

EDUCAÇÃO, VIVÊNCIA EMOCIONAL E PROCESSO LIBERTADOR

Education, emotional experience and freedom process

RESUMO Nos últimos quinze anos, o estudo das emoções assumiu um papel muito importante em vários campos de conhecimento. Os trabalhos nas neurociências, a partir da contribuição valiosa de Antonio Damásio e Rolando Toro, apontam que as emoções estão na base dos processos de decisão das ações humanas. Considera-se que a emoção é a base da nossa relação com o mundo, e que qualquer projeto de mudança que se pretenda efetivar precisa levar em consideração esse campo de conhecimento. Ao compreender a emoção como ponto gerador da mudança social e pessoal, o artigo propõe a Vivência Emocional Libertadora (VEL) como possibilidade do desenvolvimento e fortalecimento de práticas emancipatórias. Nesses termos, este artigo pretende discutir o tema da emoção como fundamental na organização de práticas educativas libertadoras, evidenciando a importância da emoção no processo de aprendizagem, considerando a necessidade de realizar uma educação pautada na autonomia e na liberdade dos sujeitos.

PALAVRAS-CHAVE: EDUCAÇÃO; LIBERTAÇÃO; EMOÇÃO.

ABSTRACT In the last fifteen years, the study of emotions has assumed a very important role in many fields of knowledge. The work in neuroscience and the valuable contribution of Antonio Damasio and Rolando Toro suggest that emotions are the basis of all human decision. It is considered that emotion is the basis of our relationship with the world and that any change project that is to be effective needs to consider this field of knowledge. To understand the emotion as a generator point of personal and social change, the article proposes the Liberating Emotional Experience as a possibility of the development and strengthening of emancipatory practices. In these terms, this article discusses the topic of emotion as fundamental in the organization of liberating educational practices, highlighting the importance of emotion in the learning process, considering the need to conduct an education based on autonomy and liberty of people.

KEYWORDS: EDUCATION; LIBERATION; EMOTION.

ELISA PEREIRA GONSALVES
Doutora em Educação pela
Universidade Metodista de
Piracicaba
elisagonsalves@gmail.com

**ANDRESSA RAQUEL
DE OLIVEIRA SOUZA**
Graduanda do Curso de
Pedagogia no Centro de
Educação da Universidade
Federal da Paraíba
andressah.raquel@gmail.com

Este artigo pretende colocar em tela o tema da emoção, tão esquecido quando se propõe a discutir práticas educativas emancipatórias. Trata-se de evidenciar a importância da emoção no processo de aprendizagem, considerando a necessidade de realizar uma educação pautada na autonomia e na liberdade dos sujeitos.

Por algum tempo, falar de afeto e emoção na escola significou discutir, exclusivamente, elementos que permeavam relação professor-aluno. Desde então, tornou-se comum a afirmação de que “o aluno aprende mais quando o professor é afetivo”, “o professor com atitudes mais afetivas aproxima o aluno e facilita a aprendizagem”.

Sem dúvida que as emoções desempenham um papel central em nossas vidas, especialmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa. Elas influenciam a personalidade, estão nos comportamentos, têm impactos em nossa saúde. Além disso, as emoções estão na fonte da aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais, que clamam por pessoas com disposição para trabalhar em grupos e que tenham capacidade de estabelecer relações interpessoais harmoniosas e saudáveis.

Apesar da importância sentida por todos os que já ocuparam os bancos escolares, as emoções só começaram a chamar a atenção como um tema de estudo específico no campo da Educação muito recentemente. Nesse contexto, dois trabalhos se destacaram.

O primeiro trabalho, realizado no final da década de 90, foi o de Daniel Goleman, a respeito de Inteligência Emocional. Esse enfoque tornou-se rapidamente popular, configurando-se um *best-seller* mundial, apesar de as pesquisas ainda serem iniciáticas na época. Obtendo êxito em muitos setores da vida social, Goleman defendia algo atrativo e novo: é possível ter sucesso na vida sem desenvolver habilidades acadêmicas (GOLEMAN, 1996).

Desde então, pesquisas estão sendo realizadas em diferentes áreas de conhecimento, atualizando as questões, indicando novos caminhos e superações teóricas e metodoló-

gicas, permitindo novas elaborações para o campo da educação.

O segundo trabalho foi realizado pela Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura-UNESCO. A UNESCO empreendeu um estudo contemplando toda a América Latina, nos anos de 1995 a 2000, com o objetivo de melhorar a compreensão acerca de fatores que influenciam o desempenho dos alunos. O relatório deste estudo permitiu a conclusão de que o ambiente emocional é, de fato, favorável à aprendizagem. Mais do que isso, foi constatado que o ambiente emocional, por si só, é o fator mais relevante em termos de resultados no desempenho dos alunos do que todos os outros fatores reunidos, como gestão, infraestrutura, corpo docente, contexto familiar, entre outros.

A pesquisa, sob a coordenação de Juan Casassus, foi realizada em 14 países, incluindo o Brasil, e destacou que fatores como formação docente sólida, avaliação sistemática, material didático suficiente, prédios adequados e famílias participativas são indicadores de qualidade de ensino. No entanto, e de forma surpreendente para os estudiosos, o ambiente emocional adequado, gerado pelo **bom relacionamento entre professor e aluno mostrou-se fundamental. De acordo com esse relatório, a escola que favorece a qualidade da educação é aquela em que o ambiente emocional é favorável à aprendizagem:**

“Este aspecto (o ambiente emocional) é a descoberta mais importante do Estudo e merece um comentário especial. Em primeiro lugar é importante notar que o efeito desta variável, por si só, ‘pesa’ mais nos resultados dos alunos do que todos os outros fatores reunidos. Esta descoberta foi avaliada por outros estudos posteriores, dos quais o mais significativo é o Pisa, da OCDE” (CASASSUS, 2007, p. 156-157).

