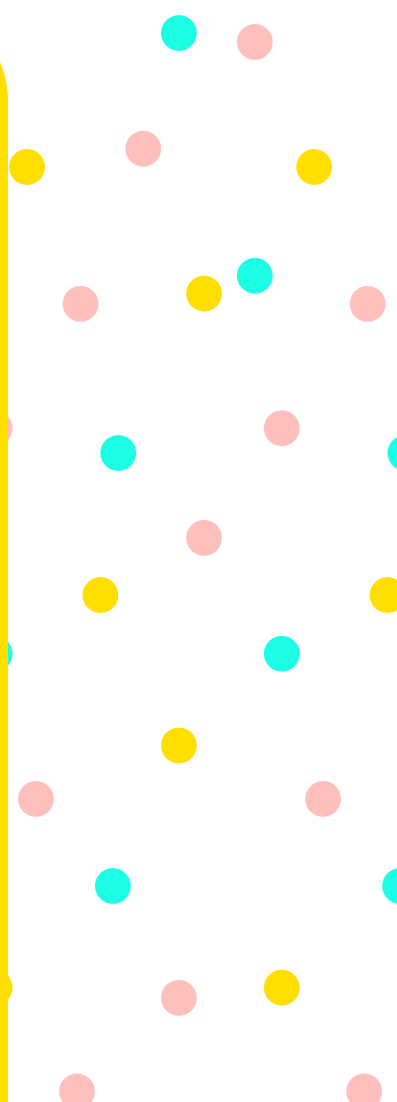


O QUE É O

ACOLHIMENTO EMOCIONAL?

O DESENVOLVIMENTO DA CULTURA DO ACOLHIMENTO



CASA DE HÓSPEDES



O ser humano é como uma casa
de hóspedes
Toda manhã, uma nova
chegada
Uma alegria, uma tristeza, uma
mesquinhez
Uma percepção momentânea
chega,
como visitante inesperado
Acolha a todos!
Mesmo se for uma multidão de
tristezas,
que varre violentamente sua
casa
e a esvazia de toda a mobília
Mesmo assim,
honre a todos os seus hóspedes.

Eles podem estar limpando você
para a chegada de um novo
deleite,
O pensamento escuro, a
vergonha, a malícia
Receba-os sorrindo à porta e
convide-os a entrar
Seja grato a quem vier.
Porque todos foram enviados
Como guias do além.



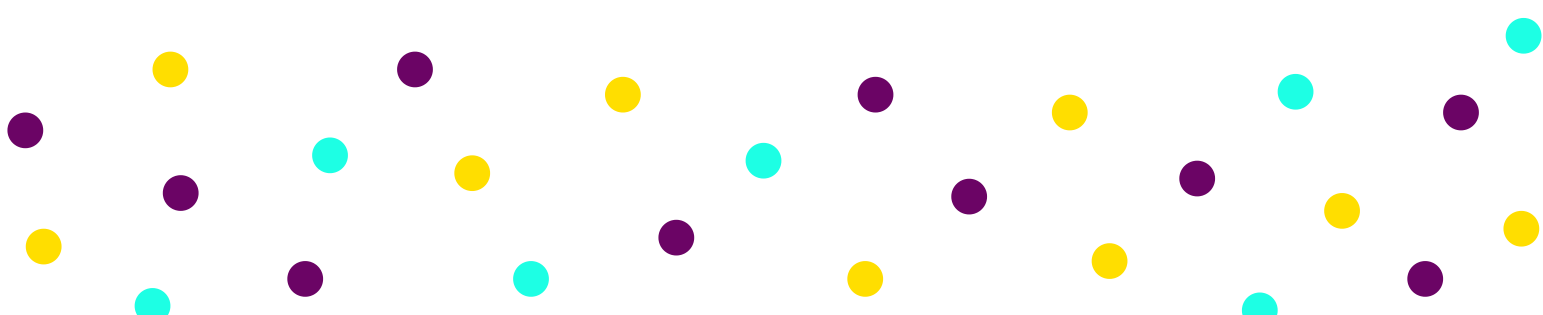
O QUE É ACOLHER?

Como diz o poeta Rumi, todos nós somos como uma casa de hóspedes, feitos de gente, emoções e sentimentos. Dores, rancores e, às vezes, sofrimentos. Precisamos aprender a acolher em nós cada sentimento, como também, acolher o outro com suas bagagens emocionais.

