



BUDISMO E EDUCAÇÃO EMOCIONAL

UMA PERSPECTIVA DE INTERCULTURALIDADE

Deyve Redyson, Maraiane Pinto de Sousa

Universidade Federal da Paraíba

dredyson@gmail.com

maraiane.s@outlook.com

Resumo: Este trabalho tem como principal finalidade perceber a intrínseca relação existente entre a educação emocional e o budismo. Esta relação pretende entender o budismo não como uma tradição religiosa e sim como um mecanismo de trabalho emocional através da do processo de meditação que poderá ser apreendido como uma ferramenta da educação emocional na escola sob uma ótica baseada na interculturalidade entre ambas. A perspectiva de relacionar a educação emocional e o budismo se fundamenta na integralidade de percepção das emoções como uma forma de reação, corporal e instintiva do ser humano enquanto pessoa e seu melhor desempenho, em assuntos relacionais, através da meditação que tem por base a mesma integralidade condicionada ao benéfico do ser humano como um todo. A verificação pedagógica é outro elemento preponderante para esta relação.

Palavras-chave: Emoções. Meditação. Interculturalidade.

Introdução

Este trabalho tem como características básicas a relação entre o budismo e a educação emocional, isto é, desenvolver a percepção de que determinadas práticas do budismo podem ser úteis dentro da teoria da educação emocional, que desempenha um processo educativo voltado a compreensão dos sentidos enquanto emocionalidades e canalizá-los para a compreensão de si e dos outros. A educação emocional, um projeto trazido desde Daniel Goleman em suas teses sobre uma inteligência emocional, fora adaptado e fundamentado na perspectiva da educação por Juan Casassus que, no conjunto da percepção da emoção como princípio de reavaliar-se perante os outros, elabora um método em que, ao mesmo tempo se possa interagir com os educandos a partir das emoções. A prática budista da meditação, sem confissão de religião na escola, atinge várias perspectivas desta educação emocional, possibilitando o que podemos chamar de mergulho dentro de si mesmo, dentro da mente e, a partir deste processo, um controle determinado das emoções



positivas em detrimento das emoções perturbadoras. A escola também pode ser um espaço de diálogo entre as emoções e a prática de bem estar.

A educação emocional é hoje uma das perspectivas que mais cresce no Brasil, seja em virtude da possibilidade de interagir com o complexo sistema emocional do ser humano, seja em relaciona-lo com o dia a dia da escola e sua efetividade na ação entre professor e aluno. Trabalhar com as emoções é automaticamente um processo que nos lança na perspectiva do ensino e da aprendizagem, pois a manifestação das emoções pode nos levar a compreensão de elementos pedagógicos que estão além de todo processo de construção do ser humano que será a formação para a humanidade. Quando na atualidade falamos de sociedade e educação nos vemos diante das inovações pedagógicas da proposta da interculturalidade, que pode também, estar associada a perspectivas inovadoras na educação como a proposta do budismo, não enquanto religião, e sim como uma prática que auxilia pedagogicamente a constituição do ser humano enquanto pessoa.

O budismo pode ser considerado uma experiência consigo mesmo através da compreensão dos estágios que nos levaram a uma vida de mais lucidez. Para alguns pode se configurar como uma tradição religiosa e para outros uma espiritualidade ligada ao autocontrole e a prática da meditação, além de ser uma tradição milenar, nos traz uma forte perspectiva educacional, pois o Buddha foi um mestre que ensinou uma alternativa de compreender a si mesmo, entendendo que não estamos sós no planeta e que devemos estar em constante diálogo com o outro.

O budismo pode ser configurado como uma excelente ferramenta para a educação, dessa forma podemos entender que o processo de compreensão de si e dos outros na escola também pode ser encontrado no budismo. É fato que teremos que ver e rever as bases curriculares educacionais e perceber onde determinados ensinamentos do budismo podem contribuir como uma educação integral para a formação do ser humano inteiro. O budismo se configura com um ensinamento desde a época de Sidharta Gautama, o Buddha Shakyamuni, uma interação entre a compreensão e prática de valores.

