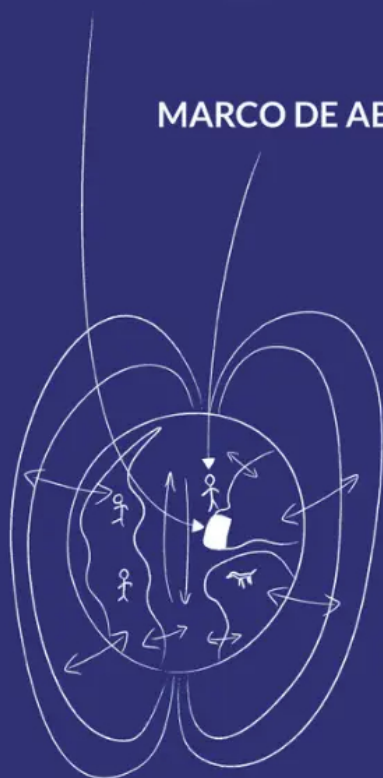


Para a versão completa do livro aceda ao link
bambualportugal.pt

A EMERGÊNCIA DAS SOCIEDADES DE COMUNS

EM PORTUGAL

MARCO DE ABREU

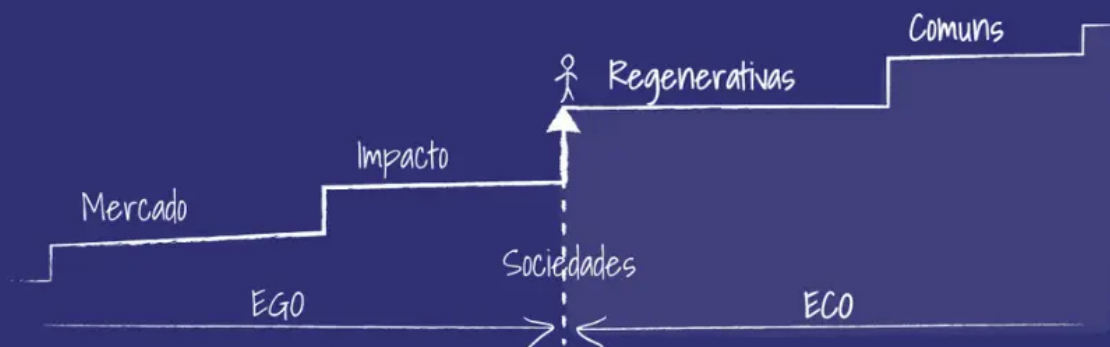


DE
GUS
TA
ÇÃO

Amostra do Livro



A minha jornada e a chamada para a
inovação social transformativa, em
Paz, na direcção da colaboração
criativa de comuns

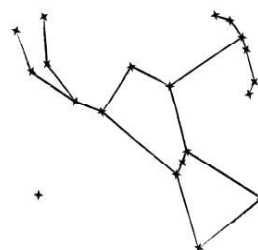
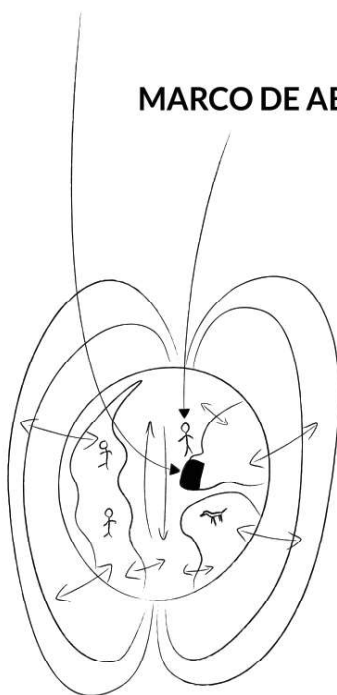




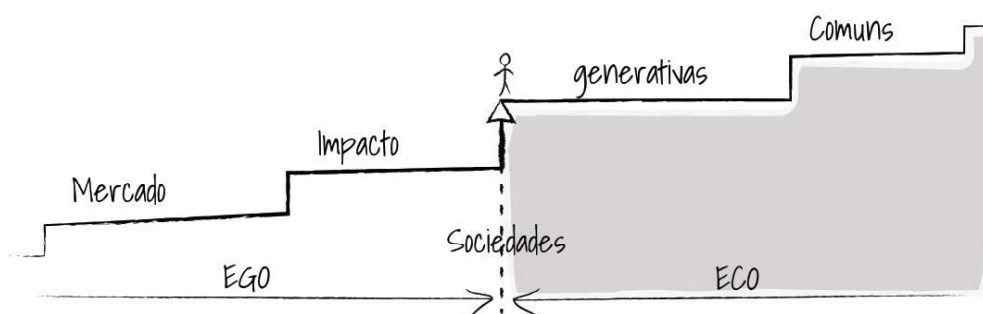
A EMERGÊNCIA DAS SOCIEDADES DE COMUNS

EM PORTUGAL

MARCO DE ABREU



A minha jornada e a chamada para a
inovação social transformativa, em
Paz, na direcção da colaboração
criativa de comuns





TÍTULO A Emergência das Sociedades de Comuns
(em Portugal)
© Bambual Portugal, 2025

AUTOR Marco de Abreu

REVISÃO Zulmira Augusta Andrade

CAPA Duarte Gonçalves

ILUSTRAÇÕES © Marco de Abreu

FOTOGRAFIAS © ad_hominem · Adobe Stock ID #209526405 (p. 26)
© Sergey Kamshylin · Adobe Stock ID #56374429 (p. 94)
© Ruben · Adobe Stock ID #955522362 (p. 166)
© Designpics · Adobe Stock ID #622141971 (p. 291)
Fonte das imagens: stock.adobe.com
© Homeostase (pp. 351 e 353)

PAGINAÇÃO João Narciso

IMPRESSÃO Ulzama

1.^a EDIÇÃO Maio 2025

DEPÓSITO LEGAL 547746/25

ISBN 978-989-35719-6-5

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, no todo ou em parte, por meio de gravação ou por qualquer processo mecânico, fotográfico ou eletrónico, nem ser introduzida numa base de dados ou usada de qualquer modo sem permissão por escrito do editor. Não poderá ainda ser difundida ou copiada para uso privado ou público. Excetua-se o uso de citações em resenhas de livros.

As imagens utilizadas nas páginas 26, 94, 166 e 291 neste livro foram devidamente licenciadas para uso editorial através da plataforma Adobe Stock, sob os termos da Licença Standard.

BAMBUAL EDITORA PORTUGAL, LDA.

Rua Cândido dos Reis, n.º 113

2630-233 Arruda dos Vinhos, Portugal

www.bambualportugal.pt | editora@bambualportugal.pt | +351 937337163





Dedico este livro aos meus filhos, Afonso, Dinis e Inês.





