

## EDUCAÇÃO EMOCIONAL: UM CAMINHO QUE PRECISAMOS CULTIVAR

Elisabete Ferreira Delfino (Autora); Elisa Pereira Gonsalves (Orientadora)

Universidade Federal da Paraíba – UFPB, [betyllis@gmail.com](mailto:betyllis@gmail.com); [elisa.gonsalves@gmail.com](mailto:elisa.gonsalves@gmail.com)

**Resumo:** O presente artigo objetiva fazer uma reflexão sobre o universo das emoções e a importância da Educação Emocional em tempos atuais, centrando na alegria como contraponto à uma sociedade que prima pelas relações líquidas constituindo nos últimos anos de maneira apática, automatizada, consumista e depressiva. A emoção é uma reação inata e relativamente breve dos animais, inclusive o ser humano, a estímulos externos e internos e que coordena um conjunto complexo de respostas neurofisiológicas. Neste sentido, o não saber lidar com as emoções pode trazer consequências ao indivíduo, inclusive patológicas, ocasionando doenças que poderiam ser evitadas na medida que tivesse a percepção e o conhecimento de si próprio. Nesta perspectiva a Educação Emocional tem como objetivo central o desenvolvimento de competências emocionais voltadas para o conhecimento e autoconhecimento das questões emocionais, com o intuito de contribuir de maneira satisfatória para o bem-estar pessoal e social dos indivíduos. A construção deste artigo encontra-se fundamentado teoricamente nos estudos de Humberto Maturana (1998); Elisa Pereira Gonsalves Possebon (2017); Rafael Bisquerra Alzina (2003) e Antônio Damásio (2000). De acordo com contexto social que vivemos na atualidade, repleto de incertezas, crises, guerras, grandes catástrofes naturais, destacamos dentre as emoções básicas a alegria, na perspectiva de cultivá-la cotidianamente, com o intuito de contribuir para possamos construir uma sociedade menos desigual, com mais alteridade e que promova bem-estar pessoal e individual para todos nós. A emoção da alegria se caracteriza por enriquecer a capacidade de desfrutar a vida; estabelece atitudes positivas; concebe a união entre as pessoas e aumenta a flexibilidade mental.

**Palavras-chave:** Emoção; Educação Emocional; Escola.

De acordo com o dicionário Aulete emoção significa uma reação tanto psíquica como física ante um fato, uma situação, uma percepção, uma notícia etc., que se manifesta, subjetivamente, como sensação intensa (p. ex., de medo ou raiva, alegria ou tristeza etc.) e, fisiologicamente, com alterações que levam o corpo a agir de acordo com esse estímulo. (AULETE, 2017)

O debate acadêmico no campo das emoções vem de longa data, sendo desenvolvido de maneira substancial em diversas áreas do conhecimento, entre elas a filosofia, a biologia e a psicologia desde Aristóteles, Charles Darwin à William James (POSSEBON, 2017, p.00) Porém esse debate vem ganhando mais força, no ocidente, recentemente pois a tradição oriental já apontava questões importantes sobre o tema.

Vários autores divergem, por exemplo sobre os critérios de classificação das emoções básicas: Paul Ekman (1934) identificou seis emoções básicas (raiva, aversão, medo, alegria, tristeza e surpresa); Carrol E. Izard (1923-2017) reconheceu dez emoções básicas (raiva, desprezo, aversão, afiliação, medo, culpa, interesse, alegria, vergonha e surpresa); Robert Plutchik (1927-2006) identificou oito emoções básicas (aceitação, raiva,

expectativa, aversão, alegria, medo, tristeza e surpresa) e Magda B. Arnold (1903-2002) registrou onze emoções básicas (raiva, aversão, coraje, desejo, abatimento, desespero, medo, ódio, esperança, amor e tristeza). (POSSEBON, 2017, p. 12)

Neste sentido é importante ressaltar que a emoção se constitui de maneira subjetiva e fisiológica, segundo Humberto Maturana (1998, p.15) “[...] Do ponto de vista biológico, o que conotamos quando falamos de emoções são disposições corporais dinâmicas que definem os diferentes domínios de ação em que nos movemos. ”.