Elementos como a meditação podem ser tratados como uma esfera pedagógica, pois a doutrina budista efetiva uma circunstância de que todos os princípios da humanidade devem partir do altruísmo para a satisfação e bem-estar do ser humano integral. A Meditação pode ser um processo de encontro de si mesmo se estivermos buscando nossa identidade, pode também ser um espaço de acolhida do silêncio, de interiorização e enfim um espaço único de quem pratica a meditação. O simples fato de decidir meditar já enumera uma vontade, um desejo, uma abertura a este universo que chamamos de equilíbrio interior. Pesquisas demonstram como desde a



antiguidade a meditação foi utilizada como fermenta de autocontrole, tranquilidade, equanimidade e principalmente como transmissão de paz a si e aos outros. Efetivamente a meditação não é um processo que pertence unicamente ao budismo, existem diversas formas de meditação laica, por exemplo, diversos caminhos para a paz interior, sejam por passos dentro de uma religião, sejam através de uma espiritualidade, ou mesmo como uma prática diária.

A prática do budismo pode auxiliar o processo de ensino-aprendizagem além de ser extremamente útil no controle das emoções, pois através da meditação poderemos encontrar mecanismo que facilitaram a compreensão dos estágios necessários para a contemplação da mente e o encaminhamento de emoções positivas que possam facilitar o desenvolvimento da aprendizagem em jovens, crianças e adultos.

Quando falamos de espiritualidade budista estamos descrevendo um método na ação. O budismo poderá ser compreendido por alguns como uma forma de se espiritualizar dentro de um mundo conturbado pelas inúmeras possibilidades de enfrentamentos do sofrimento. A mensagem de Sidharta Gautama, que através do processo de iluminação chegou ao estado de compreensão do sofrimento, pode ser considerado mais uma *espiritualidade* do que uma *religião*.

2. Budismo e Educação

As possíveis relações entre budismo, filosofia e religião já foram alvo de inúmeras especulações acadêmicas no século passado e neste, e não será uma tarefa fácil chegar a uma definição clara, também não é possível definir se o budismo é ou não uma religião, ou uma filosofia e sim investigar a natureza do impacto do termo *religião e filosofia* sob determinadas tradições do budismo, ou dos budismos. É *mister* saber que o budismo atualmente pode ser visto através de várias percepções e várias ramificações, isto é, o que uma tradição afirma ser os elementos fundamentais de uma prática não representa o que outra tradição entenderá por prática ou mesmo por *Dharma* (Ensino). Talvez estejamos falando de uma das manifestações religiosas (ou não) mais flexíveis do mundo do extremo oriente.

A partir do exposto, podemos entender que a atividade do Buddha foi pedagógica, isto é, os ensinamentos do Buddha são ensinamentos para uma educação, enquanto cultura de paz e espiritualidade, pois o cerne de suas palavras nos leva a interagir com a eliminação daquilo que nos faz mal, que faz mal aos outros e que, de alguma maneira, nos impedirá de fazer mal aos outros. Esta pedagogia do Buddha se centra no controle das emoções também, pois no budismo a ideia de



que somos seres para a felicidade é uma efetividade e que as emoções, e seu controle, são as responsáveis por este caminho que leva os praticantes do budismo a entender que os processos de compreensão de si mesmo passam pela forma de como entendemos a nossa resposta a indagações comuns e cotidianas. No budismo, o amor *altruísta* é um amor que deseja que todos encontrem a felicidade e suas causas, para Ricard:

“Por felicidade, o budismo não entende apenas um estado passageiro de bem-estar ou uma sensação agradável, mas uma maneira de ser alicerçada em uma série de qualidades que incluem o altruísmo, a liberdade interior, a força da alma, assim como uma clara visão da realidade” (RICARD, 2015, p. 46).