Acolher, vem do Latim ACOLLIGERE, “levar em consideração, receber, acolher”. Acolher é oferecer ou obter refúgio, uma proteção para o conforto físico e emocional, é abrigar(-se), amparar(-se).

Todos nós estamos, nesse momento da pandemia, precisando de acolhimento emocional. Vivemos momentos que parecem uma “gangorra dos sentimentos”. Gangorra é um brinquedo de parque que precisa do outro para brincarmos: às vezes, estamos no alto; às vezes, estamos embaixo. Assim como nas emoções e sentimentos, há momentos em que estamos bem e em outros não. Há momentos em que sentimos alegria pelo fato de a família estar reunida e com saúde; em outros momentos, sentimos insegurança, medo e raiva de um vírus tão pequenino, que provoca tantos danos à saúde, a ponto de, para protegermos as pessoas, não podermos nos deslocar ou ir à escola.

O importante é, nessas horas, que a gente possa escutar os nossos próprios sentimentos e os das pessoas que estão ao nosso entorno. A gangorra nos mostra que, sozinhos, não conseguimos resolver todos os problemas - ela também nos lembra que sempre terá alguém que vai nos ajudar e apoiar. Por isso, como escola, mesmo que de portas fechadas, seja de forma remota ou no modo híbrido, podemos ofertar um “lugar” e um “espaço” de encontro, um espaço para acolher os sentimentos, formando um grande território de afetos. A nossa saúde emocional e mental foi tão abalada, pelo fato de estarmos distantes socialmente e fisicamente de pessoas que gostamos e amamos, além de não podermos ir trabalhar como antes, passear, ou realizar tantas outras atividades. Ficar por horas frente a tela do computador ou da televisão, tem afetado nosso estado de ânimo.



O convívio prolongado dentro de casa aumentou o risco de desajustes na dinâmica familiar. Somam-se a isso, reduções de renda e desemprego, que agravam a tensão sobre as famílias. E, ainda, as mortes de entes queridos em um curto espaço de tempo, juntamente à dificuldade para realizar os rituais de despedida; dificultando a experiência de luto e impedindo a adequada resignificação das perdas, aumentando o estresse.



Segundo a OMS é possível prever algumas reações mais comuns entre as pessoas: medo de ficar doente e morrer; evitação de procurar um serviço de saúde por outros motivos, por receio de se contaminar; preocupação com a obtenção de alimentos, remédios ou suprimentos pessoais; medo de perder a fonte de renda, por não poder trabalhar, ou ser demitido; alterações do sono, da concentração nas tarefas diárias, ou aparecimento de pensamentos intrusivos; sentimentos de desesperança, tédio, solidão e depressão devido ao isolamento; raiva, frustração ou irritabilidade pela perda de autonomia e liberdade pessoal; medo de ser socialmente excluído ou estigmatizado por ter ficado doente; sentir-se impotente em proteger as pessoas próximas, ou medo de ser separado de familiares por motivo de quarentena/isolamento; preocupação com a possibilidade de o indivíduo ou de membros de sua família contraírem a Covid-19 ou a transmitirem a outros; receio pelas crianças em casa não receberem cuidados adequados em caso de necessidade de isolamento; risco de deterioração de doenças clínicas e de transtornos mentais prévios ou, ainda, do desencadeamento de transtornos mentais; risco de adoecimento de profissionais de saúde sem ter substituição adequada; medo, ansiedade ou outras reações de estresse ligadas a notícias falsas, alarmistas ou sensacionalistas, e mesmo ao grande volume de informações circulando.

Por esses e outros tantos motivos, precisamos construir uma rede de apoio para acolher: crianças, jovens, profissionais da educação e familiares. Para que, juntos, possamos realizar essa travessia.

Acolher então, é quando nos colocamos à disposição do outro, para uma escuta sensível. Ou para apoiar por meio do diálogo, conduzindo a outra pessoa a refletir sobre o que sente. Somente assim, falando e escutando o outro, é que conseguiremos ajudar as pessoas a aliviarem a carga de estresse.

