e bagagens das populações que atendemos, reconhecemos sua agência e capacidade de escolha e contribuição e trabalhamos para que tenham acesso a seus direitos de forma humanizada e digna, ao passo que também questionamos as estruturas de poder que oprimem e vulnerabilizam determinados grupos sociais e, sob certo aspecto, contribuem para guerras e colapsos socioeconômicos. Nesse processo, entendemos que nem todas as rotas migratórias são fixas e unidirecionais e partem do Sul Global – considerado subdesenvolvido, de miséria e de onde as pessoas desejam ir embora – para o Norte Global – considerado desenvolvido, civilizado e onde as pessoas desejam se estabelecer –, como determina o paradigma eurocêntrico. A perspectiva decolonial desconstrói esse paradigma, faz-nos questionar sobre as pessoas e suas motivações e nos ensina que é importante colocar as pessoas refugiadas e migrantes, principalmente mulheres e meninas, no centro das iniciativas da Organização, implementando ações que amplifiquem suas vozes e fortaleçam suas capacidades.

QUATRO PRÁTICAS

As práticas propostas neste ensaio serão vazias se estiverem divorciadas do ciclo teoria, prática e reflexão, como preconizado por Paulo Freire. Sinto ser importante sublinhar que as qualidades, princípios e práticas descritas aqui são frutos de erros e acertos, estudos e dedicação, tentativas frustradas e reajustes, muita reflexão e aprendizados alinhados com ação. Este ensaio ainda se encontra em fase de amadurecimento e constante transformação, pois, assim como a vida é impermanente, os aprendizados compartilhados neste livro e ensaio são vivos e estão em movimento. Assim, este texto não discorre sobre aplicar uma teoria e conhecimentos acerca de um contexto humanitário complexo e desafiador, mas sobre o processo de aprender entendido como uma dinâmica viva, sobre relacionar-se consigo e com o mundo, sobre estar disposto a servir à necessidade do momento e a lidar com os imprevistos. Estatutos e protocolos estabelecidos internacionalmente são certamente imprescindíveis, assim como afeto e coração, quando tratamos de questões humanitárias.

HUMANIZAR SEU OLHAR. Refere-se a se esvaziar de si, de seus condicionamentos e dos rótulos, com a intenção de enxergar “o outro” como é, e não como se pensa que ele é. Essa é a prática de humanizar o olhar, de enxergar esse “outro” como ser humano, como parte da humanidade e, de certa forma, se se reconhece a interconexão da humanidade, entende-se esse ser como parte ou extensão de si. O julgamento, porém, é constante em nossas vidas, e é muito difícil nos desassociarmos das narrativas e imagens que compõem nossa forma de ver e entender o mundo e desumanizam “o outro”. Quando vemos um corpo dormindo

sobre as calçadas ou corpos pretos e periféricos perto de sinais de trânsito, por exemplo, nossa reação, quase imediata, é de contração – atravessamos a rua, fechamos o vidro do carro, olhamos para o outro lado –, pois na construção coletiva, esses corpos representam uma ameaça, um problema. Será que conseguimos enxergar vidas humanas em lugar de corpos a serem temidos, domados e higienizados de nossas sociedades? Similarmente, muitos de nós, quando assistimos a notícias sobre fluxos migratórios ou convivemos com refugiados e migrantes em nossa escola, trabalho ou bairro, podemos tender a um comportamento xenofóbico, fazendo piadas de mau gosto e discriminando e machucando essas pessoas. Será que somos capazes de ir além dos rótulos, tais como refugiado, migrante, morador de rua, marginal, indígena, LGBTQI+ e tantos outros, a fim de enxergar a pessoa em si? Pois, em essência, trata-se de um ser humano complexo, com histórias de vida desconhecidas por mim, que possa estar buscando o mesmo que eu, a saber, melhores condições de vida para si e sua família, saúde, oportunidades, senso de propósito e amor.

Em vez de pensar “o que essas pessoas fazem aqui? O Brasil já tem problemas suficientes, e deveriam voltar para seu país”, pergunte a elas “o que traz você aqui? Qual é sua história?”. Em lugar de perguntar “o que há de errado com você?”, queira entender e pergunte “o que aconteceu com você?”. Não se contraia no medo, abra-se. Perceba-se, investigue-se, questione-se quais partes de seu olhar precisam ser humanizadas e pratique as perguntas sugeridas aqui, mesmo que só mentalmente, em seu diálogo mental. Este é o começo: abrir espaço interior para você se questionar a respeito do que pensa sobre o desconhecido. Nesse sentido, abordar uma pessoa desconhecida e em situação de vulnerabilidade para indagar sobre sua vida é invasivo.

Portanto, comecemos interiormente, seja assistindo a filmes que retratem tal realidade ou lendo livros protagonizados por essas pessoas. Só então podemos nos encontrar e dialogar de igual para igual com elas, sem vitimizá-las. Nesse processo, somos transformados, nossos sentidos são lapidados e nos descobrimos mais humanos.