Como fomos capazes de criar uma sociedade, de forma colectiva, que (quase) nenhum de nós, individualmente, se revê?

Fizemo-lo **em co-criação, de forma inconsciente.**

Como podemos sair disto?

Para ser sincero não sei. Como ‘inovador social’, como ‘criativo cultural’, como praticante de Desenvolvimento Regenerativo, de Possibility Management, da Teoria U e Teoria Integral, como pai, homem, pessoa por inteiro, comum, penso que a resposta terá que ser criada colectivamente.

As soluções, as respostas, vão resultar da aceitação do ‘não sei’, do desconhecido, através da experimentação em equipas, **em co-criação, de forma consciente.**

Autor, a partir do Otto Scharmer

Índice

Prefácio em várias vozes	11
Introdução	21
Tomo I No caminho de Órion	25
Introdução	27
Da concepção à saída da Madeira (15 anos)	28
De Palmela à saída da Safira (34 anos)	34
Dos filhos ao divórcio (49 anos)	43
O que se segue...	56
Sobre Órion	59
Desenvolvimento Humano	60
Alimentação	62
Parentalidade	66
Relacionar-me	68
Co-criação	71
Tecnologia	73
Empreendedor evolucionário	76
Ecoaldeias	80
Explorador de Sociedades Regenerativas	86
Proponente das Sociedades e Organizações de Comuns	90
Tomo II Mapa para as Sociedades Regenerativas e Sociedades de Comuns	93
1. Introdução	95



1.1. Sobre a linguagem	100
1.2. Sobre mapas de pensamento	101
1.3. Sobre novos resultados	106
1.4. Sobre mundojogos	110
1.5. Mapa das Sociedades Regenerativas	114
2. Contexto das sociedades	115
2.1. Relação com o Pensamento em Responsabilidade	116
2.2. Relação com o Pensamento em Sustentabilidade	121
2.3. Relação com o Pensamento em Transparência	125
2.4. Sobre contexto	128
3. Sistemas operativos das sociedades	134
3.1 Sobre as formas de ver o Mundo	145
3.2 Sobre áreas de actuação	151
3.3 Sobre Propriedade	154
3.4 Sobre a transição	158
4. Consciência	165
4.1. Múltiplos corpos	167
4.2. Três linhas de trabalho	171
4.3. Cinco dimensões da consciência	174
4.4. Influências	183
5. O inconsciente ou a sombra	184
5.1. Como fazer o trabalho de sombra?	192
5.2. Sobre o dinheiro	194
5.3. A solução tecnológica	197
5.4. Sobre liderança	200
5.5. Limites	203
5.6. Influências	205
6. Natureza	205
6.1 Permacultura	209
6.2 Sobre os Lugares	211
6.3 Influências	214
7. Equipas	214



7.1. Sobre as organizações regenerativas	217
7.2. Sobre a participação e colaboração	219
7.3. Sobre a governação	221
7.4. Possibilidade de equipas	224
7.5. Informação	226
7.6. Apreciação	229
7.7. Síntese	230
7.8. Influências	233
8. Desconhecido	233
8.1 Campos sociais	234
8.2. Relação com o conhecimento	236
8.3. Experimentação	242
8.4. Estado líquido	244
8.5. Equipas que aprendem	247
8.6. Propósito	248
8.7. Lei das 3 forças	251
8.8. Influências	254
9. Tornar prático	254
9.1 Teste rápido	254
9.2 Transformar um mundojogo	260
9.3 Criar um mundojogo	261
10. Sociedade de Comuns	262
10.1. Sociedades de Comuns (ECO 2.0)	265
10.2. Organização de comuns	272
10.3. Evolução da propriedade	281
10.4. Economia de Comuns	284
10.5 Mapa das Sociedades de Comuns	289
Tomo III Portugal: a primeira Sociedade de Comuns	291
1. Introdução	294
2. História dos Comuns	298
3. Segredo Português	303



4. Os Espaços de Comuns	312
5. Programa para uma Sociedade de Comuns	325
6. O papel das diferentes organizações	332
Posfácio	351
Agradecimentos	355
Distinções	359
Referências	363
Anexos	367
Anexo I.A — As minhas práticas	368
Anexo I.B — Cavitando a minha Cultura	371
Anexo I.C — O meu sonho	374
Anexo I.D — MOVIMENTO Manifesto	381
Anexo II.A — Práticas que suportam este livro	393
Práticas base	394
Teoria Integral e o Instituto Integral	394
Teoria U e o Presencing Institute	395
Possibility Management	397
Desenvolvimento Regenerativo e o Regenes Institute	398
Práticas complementares	399
Permacultura	399
The work that reconnects	400
Macrobiotica	401
Pedagogia Aberta e Comunidades de Aprendizagem	402
Process Work (e deep democracy)	403
Delicate Activism	404
ISTA e a Sexualidade	405
Art-of-Hosting e a participação e colaboração	406



Sociocracia 3.0	407
Effectuation	407
Game B	408
Warm data	409
Anexo II.B — 5 princípios para a evolução da educação	411
Anexo II.C — Vivendo as Sociedades Regenerativas	422
Anexo II.D — Caso de Estudo João Sem Medo	427
Anexo II.E — Recursos online	440
Anexo II.F — Sobre comuns	444
Anexo II.G — Exemplo da economia da dádiva	449
Anexo III.A — Pensamento em Legado (Legacy Thinking)	465
Anexo III.B — Jogo das Perguntas Transformadoras	467
Anexo III.C — Mapas para uma Sociedade Regenerativa	471
Anexo III.D — Segredo Nórdico	475







Prefácio em várias vozes

“Vou
Na leveza
Do voo do pássaro.”
Alda Roseiral, 2025

Toco com afago nesta trilogia profética.

Afago, com mente e coração, por serem livros de cabeça erguida, livres, feitos leves e profundos a partir de uma serena urgência.

Há neles um canto.

O fruir de muitos possíveis, articulados numa incendiada e incendiária paixão pelo Possível.

Uma espiral que começa a partir de uma dádiva.

Uma forma de atravessarmos juntos os nossos rios comuns, na complexidade e movimento imparável de todos os nossos caudais, que se cruzam e se autonomizam, e se voltam a cruzar, incessantemente.

Em tempos em que nos vemos por vezes encolhidos e escondidos no lado escuro das vidas que nos percorrem e percorremos, num quotidiano envenenado, onde muitas palavras que já foram belas ficaram gastas e é tão fácil ensombrar-nos ... quanta força há em mergulhar numa linguagem grávida de neologismos, de questionamentos, de



não-certezas, tecida ainda assim na abundância de horizontes viáveis e radiosos?