Há décadas, não era comum que os seres humanos falassem sobre suas emoções. As escondiam, sufocando e escondendo o que sentiam, de modo que o bem-estar era prejudicado. Talvez, até hoje, muitas pessoas não saibam sequer, da importância do desenvolvimento de habilidades emocionais.

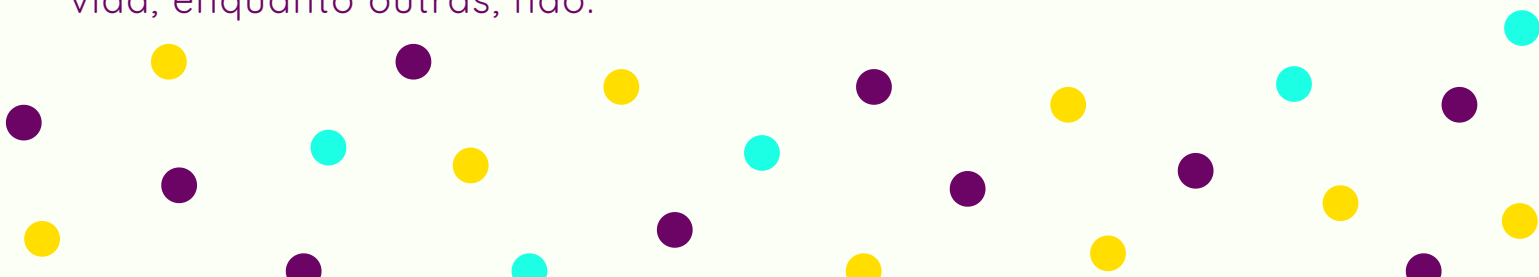


Acreditamos que na Educação, a construção de um projeto de humanização é que possibilitará a abertura da consciência sobre o impacto das emoções e sentimentos na nossa vida. A educação para o século XXI, exigirá de todos, não só o desenvolvimento das habilidades cognitivas, ou saberes das áreas do conhecimento - precisamos orientar nossas crianças e jovens a se desenvolverem integralmente.

Desenvolver todas as competências que os alunos necessitam para enfrentar os desafios do século, inclui as questões emocionais. Enquanto o mundo abre espaço e cobra que os jovens sejam protagonistas de seu próprio desenvolvimento e de suas comunidades, o ensino tradicional ainda responde com modelos criados para atender demandas antigas. A realidade é que o ser humano é definitivamente complexo e, para desenvolvê-lo de maneira completa, é necessário incorporar estratégias de aprendizagem mais flexíveis e abrangentes.



Como dizem os especialistas na área da inteligência emocional, uma das saídas para reconectar o indivíduo ao mundo onde vive, passa pelo desenvolvimento de competências socioemocionais. Nesse processo, tanto crianças como adultos, aprendem a colocar em prática as melhores atitudes e habilidades para controlar emoções, alcançar objetivos, demonstrar empatia, manter relações sociais positivas e tomar decisões de maneira responsável. Uma abordagem como essa pode ajudar, por exemplo, na elaboração de práticas pedagógicas mais justas e eficazes, além de explicar por que crianças de um mesmo meio social vão trilhar um caminho mais positivo na vida, enquanto outras, não.



A educação vai apresentando o mundo externo e interno de sentimentos, um espaço para dar instrumentos às pessoas para que elas possam demonstrar o que sentem e que nem sempre conseguem (não aprenderam) colocar em palavras.

Importante lembrar que há muitos estudos sobre os sentimentos e as emoções, mas, aqui, queremos apenas elucidar algumas questões, as quais podem contribuir para que não sufoquemos o que estamos sentindo.

O neurocientista António Damásio, em seus estudos e pesquisas sobre o Cérebro Humano, demonstra como as emoções e sentimentos são inseparáveis da razão humana. Por isso, para aprender, é preciso cuidar e semear sentimentos e emoções. Ele esclarece como as emoções e sentimentos influenciam as tomadas de decisões, a razão humana e a mente.

Estudos apontam que apenas o ato de desenvolver as habilidades cognitivas na escola não basta mais: é imprescindível que crianças e jovens aprendam habilidades não cognitivas. Essas habilidades podem ser chamadas de competências socioemocionais.