Nos últimos quinze anos, o estudo das emoções assumiu um papel muito importan-

te em outros campos de conhecimento. Os trabalhos nas neurociências apontam que as emoções estão na base de todo mecanismo de decisão das ações humanas, unindo assim aquilo que Descartes havia separado. A ciência demonstrou que o ser humano é movido pela emoção em tempo integral. Qualquer que seja a sua ação, ela é precedida da emocionalidade, que lhe dá o “tom”.

Depois da contribuição de António Damásio, falar em “inteligências múltiplas” e em “inteligência emocional” aplicada ao campo da educação parece um tanto nostálgico. Apesar de serem recentes essas terminologias, que datam da década de 90, o avanço científico no campo das neurociências e na psicologia nos distancia enormemente da vontade de “controlar” as emoções, medi-las ou mesmo de buscar o sucesso apenas mediante o uso inteligente delas.

O CONCEITO DE EMOÇÃO

A palavra emoção tem origem no latim *movere* (mover). Acrescentando o prefixo *e* significa mover para fora, trazer à luz o que está dentro, demonstrar o que está em si (*ex-movere*). A etimologia da palavra já indica a tendência de atuar, de agir quando se está emocionado.

A definição do termo *ex-movere* já remete para a ideia de uma ação corporal. Essa ação corporal é caracterizada por variações fisiológicas que podem ser observadas: ritmo cardíaco, ritmo respiratório, tensão arterial, temperatura corporal, sudorese, produção salivar, abertura das pupilas, nível de hormônio no sangue.

Apesar de muitas correntes teóricas divergirem acerca de muitos aspectos, há um acordo quando se conceitua a emoção como um estado complexo do organismo que se caracteriza por uma excitação ou perturbação (interna ou externa) que gera uma resposta (BISQUERRA, 2000, p. 61).

No geral, podemos destacar os seguintes itens quando se produz uma emoção, segundo Bisquerria (2000, p. 61):

Uma pessoa, de forma consciente ou inconsciente, avalia algo como relevante.

A emoção atua, às vezes, de forma urgente. Por isso, emoção e motivação estão relacionados.

Ao vivenciar uma emoção, surgem reações involuntárias (mudanças corporais de caráter fisiológico) e voluntárias (expressões faciais e verbais, comportamentos e ações).

A função do cérebro é gerar a cognição e a emoção humana, a partir do registro sensorial do mundo externo e do estado corporal representado neuralmente, sintetizar as informações, criar uma representação interna da realidade externa e da nossa própria corporeidade, externando respostas motoras frente a demandas.

As emoções podem ser compreendidas inicialmente como fenômenos cerebrais amplamente diferenciados do pensamento, que contêm as suas próprias bases neuroquímicas e fisiológicas e que preparam o organismo para a ação em resposta a determinado estímulo interno ou desafio ambiental.

Podemos afirmar que a emoção propriamente dita é uma série de respostas químicas e neurais que formam um padrão específico quando o cérebro normal detecta um estímulo. Mediante o estímulo – que pode ser um objeto ou acontecimento cuja presença é real ou lembrada – desencadeia-se um processo emocional, gerando respostas automáticas.

A hipótese de trabalho de António Damásio acerca do que é uma emoção é apresentada da seguinte maneira pelo autor:

“1. Uma emoção propriamente dita é uma coleção de respostas químicas e neurais que formam um padrão distinto.

2. As respostas são produzidas quando o cérebro normal detecta um estímulo-emocional-competente (um EEC), o objeto ou acontecimento cuja presença real ou relem-

brada desencadeia a emoção. As respostas são automáticas.

3. O cérebro está preparado pela evolução para responder a certos EEC com repertórios de ação específicos. Mas a lista dos EEC não se limita àqueles que foram prescritos pela evolução. Inclui muitos outros adquiridos pela experiência individual.

4. O resultado imediato dessas respostas é uma alteração temporária do estado do corpo e do estado das estruturas cerebrais que mapeiam o corpo e sustentam o pensamento.

5. O resultado final das respostas é a colocação do organismo, direta ou indiretamente, em circunstâncias que levam à sobrevivência e ao bem-estar” (DAMÁSIO, 2013, p. 61).

As emoções são reações que temos mediante informações que recebemos, sendo que essas informações surgem a partir das relações que estabelecemos com o entorno. A intensidade das emoções está na dependência da avaliação realizada sobre a informação recebida que se dá, necessária e diretamente relacionada com nossos conhecimentos prévios, crenças, objetivos pessoais, percepção do ambiente, entre outros.

OS MARCADORES SOMÁTICOS

As emoções e os sentimentos são essenciais para a racionalidade e, para António Damásio, eles funcionam como marcadores somáticos – um modo como os estados do corpo, ao marcarem uma imagem no cérebro, influenciam o processo de tomada de decisões.

Quando elaboramos representações, elas são enviadas rapidamente à amígdala, suscitando uma resposta emocional adaptada ao conteúdo dessa representação, que por sua vez suscitaria as transformações físicas. Damásio chama essas reações físicas de marcadores somáticos, que seriam responsáveis pela rapidez da associação entre determinada imagem e determinada ação, permitindo uma

decisão rápida do cérebro no processo de escolha e decisão.

Os marcadores somáticos são adquiridos por meio da experiência, sob o controle de um sistema interno de preferências e sob a influência de um conjunto externo de circunstâncias.

Um exemplo pode ajudar a compreensão. Imagine duas situações: na primeira situação, você encontra um amigo que não vê há muito tempo; na segunda situação, você tem conhecimento da morte inesperada de uma pessoa com quem trabalhou em estreita colaboração. Enquanto imaginar as cenas, certamente sentirá uma emoção.