ESCUTAR COMPASSIVAMENTE. Thich Nhat Hanh, que cunhou o termo “*interser*”, menciona uma prática que sinto ser central na comunicação com populações refugiadas e migrantes, a da escuta compassiva. O mestre zen escreve: “faça o seu melhor para praticar a escuta compassiva. Não ouça com o único propósito de julgar, criticar ou analisar. Ouça para ajudar a outra pessoa a se expressar e encontrar algum alívio para o sofrimento.”²²⁶ A palavra “compaixão” tem origem no latim *compassio*, de *compatior*, que significa “sofrer junto”. Ao nos conectarmos com o sofrimento e as necessidades do “outro” por meio da escuta, somos convidados a agir para aliviar esse sofrimento. Não no sentido de nos responsabilizarmos por tirar essa pessoa da situação em que se encontra, mas no de nos disponibilizarmos a escutá-la, acolher seu sofrimento e suas necessidades e ajudá-la, se assim for possível. Assim, quando houver fome, doaremos comida. Quando as pessoas passarem frio, um cobertor. Onde houver desejo de aprendizado e trabalho, daremos oportunidades. E onde houver dor e sofrimento, ofereceremos cuidado e um ombro amigo.

A escuta compassiva busca escutar, com compaixão e sem julgamentos, e agir a fim de aliviar o sofrimento alheio. Durante os atendimentos da Círculos de Hospitalidade, muitos refugiados e migrantes relatam situações de sofrimento e trauma, dificuldades agravadas pelo processo de integração num país

novo. Ao contrário de uma escuta desinteressada ou repleta de julgamentos, que não auxilia em suas necessidades e tampouco alivia seu sofrimento, a prática da escuta compassiva nos conduz a estarmos presentes e inteiros durante o atendimento, escutarmos atentamente com todo nosso ser e quereremos compreender “o outro”, enfim, a quereremos buscar soluções que possam ajudar a pessoa a acessar seus direitos, encontrar oportunidades e superar barreiras. A escuta compassiva sinaliza que nos importamos com a pessoa e que não queremos tirar algo dela: pelo contrário, estamos presentes pela pessoa em si. Essa prática também constrói confiança, sentimento imprescindível no relacionamento com refugiados e migrantes, já que se abrir e pedir ajuda exige um estado de vulnerabilidade, só alcançado quando confiamos suficientemente em alguém. Ainda, tal escuta deve vir acompanhada de uma atitude ética impecável, para que não reforcemos relacionamentos assimétricos e verticais nem tiremos proveito das dinâmicas de poder geradas quando num lado há necessidade e vulnerabilidade e no outro ajuda e soluções.

FAZER COM E NÃO PARA. Fazer com e não para. Receber, proteger, acolher e integrar populações refugiadas e migrantes de maneira humanizada e digna demanda reconhecimento do protagonismo das populações em questão. Para tal, tudo o que fazemos deve ser construído coletivamente, com as pessoas, e não para elas. Devemos ir além de consultas técnicas e pesquisas, a fim de incluir, de verdade, refugiados e migrantes em todas as fases e dimensões do processo de sua proteção e integração. Assim, quando fazemos com, há fortalecimento da autonomia e reconhecimento da agência, ou seja, há inclusão, colaboração, trabalho em rede e engajamento. Já quando fazemos para,

assumimos o protagonismo de uma narrativa que não é individual, não é nossa, e, portanto, há exclusão, assimetria de poder e opressão. Queremos pertencer, fazer parte de um todo maior, e esse querer necessita de colaboração e participação de todas as partes envolvidas. Fazer com pede por escuta, como explica Paulo Freire em “Pedagogia da autonomia”²²⁷ :

Se, na verdade, o sonho que nos anima é democrático e solidário, não é falando aos outros, de cima para baixo, sobretudo, como se fôssemos os portadores da verdade a ser transmitida aos demais, que aprendemos a escutar, mas é escutando que aprendemos a ferir com eles. Somente quem escuta paciente e criticamente o outro, fala com ele.

Na prática, os projetos e as iniciativas da Círculos de Hospitalidade nascem das necessidades vocalizadas pelas pessoas refugiadas e migrantes que atendemos. Foi desta forma que nossa Organização se formou: por meio da escuta das necessidades de mulheres sírias refugiadas em Florianópolis. Eu me sentava na sala de estar delas, e conversávamos acerca do que elas precisavam, sobre o que queriam e quais eram as condições para que pudessem participar. Em primeiro lugar, pediram por aulas de português. Para mim, que sou uma pessoa matinal e sem filhos, as aulas poderiam ser às 8:00 da manhã. Mas para elas, que possuíam outras rotinas e ritmos, o melhor horário para as aulas seria no início da tarde, e só poderiam participar se oferecêssemos um espaço de cuidado para suas crianças e jovens, com recreação infantil e reforço escolar. Após alguns meses, pediram por aulas de artesanato. Assim, passamos a oferecer atividades manuais, como bordado e pintura, de forma contextualizada, respeitando as especificidades culturais e religiosas. Passado mais um tempo, algumas expressaram o

desejo de empreender, de vender comida típica e artesanato.