Dentro desta perspectiva podemos dizer que a expressão das emoções acontece mediada pelo corpo, GALIZA e FIGUEIRÉDO ressaltam que,

[...] Para o campo de estudo da neurofisiologia, as sensações expressas pelas emoções são detectadas pelo sistema límbico do cérebro e, em especial, nas amígdalas. Dependendo do tipo de emoção que se sente, esta, irá desencadear uma gama de sensações cognitivas, comportamentais e perceptivas no corpo. A expressão do medo poderá desencadear reações do tipo: aceleração dos batimentos cardíacos, dilatação das pupilas, pressão do maxilar e dos dentes, dentre outros. (2014, p. 131)

Dessa forma, podemos perceber que ao expressar as emoções a partir de reações químicas do cérebro, também são desenvolvidos movimentos corporais que caracterizam a expressão de cada emoção. Assim sendo, podemos afirmar que

[...] a emoção é uma reação intensa e relativamente breve, que ocorre internamente mediante um estímulo e que coordena um conjunto complexo de respostas neurofisiológicas. Neste sentido, a emoção é uma reação à informação que se recebe ou que se é acionada, mediante um processo enativo autopiético<sup>1</sup>. (POSSEBON, 2017, p. 62)

Destacamos aqui que apesar de a emoção ser inata e se manifestar de a partir de um estímulo interno ou externo, nosso organismo possui a capacidade de se recompor, desde que, tenhamos a condição de perceber em nós mesmos como as emoções se manifestam. A raiva por exemplo, é uma emoção de autodefesa, mas que ao mesmo tempo nos impulsiona a ação, porém, vivida de maneira desregulada pode ocasionar bloqueio mental e o desenvolvimento de algumas doenças, um exemplo disso é a gastrite.

Neste sentido, a Educação Emocional é concebida por Rafael Bisquerra Alzina como

---

<sup>1</sup> Capacidade do organismo de recompor seus próprios componentes desgastados, capacidade de auto-produção para recompor-se.

un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, com objeto de capacitarle para la vida. Todo ello tiene como finalidad aumentar el bienestar personal y social. (BISQUERRA, 2003, p.27)

Aqui salientamos a importância da Educação Emocional metodologicamente na perspectiva da percepção, ou seja, para que o sujeito tenha condições de visualizar como suas emoções se manifestam e construa as habilidades necessárias para lidar com elas de forma regulada. Da mesma forma, se estiver lidando de maneira desregulada com suas emoções, adquira a capacidade, a partir do conhecimento e autoconhecimento, de mudar sua atitude, aprendendo a se autorregular. Neste sentido, a Educação Emocional é preventiva e contínua, educação para toda a vida.

Segundo Possebon (2017) “[...] até hoje perpetuamos a lógica dicotômica e limitante da razão ordenadora contra a emoção caótica, imprimindo uma irracionalidade destrutiva inexistente às emoções” (p.07). Maturana nos diz que,

[...] ao nos declararmos seres racionais vivemos uma cultura que desvaloriza as emoções, e não vemos o entrelaçamento cotidiano entre razão e emoção, que constitui nosso viver humano, e não nos damos conta de que todo sistema racional tem um fundamento emocional. (MATURANA, 1998, p.15)

Desde que foi instituída a dicotomia entre corpo e mente por Descartes e ingressamos na “ditadura da razão”, na qual se estabelece que somente a partir da racionalidade é que encontraremos as respostas, as emoções foram invisibilizadas, mas isso não quer dizer que deixaram de existir e muito menos de serem expressas pelos seres humanos racionais. Porém, nos constituímos uma sociedade completamente analfabeta emocionalmente.