Ao indagar-se acerca da origem desse mecanismo, Damásio (1996) problematiza a questão da cultura e sua influência:

Os marcadores somáticos são, portanto, adquiridos por meio da experiência, sob o controle de um sistema interno de preferências e sob a influência de um conjunto externo de circunstâncias que incluem não só entidades e fenômenos com os quais o organismo tem de interagir, mas também convenções sociais e regras éticas (DAMÁSIO, 1996, p. 211).

A formação de imagens mentais sobre os aspectos principais dessas cenas (o encontro com o amigo há muito tempo ausente; a morte de um colega), induz a mudanças no estado de seu corpo numa série de parâmetros relativos ao funcionamento das vísceras (coração, pulmões, intestinos, pele), musculatura esquelética (a que está ligada aos ossos) e glândulas endócrinas (como a pituitária e as suprarrenais). O sistema imunológico também se altera rapidamente.

E assim Damásio oferece um conceito de emoção:

A emoção é a combinação de um processo avaliatório mental, simples ou complexo, com respostas dispositivas a esse processo, em

sua maioria, dirigidas ao corpo propriamente dito, resultando num estado emocional do corpo, mas também dirigidas ao próprio cérebro (núcleos neurotransmissores no tronco cerebral), resultando em alterações mentais adicionais (DAMÁSIO, 1996, p. 169).

EMOÇÃO E AÇÃO

O trabalho de António Damásio (1996) a respeito da relação entre emoção e decisão foi um divisor de águas entre a perspectiva moderna e as novas descobertas. Em 1995, Damásio e Eslinger descreveram o caso de um paciente identificado como Elliot, o qual, em função de um tumor cerebral, foi operado com retirada de uma porção do lobo pré-frontal. Após a operação, o paciente manteve todas as suas capacidades perceptivas, aprendizagem, linguística, matemática e de memória. Entretanto, Elliot apresentava um déficit importante na realização de tarefas simples do dia a dia que exigiam uma escolha. A partir desse quadro clínico, Damásio formula uma teoria: o córtex pré-frontal seria responsável pela elaboração de representações que remeteriam para diferentes possibilidades de ação.

Em o “O Erro de Descartes”, António Damásio afirma que a inter-relação entre as emoções e a razão remonta à história evolutiva dos seres vivos. Durante a evolução natural, o estabelecimento de respostas comportamentais adaptativas foi moldado por processos emocionais e a escolha de respostas em determinadas situações reflete o uso da razão. Ou seja, o estabelecimento de repertórios adaptativos foi – e é – moldado pelas emoções e a seleção de comportamentos no futuro determinados pela razão. Razão e emoção são processos implicados (DAMÁSIO, 1996).

A contribuição de Humberto Maturana também é muito importante: para ele, a emoção integra um domínio de ações nas quais nos movemos. As emoções permeiam, influenciam e interferem nas relações humanas, pois são dinâmicas e fluidas (MATURANA, 2002). Assim, as diferentes emoções especi-

ficam distintos domínios de ações. Uma sociedade se funda em emoções diferentes do amor, por exemplo, a raiva, certamente terá um potencial muito grande para desenvolver atitudes violentas.

O amor é a emoção fundadora do social, é o que possibilita o processo de hominização, porque coloca o outro “legítimo outro na convivência social”, na medida em que possibilita a linguagem, a comunicação e as relações entre os seres vivos. O amor é a emoção que produz práticas solidárias:

Uso a palavra amor porque é a palavra que usamos na vida cotidiana para nos referirmos à aceitação do outro ou de algo como um legítimo outro na convivência. Alguém diz a um amigo que está limpando seu carro: “— Ei, você ama muito o seu carro? — Sim, claro, responde ele, ele é novo, eu cuido dele. Eu gosto dele.” A uma outra pessoa que deixa o gato subir na sua cama podemos dizer: “— Ei, parece que você ama seu gato! — Sim, ele responde, eu o amo”. Ou, quando alguém nos permite ser o que somos, sem exigências, dizemos “O fulano é um amor”, ou “O fulano me ama”. Ao mesmo tempo, quando alguém nos nega fazendo-nos exigências, dizemos “Você não me ama”.

O que é o amor?

O amor é a emoção que constitui as ações de aceitar o outro como um legítimo outro na convivência. Portanto, amar é abrir um espaço de interações recorrentes com o outro, no qual sua presença é legítima, sem exigências.

O amor não é um fenômeno biológico eventual nem especial, é um fenômeno biológico cotidiano. Mais do que isto, o amor é um fenômeno biológico tão básico e cotidiano no humano, que freqüentemente o negamos culturalmente

criando limites na legitimidade da convivência, em função de outras emoções (...) Assim, por exemplo, toda a dinâmica de criar consciência de guerra, como ocorre quando há uma luta com outro, consiste na negação do amor que dá lugar à indiferença, e, logo, no cultivo da rejeição e do ódio que negam o outro e permitem sua destruição ou levam a ela. Se não se faz isto, a biologia do amor desfaz o inimigo. Este foi um problema que surgiu durante a Primeira Guerra Mundial com as trincheiras. Os alemães conversavam com os ingleses ou com os franceses, e acabava-se a guerra. Era preciso proibir o encontro dos inimigos fora da luta. É por isto que o torturador tem que insultar e denegrir o torturado (MATURANA, 2002, p. 67-68).

Rolando Toro, antropólogo chileno, corrobora com o pensamento de Maturana e afirma o princípio de que existe uma força poderosa que orienta a vida no sentido de estabelecer estruturas vitais coerentes. A partir dessa perspectiva, o amor adquire uma grande importância, porque é considerado a “maior força estruturante da existência”. Nas palavras de Toro:

A necessidade de amor é tamanha no ser humano que, se o amor falta, o indivíduo vai em direção da desintegração e da morte. Carência de amor é uma situação biológica insuportável. Se as pessoas não conseguem o amor, entram rapidamente em situações patológicas: toxomanias, destrutividade, loucura ou enfermidades orgânicas. Estas opções são sempre programações de morte. (...) O amor, portanto, é a busca de estrutura e do ser como forma essencial do ser no mundo (...) (TORO, 1991, p. 63).

