

CORPO EMOCIONADO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA EM EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Leila Bezerra de Araújo

Universidade Federal da Paraíba - aliel_ar@hotmail.com

O presente texto intitulado "Corpo Emocionado: um relato de experiência em Educação Emocional" trata de um relato de experiência sobre o curso de Especialização em Educação Emocional, facilitado pela Prof^a. Dr^a Elisa Gonsalves, com a contribuição do Prof. Dr. Fabrício Possebon, no decorrer do ano de 2017. Tem como objetivo relatar e analisar essa vivência que tem como enfoque as minhas impressões dos encontros vividos e questionar essa experiência como um caminho possível para a construção de uma educação sensível pautada no desenvolvimento da consciência da emoção e no cuidado de si. Para este relato, adoto a experiência como um caminho metodológico, compreendendo-a como a maneira de ser e de existir no mundo por meio da construção de relações e vivências significativas. Para entrar em contato com a experiência vivida no curso, considero o meu processo vivencial e a construção de impressões, como potência para a reflexão e tessitura deste texto. A análise dessa experiência resulta na consideração de que a Educação Emocional Integrativa representa a possibilidade de um caminho educacional amoroso e cuidadoso, e da evocação de um corpo emocionado e manifestado a partir do desenvolvimento da consciência das emoções e da ressignificação pessoal de impressões e atitudes mediante os acontecimentos cotidianos. Tais acontecimentos são compreendidos como agentes significativos na transformação da relação emotivo-educacional construída consigo mesmo, com o outro e as coisas do mundo. Acredito que alguns apontamentos sobre as emoções e a educação, no momento enfocado por esta vivência, podem ampliar a discussão sobre a Educação Emocional.

PALAVRAS-CHAVE: Emoção, Experiência, Educação Emocional.

APRESENTAÇÃO

O presente texto é um relato de experiência sobre o curso de Especialização em Educação Emocional, facilitado pela Prof^a. Dr^a Elisa Gonsalves¹, com a contribuição do Prof. Dr. Fabrício Possebon². Tem como objetivo relatar e analisar essa vivência que tem como enfoque as minhas impressões dos encontros vividos e questionar essa experiência como um caminho possível para a construção de uma educação pautada na consciência da emoção e no cuidado de si.

A especialização foi organizada em quatro módulos, sendo realizada no terceiro fim de semana dos meses de março, maio, agosto e outubro, do ano de 2017. Os módulos foram compostos por dois dias inteiros e intensos em exposições de conteúdo, debates coletivos, vivências corporais, compartilhamentos de experiências e aprendizagens significativas. Durante os nossos encontros, as reflexões teóricas e as vivências práticas puderam enriquecer o meu repertório holístico-intelectual, além de, conseqüentemente, ampliar a minha visão acerca do corpo, da emoção, da educação e da vida.

Para este relato, considero a experiência como um caminho metodológico. Telles (2007) define a experiência como uma atitude metodológica na pesquisa em teatro e traz à cena a reflexão sobre o conceito de experiência a partir do pensamento de vários autores. Segundo o autor, adotar a experiência como procedimento de pesquisa pode proporcionar aos pesquisadores e aos pesquisados a possibilidade de ver o outro como parte integrante de si e de viver a chance de poder falar e ouvir o outro em um ambiente onde todos vivenciam o fenômeno estudado. Nesse contexto, os pesquisadores participam densamente dos fatos analisados, pois se entrelaçam com estes, aproximando-se, vivenciando-os e percebendo-se no outro em seus posicionamentos, saberes e fazeres.