Na prática budista uma das principais características de uma educação que evite emoções destrutivas é a meditação. A meditação, dentro de inúmeras outras formas de compreensão de si, demonstra o caminho desta espiritualidade como um caminho de equilíbrio. O processo de meditação não é uma recompensa ou um juízo moral para os que alcançaram o estado de mente atenta. A meditação é, na verdade, uma tentativa de controlar determinadas emoções que nos fazem mal e canalizar essências, de ordem integrativas, que possam nos levar a emoções mais simpáticas a realidade humana como a felicidade, o amor e a temperança que já estavam presentes na espiritualidade budista como tarefa educativa. Ricard já nos demonstrava que foram feitos testes neurológicos com pessoas que praticam meditação e chegou-se a conclusão que este estado de “consciência da plena atenção” (*Mindfulness*) funciona na caracterização das emoções positivas (RICARD, 2015).

3. Budismo e Educação Emocional

No âmbito da educação emocional o sentido de criar emoções positivas para se estabelecer ideias como a felicidade para a vida saudável, por exemplo, são muito parecidas com as perspectivas budistas. Segundo Casassus: “Por um lado, as emoções foram sistematicamente reprimidas e, por outro, sua importância foi sistematicamente minimizada” (CASASSUS, 2009, p. 197). Assim podemos entender que em virtude de toda uma cultura de pró-atividade as emoções e suas interpretações foram sistematicamente entendidas como de importância mínima dentro da escola, por exemplo. Ainda para Casassus:

“A compreensão/incompreensão emocional não depende exclusivamente de capacidades individuais, mas também de que os sistemas nos quais as relações



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

entre pessoas acontecem... promovam ou inibam as relações próximas e duráveis no tempo” (CASASSUS, 2009, p. 217).

Em tempos de novas aprendizagens e novas expressões espirituais, o controle das emoções e seu entendimento necessitam de contato, isto é, de diálogo, de compartilhamento de ideias e até mesmo de ideais, pois senão não será mais possível entender emoções positivas, pois não haverá mais contato entre as pessoas, por isso a emergente necessidade de criação de novos currículos que prezem as emoções, o contato e principalmente o altruísmo. Como assevera Casassus: “A medida que nos conformamos aos papéis que nos são atribuídos, vamos perdendo contato com nossa autenticidade e com nós mesmos”. (CASASSUS, 2009, p. 198.)

Será o campo da *emocionalidade* que nos trará aspectos cotidianos para um aprendizado das emoções, de uma educação das emoções enquanto *vivência*. O ser humano é em potencial um campo de emocionalidade, isto é, através da educação emocional podemos ter um diagnóstico de como as emoções podem ser interpretadas. Segundo Gonsalves a *Vivência Emocional Libertadora*:

“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 seu próprio favorecimento” (GONSALVES, 2015, p. 78).

No budismo, as pessoas são responsáveis por suas ações (karmas) que deixam marcas na consciência que por si já provocam emoções. Para evitar que estas marcas acabem no descontrole emocional, os praticantes do budismo utilizam a meditação como processo de entendimento de si mesmo perante suas ações, perante as pessoas, evitando, por exemplo, que distrações da mente (extrusões externas) possam retirar-nos deste estado. Dessa forma, a compreensão das emoções e de uma forma de *educar* a mente para poder melhor entender as coisas da vida, funcionam como uma espécie de bula: o altruísmo (busca de sua felicidade e dos outros). Sempre se falou, nas práticas budistas, que a felicidade é o caminho para o altruísmo e para a realização de si. O XIV Dalai Lama já preconizava:

“Grande parte do sofrimento humano origina-se de emoções destrutivas, como o ódio gera a violência, ou a ansiedade alimenta o vício. Uma das responsabilidades mais importantes dos seres humanos dedicados ao próximo é aliviar o desgaste provocado pelas emoções fora de controle. No cumprimento dessa missão, sinto



que o budismo e a ciência podem ser de grande valia” (DALAI LAMA, 2003, p. 09).