Aqui se navega sobre como articulamos futuros, esperando através da dança entre o eu e o não-eu, entre o que morre, o que se transforma, o que ressuscita e o que nasce; aqui se insurgem formas celebrativas, intuições e experiências que a partir das vividas, minuciosamente examinadas pelo seu criador Marco, convidam a que criemos novas alturas coletivas nos nossos voos, através de abençoados imaginários.

Metabolizando a vida em conjunto, na indizível complexidade entre um caminho percorrido e um horizonte que se perfila, aqui se entrelaça um narrar do mundo através das buscas mais íntimas, tantas vezes com praticas de nudez afetiva, de pés-descalços sobre o conhecido, em circunvoluções para chegar ao que importa, a essa essência que nos pode, quem sabe, salvar um pouco.

Sinto aqui Helene Cixous (1996, p. 72):

Tem de haver outro sítio, digo a mim própria. E toda a gente sabe que, para ir a outro lugar, há rotas, sinais, “mapas” — para uma exploração, uma viagem. É isso que os livros são. Toda a gente sabe que existe um lugar que não está económica ou politicamente em dívida com toda a vileza e compromisso. Que não se é obrigado a reproduzir o sistema. Isso é a escrita. Se há outro lugar que pode escapar à repetição infernal, é nessa direção, onde se escreve, onde se sonha, onde se inventa novos mundos.

Obrigada, Marco, por criares, cuidares e caminhares no Comum. Assim, ao te entregares inteiro nesta obra, demorado, dedicado e generoso, chamas pelo nome decada um de nós para experimentarmos, cada dia mais, uma profunda ecologia de Comuns.



Helena Águeda Marujo

Coordenadora da Cátedra UNESCO em Educação para a Paz Global Sustentável da Universidade de Lisboa (UL). Professora Associada no Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP). Investigadora do Centro de Administração e Políticas Públicas. Coordenadora científica da pós-graduação em Psicologia Positiva Aplicada do ISCSP da UL. Membro da Associação Internacional de Psicologia Positiva e da Rede Europeia de Psicologia Positiva. Membro do Taos Institute.





Todos queremos um mundo melhor. Mas, para quem? Que mundo melhor é esse? Como alcançá-lo? Que posso eu fazer para isso?

Neste livro o Marco revela de uma forma generosa, todo o seu percurso, toda a sua capacidade de criar, de inovar, de renascer, de intervir, de mobilizar, de agregar e fazer acontecer.

É um livro vivido, onde cada palavra foi sentida e experienciada. Há nele uma necessidade altruísta de partilhar uma visão clara de possibilidades de intervenção a nível individual, comunitário, nos países, na construção/evolução para um mundo melhor, onde o Bem Comum e o Legado são basilares.

Este não é um livro comum, mas aspira criar uma “sociedade de comuns”.

Há livros que nos despertam, nos sacodem e nos impelem a viver a vida de uma forma mais consciente e planetária. Este é um desses livros.

Obrigada Marco.

Carla Morna

Médica de Medicina Geral e Familiar na Área Metropolitana do Porto.



Este livro é um ato de escuta e coragem. Uma escuta profunda da vida do Marco a pulsar nas suas histórias e criações e uma coragem amorosa de as organizar, dar-lhes linguagem e partilhá-las. Este livro é, antes de mais, um testemunho vivo de uma travessia — pessoal, coletiva e planetária. Cada linha aqui escrita emerge de uma vontade antiga, de algo que nos chama desde sempre, mesmo antes de sabermos o nome das coisas. A sensação de que o mundo pode ser diferente. Mais conectado. Mais verdadeiro. Mais vivo. E esta sensação nunca nos abandona. Transforma-se em busca, em prática, em encontros, em mudança e em criação.

A escrita do Marco, é honesta, sem adornos desnecessários, cheia de profundidade, visão e alma. Este não é um livro para ser lido. É um livro para ser vivido, sentido e integrado. Não se trata apenas de palavras bem alinhadas. Trata-se de experiência encarnada, de sabedoria destilada ao longo de anos de travessias internas e externas. Trata-se de alguém que não só pensou novos mundos, mas que os viveu no corpo, na comunidade, no conflito e na criação.

Este é também um livro feito de muitas vozes. As pessoas, os movimentos, os saberes e as práticas partilhadas pelo Marco e que eu tive o privilégio de acompanhar de perto nos últimos anos, estão aqui entrelaçadas. Aqui pulsa a sabedoria ancestral, mas também a



inovação radical. Aqui vivem perguntas sem resposta, sementes de possibilidades e a confiança de que podemos viver de forma regenerativa, compassiva e evolutiva.

O que tens nas mãos não é apenas um livro. É um convite para uma viagem. Uma viagem que começa na própria história do Marco — com as suas alegrias, feridas, decisões e ciclos — e que se expande, progressivamente, para mapas de mundojogos, propostas de futuro e ferramentas para o presente. Este livro fala-te para que te possas encontrar. Fala-te do mundo para que possamos, juntos, recriá-lo.

Peço que leias este livro não para te encheres de mais de “eu sei’s” ou certezas. Peço-te, sim, que sintas. Que sintas onde este livro te toca, o que desperta em ti, o que te inquieta ou inspira. E, quem sabe, que escolhas dar o próximo passo na tua própria jornada — seja ela qual for.

Este livro é para quem pressente que há algo mais. Para quem já não se satisfaz com respostas simples. Para quem sente o apelo de viver em coerência com a alma, com a Terra, com os outros e com o futuro. É um convite a mergulhar, a transformar, a cocriar. E, em cada página, há uma certeza sutil: a regeneração é possível e começa em nós. Recomendo este livro com o coração aberto. Como quem entrega uma chave. Porque há livros que se lêem e há livros que nos leem. Este é dos segundos.

Marco, este livro és tu. E ao mesmo tempo, é muito mais do que tu. É canal, é caminho, é legado.

Bem-vind@. Esta história também é tua.

Com profunda admiração, amizade e gratidão,

Joana Cruz

Co-fundadora do Wisdom of Change.

Spaceholder de Desenvolvimento Humano (Formatos Empower Your Life).



Spaceholder do Possibility Management em Portugal entre 2014 e 2024.

Praticante de Possibility Management e Expand The Box Trainer de 2020-2024.

Praticante de Feelings Practitioner.

Praticante de Biodanza (a terminar o curso de facilitadora).

Investiga a relação entre Possibility Management e Biodanza.

Saúde Evolucionária

Cura física, emocional e pós-traumática

Cuidar de quem cuida | Profissionais de saúde

Corpo. Consciência. Propósito.





No ano em que celebro meio século neste planeta, apercebo-me que mais de metade da minha vida foi “ao lado” do Marco de Abreu.

Começou por ser o meu primeiro patrão, na Safira, onde fui também o primeiro colaborador da empresa. Depois de 9 anos, juntei-me ao projecto darwin e 3 anos depois, fomos sócios em mais de 6 projectos empresariais, startups, comunidades e cooperativas.

