

# Alonso Puig, Mario. *El camino del despertar*. Madrid: Espasa, 2023, 219 pp.

**Eugénio Lopes<sup>1</sup>**

Investigador independente, Portugal

Quando se fala de filosofia, deve-se também falar da antropologia. Do mesmo modo, quando se fala da pessoa humana, deve-se também abordar outros temas, tais como: o corpo e a mente, o (auto) conhecimento, o mundo interno e o mundo externo, o florescimento humano, o sentido da vida, a felicidade, etc. Porém, quando se abordam estes temas, geralmente, ou se apresenta uma conceção errónea de tais argumentos ou caem-se em alguns reducionismos, condicionando-se, assim, de vários modos, a autorrealização da pessoa humana e o desenvolvimento das sociedades.

Neste sentido, considero muito interessante a supracitada obra de Mario Alonso Puig, médico e neurologista —que também se dedica ao estudo de temas sobre a psicologia, a educação, a liderança e o desenvolvimento humano—, pois apresenta uma visão muito realista com relação aos temas mencionados anteriormente. Para tal, o autor decidiu dividir esta sua obra em 20 pequenos capítulos, com os seguintes títulos<sup>2</sup>: 1. *A pessoa e a personalidade*; 2. *Nem o mapa é o território, nem o nome é o mesmo que a coisa nomeada*; 3. *Colombo, Ulisses e um continente inteiro para descobrir*; 4. *A doce escuridão*; 5. *Portas que abrem mundos*; 6. *Não percas o teu centro*; 7. *O Ara, o eixo cérebro-intestino e a alma do microcosmo*; 8. *O que pode surgir da polaridade*; 9. *Aceder a uma linguagem criptografada*; 10. *O encontro com as nossas feridas*; 11. *O guerreiro, o mago e os demónios*; 12. *O poder transformador do amor verdadeiro*; 13. *Os nove requisitos para a transformação*; 14. *A arte da presença*; 15. *A liberdade de eleger*; 16. *Sim, pode-se mudar, mas tens de conhecer o caminho*;

<sup>1</sup> lopes\_eugenio@hotmail.com

<sup>2</sup> As traduções dos capítulos foram feitas por mim.

17. *Que a força esteja em ti*; 18. *O poder de transformar*; 19. *Seis segredos para ser-se mais feliz*; 20. *Perguntas que mudam as nossas vidas*.

Dos vários pontos positivos que se podem destacar nesta obra, gostaria de mencionar os seguintes: Metodologicamente falando, o primeiro faz referência ao facto de Mario Alonso Puig ter estabelecido um diálogo interdisciplinar entre várias áreas científicas, em particular entre a filosofia, a psicologia, a biologia, a neurociência, a educação e a sociologia, a fim de enquadrar, fundamentar e corroborar as ideias e os argumentos que apresentou e defendeu na sua obra. De igual modo, com a mesma finalidade, evidencia-se também como ideia positiva na obra que o autor tenha recorrido a vários autores, histórias, testemunhos e exemplos. Finalmente, todavia do ponto de vista metodológico, penso que na obra também se salienta positivamente que o autor tenha recorrido ao uso de vários títulos, que apresentam uma sequência lógica.

Com relação aos objetivos, destaca-se positivamente na obra o facto de Mario Alonso Puig ter mostrado de que forma podemos florescer como pessoas humanas, autorrealizar-nos e alcançar a verdadeira felicidade, ou seja, como nos podemos tornar num “Herói”, termo já algumas vezes estudado desde o ponto de vista, sobretudo, filosófico, histórico, antropológico, sociológico, político e mítico. Assim, na sua obra, o autor conjuga todas estas dimensões relacionando-as, portanto, por sua vez com o Herói.