Recentes pesquisas sobre inteligência social apontam que crianças a partir dos três e quatro anos são capazes de aprender a identificar e a autorregular suas emoções. Isso possibilita o crescimento de uma criança, um adolescente ou um adulto mais seguro, confiante, proativo e criativo.

O filme de animação *Divertida Mente*, do diretor Pete Docter, produzido pela Disney em 2015, mostra às crianças o quanto a nossa mente convive com emoções diferentes e que é possível nos esforçarmos para termos mais momentos felizes do que ficarmos sentindo raiva, por exemplo.



Há algumas décadas, não falávamos na escola sobre sentimentos, mas, hoje, sabemos que eles influenciam no desenvolvimento cognitivo, social e físico das crianças e adultos. Afinal, quando estamos irritados ou com medo, mal conseguimos pensar e nosso cérebro parece paralisar. Por isso, é importante que aprendamos a regular nossas emoções e a desvendar os sentimentos que, às vezes, nos angustiam ou que nos dão sensação de bem-estar.



O desenvolvimento das competências socioemocionais, previsto na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), pode ajudar a transformar um cenário de violência e de agressividade que presenciamos na nossa sociedade. Precisamos entender a importância de desenvolver nos alunos e professores essas competências, a fim de que a escola seja um espaço mais afetuoso e acolhedor. Além disso, as famílias também podem, de certa forma, ajudar a falar mais sobre as emoções e sentimentos.

A BNCC apresenta 10 competências gerais que, ao longo da Educação Básica, devem ser asseguradas a todos os estudantes.

Segundo a BNCC, competência é definida como a mobilização de conhecimentos (conceitos e procedimentos), habilidades (práticas, cognitivas e socioemocionais), atitudes e valores para resolver demandas complexas da vida cotidiana, do pleno exercício da cidadania e do mundo do trabalho.

Três das dez competências remetem ao desenvolvimento de competências socioemocionais:

- Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas;
- Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza;
- Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Nas escolas, as crianças aprenderão para além das 10 competências, mas, enquanto estamos em isolamento social, as famílias podem contribuir dialogando sobre as emoções, aprendendo a expressar o que sentem. É vital dar valor ao que sentimos e aprender a autorregular as emoções.



Por exemplo, quando estamos com raiva, devemos tentar nos acalmar, para não agredirmos ninguém, seja verbal ou fisicamente. Quando estamos sentindo raiva, não pensamos direito nas nossas ações, por isso, é preciso reconhecermos o que sentimos para, então, tentarmos buscar formas de ajuda.



Qual a diferença entre emoção e sentimento? De acordo com António Damásio, autor da obra “E o cérebro criou o homem”, a emoção é um conjunto de todas as respostas motoras que o cérebro faz aparecer no corpo em resposta a algum evento. É um programa de movimentos como a aceleração ou a desaceleração do batimento do coração, tensão ou relaxamento dos músculos e assim por diante.

Já o sentimento é a forma como a mente vai interpretar todo esse conjunto de movimentos. Ele é a experiência mental daquilo tudo. Alguns sentimentos não têm a ver com a emoção, mas sempre têm a ver com os movimentos do corpo.



As emoções, tanto as positivas como as negativas, podem ter uma enorme influência naquilo que nós pensamos. Mesmo as pessoas que se dizem muito racionais não podem separar as duas coisas.

As emoções foram extremamente bem-sucedidas, ao longo da evolução, em nos manter vivos. O medo fez com que nos expuséssemos menos ao perigo e tivéssemos mais chances de sobrevivência. A alegria incentivou-nos a prosperarmos: exercitamos a mente, inventamos soluções para problemas, comemos, reproduzimo-nos. Emoções como a compaixão, a culpa e a vergonha são importantes, porque orientam nosso comportamento moral. Se você fizer qualquer coisa que não está correta em relação à outra pessoa, vai sentir-se envergonhado e terá um sentimento de culpa. Isso é muito importante, porque vai ajudar a manter a sua conduta de acordo com a convivência em sociedade.

Os sentimentos são diferentes entre si e se manifestam de diversas formas: por isso, é importante falarmos deles.

Regina Shudo

@reginashudo

PRÁTICAS PARA ACOLHER OS ALUNOS NO RETORNO ÀS AULAS: A IMPORTÂNCIA DA ESCUTA NAS RODAS DE CONVERSAS

Por que é importante no acolhimento emocional a escuta ativa? Ouvir ou escutar?

