

# Encontrar a Paz Pessoal na Prisão



Postado por Jake Frankel em 2 de set de 2018 - Blog

*Mary Dalgleish é terapeuta, professora, autora e voluntária no Programa de Educação para a Paz (PEP) no Reino Unido. Este seu blog foi originalmente publicado no website do Little Big Peace Event.*

*“A Paz precisa de existir na vida de todos. Não é o mundo que necessita de paz; são as pessoas. Quando as pessoas neste mundo estiverem em paz, o mundo estará em paz.”*



Esta é uma citação de Prem Rawat, Embaixador Global da Paz e fundador da Fundação Prem Rawat (TPRF), uma instituição internacional de beneficência que se preocupa com necessidades humanas fundamentais, para que as pessoas possam viver as suas vidas com dignidade, paz e prosperidade. Eu ouvi Prem Rawat falar em diversas ocasiões e fiquei sempre impressionada com a sua paixão, integridade e sentido de humor ao abordar uma mensagem importante – que a paz pessoal é um direito fundamental de todos. Ele fala do coração, trazendo simplicidade a assuntos que as pessoas frequentemente consideram complexos.

Para além de desenvolver com sucesso o programa “Comida para Todos”, a TPRF desenvolveu um “Programa de Educação para a Paz “ (PEP) inovador, para ajudar as pessoas a descobrirem recursos interiores tais como a força, capacidade de escolha e esperança, e a explorarem a possibilidade da paz pessoal. Eu ouvi pela primeira vez falar do PEP há seis anos atrás, quando estava a ser experimentado em prisões nos EUA.

O programa foi bem-sucedido logo de início e, a pedido de responsáveis prisionais, foi elaborado um currículo estruturado.

O PEP dirige-se ao âmago do ser humano, olhando para a beleza e valor de cada pessoa, sem focar o que é bom ou mau, certo ou errado nem tentar “corrigir” as pessoas. Foca-se em desenvolver uma abordagem positiva da vida; evitando processos de pensamento negativos que podem minar a autoestima e o comportamento do indivíduo. Possibilita às pessoas (participantes e facilitadores) um espaço para relaxarem e serem lembrados do que é positivo na vida e neles próprios – uma alternativa bem-vinda às notícias com que somos diariamente bombardeados. Pode ajudar as pessoas a encontrarem paz, contentamento e uma nova abordagem à vida.

Quando o PEP foi lançado no Reino Unido em 2014, aproveitei a oportunidade para facilitar um curso no Sutton College de Aprendizagem para Adultos, onde já trabalhava como professora de terapia complementar. No meu trabalho como terapeuta, professora e escritora no campo da saúde holística, verifiquei o quão fácil é sentirmo-nos esmagados neste mundo em ritmo acelerado – eu própria me senti assim com frequência e vi isso com regularidade em clientes meus. Atirar frases como “não se preocupe, seja feliz” é inútil, pois nem toda a gente vive num ambiente em que possa desligar as preocupações como num interruptor. O PEP direciona-nos para descobirmos e experimentarmos verdadeiramente as nossas forças interiores. Na minha vida, ajudou-me a viver mais “no momento” e a encontrar um estado reparador que me permite largar os meus fardos e sentir verdadeiramente a alegria de estar viva todos os dias, independentemente das minhas circunstâncias.

O PEP não é religioso nem sectário e o conteúdo de cada tema é baseado em excertos de palestras internacionais de Prem Rawat. Os temas são: Paz, Apreciação, Força Interior, Autoconhecimento, Clareza, Compreensão, Dignidade, Capacidade de Escolha, Esperança e Contentamento. O programa multimédia oferece materiais bem estruturados para apoiar e fortalecer o processo de aprendizagem dos participantes. Trata-se de uma autodescoberta individual, que é única para cada pessoa e as sessões incluem períodos em que os participantes podem refletir, expressar-se ou anotar os seus sentimentos relativamente ao que ouviram. Não existem testes ou exames e aqueles que assistem à maioria das sessões recebem um certificado de participação e informação de como continuar neste caminho de autodescoberta, se assim o desejarem.