Neste estudo, situamos a ideia de Telles (2007) no campo da Educação Emocional para pensar a experiência como recurso metodológico. Para realizarmos essa reflexão tomamos a discussão que Chauí (2002) apresenta sobre a experiência com base nos estudos de MerleauPonty. A autora esclarece que a experiência pode ser compreendida como a nossa maneira de ser e de existir no mundo. Sobre a experiência, Chauí (2002) retorna à gênese dessa palavra e explica que esta “é composta pelo prefixo latino ex - para fora, em direção a - e pela palavra grega peras - limite, demarcação, fronteira” (CHAUÍ, 2002, p.161). A partir disso e

¹ Elisa Gonsalves Possebon, é doutora em educação (Universidade Metodista de Piracicaba), facilitadora de Biodanza pela International Biocentric Foundation, aromaterapeuta, consteladora familiar, professora do Programa de Pós-Graduação em Educação, da Universidade Federal da Paraíba.

² Fabrício Possebon, é doutor em Letras (Universidade Federal da Paraíba), professor associado do Departamento de Ciências das Religiões, Centro de Educação (UFPB).

baseada no pensamento do filósofo citado, afirma que a palavra “significa um sair de si rumo ao exterior, viagem e aventura fora de si, inspeção da exterioridade” (CHAUI, 2002, p.161).

Nessa perspectiva, a autora esclarece que a experiência não se trata de receber um acontecimento de forma passiva ou de fazer associações mecânicas de sentidos, mas de compreender a maneira de ser e de estar no mundo de um sujeito. O corpo, segundo Merleau Ponty (2004), é vivido primordialmente em sua sensibilidade. Para ele, a sensibilidade pertence ao homem e é formada por suas palavras e atos, ou seja, pelas suas experiências construídas em sua relação com o outro e com o mundo ao seu redor. A experiência se dá na relação ativa entre esse sujeito e as situações postas pelo mundo para ele. O mundo, por sua vez, apresenta-se de forma visível ou invisível, dizível ou indizível, pensável ou impensável, ou seja, o mundo se põe para cada sujeito de determinada maneira, e é a partir desta que a sua experiência vai ser diferenciada de outra. Assim, os significados desse encontro entre sujeito e mundo são provocados mediante a apresentação de mundo que cada um percebe e vive (CHAUI, 2002).

Por meio dessa concepção, considero o contato com as relações vivenciadas e edificadas no curso, minha experiência e impressões, como potência para a reflexão e tessitura deste texto. Almejo com este trabalho realçar a construção de saberes no campo da Educação Emocional. Acredito que alguns apontamentos sobre as emoções e a educação, no momento focado por esta vivência, podem ampliar a sua discussão e auxiliar profissionais interessadas no assunto.

ESCOLHENDO O CAMINHO DA EDUCAÇÃO EMOCIONAL

O interesse em entender melhor as minhas questões emocionais, me fez buscar e adentrar na Especialização em Educação Emocional. A minha experiência com a linguagem da dança também influenciou nessa escolha, pois sempre considerei a emoção como um componente importante para a criação e expressão artística, influenciando o meu processo afetivo com a educação. Foi, até o momento, por meio dessa arte que me coloquei no mundo como um ser emocional e em aprendizagem.

O encontro com a Professora Elisa, responsável pelo curso, e sua maneira de sistematizar e abordar o conteúdo emocional na área da Educação de maneira cuidadosa e sensível, trouxeram para a minha vida pessoal e profissional a consciência da emoção vivida no cotidiano e uma grande conquista para o meu bem-estar subjetivo.

Pessoalmente, pude reconhecer e nomear emoções que muitas vezes não sabia identificar e conseqüentemente não podia resolver ou regular, já que não era capaz de diferenciar um sentimento do outro. Como professora de Arte-Dança, pude ampliar o meu olhar sobre os

alunos, suas emoções e compreender melhor alguns comportamentos, facilitando o processo criativo desde a construção da aula e o seu desenvolvimento, até a resolução de problemas no convívio com a coletividade e a produção de bem-estar na aula.

Gonsalves (2015), observa que uma aproximação teórica com o universo das emoções pode contribuir para o desenvolvimento de novas práticas educativas. Compreendo, desde então, que a consciência da emoção vivida no âmbito pessoal e profissional presenteia o corpo com uma atitude diferenciada da adotada anteriormente e a partir desse reconhecimento é possível rever e reconsiderar novas estratégias para lidar melhor com as sensações suscitadas pelos acontecimentos e com as práticas educativas.