Nesses termos, o amor é uma energia que permite a conservação da vida como vida, constituindo-se como um processo antientrópico. Assim, o amor não é uma ideia abstrata; é um exercício concreto, cotidiano e vital.

É importante destacar que o amor tem um potencial social e político:

(...) todos os homens pelo simples fato de viverem em sociedade estão exercendo uma função política. Esta função se faz consciente e toma pleno sentido quando surge no indivíduo a vivência do amor comunitário. Isto o impulsiona a realizar esforços convergentes e ações de solidariedade com os homens. Nosso pensamento político é centrado nas noções de governo democrático e regulação das condições sociais para aumentar o gozo de viver, a justiça e a solidariedade (...) O processo de evolução interior do indivíduo implica na expansão de sua influência política, ou seja, de sua capacidade de vinculação solidária.

A ação política a partir de um processo evolucionário (e não revolucionário) não exclui a agressão como meio de defesa e de ataque (TORO, 1991, p. 91).

A emoção do amor remete para a imagem do homem relacional e, portanto, uma vinculação solidária com o outro. Amor é prática, vivência, é um exercício permanente de cuidar, pessoal e social e politicamente.

Maturana (1998) traz à tona um importante elemento para abordar a questão das emoções: a linguagem. Para ele, é no entrelaçamento, por meio da linguagem, que nos desenvolvemos como seres humanos.

Imersas no emocionar e no linguajar – como “um operar em um espaço de coordenações condutais consensuais”, cujo entrelaçamento é “simples resultado da convivência com os outros em um curso contingente com

tal convivência” – as crianças vão naturalmente aprendendo a se comportar, a se emocionar. Nas palavras do autor:

Ao nos movimentarmos na linguagem em interações com outros, mudam nossas emoções segundo um emocionar que é função da história das interações que tenhamos vivido, e no qual surgiu nosso emocionar como um aspecto de nossa convivência com os outros, fora e dentro do linguajar. Ao mesmo tempo, ao fluir nosso emocionar em um curso que tem resultado de nossa história de convivência dentro e fora da linguagem, mudamos de domínios de ações e, portanto, mudamos o curso de nosso linguajar e de nosso raciocínio. A este fluir entrelaçado de emocionar e linguajar denomino “conversar”, e chamo conversação ao fluir no conversar em uma rede particular de linguajar e emocionar (MATURANA, 1998, p. 83-84).

Assim, no diálogo, quando muda a emoção, as coordenações comportamentais e a linguagem também mudam. O entrelaçamento do linguajar com o emocionar organiza-se na convivência, adquirindo uma estabilidade que gera consensualidades. Podemos observar redes de conversação que configuram relações hierárquicas baseadas no medo; outras, que configuram relações equânimes, alicerçadas no amor.

O emocionar define a ação e também a transforma. Todo linguajar tem um suporte emocional que pode mudar com o curso das emoções. Do mesmo modo, o fluir na mudança emocional modifica o linguajar. A existência na linguagem faz que qualquer ocupação humana aconteça como uma rede específica de conversações que é definida pelo emocionar e define as ações que nela se coordenam. Define determinado encontro com o outro.

As pessoas vivem num espaço condutal em que suas ações vão se transformando e se

coordenando em diferentes domínios e a partir de distintas disposições corporais. Os seres humanos, em suas “ações de conhecer”, vão se desenvolvendo e se relacionando por meio de um modo especificamente humano de operar, de se movimentar e se relacionar que se dá no entrelaçamento do linguajar e do emocionar. E, nesse processo, o amor surge como a emoção fundante: sob a égide do amor nos humanizamos.

A PRÁTICA EDUCATIVA LIBERTADORA E O AMOR

Paulo Freire desenvolve suas reflexões acerca da educação centrando a vida como eixo da prática educativa libertadora, como forma de expandir cada vez mais a consciência crítica e planetária. Esse processo se realiza mediante práticas dialógicas e de amor:

Sendo fundamento do diálogo, o amor é, também, diálogo [...] é ato de coragem, nunca de medo, o amor é compromisso com os homens [...]. O ato de amor é comprometer-se com a causa. A causa da libertação. Mas, este compromisso, porque é amoroso, é dialógico (FREIRE, 2006a, p. 92).

O amor é considerado pelo autor como uma tarefa a ser realizada pelo próprio sujeito, uma forma de comunicação entre consciências que se respeitam. Sendo assim, o outro sempre é alguém a ser amado e respeitado. Para Paulo Freire, não há educação sem amor: quem não ama não compreende o próximo, não o respeita, por isso o amor é a condição para que haja educação (FREIRE, 2006a, p. 43).

Na perspectiva de uma educação libertadora, o diálogo é uma atitude de quem ama e, por isso respeita. Daí a necessidade da prática educativa ter como fundamento o amor. É o amor como fundamento da ação educativa que proporcionará a emergência da solidariedade e da libertação do ser humano, para que possa pronunciar o mundo e ao pronunciar o mundo possa pronunciar a si mesmo. Por isso,

o diálogo se faz uma relação horizontal, entre iguais (FREIRE, 2006a, p. 94).

A finalidade da educação em Paulo Freire está centrada na aprendizagem de determinados conteúdos capazes de possibilitar que o sujeito seja cidadão no seu sentido pleno. As dimensões política e pedagógica da educação devem conduzir a uma educação para a liberdade, contrária à educação bancária, que tem por prática a dominação (FREIRE, 2006a, p. 65).