Ouvir está mais ligado aos sentidos da audição, ao próprio ouvido, ou seja, perceber pelo sentido do ouvido. Já o ato da escuta, significa prestar atenção para ouvir, dar atenção a outra pessoa. O ouvir é mais superficial do que o escutar. Para escutar, é necessário habilidades mais específicas, como por exemplo, destinar a atenção ao outro. Requer, assim, ouvidos mais apurados, atentos ao que o outro fala. Escutar implica em ouvir, mas quem ouve não necessariamente escuta.

Escutar o outro não é uma tarefa tão simples, nós educadores, nos preparamos para a oratória, mas, não a escutatória. Essa prática da escuta sensível, escuta ativa, exige de nós, inicialmente um silenciar intrínseco, pois para escutar o outro, não podemos estar com a “cabeça nas nuvens”, é preciso foco e atenção ao outro. Contudo, ao escutar as dores emocionais, sofrimentos, conflitos, não nos cabe a tarefa de julgar e analisar. A escuta ativa não coloca em julgamento posicionamentos pessoais.

Escutar com calma e presteza, para que o outro possa desabafar, é um caminho para que o falante divida seus sofrimentos e/ou conflitos emocionais.

Rubem Alves dizia “Só posso ouvir a palavra se meus ruídos interiores forem silenciados. Só posso ouvir a verdade do outro se eu parar de tagarelar. Quem fala muito não ouve. Sabem disso os poetas, esses seres de fala mínima. Eles falam, sim -para ouvir as vozes do silêncio.”

Nesse momento de tantas adversidades, podemos organizar rodas de apoio, seja presencial ou on-line para que os profissionais da educação tenham encontros para dialogarem sobre os sentimentos e emoções.

A seguir, apresento dois textos, uma crônica importante sobre a Escutatória de Rubens Alves, que está na sua obra O amor que acende a lua. O outro texto, é uma parábola, “As estações”, uma breve narrativa que possui um simbolismo, onde cada elemento das quatro estações nos leva a pensar que não se julga a vida apenas por uma estação difícil.



A ESCUTATÓRIA

“Sempre vejo anunciados cursos de oratória. Nunca vi anunciado curso de escutatória”. Todo mundo quer aprender a falar. Ninguém quer aprender a ouvir. Pensei em oferecer um curso de escutatória. Mas acho que ninguém vai se matricular.

Escutar é complicado e sutil. Diz o Alberto Caeiro que “não é bastante não ser cego para ver as árvores e as flores. É preciso também não ter filosofia nenhuma”. Filosofia é um monte de ideias, dentro da cabeça, sobre como são as coisas. Aí a gente que não é cego abre os olhos. Diante de nós, fora da cabeça, nos campos e matas, estão as árvores e as flores. Ver é colocar dentro da cabeça aquilo que existe fora. O cego não vê porque as janelas dele estão fechadas. O que está fora não consegue entrar. A gente não é cego. As árvores e as flores entram. Mas – coitadinhas delas – entram e caem num mar de ideias. São misturadas nas palavras da filosofia que mora em nós. Perdem a sua simplicidade de existir. Ficam outras coisas. Então, o que vemos não são as árvores e as flores. Para se ver e preciso que a cabeça esteja vazia.

(...) Parafraseio o Alberto Caeiro: “Não é bastante ter ouvidos para se ouvir o que é dito. É preciso também que haja silêncio dentro da alma. “Daí a dificuldade: a gente não aguenta ouvir o que o outro diz sem logo dar um palpite melhor, sem misturar o que ele diz com aquilo que a gente tem a dizer”. Como se aquilo que ele diz não fosse digno de descansada consideração e precisasse ser complementado por aquilo que a gente tem a dizer, que é muito melhor. No fundo somos todos iguais às duas mulheres do ônibus. Certo estava Lichtenberg – citado por Murilo Mendes: “Há quem não ouça até que lhe cortem as orelhas”. Nossa incapacidade de ouvir é a manifestação mais constante e sutil da nossa arrogância e vaidade: no fundo, somos os mais bonitos...