(RE)CONHECENDO EMOÇÕES

No decorrer das aulas pude vivenciar (re)descobertas conceituais e corporais importantes e realizar ressignificações de impressões emocionais sobre mim, o outro e as coisas do mundo. No primeiro módulo, intitulado “O universo das emoções”, tive o primeiro contato com o conceito e tipos de emoção, sua capacidade adaptativa e relação com a saúde. Também foi aprofundado o entendimento sobre afeto, humor, emoção e sentimento. Nessa etapa, compreendi a emoção como uma reação breve e imediata a algum estímulo externo ou interno importante para a pessoa que o percebe, capaz de provocar sensações agradáveis ou não e inaugurar a capacidade adaptativa diante da situação (GONSALVES, 2017).

Percebi as emoções como um aspecto estruturante no desenvolvimento integral do ser humano e na sua educação desde os primeiros momentos de vida, já que muitas dessas emoções são inatas ao indivíduo e ao seu movimento vital, como por exemplo, as emoções primárias: alegria, tristeza, medo, nojo, raiva e surpresa. Essas emoções são consideradas básicas e universais porque são comuns a todos os indivíduos da nossa espécie, independentemente de aspectos sociais e culturais (GONSALVES, 2017).

Também ressalto, nesse módulo, a elucidação e compreensão sobre as emoções secundárias e autoconscientes. As secundárias, ou emoções sociais ou derivadas, são aquelas desenvolvidas ao longo das nossas experiências no decorrer da vida com a interação social, como por exemplo, a gratidão, inveja, ansiedade, esperança, ciúme e compaixão. Já as autoconscientes, estão relacionadas a autoavaliação e ao juízo de valor que fazemos de nós mesmos mediante situações vividas e critérios acerca do que se julga mais adequado ou não. São elas: orgulho, vergonha e culpa (GONSALVES, 2017; 2015).

Nessa primeira etapa, como atividade prática destaco a vivência com a mandala terapia, dentre tantas outras, como forma de identificar os estados emocionais de cada indivíduo

presente na aula. Por meio das cores aplicadas nos diferentes planos circulares da mandala, pudemos diagnosticar e analisar as nossas condições emocionais e a partir daí reorganizar, quando necessário, a distribuição das cores para realçar os aspectos desejados. Podemos visualizar essa atividade na imagem a seguir:



Fonte: Elisa Gonsalves (2017)

Essa prática, trouxe um breve conhecimento sobre as cores e seus significados mediante características e estados emocionais individuais, e proporcionou um momento de ludicidade e suavidade entre os participantes.

No segundo módulo, chamado “Emoções passo a passo”, foi apresentada a ideia da Educação Emocional Integrativa e feito o aprofundamento das emoções medo, ira e tristeza. Conforme Gonsalves (2017), a Educação Emocional é um acontecimento de formação vivencial humana constante com foco no bem-estar subjetivo. A autora enfatiza ainda que a proposta da Educação Emocional Integrativa é um processo educacional das emoções a partir do diálogo com as terapias integrativas e complementares.

Nesse caso, a concepção de educação ultrapassa a ideia da construção de saberes edificada pelos procedimentos puramente mentalistas e pela transmissão de informações, e compreende a experiência como possibilidade de ressignificação da realidade, da reelaboração dos processos mentais e da inauguração de processos de autocura. Assim, a Educação Emocional, oportuniza a construção e a reconstrução de impressões sobre si, o outro e o mundo exterior.