A solidariedade social e política que precisamos para construir uma sociedade igualitária tem na educação uma prática imprescindível. A solidariedade, o respeito e o amor são conteúdos a serem aprendidos.

Paulo Freire chama atenção não apenas para a questão dos conteúdos, mas para a prática educativa vivida, cheia de palavras e gestos dos sujeitos da educação, que aparentemente são insignificantes, mas que de fato constituem um saber do cotidiano. “Este saber, o da importância desses gestos que se multiplicam diariamente nas tramas do espaço escolar, é algo sobre o que teríamos que refletir seriamente” (FREIRE, 1999, p. 48).

Fala-se quase exclusivamente do ensino de conteúdos escolares como via de acesso ao saber. Entretanto, a natureza das relações humanas em seus gestos e palavras é cheia de significação, e acontece em todos os espaços da existência humana, sejam eles escolares ou não. Há uma natureza testemunhal nos espaços. Há uma pedagogicidade indiscutível na materialidade do espaço (FREIRE, 1999, p. 49).

É preciso atentar para os espaços de formação, sejam eles escolares ou não, a fim de verificar até que ponto eles estão sendo nutridos pelas emoções que libertam, como o amor e a solidariedade. Neste sentido, aprender a lidar com a própria emocionalidade é uma tarefa educativa libertadora, inadiável e urgente.

APRENDER A VIVER AS EMOÇÕES DE FORMA LIBERTADORA

Libertação, enquanto um processo de expansão da consciência, não se faz apenas

no âmbito cognitivo – exige inteireza. Além disso, a emoção tem uma anterioridade à ação, porque a precede. Daí a necessidade de mergulhar no campo emocional para que o sujeito renasça livre das opressões, colocando-se diante do outro como igual, como sujeito de direitos.

Recentemente, estudos de Barret e Gross (2001) e Damásio (2013) apontam para avanços significativos nas pesquisas a respeito do campo das emoções, avanços esses que modificam substancialmente a compreensão da forma de lidar com a emocionalidade. As emoções implicam um conjunto coordenado de mecanismos comportamentais, fisiológicos e experienciais que, em conjunto, influenciam o modo como o indivíduo percebe os desafios e as oportunidades e, por conseguinte, permitem a implementação de estratégias de regulação para lidar com a situação.

Neste sentido, pode-se perguntar: as emoções podem ser aprendidas? Quais estratégias podem ser usadas para vivenciar de forma saudável as emoções? O que precisamos aprender para iniciar esse processo de mudança emocional?

Primeiramente, é preciso esclarecer que não se aprende emoções; aprende-se a determinar em que ocasiões esses dispositivos naturais serão usados. Nas palavras de António Damásio:

O genoma garante que todos esses dispositivos estejam ativos na data do nascimento, ou pouco depois, com pouca ou nenhuma dependência da aprendizagem, embora a aprendizagem venha a desempenhar um papel importante na determinação das ocasiões que esses dispositivos virão a ser usados. Quanto mais complexa a reação, mais a aprendizagem assume esse papel. Reações como chorar e soluçar estão prontas na data do nascimento, mas as razões por que choramos ou soluçamos ao longo da vida variam com nossa experiência. Todas essas

reações são automáticas e, em geral, estereotipadas, embora a aprendizagem possa modelar a execução de certos padrões estereotipados. O riso ou o choro são executados ‘de forma diferente’ em circunstâncias diferentes, tal como as notas que constituem a partitura de uma sonata podem ser tocadas de forma diferente (DAMÁSIO, 2013, p. 42).

A emoção já faz parte do nosso equipamento natural; não é algo a ser aprendido. Aprende-se a determinar o quê e o quanto alguma situação pode afetar a si mesmo; aprende-se a identificar e significar o que é para si um Estímulo Emocional Competente-EEC, como denomina Damásio (2013).

O EEC pode estar presente na realidade atual ou ser recuperado da memória. Uma memória condicionada não consciente pode levar a uma emoção, por exemplo, o medo de algum animal sem que se tenha uma lembrança. Por outro lado, o EEC pode ser recuperado pela memória consciente, que pode provocar emoções à luz da consciência, por exemplo, a recordação de um acidente que pode causar a experiência do medo novamente. Isso significa que o EEC pode não apenas estar “diante de nós”, mas ele está sempre “em nós”.

É interessante destacar que um EEC pode desencadear reações que, de forma direta ou indireta, podem “regular a vida”, “promover a sobrevivência” ou gerar um “processo desadaptativo” (DAMÁSIO, 2013). Entretanto, a natureza foi generosa e premiou os seres vivos:

...o equipamento inato da regulação da vida não está desenhado para produzir um estado neutro, a meio caminho entre a vida e a morte. Pelo contrário, a finalidade do esforço homeostático é produzir um estado de vida melhor do que neutro, produzir aquilo que nós, seres pensantes, identificamos como o bem-estar (DAMÁSIO, 2013, p. 42-43).

Essa é uma questão muito importante: o ser vivo tem um equipamento natural que permite experimentar um estado superior ao neutro, que Damásio denomina de bem-estar.

A ideia de experiência ótima está assentada nos estudos de Csikszentmihalyi (1997), e diz respeito às ocasiões em que sentimos uma espécie de satisfação, um profundo sentimento de alegria ou felicidade, diante de algo que buscávamos ou desejávamos durante muito tempo. Essa satisfação converte-se em uma referência importante de como gostaríamos que fosse a vida, em termos emocionais (CSIKSZENTMIHALYI in BIQUERRA, 2000, p. 227).