Tornou-se também um amigo, mentor e companheiro de inúmeras experiências e partilhas: a dois, em equipa e com diversos grupos e dinâmicas. Que viagem!

Durante todo esse tempo, sempre vi o Marco a observar o mundo não como ele é mas como ele poderia (e pode) ser, sem utopias. Mesmo quando o presente está envolto em caos, ele consegue vislumbrar um futuro possível, que para muitos estaria envolto em nevoeiro.

Movido de coragem e pragmatismo, consegue pôr em prática o manancial de conhecimento que adquire (com uma facilidade extraordinária) na síntese de inúmeras fontes, aprendizagens com vários mestres e práticas e experiências pessoais.

Pelo caminho, congrega à sua volta uma constelação de pessoas extraordinárias que com ele, e nele, se inspiram.



Eu sou uma delas! Grande parte do que hoje sou e alcancei, muito para além dos sucessos empresariais, a nível pessoal e caminho de alma, devo-o muito à inspiração e acompanhamento do Marco!

E para mim, é aí que reside o “segredo”, o denominador comum são sempre as pessoas, do geral ao particular, das comunidades, empresas, equipas às relações interpessoais.

Este livro marca um ponto de síntese e integração do que agora começa a fazer sentido, o encaixe das peças no puzzle.

Onde estes temas antes eram aprendizagens e experiências complementares, agora o mapa começa a emergir numa visão integrada... Um farol para o futuro!

É uma obra que celebra um imenso conhecimento e que sei, terá todo o reconhecimento que o Marco merece e irá marcar uma nova e extraordinária fase no seu percurso.

Sempre presente, fica um certo dia em 1998 onde após uma entrevista de emprego muito informal eu soube com muita clareza: “é nesta aventura que eu quero embarcar, num caminho novo por desbravar; uma folha em branco e todas as possibilidades do universo... e o futuro todo para desenhar!” AHO!

Rui Aires

Empreendedor Evolucionário.

Co-fundador da darwin, João Sem Medo, homeostase.

Músico.





Introdução

Vivemos um tempo de transformação. Os mundojogos¹ que sustentam as nossas sociedades mostram sinais de esgotamento e de rotura, enquanto novas possibilidades emergem nos interstícios do presente. Entre a tradição e o futuro, a escassez e a regeneração, o individual e o coletivo, o interior e o exterior, encontra-se o desafio do tempo presente: **como podemos reimaginar e recriar sociedades que cuidem do Bem-estar Individual, Bem-estar Colectivo, Bem-estar da Vida e da Terra, em Paz?**

Esta trilogia (3 tomos) nasce desse questionamento e de um percurso pessoal de investigação-ação, de experimentação, de aprendizagem. Os três tomos, embora distintos nos seus propósitos, fazem parte de um mesmo movimento:

- Tomo I: “No Caminho de Órion” é a jornada pessoal, um relato vivo da travessia pelo desconhecido, da transição entre diferentes formas de ver e Ser no Mundo. É um testemunho da transformação possível quando escolhemos conscientemente percorrer o caminho para **Sociedades Regenerativas** e para as **Sociedades de Comuns**;

¹ Mundojogo é a forma como os seres humanos trocam valor. Uma relação, uma família, uma empresa, uma cidade, um país, uma cultura são exemplos de mundojogos. As pessoas que os criam, são os construtores de mundojogos. Está desenvolvendo com mais profundidade no Tomo II, sobre as Sociedades Regenerativas.



- Tomo II: “Mapa para as Sociedades Regenerativas e Sociedades de Comuns” propõe um mapa para navegar na direcção das **Sociedades Regenerativas**, apresentando mapas de pensamento, práticas e ferramentas para criar organizações e comunidades alinhadas com os princípios da Vida. E um mapa para as **Sociedades de Comuns**, que se co-criam sobre as **Sociedades Regenerativas**.
- Tomo III: “Portugal: A Primeira Sociedade de Comuns” enquadra essa visão no contexto histórico e cultural português, explorando a possibilidade de Portugal liderar um movimento global na direcção das **Sociedades de Comuns**, suportado no seu desígnio espiritual.

Estes tomos não pretendem trazer respostas definitivas, mas abrir espaços de possibilidade. Mais do que um destino final, apontam caminhos a serem explorados, práticas a serem experimentadas e histórias a serem contadas. São convites à experimentação, à ação-reflexão, à co-criação.

Seja qual for o ponto em que te encontras nesta jornada, que estas páginas possam servir de bússola, farol, fazer nascer novas perguntas, inquietações ou simples faísca para novas descobertas. Para te cumprires.

Para fechar esta introdução, quero explicitar o que entendo por ‘Paz’, por ‘inovação social transformativa’ e ‘colaboração criativa’, que informam o subtítulo deste livro.

‘Paz’ é um constructo complexo com muitas perspectivas. A que cultivo neste livro é experimental, i.e., vem da minha experiência de viver em Paz em Portugal desde 1971, como ilustra o Tomo I. De lidar com os desafios sociais, com a transformação social, com a evolução cultural num clima de ausência de guerra. De fazer parte da União Europeia, como projecto de Paz, de tolerância e respeito cultural, após



2 grandes guerras que devastaram o continente. Tivemos guerra na Europa, após a segunda guerra mundial, na Grécia, Irlanda do Norte, no País Basco, nos Balcãs, na Moldávia e na Ucrânia (a decorrer). E a direção foi a da resolução. Temos conseguido, como projecto Europeu, resolver estes desafios à Paz e alargar este sonho e realidade a cada vez mais povos. Sonho com o dia em que o estendemos a todo o Planeta. E o próximo passo é na Ucrânia. Esta direção histórica da humanidade e de Portugal será desenvolvida no Tomo III.

Por ‘inovação social transformativa’ estou a sublinhar a inovação social que transforma a forma como Somos Sociedade, os mapas mentais que usamos, como nos organizamos e o que valorizamos. Por exemplo, para além de cuidar de uma externalidade, a transformação é no sentido de a externalidade não ser criada em primeira instância; e ser uma oportunidade da evolução cultural. No Tomo II trataremos desta questão.

Por ‘colaboração criativa’ entendo o processo alquímico (campo de diálogo generativo como descreve Otto Scharmer) que acontece quando as pessoas transcendem os padrões inconscientes de controlo e competição, permitindo a emergência de espaços onde se navega o desconhecido, em segurança, em que a co-criação se torna um acto de evolução pessoal e coletiva, onde o novo acontece. É uma distinção e um conjunto de competências, que se cultivam no Possibility Management.