Nessa etapa, as vivências práticas foram organizadas para a realização da regulação e adaptação do medo, ira e tristeza. Aprender a regular uma emoção significa ter um novo

entendimento da situação vivida e também saber desenvolver uma atitude protetiva para si, desligando-se das amarras que boicotam o bem-estar (GONSALVES, 2017). Para trabalhar o medo, a ira, a tristeza e sua regulação, realizamos exercícios biocêntricos (inspirados no trabalho de Rolando Toro sobre a Biodanza), de Yoga (mudras e ásanas) e experimentamos algumas sinergias aromáticas (aromaterapia).

Podemos observar um momento vivido em Biodança na imagem abaixo:



Fonte: Elisa Gonsalves (2017)

A experimentação dessas técnicas e especialmente da Biodança, oportunizou o contato consciente com as emoções trabalhadas e a sua regulação, trazendo a possibilidade de sentir e saber lidar com a emoção de forma equilibrada e otimizada.

No terceiro módulo, organizado como “Emoções autoconscientes: a culpa e a vergonha”, mergulhamos no conhecimento dessas duas emoções e vivenciamos, dentre outras práticas, atividades em grupo para relatar um acontecimento vivido com a vergonha e a partir disso, refletir sobre os sentimentos, pensamentos e crenças pessoais, realizar questionamentos e traçar ações positivas, com o intuito de regular a emoção. Também experimentamos a Gongoterapia, atividade realizada pelo Prof. Dr. Fabrício Possebon. A proposta dessa atividade foi deitar, fechar os olhos, ouvir as batidas realizadas no gongo deixando-se levar pelas diferenciadas sonoridades e perceber as sensações e memórias suscitadas a partir disso. Podemos perceber tal atividade na imagem a seguir:



Fonte: Elisa Gonsalves (2017)

Para mim, essa prática foi bastante relaxante e significativa, pois pude experimentar a sensação de crescimento, totalidade e unificação do corpo com a natureza e da natureza com o meu corpo. Com isso, percebi um preenchimento de amor que me fez (re)considerar a integração e a responsabilidade comigo mesma, com o outro e com a natureza, partes que me fazem ser como sou a partir das experiências vividas.

O quarto e último módulo, não aconteceu até o presente momento, mas será contido de estudos de estratégias metodológicas de Educação Emocional.

CORPO EMOCIONADO NA EDUCAÇÃO

A busca pelo entendimento de uma educação como possibilidade de movimento pessoal imbuído de intencionalidade para buscar e escolher conscientemente formas de cuidar-se e aprender-se, para melhorar a relação dialógica com o outro e viver bem diante das experiências vividas, encontra nas vivências realizadas no curso de Especialização em Educação Emocional, uma afinidade.

Em Gonsalves (2017), compreendo a educação emocional como um processo de ação consciente, que provoca o conhecimento e o autoconhecimento de questões referentes ao universo das emoções possibilitando a aquisição de habilidades que podem influenciar na modulação de ações otimizando a produção de bem-estar.

Dessa maneira, mediante a afirmação desse pensamento com algumas leituras sobre Educação Emocional e a vivência de algumas práticas corporais com técnicas de terapias integrativas e complementares reconheço essa reflexão como uma possibilidade e um caminho educacional amoroso a ser trilhado a partir do desenvolvimento da consciência das emoções e a ressignificação pessoal de impressões e atitudes mediante os acontecimentos cotidianos, transformando conseqüentemente, a relação emotivo-educacional consigo mesmo, com o outro e as coisas do mundo. Acredito que a partir desse acontecimento, um corpo emocionado é evocado e manifestado.

REFERÊNCIAS

CHAUÍ, Marilena. Experiência do pensamento: ensaios sobre a obra de Merleau Ponty. 1ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

GONSALVES, Elisa Possebon. O Universo das Emoções: Uma Introdução. João Pessoa: Libellus, 2017.

_____. Educação e Emoções. Campinas: Alínea, 2015.

MERLEAU-PONTY, Maurice. O olho e o espírito. São Paulo: Cosac & Naify, 2004.

TELLES, Narciso. A experiência como atitude metodológica na pesquisa em teatro. In: IV Congresso ABRACE, Belo Horizonte, 2007.