Ainda neste sentido, MATURANA declara que

Vivemos uma cultura que desvaloriza as emoções em função de uma supervalorização da razão, num desejo de dizer que nós, os humanos, nos distinguimos dos outros animais por sermos seres racionais. Mas acontece que somos mamíferos e, como tais, somos animais que vivem na emoção. As emoções não são algo que obscurece o entendimento, não são restrições da razão: *as emoções são dinâmicas corporais que especificam os domínios de ação em que nos movemos*. Uma mudança emocional implica uma mudança de domínio de ação. Nada nos ocorre, nada fazemos que não esteja definido como uma ação de um certo tipo por uma emoção que a torna possível. (1998, p.92)

Assim sendo, é de suma importância que possamos compreender as nossas ações enquanto seres humanos, mais que observar o ato como uma atividade particular é fundamental identificar a emoção que o possibilita. Desse modo, faz-se necessário que conheçamos nossas emoções e as emoções do outro “[...] E isto é assim porque o domínio racional em que nos movemos a cada instante é constituído como um domínio de coerências operacionais pela aceitação das premissas fundamentais que o definem num ato emocional.” (MATURANA, 1998, p.92)

O que queremos até aqui é destacar a importância das emoções como parte do ser humano integral, é fomentar que sejamos capazes de reconhecer nossas próprias emoções e ao mesmo tempo também reconhecer as emoções do outro, no intuito de se estabelecer um diálogo mais democrático e menos conflituoso com este outro.

É a Educação Emocional que traz consigo a possibilidade de contribuir sobremaneira com o resgate, a compreensão e a forma como lidar com as emoções, contribuindo também para a construção de uma sociedade menos patológica, menos violenta e com maior equidade social.

Na perspectiva do reencontro com as emoções, se faz necessária à apresentação das emoções básicas, que são “também conhecidas como universais ou primárias, formam um conjunto reduzido de emoções. Seis emoções constituem o conjunto de emoções básicas: Raiva; Alegria; Tristeza; Surpresa; Nojo e Medo”. (Possebon, 2017, p. 66-67)

Ainda segundo a autora,

Cada emoção possui um conjunto de desencadeantes. Isto quer dizer que algumas situações específicas geram determinadas emoções. Por exemplo, quando uma pessoa perde alguém ou alguma coisa muito importante para ela, a tendência natural será a de, primeiramente, ficar triste. (POSSEBON, 2017, p. 69)

Dessa forma, haverá um fato ou situação que irão provocar determinadas emoções, assim os desencadeantes específicos serão revelados a partir de um padrão situacional. Existem outros dois tipos de emoções: as emoções secundárias e as emoções autoconscientes. Porém, neste trabalho nos limitaremos às emoções básicas, mais precisamente a uma delas que é a alegria.

Todos os dias assistimos ao aumento da violência em nossa sociedade e nos sentimos impotentes, desanimados e cada vez mais depressivos, como se realmente nada pudesse ser feito. Ao mesmo tempo o sistema capitalista nos torna sujeitos cada vez mais robotizados e consumistas, onde a felicidade e o prazer se depositam no ter em detrimento do ser.

Os estudos de Antônio Damásio (2000) nos dizem que os seres humanos, homens e mulheres sem exceção, buscam uma emoção, a felicidade, e procuram evitar emoções desagradáveis. Nos diz ainda,

À primeira vista, não existe nada caracteristicamente humano nas emoções, pois é claro que numerosas criaturas não humanas têm emoções em abundância; entretanto, existe algo acentuadamente característico no modo como as emoções vincularam-se às idéias, valores, princípios e juízos complexos que só os seres humanos podem ter, e é nessa vinculação que se baseia nossa sensata percepção de que a emoção humana é especial. (DAMÁSIO, 2000, p. 72)

Neste sentido, Damásio afirma que ao cultivar certas emoções, produzimos certos sentimentos, porém, quando percebemos esse sentimento acreditamos que ele teve início naquele mesmo instante, o que não é verdade, pois nem sempre temos a percepção das emoções que estão sendo há muito desencadeadas em nossos processos neurofisiológicos.