Tomo I

No caminho de Órion

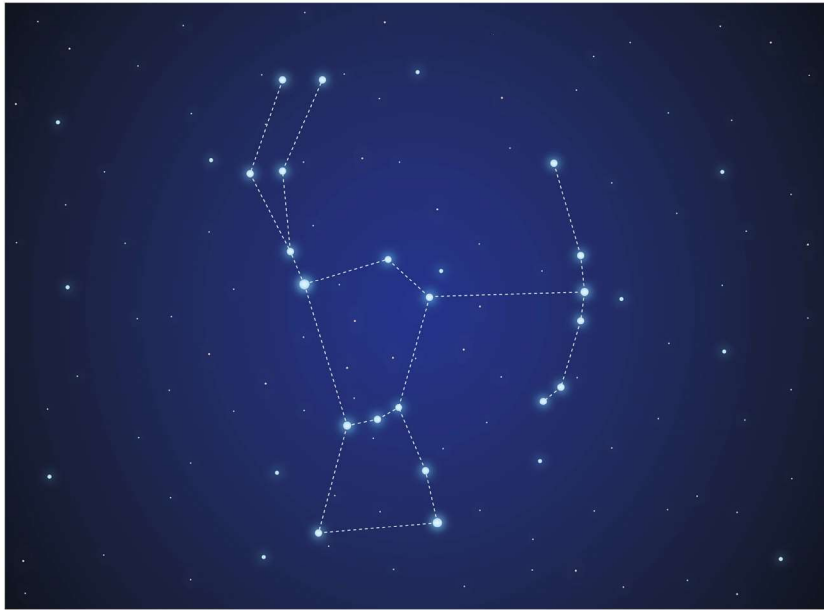


Uma jornada de transformação,
renascimento e regeneração



“É proibida a entrada a quem não andar espantado de existir”
As Aventuras de João Sem Medo, José Gomes Ferreira.





Constelação de Órion (e as 3 Marias).

Explorador em Sociedades Regenerativas.

Explorador em Sociedades de Comuns.

Iniciação de Jovens à idade adulta, às Sociedades Regenerativas e às Sociedades de Comuns.

Rei Mago dos 3 Mundos.

Princípios brilhantes

Amor. Coerência. Empoderamento. Transformação. Evolução.

Propósito brilhante

Suportar o processo de cada pessoa, no caminho de descoberta da melhor versão de si próprio@, para que se possa cumprir. Nesse processo, cumpro-me.





Introdução

Vários amigos, ao longo do tempo, estimularam-me a escrever um livro sobre a minha caminhada, sobre as minhas escolhas e os meus valores, sobre intuições, sobre os SIMs e os NÃOs, sobre aprendizagem e contínua evolução. Sobre o navegar na Vida, com intenção e propósito e, ao mesmo tempo, desfrutando dos frutos que a Vida proporciona.

Inicialmente dizia que não tinha nada para contar. E, à medida que fui percebendo que o caminho percorrido, sendo o meu caminho individual e único é, ao mesmo tempo, arquetípico, é uma viagem de despertar e transformação que muitas pessoas estão a fazer no presente e fizeram ao longo dos tempos, tão intemporal que os mitos falam dela: a jornada do herói. Gosto particularmente do documentário ‘Finding Joe’² sobre este tema e os primeiros 3 filmes da Guerra das Estrelas³, hoje episódios IV, V e VI, que foram desenhados para retratar a ‘separação’, ‘iniciação’ e o ‘regresso’.

Esta aceitação levou-me à ideia que contar a minha história seria celebrar-me e à minha Vida, aos meus antepassados e as pessoas com quem me cruzei e que tornaram os meus dias míticos. E que poderia ajudar outras pessoas nos seus caminhos, a ‘abrir’ a sua própria entrada na floresta: se eu escolher um caminho que já está feito, significa que estou num caminho de outra pessoa.

O Tomo tem duas partes distintas, uma primeira parte, mais narrativa, da caminhada e das principais etapas. São 4 (re)nascimentos até ao presente, 3 grandes fases e o que cada uma delas trouxe até mim e mostrou sobre mim.

Uma segunda parte, organizada por temas/ áreas que foram e são importantes para mim e sobre as principais aprendizagens, como estas

2 <https://findingjoethemovie.com/>

3 <https://www.starwars.com/films>



me moldaram e me ajudam a fazer escolhas para o que se segue, para aprender com o futuro que quer emergir, como refere Otto Scharmer⁴.

Pelo meio uma celebração às 'três marias', as estrelas que fazem parte do 'cinto de Órion', na constelação de Órion, o caçador⁵.

Tenho a intenção de traduzir nestas páginas a minha alegria de viver e o contínuo espanto de existir como refere o José Gomes Ferreira. De me estar a cumprir como diria Agostinho da Silva⁶.

Da concepção à saída da Madeira (15 anos)

Nasci no Funchal no dia 9 de Maio de 1971 às 17h40: signo Touro, ascendente Balança, lua em Caranguejo e Plutão em Virgem. No eneagrama, diplomata (eneatipo 9, das 'entranhas', intuição — cérebro reptiliano). No 'desenho humano' projector. Sou o filho mais velho, o neto mais velho, o sobrinho mais velho, nos dois lados da família, uma família grande com muitos tios e primos mais novos. O meu nome é Marco. E penso que tenho sido um marco na minha família. Um farol para todos os que vieram atrás de mim.

No dia em que cheguei a casa do hospital também chegou o bebé Bobby, cão 'arraçado' de pastor alemão, que seria um companheiro até aos meus 15 anos, ano em que morreu, alegadamente por envenenamento (e velhice). Fui eu que o enterrei em conjunto com a minha mãe e irmão.

⁴ <https://ottoscharmer.com/>

⁵ [https://pt.wikipedia.org/wiki/Orion_\(constela%C3%A7%C3%A3o\)](https://pt.wikipedia.org/wiki/Orion_(constela%C3%A7%C3%A3o))

⁶ https://pt.wikipedia.org/wiki/Agostinho_da_Silva



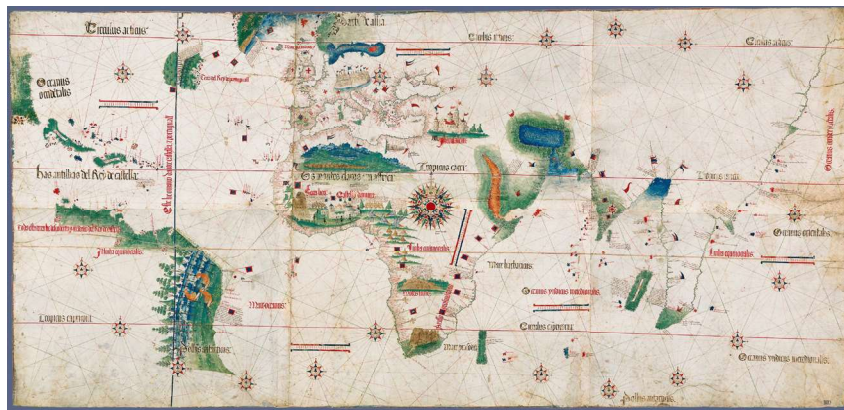
Tomo II

Mapa para as Sociedades Regenerativas e Sociedades de Comuns



Possibilidades para a inovação social
transformativa em Paz





Mapa Cantino (1502) — Descobrimentos Portugueses no Século XV e XVI

“Um mapa de pensamento é um diagrama energético que mostra a relação e o fluxo de poder entre diferentes fatores. Podes compreender a importância dos mapas quando consideras que novas possibilidades muito reais foram criadas quando as pessoas mudaram seu mapa mental da Terra, de um disco para uma esfera. Adquiriste novas possibilidades não porque a Terra em si tenha mudado, mas apenas porque o teu Mapa Mental da Terra mudou. Tu não te relacionas com o mundo como ele é. Relacionas-te através dos seus mapas sobre o mundo. Se obtiveres um novo mapa, terás um novo mundo.”