No budismo a compreensão das emoções é uma forma de compreensão da consciência e, portanto, uma forma de entender como a mente funciona, como ela atribui nomes, como entende formas e através do qual processa o estado emocional. Será através do budismo e da meditação que poderemos perceber que o ser humano é um ser dotado de mentalidades que podem ser compreendidas a partir de um processo educacional. A meditação, de alguma forma, pode auxiliar a compreensão de si mesmo e a escola poderá ser uma forma deste campo demonstrar pedagogicamente suas ações e reações.

Uma educação emocional deverá levar em consideração todos estes elementos abordados até o momento, pois o processo de meditação é um processo pedagógico, pois envolve o ser humano em suas faculdades mentais e envolve também a perspectiva de se pensar/compreender as emoções que as crianças desenvolve a partir de suas experiências em sala de aula, a partir de atividades que possam fornecer a elas a identidade consigo mesmas e com os outros, uma espécie de integralidade entre o eu e o ensino aprendizagem.

Para Santos “A educação emocional deve ser considerada uma parte da educação holística”¹. Para nós, o campo das emoções e suas investigações pelo processo de compreensão da mente não se pode prender, isolar, a um determinado holismo ou a qualquer outra perspectiva que nos conduza a uma interpretação *místico/mágica* das emoções. Podemos sim, reconhecer que elementos de ordem espiritual ou convencionalmente místicos interferem no diagnóstico das emoções, mas não que tenham uma efetiva participação neles. Mas o que são emoções? Será possível defini-las conceitualmente? Desde Aristóteles, passando por David Hume, William James entre outros, conceituar as emoções e tornou um endereçamento para a compreensão do ser humano em sua integralidade.

Agüera define emoções da seguinte forma:

“Do ponto de vista científico, uma emoção é uma alteração corporal caracterizada por variações fisiológicas que podem ser observadas e medidas: ritmo cardíaco, ritmo respiratório, tensão arterial, temperatura corporal, sudoração, condutividade dérmica da pele, produção salivar, abertura das pupilas, hormônios do sangue etc. A palavra *emoção* faz referência, portanto, a um impulso para a ação.

¹ SANTOS, Jair. *Educação Emocional na Escola. A emoção na sala de aula*. Salvador. Faculdade Castro Alves. 2000, p. 45.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

Provavelmente as emoções são os impulsos mais importantes na justificação do comportamento humano”².

Por emoções, podemos também considerar sua forma de apreensão dentro da esfera corporal:

“Uma emoção é a reação do sistema límbico diante da alteração de estado corporal gerado pelas situações do Sistema Nervoso Autônomo e do sistema endócrino que foram desencadeadas por uma reação instintiva, um pensamento racional ou uma retificação do cérebro executivo”³.

Efetivamente podemos entender que a partir de uma possibilidade de compreender a mente em três esferas possamos alcançar uma forma de perceber com satisfação o campo emocional. Esta divisão apresentada por Mayer e Salovey da mente foi constituída inicialmente pelo filósofo alemão Moses Mendelssohn ainda por volta do século XVIII e aprimorava contemporaneamente pelo próprio Mayer e E. R. Hilgard em *The Trilogy of Mind: Cognition, affection and conation* publicado em 1980 no *Journal of the History of Behavioral Sciences*. Dessa forma:

“As emoções pertencem à segunda esfera de funcionamento mental, chamada de afetiva, que inclui as emoções em si, humor, as apreciações e outras sensações, inclusive fadiga ou energia. Qualquer definição de *inteligência emocional* deveria de alguma maneira relacionar emoções com inteligência, se quisermos preservar o sentido dos dois termos”⁴.

A primeira das três partes da mente, neste sentido, é, essencialmente, a forma de pensar, a afetividade, onde se insere as emoções será responsável pela forma de triagem destas sensações que, motivacionalmente, em consequência a terceira parte da mente, refere-se a uma forma de instinto biológico do comportamento humano a procura de uma objetivação. Para Mayer e Salovey a melhor forma de conceituar, sem cair em exterioríssimos, a inteligência emocional será:

² AGÜERA, Llorenç Guilera. *Além da Inteligência Emocional. As cinco dimensões da mente*. São Paulo. Cenage Learning. 2008, p. 71.