Para Mario Alonso Puig, tal como o título da obra elucida, toda a pessoa humana está convidada a “despertar”, a fim de converter-se num Herói. Assim, com relação ao conteúdo da obra, salientam-se como ideias positivas sobretudo as seguintes: A primeira faz referência ao mapa que o autor traçado um mapa do Herói. Neste sentido, é pertinente a distinção que o autor estabelece entre o conceito de “pessoa” e de “personagem”. Segundo o autor, o conceito de pessoa, que faz referência ao Herói concretamente, dirige-se por sua vez a outros conceitos: de identidade, de autenticidade e de autoaceitação, porém, sempre com a intenção de a pessoa superar-se dia-após-dia, isto é, de crescer como pessoa continuamente.

Aliado a isto, o autor destaca igualmente a importância de nos autoconhecermos, nas mais variadas formas, e de conhecermos a realidade na qual estamos inseridos, devendo-se para tal ser-se realista, independentemente do sacrifício que nos possa custar. Com relação ao (auto) conhecimen-

to, salienta-se também positivamente na obra que o autor tenha mostrado a importância de conjugar-se a consciência com a inconsciência, mostrando de que forma a unidade é melhor do que a separação e a divisão.

Com relação aos conceitos e argumentos mencionados, salienta-se também como ponto positivo na obra que Mario Alonso Puig tenha analisado o corpo, o intelecto, a vontade e a afetividade, mostrando de que forma estas componentes, apesar de serem essencialmente distintas, podem relacionar-se entre si. Neste sentido, considera-se da mesma forma como ponto positivo na obra que o autor tenha estudado a memória e a imaginação e a sua relação com as aquelas entidades, bem como o impacto que todas elas acarretam, de uma forma geral, para o desenvolvimento da pessoa humana.

Com relação à análise que Mario Alonso Puig tece à afetividade, considero sobretudo como ideia positiva que o autor tenha distinguido basicamente dois tipos de afetividade —uma positiva e outra negativa— e de que forma elas condicionam a autorrealização da pessoa humanas. De facto, frequentemente, em alguns trabalhos científicos, com relação a esta temática, tende-se a cair em alguns tipos de reducionismo: O primeiro, próprio do monismo, como por exemplo se verifica no psicologismo, dá uma primazia a esta componente da pessoa humana, negligenciando-se, assim, as suas outras componentes, que são igualmente indispensáveis para que ela se autorrealize; já o segundo, próprio do dualismo, como se verifica por exemplo no racionalismo, considera a afetividade como uma componente irracional, que condiciona negativamente a autorrealização da pessoa humana.

Já com relação ao estudo que Mario Alonso Puig tece ao corpo na sua obra, menciona-se sobretudo como ideia positiva que o autor tenha estudado e relacionado o cérebro, o coração, o sistema digestivo, a musculatura e a o sistema celular, mostrando a importância de estabelecer-se uma coerência entre estas entidades e, ao mesmo tempo, como se pode estabelecer tal coerência.

Assim, considera-se também como ponto positivo que o autor tenha traçado um mapa do cérebro humano, como também o tenha analisado, distinguido e relacionado algumas partes do cérebro, em particular, o hemisfério esquerdo do hemisfério direito. Já no que diz respeito aos hemisférios, mais concretamente, foi igualmente importante que Mario Alonso Puig os tenha diferenciado, mostrando igualmente as suas funções correspondentes

e as vantagens e desvantagens de um com relação ao outro, justificando, desta forma, a importância de eles deverem “dialogar” entre si.

Com relação às entidades humanas mencionadas, evidencia-se também na obra que o Mario Alonso Puig tenha relacionando-as com o sistema imunitário, a saúde e o stress. No que diz respeito ao stress, mais concretamente, considera-se igualmente fundamental que o autor tenha mostrado como as feridas emocionais não integradas, em casos mais extremos, os traumas, afetam seriamente a saúde da pessoa humana, de diferentes formas.

Aliado à saúde, considero também fundamental na obra o espaço que Mario Alonso Puig deu à necessidade e à importância de cultivarem-se bons hábitos, tais como: uma boa alimentação, exercício físico, descanso, meditação, uma vida equilibrada, etc.