[...] Por exemplo, em determinada situação, com freqüência nos damos conta, de repente, de que estamos ansiosos ou inquietos, satisfeitos ou descontraídos, e é evidente que o estado de sentimento específico do qual tomamos conhecimento nesse instante não começou no momento em que foi conhecido, e sim algum tempo antes. Nem o estado de sentimento nem a emoção que conduziu a ele haviam se manifestado “na consciência”, e mesmo assim estavam ocorrendo como processos biológicos. (DAMÁSIO, 2000, p. 74)

Dessa forma, ressaltamos mais uma vez a importância da Educação Emocional como forma de estarmos atentos à manifestação biológica das emoções em nosso organismo e de que maneira podemos nos manter regulados para que, de repente, não nos encontremos dominados por certos sentimentos, sem ter ideia de como foram desencadeados.

Para tanto, é preciso sair deste estado apático e tomar nas mãos a responsabilidade por nossas próprias vidas, a partir de um processo de autoconhecimento que pode nos levar ao que tanto o ser humano procura, que é a felicidade. Quando



partimos para um processo educativo, muito provavelmente aprenderemos que a vida como um todo se constitui de momentos agradáveis e desagradáveis, assim como as emoções, que não são boas ou más, mas manifestam-se de maneira agradável ou desagradável.

Nesta perspectiva, dentre as emoções básicas, é a alegria uma emoção de afiliação, que significa instinto gregário presente nos animais sociais, como o ser humano, que faz com que este se associe aos seus semelhantes, para satisfazer as necessidades de apoio, comunicação, cooperação e prestígio. Dessa forma, é a partir dos processos de afiliação que acontece a formação dos grupos sociais.

Segundo Possebon, a alegria

Incrementa a capacidade para desfrutar de diferentes aspectos da vida; gera atitudes positivas para si mesmo e para os demais, favorecendo o surgimento do altruísmo e da empatia; estabelece a união de pessoas, favorecendo as relações interpessoais; permite que a pessoa tenha sensações de vigor, competência, liberdade e transcendência; favorece processos cognitivos, aumenta a curiosidade e a flexibilidade mental. (2017, p.50)

A importância da Educação Emocional se coloca como relevante na atualidade. No contexto social em que vivemos na atualidade repleto de incertezas, crises políticas, guerras e terrorismos, nos distanciamos deste processo, que acaba sendo esquecida em nosso cotidiano, fazendo com que busquemos o que chamamos de grandes alegrias da vida, ou grandes realizações, como se essas representassem a tão sonhada felicidade.

Porém, a emoção da alegria precisa fazer parte do nosso dia-a-dia, nas pequenas coisas, nas pequenas conquistas diárias, na convivência com familiares e amigos, na realização do nosso trabalho, no nosso lazer. Isto não significa dizer que estaremos a todo momento em estado de euforia ou sentindo-se alegres o tempo todo, significa que precisamos encontrar alegria em viver por mais que nossa vida não seja alegre todo tempo.

A alegria encerra um estado de satisfação extrema, um sentimento de contentamento ou de prazer excessivo, júbilo, sensação de felicidade. “Estes estão associados à demonstração corporal do brilho nos olhos, do sorriso no rosto, do arrepio no corpo, do transbordar em lágrimas, do relaxamento muscular e facial etc.” (AURELE, 1964 apud GALIZA; FIGUEIRÊDO, 2014)

A alegria está ligada ao progresso com relação a realização de um objetivo, aí está a importância do autoconhecimento, pois é fundamental nos questionarmos a respeito do que nos faz levantar da cama todos os dias? O que nos traz alegria? Qual o objetivo da nossa vida? Por que estamos vivos? Porque queremos continuar vivos? Entre tantas outras que só um processo de conhecimento e autoconhecimento pode contribuir para que encontremos as respostas que se fazem por demais subjetivas.