A experiência ótima não é resultado de um enfoque hedonista, que compreende o prazer como o bem supremo da vida humana, desprezando situações ou pessoas que possam trazer alguma dor. A experiência ótima pode ser compreendida como:

...algo que fazemos com que aconteça. Normalmente é consequência de um esforço voluntário para conseguir algo que valha a pena. Pensemos por exemplo no escritor que luta por juntar palavras que dêem forma idônea às ideias que se propõe comunicar; o pintor que mescla cores em um pincel para realizar sua obra; o músico talentoso que interpreta um concerto; os jogadores de uma equipe de futebol que estão a ponto de ganhar a final; o pesquisador que está a ponto de fazer uma descoberta e tantas outras situações nas quais um duro esforço pode ser uma experiência ótima (BISQUERRA, 2000, p. 228).

Aprender a lidar com as emoções enquanto processo educativo, de forma criativa e saudável, inovando-se, é fundamental e libertador para todos. Controlar ou negar o que se sente pode ocasionar muitos danos, pois as emoções podem permanecer alojadas indefinidamente em nosso corpo e em nossa mente, deixando as suas consequências. O

ser humano pode – e merece – ter experiências ótimas do ponto de vista emocional.

EMOÇÃO E TRANSFORMAÇÃO PESSOAL

Nascemos com a capacidade emocional adaptativa e, frente aos desafios, temos o poder de avaliar e coavaliar, modulando as nossas respostas emocionais. Neste sentido, por meio da interferência na sua forma de organização, pode-se aos poucos interferir diretamente na estrutura do nosso sistema.

Assim, podemos afirmar que só se logra um resultado no processo da VEL quando existe uma modificação no tipo de ser que estamos sendo. É justamente a mudança, a ultrapassagem do limite, que identifica a possibilidade de recriação.

A mudança é cotidiana e profunda, e compreende um movimento afetivo e amoroso; não ideológico. A necessidade e a urgência de vivenciar o amor não como conceito abstrato, mas sim como questão imediata, como experiência corporal vivida no cotidiano para a promoção do bem-estar são procedimento fundamental. Assim, alimentar o organismo vivo é um ato do tempo presente. Alimentar um corpo para que ele possa viver não é uma lembrança do passado ou uma programação para o futuro. O corpo tem fome de viver. E viver é uma expressão do tempo presente.

Parece óbvio afirmar que todas as pessoas são favoráveis a mudanças que promovam o seu próprio bem-estar. No entanto, chamar para si mesmo a responsabilidade de mudar a si próprio, como condição para a transformação social, talvez seja a tarefa mais difícil a ser assumida, sobretudo porque traz a exigência de reconhecer-se como um indivíduo que pertence a uma configuração social. O mais comum é falar da “mudança social”, do “desenvolvimento social”, independente do indivíduo e de si mesmo. Esse processo começa quando assumimos nossa condição de sistemas autopoieticos, criativos por natureza.

É certo que as nossas ações são organizadas a partir das interpretações que fazemos do mundo. Antes de tudo, somos observadores do mundo e, por meio de nossas observações,

introduzimos uma ordem, e é justamente essa ordenação – repleta de valores – que norteará nossas ações.

Tudo o que mobiliza, que gera uma ação, é decorrente de uma emoção. A nossa capacidade de indignação, de solidariedade, a coragem para contestar, a determinação para se posicionar, tudo isso nasce no campo da emocionalidade.

Se as condições culturais, sociais e econômicas da atualidade são antívidas, cabe instaurar uma nova configuração social, não com a ajuda de uma nova ideologia, mas sim com o restabelecimento, em cada instante, de movimentos que sejam nutritivos para a vida. Trata-se, portanto, de reaprender as funções originárias da vida, como diz Rolando Toro, para criar uma sociedade solidária.

A VIVÊNCIA EMOCIONAL LIBERTADORA

A VEL é um processo educativo que tem como objetivo o aprendizado de uma forma singular de lidar com as próprias emoções. Não se trata de controlar, manipular ou esconder as emoções; trata-se de vivenciar a emoção para o próprio bem-estar – sentir, aceitar e compreender o que a emoção está informando, para aprender a vivenciá-la e lidar com ela para o seu próprio favorecimento.

Criada por Gonsalves (2015), a VEL pode ser compreendida como um processo educativo de reabilitação de processos homostáticos no nível emocional, considerando a sua qualidade autopoietica, objetivando a harmonização entre o que se sente e o que se pensa, permitindo a emergência de novas formas de sentir/agir, promotora de bem-estar.

Para atuar de forma emocionalmente saudável, os indivíduos necessitam aprender a vivenciar, quer a sua experiência emocional, quer a sua expressão emocional. Ser capaz de diferenciar as emoções, compreender a sua função e refletir sobre as mesmas são competências fundamentais para se viver bem.

Esse processo de aprendizagem engloba um conjunto de estratégias que a pessoa utiliza para aumentar, manter ou diminuir um ou mais componentes de determinada res-

posta emocional. Essas estratégias podem afetar todas as dimensões do processamento emocional, nomeadamente a nível fisiológico, cognitivo, comportamental.

A nível fisiológico, o processo de vivência emocional saudável permite que a ativação emocional seja redirecionada e modelada de modo a permitir ao indivíduo funcionar de forma adaptativa em situações emocionalmente perturbadoras.

A nível cognitivo, a vivência emocional saudável permite a modificação do significado atribuído à ativação fisiológica experienciada. O indivíduo revê a situação e modifica o significado das suas emoções de modo a transformar ou regular as suas reações emocionais. Essa forma de regulação emocional, por meio da modificação da construção de significado, permite à pessoa lidar de forma eficaz ao reavaliar as situações, criando novos significados.

A nível comportamental, as pessoas podem autorregular o que pretendem expressar e o que pretendem suprimir ou optar por gerirem as emoções, por meio da gestão das situações às quais se decidem expor, isto é, evita ou procura de determinado estímulo que evoque as emoções.