Do <https://distinctionary.mystrikingly.com/> * Possibility Management



1. Introdução

O constructo de ‘sociedade’ é central em ciências (ditas humanas) como sociologia, economia, ciência política, história, geografia, antropologia, direito, entre outras.

No contexto deste livro, refiro-me a um grupo de indivíduos soberanos, ligado por regras (leis), se relacionando, a fim de cuidar do bem comum, bem como dos processos que lhes dão origem e os suportam nas diferentes áreas, sejam de governação, produção de alimentos, energia, educação, economia, saúde, segurança social, indústria, artes, só para citar algumas.

‘Regeneração’ é uma palavra muito usada no presente. No sentido quotidiano, está a ser usada para designar a recuperação de habitats e ecossistemas naturais que foram destruídos, como restaurar a floresta, os campos agrícolas, o vale, a mina ou a pedreira. Neste livro vamos mais longe, mais abrangente, referimo-nos à forma de pensar que se aplica a todos os indivíduos, relações, processos e áreas de uma sociedade; à capacidade de pensar como os sistemas vivos, como pensam os ecossistemas, as florestas, os corais.

Ou seja, quando falo em ‘Sociedades Regenerativas’ estou a falar do grupo de indivíduos soberanos que, usa formas de pensar (mapas mentais) como os sistemas vivos — pensamento em sistema vivos — para cuidar do bem comum, i.e., da Vida e as condições para a Vida na Terra, incluindo o bem-estar individual e colectivo dos seres humanos e das suas sociedades, como parte da Vida na Terra e contribuindo para esta. Que os processos que lhes dão origem e suportam as diferentes áreas são criados por esta forma de pensar. E as relações com todos os outros seres vivos, seus habitats e ecossistemas. Ou seja, é eco-socio-material, inclui a Vida, as diferentes espécies, incluindo os humanos, as leis/ regras e os mapas mentais que as originam.



‘Sociedades Regenerativas’ são uma utopia, no sentido em que, não existem no presente: ninguém sabe o que é e como se faz uma. Há experimentos de pequena escala, locais, que cuidam de alguns aspectos, como por exemplo modos de vida próximos dos ecossistemas naturais, que cuidam de solos, água, floresta, produzem energia sem uso de combustíveis fósseis, reutilizam roupas, móveis, produzem os seus cosméticos e criam uma percentagem significativa da sua comida — exemplos são as ecoaldeias⁴¹ ou as ‘comunidades em transição’⁴². E em algum aspecto estão co-dependentes e co-relacionados com a sua envolvente que opera de outra forma, usando outros mapas de pensamento. Podem ser soberanos na energia e não ser na alimentação; podem depender de transportes como o avião, carro e comboio para o seu modo de vida (e.g. centros de retiros).

O que é uma ‘agricultura regenerativa’? ‘finança regenerativa’? ‘indústria regenerativa’? ‘educação regenerativa’? ‘saúde regenerativa’? ‘governança regenerativa’? Por exemplo. Poucos (ou nenhum de nós) sabe e, felizmente, há muitos experimentos a acontecerem um pouco por todo o lado — estes ‘criativos culturais’⁴³ que experimentam com novos mapas de pensar e criam novo conhecimento para todos nós.

Para suportar a escrita deste Tomo vou apoiar-me em 4 práticas principais (escolas):

- Instituto Integral e a Teoria Integral;
- Presencing Institute e a Teoria U;
- Possibility Management;
- Regensis Institute e Desenvolvimento Regenerativo.

E em algumas complementares, ou seja, para determinados aspectos:

41 <https://ecovillage.org/>

42 <https://transitionnetwork.org/>

43 https://en.wikipedia.org/wiki/The_Cultural_Creatives



- Permacultura;
- The work that reconnects;
- Macrobiotica;
- Aprendizagem Aberta e Comunidades de Aprendizagem;
- ISTA e a Sexualidade;
- Process Work;
- Delicate Activism;
- Art-of-Hosting e a participação e colaboração;
- Sociocracia 3.0 e governação circular, dialógica;
- Effectuation e co-criação de mundojogos;
- Game B;
- Warm data.

Estas práticas estão descritas no Anexo II.A de forma sumária com alguns links para poderem ser exploradas; apresento também os contributos que trazem para as ‘Sociedades Regenerativas’. A forma como as tenho estado a viver está apresentada no Anexo II.C.

Um aspecto que quero sublinhar é o plural, ‘Sociedades Regenerativas’. Por um lado, porque estamos a falar de um mosaico complexo de culturas no Planeta Terra e de muitas maneiras de ser e fazer. Ou seja, estamos a falar de diversidade e reconhecer que não há só uma maneira de ser e fazer, de participar na Vida na Terra e contribuir para o bem-estar individual e colectivo da Vida na Terra. Também no sentido que dentro de cada sociedade há muitas sociedades, as organizações, as famílias, as comunidades locais, as florestas e por aí fora. A história e a antropologia descrevem formas de viver que estão em linha com as ‘Sociedades Regenerativas’ — as culturas indígenas presentes hoje no mosaico cultural da humanidade são provas vivas disso; e atenção porque nem todas as práticas destas culturas são regenerativas, o que acontece é que o número de pessoas que as praticavam era baixo (pequena escala) e permitia à Vida se regenerar (e.g. abater floresta para a agricultura ou queimadas); um outro aspecto é a



dimensão ética, algumas das práticas realizadas no passado podem não ser aceites hoje pelas sociedades modernas (e.g. caça, sacrifícios animais)

A grande questão é o que são ‘Sociedades Regenerativas’ no contexto actual e futuro, de um Planeta Terra praticamente coberto por Seres Humanos e onde a acção destes faz-se sentir, directa ou indirectamente, em todos os locais?