Fernando Pessoa conhecia a experiência, e se referia a algo que se ouve nos interstícios das palavras, no lugar onde não há palavras. E música, melodia que não havia e que quando ouvida nos faz chorar. A música acontece no silêncio. É preciso que todos os ruídos cessem. No silêncio, abrem-se as portas de um mundo encantado que mora em nós – como no poema de Mallarmé, A catedral submersa, que Debussy musicou. A alma é uma catedral submersa. No fundo do mar – quem faz mergulho sabe – a boca fica fechada. Somos todos olhos e ouvidos. Me veio agora a ideia de que, talvez, essa seja a essência da experiência religiosa – quando ficamos mudos, sem fala. Aí, livres dos ruídos do falatório e dos saberes da filosofia, ouvimos a melodia que não havia, que de tão linda nos faz chorar. Para mim Deus é isto: a beleza que se ouve no silêncio.

Daí a importância de saber ouvir os outros: a beleza mora lá também.

Comunhão é quando a beleza do outro e a beleza da gente se juntam num contraponto... “



PARÁBOLA DAS ESTAÇÕES

Um homem tinha quatro filhos. Ele queria que seus filhos aprendessem a não julgar as coisas de modo apressado, por isso, ele mandou cada um viajar para observar uma pereira que estava plantada em um distante local.

O primeiro filho foi lá no Inverno, o segundo na Primavera, o terceiro no Verão e o quarto e mais jovem, no Outono. Quando todos eles retornaram, ele os reuniu e pediu que cada um descrevesse o que tinham visto.

O primeiro filho disse que a árvore era feia, torta e retorcida.

O segundo filho disse que ela era recoberta de botões verdes e cheia de promessas.

O terceiro filho discordou. Disse que ela estava coberta de flores, que tinham um cheiro tão doce e eram tão bonitas, que ele arriscaria dizer que eram a coisa mais graciosa que ele tinha visto.

O último filho discordou de todos eles; ele disse que a árvore estava carregada e arqueada, cheia de frutas, vida e promessas...

O homem, então, explicou a seus filhos que todos eles estavam certos, porque eles haviam visto apenas uma estação da vida da árvore...

Ele falou que não se pode julgar uma árvore, ou uma pessoa, por apenas uma estação, e que a essência de quem eles são e o prazer, a alegria e o amor que vêm daquela vida, podem apenas ser medidos ao final, quando todas as estações estiverem completas.

Se você desistir quando for Inverno, você perderá a promessa da Primavera, a beleza do Verão, a expectativa do Outono.

Não permita que a dor de uma estação destrua a alegria de todas as outras. Não julgue a vida apenas por uma estação difícil.

Autor Desconhecido



REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA

ALVES, Rubem. O amor que acende a lua. 8ª edição. Ed: Papirus. 214 p. 1999.

ANDRADE FILHO, Antônio de Souza; DUNNINGHAM, William Azevedo. A pandemia da depressão. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria São Paulo, v 23, n.3, p.194 195, Set./Dez 2019. Disponível em <https://revneuropsiq.com.br/rbnp/article/viewFile/579/198>

BARROS, MBA, et al. Relato de tristeza/depressão, nervosismo/ansiedade e problemas de sono na população adulta brasileira durante a pandemia de COVID-19. Epidemiol Serv Saúde. 23 p., 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Fundação Oswaldo Cruz. Saúde mental e atenção psicossocial na pandemia COVID-19. Brasília, 2020.

DAMÁSIO, António. O Mistério da Consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si. Companhia das Letras. São Paulo, 2000.

E o cérebro criou o homem. Companhia das Letras. São Paulo 2011.
D'ELÍA, Karla Alessandra de Amorim. Uma Abordagem Psicológica Sobre o Medo.

Psicologado, 2013. Disponível em <https://psicologado.com.br/atuacao/psicologia-clinica/uma-abordagempsicologica-sobre-o-medo> > Acesso em 24 agosto de 2020.

DAVID, Susan. Agilidade Emocional. São Paulo: Cultrix, 2018.

GOLEMAN, Daniel & SENGE, Peter. O foco triplo – Uma nova abordagem para a educação. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015.

TOUGH, Paul. Uma questão de caráter: por que a curiosidade e a determinação podem ser mais importantes que a inteligência para uma educação de sucesso. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2011.

TOUGH, Paul. Como ajudar as crianças a aprenderem. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2017.