A partir dessas considerações, compreendemos a Vivência Emocional Libertadora como uma possibilidade de colaborar no desenvolvimento da capacidade de observação e de intervenção direta na forma como as pessoas atuam para obter sucesso nas metas que estabelecem para si mesmas.

A VEL surge como um caminho para descobrir como o nosso corpo funciona quando nos emocionamos. Nesse sentido, o trabalho de facilitação é iniciado quando se coloca em tela a experiência emocional da pessoa, para que ela mesma a converta em um objeto de reflexão. Aí reside a possibilidade de ampliação de seus conhecimentos a respeito de si e recriar-se, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida.

Trata-se de um processo de transformação pessoal por si mesmo e só se realiza mediante a aprendizagem de novas formas de

agir, de lidar com a própria emocionalidade. É importante destacar que o resultado só é alcançado mediante uma modificação comportamental que é realizada mediante um processo educativo.

Em termos gerais, os objetivos da VEL são os seguintes:

- Compreender profundamente a função e a influência das emoções;
- Descobrir bloqueios imperceptíveis;
- Superar rapidamente frustrações e experiências desagradáveis;
- Aprender a separar as experiências falsamente positivas;
- Reconhecer valores centrais e fortalecedores;
- Eliminar a influência de valores enfraquecedores;
- Avaliar e tornar positiva a meta escolhida;
- Identificar e eliminar pensamentos inconscientes que afastam a pessoa da meta que quer atingir;
- Descobrir procedimentos internos para fortalecer ações efetivas.

Cabe dizer que a VEL é um importante instrumento no sentido de empoderar a pessoa para que ela possa interferir positivamente para si mesma, valorizando ou desprezando aspectos que influenciarão o seu estado emocional.

A VEL, de acordo com Gonsalves (2015), está estruturada em cinco passos: acolhimento da emoção sentida, diferenciação, decisão, focalização, autocura. Cada passo corresponde a um conjunto de etapas que devem ser vencidas para, só assim, inaugurar o passo seguinte. Essas etapas constituem verdadeiras técnicas avaliativas, que permitem ao facilitador verificar os saltos de qualidade realizados pela pessoa, ao longo do processo.

O Acolhimento, primeiro passo da VEL corresponde ao reconhecimento da informação que está associada com a emoção sentida. É preciso verificar se a emoção é a central no processo ou se é uma emoção defensiva,

que obscurece o que é principal. Reconhecer no próprio corpo a emergência emocional. Assim, identifica-se o EEC – Estímulo Emocionalmente Competente que provoca a emoção e, ao tomar consciência das próprias emoções, do ponto de vista fisiológico e intersubjetivo, é possível dar nome à própria emoção e descrevê-la com palavras.

O momento da Diferenciação é aquele em que se consegue representar mentalmente a emoção, compreender as causas e as consequências da emoção vivenciada e identificar os pensamentos destrutivos que acompanham o estado emocional. A partir desse processo é possível ressignificar o EEC, visualizar mentalmente uma situação alternativa, uma nova resposta a ser alcançada, para efetivar o que se chama de modulação, um processo mental por meio do qual se desperta a própria voz interna qualificadora, expandindo capacidade de reagir de forma saudável, distinguindo a melhor ação a ser implementada.

O terceiro passo é o da Decisão, que implica o reconhecimento da necessidade de mudança para proporcionar bem-estar. Esse passo contempla a identificação de situações que requerem uma mudança, a avaliação de possíveis dificuldades e obstáculos na consecução da meta; a definição de metas positivas e exequíveis e a identificação de novos hábitos a serem construídos. Nesse momento, é preciso mobilizar a capacidade de automotivar-se para a realização da meta, de identificar riscos ou problemas a serem superados, além da identificação de quais as pessoas que podem colaborar nesse processo.

A Focalização é o quarto passo da VEL. Ela é constituída de processos que identificam as estratégias de mudança da resposta emocional. Para tanto, faz-se necessário traçar cenários futuros com a nova resposta emocional, dar atenção aos aspectos da situação que podem ser modificados. Manter o foco significa perceber para o que é mais importante, o que merece a atenção para atingir a meta definida, distanciando-se de processos desadaptativos que conduzem à ruminação.

Por fim, o momento da Autocura é vivenciado quando a pessoa consegue lidar com ECC geradores de ações tóxicas, mediante estratégias de autorregulação. Nessa fase, é possível compreender o estado emocional interno e oferecer as melhores respostas, desfrutando bem-estar subjetivo consciente, transmitindo isso nas relações interpessoais. Em termos de síntese, podemos afirmar que a autocura expressa a vivência da autorregulação emocional, ressignificando os lugares dos EEC geradores de ações tóxicas.

Enquanto um processo contínuo, não uma conversa eventual ou um acontecimento isolado, na VEL é importante a construção de uma relação de confiança entre o facilitador e o aprendente, para que o diálogo seja aberto e o *feedback* seja honesto. Sem a confiança mútua não existe trabalho de VEL.

O *facilitador da VEL* não desenvolve pessoas, apenas dá condições para que elas se autodesenvolvam. Assim, o facilitador não dá as respostas, ele faz as perguntas certas e compartilha sua experiência para que a pessoa encontre as próprias respostas, elaborando novas perguntas para si.

O grande diálogo realizado é o diálogo interior, já que se trata do estado subjetivo do aprendente. Nesse processo, cabe ao facilitador identificar os obstáculos internos para a realização da meta escolhida – muitas vezes os obstáculos interiores são maiores que os exteriores. A questão é dar visibilidade a tudo que afeta a consecução do objetivo para que o aprendente desenvolva uma atitude proativa, responsabilizando-se pelo processo. Nesse processo, três pilares devem estar postos: a consciência, a responsabilidade e a autoconfiança.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A emoção pode ser compreendida como um estado complexo de sentir, que resulta em mudanças físicas e psicológicas, influenciando o pensamento e o comportamento. Nesses termos, a emoção envolve excitação fisiológica, comportamentos expressivos e experiência consciente.