Neste Tomo vamos olhar para alguns dos mapas de pensar que criaram as sociedades presentes e que precisamos mudar e quais os mapas que estão a ser experimentados na direcção das ‘Sociedades Regenerativas’: o que permeia todas as áreas e todos os processos que fazem emergir as sociedades humanas e a sua relação com a Vida e a Terra. Estes mapas criam possibilidades e convocam a nossa imaginação e ação.

Os seres humanos são Vida na Terra.

Os seres humanos são Terra.

Cada um de nós faz parte da Vida no Universo. Da Vida na Terra. Da Vida no Lugar onde habita. Da sociedade que o suporta. Da comunidade local onde tem os pés em cada momento.

A nossa responsabilidade ética não é ser guardião da Vida, isso cria um elo de superioridade entre os seres humanos e todos os outros seres; a nossa responsabilidade ética é assumirmos que somos parte da Vida na Terra e, dessa forma, seremos participantes conscientes e responsáveis por nutrir os processos que nutrem a Vida e as condições para a Vida.

Uma outra forma de introduzir as Sociedades Regenerativas é dizer que são as sociedades em que as culturas videntes, operantes, são culturas responsáveis e regenerativas. Nos próximos capítulos vamos explorar estes mapas. O Gil Penha-Lopes e eu escrevemos um artigo⁴⁴,

⁴⁴ <https://medium.com/@pmandrdmeeteachother/what-are-responsible-and-regenerative-cultures-a25866e75291>



enquadrado no mundojogo PM+RD⁴⁵ sobre as culturas responsáveis e regenerativas. No artigo podemos notar que há vários nomes a emergir:

- ‘Culturas Regenerativas’ com Daniel Whal;
- ‘Sociedades Regenerativas (4.0)’ com o Presencing Institute e a Teoria U;
- ‘Arquiarcado’ com o Possibility Management;
- ‘Game B’ com as pessoas ligadas ao Santa Fe institute e à complexidade como Jim Ruth e Daniel Schmachtenberger;
- ‘Sociedades integrais ou ‘teal’ com a Teoria Integral.

Há um aviso que faço ao leitor. Eu não tenho verdades, não ‘vendo’ verdades. O que coloco neste Tomo é o que fui experimentando nos últimos 20 anos da minha vida. Foi o que resultou comigo e me permitiu caminhar nesta direcção das Sociedades Regenerativas. A possibilidade é que o leitor leia e depois experimente; se for do seu interesse que use! Se não, é encontrar o composto mais próximo e colocar a compostar. Tudo o que partilho é em regime ‘creative commons’⁴⁶ e pode ser partilhado com outros, desde que a fonte seja identificada: e.g. Teoria U, Possibility Management, Desenvolvimento Regenerativo. Em Possibility Management diz-se que é ‘copyleft’ (em vez de ‘copyright’).

45 <https://pmrd.mystrikingly.com/>

46 <https://creativecommons.org/>



Tomo III

Portugal: a primeira Sociedade de Comuns



Portugal visto do espaço. Foto da Nasa.

**“Reconhecimento à Loucura”, Almada Negreiros**

“Já alguém sentiu a loucura
vestir de repente o nosso corpo?
Já.

E tomar a forma dos objectos?
Sim.

E acender relâmpagos no pensamento?
Também.

E às vezes parecer ser o fim?
Exatamente.

Como o cavalo do soneto de Ângelo de Lima?
Tal e qual.

E depois mostrar-nos o que há-de vir
muito melhor do que está?

E dar-nos a cheirar uma cor
que nos faz seguir viagem
sem paragem
nem resignação?

E sentirmo-nos empurrados pelos rins
na aula de descer abismos
e fazer dos abismos descidas de recreio
e covas de encher novidade?



E de uns fazer gigantes
e de outros alienados?

E fazer frente ao impossível
atrevidamente
e ganhar-Ihe e ganhar-Ihe
a ponto do impossível ficar possível?

E quando tudo parece perfeito
poder-se ir ainda mais além?

E isto de desencantar vidas
aos que julgam que a vida é só uma?

E isto de haver sempre ainda mais uma maneira pra tudo?

Tu Só, loucura, és capaz de transformar
o mundo tantas vezes quantas sejam as necessárias para olhos
individuais.

Só tu és capaz de fazer que tenham razão
tantas razões que hão-de viver juntas.

Tudo, excepto tu, é rotina peganhenta.

Só tu tens asas para dar
a quem tas vier buscar.”



1. Introdução

Num sábado de manhã de Outubro de 2024, fui meditar na meditação colectiva, presencial e semanal da comunidade Heartfulness¹⁴⁵ em Lisboa, no Centro de Interpretação da Pedra do Sal¹⁴⁶ em Cascais. Estava um dia fantástico de Outono, com sol e uma temperatura agradável. Na meditação, ouvia-se o mar a bater nas pedras. Um daqueles dias em que me sinto abençoado por ter escolhido nascer em Portugal e viver nesta zona — desde Julho que estou a viver em Carcavelos. O Vasco Gaspar, companheiro no ‘caminho de Orion’¹⁴⁷ trouxe-me o livro *Portugal, a primeira nação templária* de Freddy Silva. Mal sabia o que me esperava.

Gosto de história. Gosto da história de Portugal, em particular perspectivas diferentes, gosto de saber como as pessoas e as ideias se cruzaram no tempo e deram origem ao novo. O tema dos templários e das suas ordens (Ordem dos Cavaleiros do Templo e da Ordem de Cristo) fascina-me. Ao longo do tempo fui aprendendo sobre a sua história, obra e influência na sociedade portuguesa. Tendo casado com uma albicastrense, mãe dos meus filhos, que estudou em Tomar e vivido em Sintra, rapidamente fui introduzido ao eixo Sintra — Monsanto, passando por Tomar, Castelo Branco e muitas das terras fundadas e administradas pelos templários. Antes de começar a preparar o almoço, naquele sábado de Outubro, dei uma espreitadela para o livro e comecei a ler algumas partes e não consegui parar. Parei no domingo pelas 19h quando acabei de o ler. E que leitura! Este foi o

145 <https://heartfulness.org/>

146 <https://360.cascais.pt/pt/visitar/centro-de-interpretacao-ambiental-da-pedra-do-sal-ciaps>

147 Tomo ‘No caminho de Orion’, Marco de Abreu



primeiro impulso, o impulso que me colocou em estado líquido e que abriu a porta para escrever este livro.

