

## Ecologia integral a serviço da sustentabilidade

Quando ouvimos a palavra ecologia normalmente nos lembramos da natureza e dos movimentos ambientalistas. Mas ecologia é muito mais. A palavra vem do grego “oikos” que significa casa e “logos”, estudo, reflexão, resumindo ecologia vem a ser o estudo, a reflexão sobre a casa. E como são múltiplas as “casas” que habitamos! Temos a nossa casa como ser humano, o nosso corpo, emoções, pensamentos, espiritualidade, que nos leva a ficar atentos à *ecologia pessoal*. Temos a casa do outro, dos nossos relacionamentos, da nossa cultura, da sociedade em que vivemos e da grande comunidade de todos os seres humanos que habitam o planeta, daí resultando a atenção pela *ecologia social*. Finalmente, como espécie, temos uma casa em comum. O planeta terra, com toda a sua diversidade, água, ar, minerais, vegetais, animais, que nos acolhe e sustenta a vida de todos os seres que nele habitam, gerando a *ecologia ambiental*. E estas três dimensões não se separam. Formam elos de ligação profundos e interdependentes. O reconhecimento do fato de que tudo no planeta está interligado exige uma outra postura diante da questão ecológica. Ampliar o conceito se torna vital para uma atuação que realmente mude para melhor a situação atual do mundo. A *ecologia integral* junta novamente, na mente humana, dimensões que nunca poderiam ter sido separadas: o ser humano, a sociedade e a natureza.

Tomar consciência de que tudo no mundo está interligado e de que tudo tem a ver com tudo, conforme nos mostram estudos de algumas ciências, comprovando o que muitos grupos ditos “primitivos” e culturas mais antigas já sabiam, nos leva a uma postura de grande responsabilidade por uma vida mais consciente em relação à *ecologia integral*. E como ela pode se tornar concreta no nosso dia-a-dia?

A *ecologia pessoal* se refere ao cuidado que devemos ter com o nosso corpo (como a alimentação saudável, a respiração correta, o movimento físico, o sono reconfortante e o descanso necessário), com as nossas emoções (procurando conhecer e entender os nossos estados emocionais para que eles se tornem cada vez mais harmoniosos), com a nossa mente (a atenção que se deve dar aos nossos pensamentos e às informações que os

“alimentam”) e com a nossa espiritualidade (buscando uma verdadeira conexão interna, com as outras pessoas, com o planeta, com o cosmos e com aquilo que ainda não conseguimos compreender).

A *ecologia social* expande o nosso cuidado para as pessoas do nosso relacionamento e para todos os outros seres humanos. É a prática da solidariedade, do diálogo, da solução pacífica dos conflitos, do compartilhar, do respeito às diferenças, da dedicação às causas ligadas à justiça social e à conquista de uma vida digna para todos.

A *ecologia ambiental* nos propõe uma união profunda com a natureza, fazendo-nos entender que sem ela não há possibilidade da existência humana e que a opção pela simplicidade voluntária, pelo conforto essencial, pelo consumo consciente, por ações de preservação ambiental e ações reparadoras em áreas devastadas se fazem prioritárias para a continuidade da vida na terra.

Vivenciar e praticar a *ecologia integral* no dia-a-dia significa uma grande oportunidade de transformação. Não espere que outras pessoas comecem para você começar. Seja o pioneiro de um novo mundo. Sirva de exemplo. Comece com pequenas mudanças e perceba internamente a satisfação de estar fazendo a sua parte que é vital para que uma transformação maior ocorra.

O planeta e a humanidade estão vivenciando uma situação crítica. Urge que cada um de nós assuma a sua responsabilidade pelas mudanças necessárias para a superação dos problemas atuais. A concretização do sonho de um planeta íntegro e de uma vida digna, feliz e em harmonia para toda a humanidade depende de cada um de nós. Mãos à obra! □

Ana Maria Vidigal Ribeiro  
Diretora do Centro de Ecologia Integral