Foi nesse período que nosso projeto se transformou numa organização oficial, a Círculos de Hospitalidade, com CNPJ e todas as burocracias necessárias para se oficializar uma entidade sem fins lucrativos. Assim, passamos a oferecer cursos de empreendedorismo e feiras multiculturais ao passo que recebíamos financiamento para sustentar nossas iniciativas. Talvez, se eu tivesse chegado e imposto a elas o que achava que deveriam fazer para se integrarem, se as iniciativas tivessem partido somente de mim e das voluntárias, não teria havido adesão a esses projetos. Então, primeiramente criamos o vínculo e a confiança, escutamos e aprendemos, e só depois criamos as ações, nunca o inverso. Desse modo, a Círculos de Hospitalidade continua a crescer de forma orgânica e passa a ter um alcance muito maior do que poderíamos imaginar, mas não nos distanciamos de nossa origem. Nossa história é construída por muitas mãos e corações, e esse alicerce faz a diferença.

PRATICAR O AUTOCUIDADO. Praticar o autocuidado. Manter nossa saúde mental equilibrada e sustentar o alinhamento interior a nosso propósito diante de situações de tanta injustiça e tanto sofrimento no mundo é um desafio e uma prática diária. Essa prática é intensificada quando nosso trabalho demanda o contato direto com tais situações, como é o caso de crises humanitárias. Durante nosso trabalho, é comum nos sentirmos frustrados por não conseguirmos acolher todas as demandas e por estarmos limitados pelos impasses legais, tristes quando entramos em contato com a dor do “outro”, e com raiva ao tomar conhecimento das crueldades normalizadas em regimes ditatoriais e conflitos armados. Penso que o problema não reside nas emoções humanas, e sim no suprimento delas, na

dissociação interior e na sensação de anestesia. Não somos ensinados a lidar com as emoções, os traumas e a dor, e, como não sabemos como nos relacionar com nosso mundo interior, distanciamos-nos de nós mesmos e utilizamos diferentes formas de “analgésicos” para conseguir continuar nosso trabalho. E, às vezes, ao esquecer de si e da exaustão mental e emocional do trabalho excessivo que passamos a entender em nossos corpos, que não prevê pausa para o ritmo vital de inspirar e expirar, colapsamos e adoecemos.

A máxima é preciso cuidar de si para cuidar do outro ganha sentido quando entramos em contato com essas realidades. Cuidar de si passa pelo autoconhecimento e autoamor. É preciso perceber-se, sentir-se e entender-se a ponto de reconhecer seus limites, seu “calcanhar de Aquiles”, ou seja, as situações que acionam gatilhos emocionais e geram desconexão para descobrir e explorar as práticas que levam ao centramento, cultivam regeneração e nutrem sua existência e trabalho. É preciso relacionar-se consigo, amar-se para cuidar de si e criar espaços e tempo na rotina diária para esse cuidado. As práticas que funcionam para mim – como ficar em silêncio, respirar, estar em contato com minha essência e a natureza, apreciar a beleza, ouvir música e escrever – talvez não façam sentido para você. Por isso é tão importante experimentar na dinâmica da vida, relacionar-se com sua “bússola” interior e aprender a se ouvir, a ler a direção para a qual sua “bússola” aponta.

Com o passar dos anos, compreendi a dimensão comunitária do cuidado e busco, sempre que possível, integrar as práticas de autocuidado com as do cuidado com “o outro”, a equipe de trabalho, a sociedade em que vivo e, principalmente, a Terra. Identifico-me mais com a noção de que cuidar de

mim não deve ser um ato isolado e só é inteiro quando cuidar do “outro”, e, reciprocamente, a de que cuidar do “outro” só é possível quando estou presente em mim, enraizada na dimensão de nossa humanidade compartilhada, na que reconhece nossa interconexão com o todo. Do contrário, não é verdadeiro para mim.

Ao compreender a hospitalidade como um *ethos*, que nos ensina a criar espaço para receber “o outro” em locais públicos e privados, bem como na intimidade de nossos lares e coração, percebemos que algo é gerado dentro de nós e, para que esse algo nasça e traga sua luz para o mundo, assumimos tanto o papel do ventre que gera vida como o da parteira que traz vida ao mundo. Então, para receber “o outro”, preciso primeiramente me receber; para humanizar o olhar sobre “o outro”, tenho de olhar para dentro e me humanizar; e para cuidar do “outro”, preciso cuidar de mim. Num âmbito mais profundo, entendo a hospitalidade como um convite para gerar e dar à luz uma nova forma de ser e de estar no mundo, inclusiva, empática e compassiva. Portanto, nesse processo, regeneramos a forma pela qual percebemos e tratamos “o outro” em nossas sociedades e, desejo eu, a Terra e os seres não humanos.