Um segundo impulso, mais antigo, que estava adormecido nesta fase, surgiu quando vi a entrevista¹⁴⁸ de Tomas Björkman¹⁴⁹ com o David Fuller¹⁵⁰. Nesta entrevista Tomas fala do ‘segredo nórdico’¹⁵¹ de como as Sociedades Nórdicas passaram das sociedades mais pobres na Europa, em meados do século XIX, para uma das mais prósperas no presente e a liderar, no Mundo, a transição para as Sociedades de Impacto há várias décadas. Uma rede de mais de 300 centros de retiros espalhados pela Escandinávia, acolhia jovens, na casa dos 20 anos, independente do seu nível de escolaridade, podiam passar 6 meses, pagos pelo estado, numa jornada de iniciação que visava desenvolver a capacidade de manter a sua autoridade e soberania pessoal ao serviço do bem comum. Estima-se que, no início da década de 1900 mais de 10% dos jovens destas sociedades tenham passado por este programa. Que inspiração. (ver Anexo III.D)

O terceiro impulso resulta do trabalho realizado com o Innovations for the Future¹⁵² (Inovações para o Futuro) nos últimos 7 anos. É uma rede de pessoas e mundojogos, em Portugal, que está a explorar, a experimentar na direcção das “Sociedades Regenerativas”¹⁵³, nas últimas 3 décadas. Das várias jornadas de percepção e aprendizagem (*learning and sensing journeys*), visitas e entrevistas realizadas a muitos destes projectos, notei a emergência de um conjunto de espaços com características especiais a que chamei ‘espaços de comuns’ (legacy spaces). Esta ideia de ‘legado’ (legacy) e ‘pensamento em legado’ (legacy

148 The Inner Compass: <https://www.youtube.com/watch?v=NmZoG4KDKcM&t=168s>

149 <https://www.tomas-bjorkman.com/>

150 <https://rebelwisdom.co.uk/>

151 <https://www.nordicsecret.org/>

152 <https://innovationsforthefuture.org/>

153 Tomo ‘Sociedades Regenerativas’, Marco de Abreu



thinking) tem sido trabalhada pelo Paulo de Carvalho e Claudian Dobos — no Anexo III. A podem ver uma breve apresentação deste tema.

Este Tomo nasce do cruzamento destes três impulsos:

- do **legado histórico de Portugal**, de uma história que me faz sentido e que me ancora numa cultura milenar de amor e evolução;
- do **legado, do exemplo, das sociedades nórdicas**, que mostraram o caminho para a transição de “Sociedades Tradicionais” para “Sociedades de Impacto” em cerca de 100 a 150 anos;
- do **legado presente em Portugal**, neste momento do tempo, de uma rede de potenciais ‘espaços de comuns’, modelos/ propostas de desenvolvimento humano e pessoas com competências para fazer, bem como de um mapa para as “Sociedades Regenerativas” que nos pode ajudar neste caminho.

Ou seja, temos a vocação para o fazer, faz parte da nossa essência enquanto Povo, temos um exemplo que funcionou em outros Povos e há condições específicas no presente em Portugal para apontarmos na direcção das Sociedades de Comuns, uma proposta de inovação social transformativa para o bem estar individual, bem estar colectivo, bem estar do Planeta Terra e de toda a sua Vida (que inclui os Seres Humanos).

Sobre as Sociedades Regenerativas ver o Tomo II. É um mapa para nos aventurarmos neste território novo, desconhecido, de co-criarmos sociedades de Amor e Paz para todos os Seres Vivos — **Sociedades de Comuns**. Sobre a minha caminhada para ser um explorador em e para as Sociedades Regenerativas e Sociedades de Comuns ver o Tomo I: é um tomo pessoal, escrito na primeira pessoa que mostra as escolhas que fui fazendo e me trouxeram até este momento de estar a escrever este livro. A minha história mostra que é possível, que um



mortal, que um ‘comum’, pode fazer a ‘jornada do herói’¹⁵⁴ e abraçar este desígnio de Viver centrado na sua autoridade pessoal e em co-criação colaborativa com outros adultos para o bem comum da Vida no Planeta Terra e como esta jornada foi feita.

Este Tomo está estruturado em quatro partes:

- Uma **perspectiva da História dos Comuns** onde vou descrever uma força histórica de emancipação e liberdade humana que vem acontecendo pelo menos há 3000 anos; interessa-me identificar a direcção, o fluxo do rio;
- Uma **perspectiva sobre a História de Portugal** onde descrevo o Segredo Português, uma perspectiva mais intuitiva e escolhendo histórias que me empoderam enquanto indivíduo e, penso que ao coletivo. histórias que, para mim, mostram o impulso evolucionário do povo deste Lugar, o seu propósito brilhante; a sua interligação com a força histórica do nosso tempo;
- ‘**Os espaços de comuns**’, onde vou apresentar as características destes espaços, os exemplos que vejo surgirem, bem como as práticas que os podem fundamentar; os espaços de comuns é a proposta para as ‘catedrais’ das Sociedades de Comuns.
- ‘**Programa para uma Sociedade de Comuns**’ onde coloco as linhas fundamentais de um programa de Florescimento Humano para criar uma transformação individual e colectiva;
- ‘**O papel das diferentes organizações**’ onde ofereço possibilidades para alguns mundojogos, tão importantes nas nossas sociedades, poderem desempenhar um papel chave nesta transição e a suportarem.

Para terminar esta introdução quero dizer que sou um criativo cultural, um inovador social e que acredito que é possível fazermos

154 Ver documentário Finding Joe: <https://findingjoethemovie.com/> * baseado no livro ‘The Hero with a Thousand Faces’ do Joseph Campbell



a transformação social em Paz e com Amor. Não tenho uma noção naive de ‘Amor e Paz’; sigo a perspectiva que Adam Kahane¹⁵⁵, inovador social, tem sobre o tema, que considera expressões determinadas de “Pára!”, “Sim!” e de “Não!” como nos mostraram Martin Luther King, Gandhi, Mandela e Aristides de Souza Mendes, entre muitas outras pessoas.

A história da Humanidade não mostra este padrão de paz, em particular a história recente da humanidade em que tivemos 2 guerras mundiais nos últimos 100 anos, ou a revolução Americana e a revolução Francesa há cerca de 250 anos. Acredito que é possível que a transição que estamos a fazer seja a primeira grande transição, a primeira grande alteração de paradigma que venha em Paz. Afinal, sou filho da Revolução dos Cravos que, tendo havido pessoas que perderam a Vida, foi uma revolução em Paz (sem guerra) para acabar com a guerra (neste caso a ‘guerra colonial’ Portuguesa) e emancipar povos.

2. História dos Comuns

Por ‘comuns’ entendo todas as pessoas que fazem parte da sociedade humana, toda a sua cultura e tecnologia. Somos todos nós. Em cada local, uma cultura própria, uma forma de ser e estar. Os ‘comuns’ numa cultura, sociedade ou organização são todos os que fazem parte dela, i.e., participam na missão, os que suportam o conhecimento, os que conferem a legitimidade, que se representam a si e ao ‘todo’ maior, a cada um dos outros que vive ao seu redor, seja na sua cultura local, regional, continental, ou planetária.

155 Power and Love: A Theory and Practice of Social Change por Adam Kahane