Em algum momento de nossas vidas, nós seres humanos, muito provavelmente já sentiu alegria, seja em grande ou pequena proporção. Por vezes, nossas circunstâncias de vida nos levaram a experienciar emoções extremamente desagradáveis e que deixaram sua marca registrada em nosso caminhar e por vezes emoções prazerosas como a alegria ficam escondidas, invisibilizadas, esperando pelo momento de serem resgatadas, pois não deixam de existir e se manifestar biologicamente dentro do nosso corpo, precisamos estar atentos a nós mesmos.

Assim sendo, de acordo com GALIZA; FIGUEIRÊDO, esperamos que a alegria que nasceu, germina e permanece em nós,

[...] possa ser reverberada como a expressão pura da essência do ser humano. Ampliar a emoção da alegria é um caminho convidativo para o ser humano. Esse caminho provoca interiormente uma melhor visão da vida, qualifica as tomadas de decisões e suas sucessivas escolhas, provoca uma plenitude e integridade apurada, e, claro, as pessoas passam a desenvolver uma maneira de viver com mais prazer, satisfação, alteridade, amor, identificação com o outro, autenticidade, transparência. (2014, p.135)

Neste sentido, que se torna fundamental cultivar a emoção da alegria, de maneira regulada e continua em nosso dia-a-dia, na perspectiva de que possamos viver melhor conosco e que possamos aprender a conviver com o outro, construindo uma sociedade com mais equidade, com menos guerras, menos sofrimentos e na qual o ser humano seja mais feliz.

Precisamos destacar o papel da escola, pois é principalmente através dela que se dará o processo de conhecimento e autoconhecimento das questões pertinentes ao universo emocional. Somente partir da formação continuada de Educadoras e Educadores em Educação Emocional será possível contribuir com o processo de desconstrução do analfabetismo emocional tão presente em nossa sociedade.

É importante destacar aqui que é imprescindível o conhecimento e o trabalho com todas as emoções para que possa haver uma mudança substancial tanto nos indivíduos quanto na sociedade, porém destacamos a alegria por entender o quanto nossa sociedade está carente particularmente desta emoção.

É preciso amor  
Pra poder pulsar  
É preciso paz pra poder sorrir  
É preciso a chuva para florir

Todo mundo ama um dia  
Todo mundo chora  
Um dia a gente chega  
E no outro vai embora

Cada um de nós compõe a sua história  
Cada ser em si  
Carrega o dom de ser capaz  
E ser feliz

(Tocando em Frente – Almir Sater)

## REFERÊNCIAS

AULETE, Caldas. *Aulete Digital – Dicionário contemporâneo da língua portuguesa: Dicionário Caldas Aulete*, vs online, acessado em 15 de junho de 2017.

BISQUERRA, Rafael A. **Educación Emocional Y Competencias Básicas Para La Vida**. Revista de Investigacion Educativa, 2003, Vol. 21, nº 1, p. 7-43.

DAMÁSIO, Antônio. **O mistério da consciência**: do corpo e das emoções ao conhecimento de si. Tradução Laura Teixeira Motta, Revisão técnica Luiz Henrique Martins Castro. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

GALIZA, Cíntia Jaqueline R. Bezerra; FIGUEIRÊDO, João Pedro dos Anjos. **Ode à Alegria para viver em plenitude**. In: O Livro das Emoções. GONSALVES, E. P. ; LIMA, F. A. ; GALIZA, C. J. R. B. ; Carício, Márcia Rique ; SOUZA, A. R. O. ; MELO, A. L. L. ; FIGUEIREDO, J. P. A. ; PIA, J. S. ; PEREIRA, R. T. ; CARNEIRO, D. G. B. 1. ed. Curitiba: Editora CRV, 2015.

Letra da Música **Tocando em frente** de Almir Sater. Disponível em: <<https://www.letras.mus.br/almir-sater/44082/>>. Acesso em: 08 set. 2017.

MATURANA, Humberto R. **Emoções e linguagem na educação e na política**. Tradução: José Fernando Campos Fortes. - Belo Horizonte: Ed. UFMG, 1998.

POSSEBON. Elisa Pereira Gonsalves. **O universo das emoções**: uma introdução. João Pessoa: Libellus, 2017.