O PEP é atualmente apresentado em 81 países e os materiais do curso foram traduzidos em 36 idiomas, estando em curso outras traduções. Os materiais escritos estão igualmente disponíveis em *Braille*, juntamente com DVDs legendados para deficientes auditivos. O PEP apresenta ainda um documentário premiado – “Paz Interior”, que abre uma janela para os corações e mentes de reclusos que escolheram quebrar o ciclo da negatividade. Com um elenco de apoio composto por colegas de prisão, guardas, técnicos e familiares, o filme transporta o espetador para as vidas destes homens à medida que se reintegram na vida cá fora, apoiados na paz individual, autoestima e dignidade que descobriram através do PEP.



O PEP está baseado em princípios humanos universais, tais como a igualdade, o respeito, a dignidade e, nessa medida, encaixa muito bem num leque alargado de organizações. No Reino Unido, o PEP vem sendo apresentado com sucesso na Prisão Thameside em Londres desde 2015 e é presentemente apresentado em mais 8 prisões no Reino Unido, bem como em centros comunitários, centros para veteranos, estabelecimentos educacionais e outros tipos de organizações. Em resposta à recente epidemia de crimes violentos em Londres, Prem Rawat juntou-se a líderes e ativistas no Lambeth Community College em junho de 2018, para debater o lançamento do Programa de Educação para a Paz em escolas no Reino Unido.

A resposta ao PEP por parte dos participantes e do pessoal das organizações tem sido muito positiva – eis uma breve seleção dos muitos comentários recebidos.



*“É um programa muito poderoso – fala por si, traz paz.” – Pastora Lorraine Jones, Brixton, Reino Unido.*

*“O PEP dá-nos as ferramentas para pararmos, pensarmos, estarmos e atuarmos de forma diferente, e as coisas desenrolam-se simplesmente. Até alguém trazer isso à luz, podemos tê-lo, mas até que alguém nos mostre, não estamos verdadeiramente conscientes.” - Jacqueline, Angell Town, Brixton.*

*“O que estou a aprender neste curso é que não sou uma pessoa má; sou uma pessoa boa que fez más escolhas.” - Participante no PEP, Prisão Thameside.*

*“Desfrutei ao aprender sobre mim próprio e que as pequenas mudanças que posso fazer farão uma enorme diferença na minha vida.” - Participante no PEP, Prisão Thameside.*

*“O PEP diz que escrevemos a nossa própria história. Isso inspira-me – dá-me a motivação para voltar à ala e dizer: é assim que quero viver a minha vida, é assim que quero ser. Ajuda-me muito.” - Participante no PEP, Prisão Thameside.*

*Para mim, o teste da eficácia deste programa está ao conversar com os participantes depois – não apenas na aula, mas quando regressam à ala e o põem em prática.” - John Biggin, OBE e Ex-Diretor de uma Prisão no Reino Unido.*

Num vídeo especialmente preparado para a Conferência Nórdica sobre a Paz, em Oslo, em 2012, Prem Rawat enfatizou a possibilidade muito real de termos paz nas nossas vidas. Disse: “Existem pessoas muito gananciosas; há pessoas que não se importam. Mas, na minha opinião, isso é uma minoria. A maioria das pessoas nesta Terra quer paz e, se isso for verdade, então a paz na Terra é um objetivo muito alcançável. As pessoas dizem que isso não vai acontecer. Bem, deixem que este tempo pertença àqueles que acreditam que pode acontecer, não àqueles que dizem o contrário.”



Enquanto facilitadora voluntária do PEP, tem sido para mim um prazer testemunhar os efeitos deste curso e a alegria que emana quando as pessoas começam a entrar em contacto com a sua verdadeira natureza interior. Sinto que o desenvolvimento pessoal é uma parte vital do crescimento, da maturidade, do sucesso e do preenchimento de uma pessoa e que, quando nos esforçamos por melhorar os nossos padrões e comportamentos e tentamos desenvolver os nossos recursos interiores, não só isso nos beneficia pessoalmente, mas também todos com quem nos deparamos. Eu preciso de alegria na minha vida e sinto que, por baixo das nossas diferenças, somos todos muito parecidos e todos queremos estar felizes e em paz connosco próprios.