Isso significa que a emoção é uma reação psicofisiológica e comportamental, que indica uma resposta a certos estímulos, que podem ser externos ou internos.

Psicologicamente, as emoções alteram a atenção, ativam redes associativas da memória, orientam as condutas, configurando-se como respostas da pessoa ao estímulo.

Fisiologicamente, as emoções organizam rapidamente as respostas de distintos sistemas biológicos, incluindo as expressões faciais, os músculos, a voz, a atividade do sistema nervoso autônomo e do sistema endócrino.

Atitudinalmente, as emoções servem para estabelecer a nossa posição diante do entorno e nos impulsionam para certas pessoas, objetos, ações, ideias, ao mesmo tempo em que nos afastam de outros.

A emoção é a base da nossa relação com o mundo, já que percebemos e sentimos emocionados. Assim, qualquer projeto de mudança que se pretenda efetivar precisa levar em consideração esse campo de conhecimento: a transformação vista no comportamento e nos discursos das pessoas nasce de uma coerên-

cia interna ancestral chamada emoção, que dá o tom das nossas relações.

Ao colocar luz no ponto gerador da mudança pessoal, que é a emoção, a Vivência Emocional Libertadora permite o desenvolvimento de práticas emancipatórias. A partir de uma conversa interior e de uma comunicação sincera, direta e afetiva, é uma condição importante para a VEL, instaura-se um processo libertador de formas desadaptativas de experimentar um estado emocional.

Este texto apresentou, sob forma de síntese, as questões principais que constituem a Vivência Emocional Libertadora. Ao partir do pressuposto de que a emoção é mais uma aliada na construção de novas relações sociais, desta vez fundadas na emoção do amor, a VEL propõe um caminho para adquirir capacidades estruturantes de uma nova forma de sentir e agir socialmente. Acredito que, enquanto elemento sinalizador, a emoção pode ajudar no fortalecimento e na libertação das pessoas, já que a tão almejada autonomia não é só da ordem cognitiva: é preciso sentir para se emancipar.

REFERÊNCIAS

- AGUERA, L. (2009). **Além da Inteligência Emocional**. São Paulo, Cengage Learning.
- ASSMANN, H. (1998). *Reencantar a Educação: rumo à sociedade aprendente*. Petrópolis, Vozes.
- ASSMANN, H. (1996). **Metáforas Novas para Reencantar a Educação: epistemologia e didática**. Piracicaba, UNIMEP.
- BALLONE, G. J. et all. (2007). **Da Emoção à Lesão**. São Paulo, Manole.
- BARRET, L. F. y GROSS, J. J. (2001). Emotional Intelligence. A process model of emotion representation and regulation. En T. J. Mayne y G. A. Bonano (orgs.). **Emotions. Current issues and future directions**. New York: The Guilford Press.
- BISQUERRA, R. (2000). **Educación emocional y bienestar**. Barcelona: Praxis.
- CASASSUS, J. (2009). **Fundamentos da Educação Emocional**. Brasília, Liber Livros.
- CASASSUS, J. (2007). **A Escola e a Desigualdade**. Brasília, Liber Livros.
- DAMÁSIO, A. (1996). **O Erro de Descartes: emoção, razão e o cérebro humano**. São Paulo: Companhia das Letras.
- _____. (2000). **O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras.
- _____. (2013). **Em Busca de Espinosa: prazer e dor na ciência dos sentimentos**. São Paulo: Companhia das Letras.
- FREIRE, P. (1992). **Pedagogia da Esperança – Um reencontro com a Pedagogia do Oprimido**. Rio de Janeiro: Paz e Terra.

- _____. (1989). **Educação como prática da liberdade**. 19. ed. Rio de Janeiro, Paz e Terra.
- _____. (1999). **Pedagogia da Autonomia. Saberes Necessários à Prática Educativa**. São Paulo: Paz e Terra.
- _____. (2006a). **Pedagogia do Oprimido**. 43. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- _____. (2006b). **Pedagogia da esperança: um reencontro do oprimido**. 13. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra.
- GOLEMAN, D. (1996). **Inteligência Emocional**. Barcelona: Kairos.
- GONSALVES, E. P. (2014). **Educação e a Curva Pedagógica**. Campinas, Editora Alínea.
- GONSALVES, E. P. (2015). **Educação e Emoções**. Campinas, Alínea.
- GROSS, J. J. y John, O. P. (2002). Wise emotion regulation. En L. Feldman Barret y P. Salovey (orgs.). **The wisdom of feelings: Psychological processes in emotional intelligence**. New York: Guilford.
- GROSS, J. J. (2002). **Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences**. *Psychophysiology*, 39, 281-291.
- MARTINS, J. M. (2004). **A Lógica das Emoções na Ciência e na Vida**. Petrópolis, Vozes.
- MATURANA, H. (2002). **Emoções e Linguagem na Emoção e na Política**. Belo Horizonte, UFMG.
- MATURANA, H.; DÁVILA YÁÑEZ, X. **Habitar humano em seis ensaios de biologia-cultural** (2009). São Paulo: Palas Athena.
- MATURANA, H. e VARELA, F. (1995). **A Árvore do Conhecimento**. São Paulo, Editorial Psy.
- TORO, R. (1991). **Teoria da Biodança**. Coletânea de Textos. Fortaleza, Associação Latino-americana de Biodança.
- _____. (2008). **Biodanza**. Santiago, Índigo/Cuarto Propio.

Submetido em: 25-3-2014

Aceito em: 17-3-2015