Salienta-se também positivamente na obra que o autor tenha mostrado a importância de possuímos pessoas de referência, ou seja, modelos, como também da boa literatura, em particular da poesia, que nos possam ajudar “a despertar” e a percorrer o caminho do Herói. Neste sentido, evidencia-se também positivamente a relação que o autor estabeleceu com as relações interpessoais, mostrando, assim, como é fundamental cultivarem-se boas e virtuosas relações com os demais, a fim de convertemo-nos em Heróis e, ao mesmo tempo, podermos ajudar os outros neste processo.

Um outro ponto fundamental da obra consiste na relação que Mario Alonso Puig estabeleceu entre o desenvolvimento da pessoa humana e o da sociedade e vice-versa. Isto torna-se mais evidente quando o autor menciona que todos nós fomos criados para tornar o mundo melhor, num lugar digno de ser vivido por nós e pelos demais. Assim, segundo o autor, ao convertemo-nos em Heróis, devemos também de ajudá-los neste processo; e não o contrário, servindo-nos de elas, a fim de satisfazermos os nossos interesses. Por outro lado, para o autor, só se pode ajudar os outros neste processo, de eles tornarem-se por sua vez Heróis também, quando nós mesmos percorremos o caminho do Herói. Portanto, neste sentido, considero fundamental a relação “simbiótica” que o autor estabeleceu entre o nosso crescimento, enquanto pessoas humanas, e o crescimento das outras pessoa.

Nesta linha, destaca-se também na obra a relevância que Mario Alonso Puig atribuiu à necessidade de viver-se uma vida virtuosa, sobretudo de

praticar as virtudes do amor e da compaixão, inclusive para conosco mesmos, que não é sinónimo de egocentrismo, pelo contrário.

Por outro lado, menciona-se igualmente como ponto positivo na obra que o autor tenha relacionado o Herói com os valores, bem como, neste sentido, com o sentido da vida e com a felicidade. Desta forma, aliado em particular a estes pontos, destaca-se, então, também positivamente que o autor tenha os tenha relacionado com o arrependimento.

Já no que diz respeito mais concretamente à felicidade, evidencia-se igualmente na obra que Mario Alonso Puig tenha distinguido uma felicidade inautêntica de uma felicidade autêntica, felicidade esta que se alcança quando se percorre o caminho do Herói. Desta forma, considero também fundamental na obra que o autor tenha mostrado que a felicidade autêntica se encontra não só no fim do caminho (apesar de, a meu ver, o autor não identificar concretamente em que é que consiste o fim do caminho, algo que poderia dar mais consistência a esta sua observação bastante plausível e pertinente), como também durante todo o percurso do mesmo caminho.

Associado a esse ponto, nesta linha, um outro ponto positivo da obra reside no facto de Mario Alonso Puig ter mostrado, assim, que tornar-se num Herói consiste num processo contínuo. Ou seja, segundo o autor, podemos dia-após-dia (re) entrar e percorrer este caminho, tornando-nos, desta forma, num Herói que gradualmente se encontra num patamar superior.

Num período, onde várias vezes possui-se uma incompleta ou inclusive má conceção da pessoa humana, condicionando, assim, o seu desenvolvimento e sua autorrealização, bem como a dos demais, penso que esta obra de Mario Alonso Puig vem a desmistificar e corrigir algumas dessas ideias, permitindo, desta forma, com que possamos, tal como o título indica, “despertar” e percorrer o caminho do Herói e ao mesmo tempo ajudar os outros neste processo, algo que sem dúvida contribui para o desenvolvimento das sociedades e das gerações vindouras. Desta forma, gostaria de terminar esta recensão, se me é permitido, motivando o autor a continuar com o seu bom trabalho de investigação, que ao longo dos tempos tem vindo a desenvolver.