

## EDUCAÇÃO EMOCIONAL

(Autor: Michel Robin)  
(Texto Integral)

"...sem lidar com o campo afetivo, continuaremos a oferecer ao mundo indivíduos fixados em padrões infantis de comportamento, sentimento e pensamento, e certamente não seremos capazes de atingir a meta de educar pessoas para a plenitude do crescimento" Claudio Naranjo psicanalista Chileno.

O conhecimento acadêmico, os diplomas, os certificados, mestrados, doutorados, pós-graduações, têm sido desejados, cultuados, enaltecidos, respeitados e reverenciados já que têm sido usados como medida da capacidade profissional e portanto servindo como instrumentos para alcançar o assim chamado êxito. É uma corrida com uma enorme ênfase no processo competitivo. É algo que se faz para destacar-se dos demais, torna-se portanto uma opção solitária, uma exaltação da individualidade. Por outro lado, o desenvolvimento da área emocional, do conhecimento de si mesmo, da percepção mais clara das sensações, dos sentimentos e expressão de si é matéria de pouco investimento por parte de um profissional. Nossa educação e cultura certamente não valorizam este aspecto. De qualquer modo, não vem sendo da competência do sistema educacional encarregar-se da educação global, emocional dos indivíduos. É um aspecto que tem sido entregue à sorte.

O desenvolvimento da afetividade, da educação emocional, leva o indivíduo a perceber sua interligação com os demais. Leva-o a render-se ao fato que as relações interpessoais são o tecido sobre o qual repousa toda atuação de um profissional, e que não existe um ganhar real às custas de que outros saiam perdendo. Em suma, o bem estar do outro traz o bem estar real ao indivíduo. O verdadeiro ganho vem com o ganho de todos.

Observando nossa estrutura social percebe-se que a mesma propicia o desenvolvimento de uma liberdade mental, que permite chegar a brilhantes raciocínios, enunciados e deduções lógicas. Porém, de modo geral, podemos dizer que emocionalmente vivemos aprisionados e subdesenvolvidos, de tal maneira que, por exemplo, a presença ou ausência de uma palavra, um gesto, um olhar, dirigido a nós, pode nos acinzentar o dia, deixar-nos deprimidos, frágeis, e algumas vezes incapazes de discernimentos claros. Podemos consumir enormes somas de energia em pensamentos de revide e justificativas, tornando-nos temporariamente incapacitados. Em termos emocionais podemos dizer que somos enormemente imaturos. Assim, temos que nos render ao fato de que somos quase todos carentes de desenvolvimento emocional.

Aprendemos e nos tornamos "experts" em esconder nossas dificuldades, em disfarçar (e freqüentemente acreditar em nossos disfarces perdendo de vista nossas autênticas emoções e sensações) sob formas de brilhantes argumentações intelectuais ou em posturas politicamente corretas. Por outro lado quando algum distúrbio emocional ou afetivo se expressa de forma aguda, ou torna-se incomodamente crônico, delegamos ao campo chamado "terapia" a busca por soluções. Esta tem sido a maneira como socialmente temos tratado o problema.

Aceitando nossa deficiência no campo do desenvolvimento emocional, podemos e devemos

enfrentar esta lacuna com instrumentos específicos, deixando de lidar com o problema como sendo somente do "âmbito da terapia" ou "coisa de gente doente", ou ainda de "pessoas e grupos problemáticos". É possível, introduzir, se não na educação como um todo (o que seria o mais desejável), ao menos no treinamento de profissionais, algumas técnicas e/ou subsídios que permitam o desenvolvimento de seus aspectos sensíveis e emocionais. Ou como diz Claudio Naranjo, psicanalista chileno, "Longe de ser um luxo, uma nova educação - Uma educação da pessoa como um todo para um mundo como um todo - é uma necessidade urgente e nossa maior esperança, pois todos nossos problemas seriam totalmente simplificados se primeiro alcançássemos a verdadeira sanidade e a capacidade para amar, que é uma parte dela. A paz individual é a base da paz mundial".

Estamos falando de educação emocional, e o primeiro passo nesta direção é o reconhecimento da necessidade de ampliar o universo sensível, emocional e expressivo de profissionais de qualquer área de atuação, no entanto, é imprescindível que aqueles que atendem pessoas, possam manter um contato mínimo consigo mesmos. Que estes possam reconhecer que por vezes suas perturbações emocionais podem poluir gravemente suas percepções e relações pessoais, seja com colegas ou com as pessoas a serem atendidas.

(Quem já se sentiu frágil, e necessitando ajuda, sabe que naquele momento não se quer ao lado brilhos intelectuais e sim alguém que acolha e compreenda. Porém, somos tão bem treinados para aparentarmos constantemente competência e independência e "nunca precisar" de nada nem ninguém ..... )

## A Prática

O mundo emocional não é como se supõe a primeira vista algo invisível aos olhos ou aos sentidos. Se expressa o tempo todo, nos olhares, andares, ritmos, gestos, respirações, posturas, tons e timbres de voz, para citar alguns elementos. O que chama atenção é que todos nós temos um jeito, uma forma psicofísica de estar, que torna-se a marca de cada um. Reconhecemo-nos e somos reconhecidos por este jeito. Somos "imitáveis" Isto significa que somos prisioneiros desse nosso jeito, de nosso repertório, da forma de receber, processar, absorver e responder ao mundo.

Trabalha-se..... expondo-se. Muitas vezes não queremos mexer em nós mesmos pois achamos que não seremos capazes de mudar, ou que mudanças trarão sempre sofrimentos, e assim nos retraímos e desistimos de entrar nesta área. Em nosso processo, não se trata de abolir o medo, mas de reconhecer a nossa humanidade, aceitar nossa pouca capacidade de manejo com emoções, reconhecer nossa necessidade de crescimento, e que temos pouca mobilidade e/ou flexibilidade e um repertório restrito. É necessário desejar mexer conosco, ampliar-nos como seres humanos, desejar sair de onde estamos, dos lugares já conhecidos, sem abolir o medo. Ao mexermos em aspectos internos nossos é importante e necessário incentivar a esperança de transformar, de crescer em outras áreas além do intelecto.

O trabalho que propomos é realizado basicamente através do movimento corporal, ou seja de exercícios onde os participantes são levados a se movimentarem em diferentes ritmos, posturas e gestos, com amplitudes não habituais, utilizando a voz, ao som de músicas variadas - eruditas, populares e folclóricas. A música impele os indivíduos a vivenciarem uma ampla gama de emoções. Os exercícios são propostos, freqüentemente, através da imitação de um instrutor. Isto evita as interpretações intelectuais, confere maior liberdade aos participantes(sic) já que os mesmos terão oportunidade de sair de seus respectivos repertórios de movimento entregando a responsabilidade pelos movimentos ao instrutor, além de, como um todo, exercitar sua capacidade de entrega. Realizar estes exercícios em grupo permite que os indivíduos possam aproveitar-se da energia grupal para ir além do que normalmente fariam numa proposta individual. Permite também exporem-se uns diante dos outros, atravessando a fronteira da retórica dos discursos apenas verbais. É posto um enfoque especial a que os participantes surpreendam-se consigo mesmos, ou seja: observem-se, percebam e permitam que deles brotem gestos e posturas, que sejam instrumento de revelação de si mesmos. Que se conheçam verdadeiramente. É somente sabendo onde estamos que podemos ir para outro lugar, mudar, transformar!