³ AGÜERA, Llorenç Guilera. *Além da Inteligência Emocional. As cinco dimensões da mente*. São Paulo. Cenage Learning. 2008, p. 71.

⁴ MAYER, John D; SALOVEY, Peter. *O que é Inteligência Emocional?* In SALOVEY, P; SLUYTER, D. J (Org.) *Inteligência Emocional da Criança*. Rio de Janeiro. Campus. 1999, p. 16.



III CONEDU

CONGRESSO NACIONAL DE
E D U C A Ç Ã O

“A capacidade de perceber emoções, ter acesso a emoções e gerá-las, de modo a ajudar o pensamento a compreender as emoções e o conhecimento emocional e a controlar as emoções de maneira reflexiva, para promover o crescimento emocional e intelectual”⁵.

“A ramificação superior, *A emoção facilita o ato de pensar*, se refere à emoção atuando na inteligência; descreve os eventos emocionais que ajudam o processo intelectual”⁶.

O que hoje podemos pensar sobre educação emocional? Casassus acredita que uma educação emocional poderá nos permitir ter uma vida melhor ou que reconhecendo o poder das emoções nos tornaremos pessoas melhores⁷.

Para Gonsalves: “É certo que as emoções têm um caráter adaptativo. A emoção é uma adaptação através da qual o organismo regula a vida”⁸. A relação entre o budismo e a educação emocional é muito profícua, pois nos leva a compreender o processo de meditação budista através da prática; analisar o processo de meditação veiculado ao budismo; perspectivar a meditação laica como processo de compreensão de si mesmo; perceber através da doutrina budista elementos da meditação que possam ser utilizados na prática cotidiana educacional.

Conclusão

Através da compreensão dos principais pressupostos da educação emocional poderemos perceber a integralidade destes processos pedagógicos com a perspectiva da meditação budista. A relação destes processos meditativos no budismo poderá ser de grande utilidade em sala de aula e se fará a partir de leituras recomendadas sobre meditação e sobre a prática de meditação que ao mesmo tempo veiculará a forma de prática budista e os processos laicos de compreensão desta mesma prática. A relação entre o budismo e a educação também poderá ser levada em consideração com metodologia deste trabalho.

⁵ MAYER, John D; SALOVEY, Peter. *O que é Inteligência Emocional?* In SALOVEY, P; SLUYTER, D. J (Org.) *Inteligência Emocional da Criança*. Rio de Janeiro. Campus. 1999, p. 17-18.

⁶ MAYER, John D; SALOVEY, Peter. *O que é Inteligência Emocional?* In SALOVEY, P; SLUYTER, D. J (Org.) *Inteligência Emocional da Criança*. Rio de Janeiro. Campus. 1999, p. 26.

⁷ CASASSUS, Juan. *Fundamentos da Educação Emocional*. Brasília. Liber Livro. 2009, p. 24.

⁸ GONSALVES, Elisa Pereira. *Educação e Emoções*. Campinas. Alínea. 2015, p. 42.



Atrelado à perspectiva da espiritualidade e das emoções está, de forma central, a educação para uma cultura de paz. A espiritualidade budista também não pode se esquivar de, na alternância da busca da felicidade de si e dos outros, se configurar como um instrumento para a cultura de paz.

Referências

AGÜERA, Llorenç Guilera. *Além da Inteligência Emocional. As cinco dimensões da mente*. São Paulo. Cenage Learning. 2008.

CASASSUS, Juan. *Fundamentos da Educação Emocional*. Brasília. Liber Livro. 2009.

GONSALVES, Elisa Pereira. *Educação e Emoções*. Campinas. Alínea. 2015.

MAYER, John D; SALOVEY, Peter. *O que é Inteligência Emocional?* In SALOVEY, P; SLUYTER, D. J (Org.) *Inteligência Emocional da Criança*. Rio de Janeiro. Campus. 1999.

SANTOS, Jair. *Educação Emocional na Escola. A emoção na sala de aula*. Salvador. Faculdade Castro Alves. 2000.