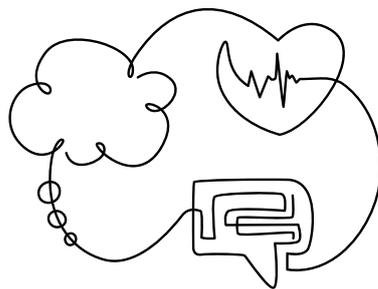




CONVIVER COM AS EMOÇÕES



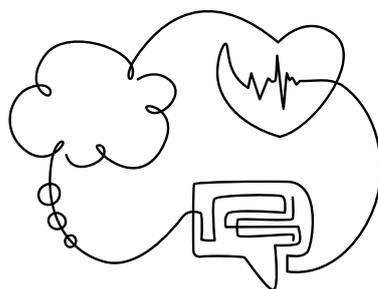
FO-CO

FORMAR
PARA CONVIVER

AUTORAS

Tatiana Amato • Emérita Opaleye
Juliana Grasso • Ana Regina Noto

CONVIVER COM AS EMOÇÕES



FO-CO

FORMAR
PARA CONVIVER

AUTORAS

Tatiana Amato • Emérita Opaley
Juliana Grasso • Ana Regina Noto



1933



NAPSIS
EDUCAÇÃO

Ficha catalográfica

CONVIVER COM AS EMOÇÕES

Copyright © 2021 Todos os direitos reservados às autoras.

Proibido uso comercial desta obra. Distribuição gratuita.

Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Impresso no Brasil/ Printed in Brazil Edição: 2021



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Conviver com as emoções / Tatiana Amato, Emérita Opalaye, Juliana Grasso, Ana Regina Noto. -- São Paulo : UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO, 2021.

PDF.

ISBN 978-65-87312-25-5

1. Educação afetiva. 2. Emoções. 3. Comportamento humano. 4. Cooperação. I. Amato, Tatiana. II. Opalaye, Emérita Sátiro. III. Grasso, Juliana. IV. Noto, Ana Regina. V. Título.

CDD 152.4

Sobre as autoras

Tatiana Amato

Sou psicóloga, pesquisadora de Pós-doutorado e coordenadora das pesquisas do NEPSIS Educação (Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias, grupo de trabalho: educação) na UNIFESP (Universidade Federal de São Paulo). A pergunta que sempre guiou meu trabalho como pesquisadora foi: como podemos promover as melhores qualidades humanas e a saúde mental da população? A alegria é meu alimento e minha propulsora de ideias. Acredito no potencial humano e amo as possibilidades de tranquilidade e aventura que a natureza oferece.

Emérita Sátiro Opaley

Sou pesquisadora da UNIFESP na área de uso de substâncias, atualmente vice-coordenadora do NEPSIS. Encantada pelas práticas contemplativas, tenho ampliado a pesquisa para essa área, incluindo meu mundo interior. Sonho em viver a não-violência na sua plenitude, alinhando minhas ações com as transformações que quero ver no mundo.

Juliana Grasso

Sou psicóloga clínica, administradora de empresas e doutoranda no NEPSIS-UNIFESP. Acredito na promoção de relações mais compassivas e amorosas por meio do cuidado de si e do outro, principalmente nas relações familiares. Gosto de meditar e contemplar as belezas que o caminho proporciona.

Ana Regina Noto

Sou mulher, mãe, psicóloga, professora, coordenadora do NEPSIS e orientadora do programa de pós-graduação em Psicobiologia na Escola Paulista de Medicina da UNIFESP. Busco trabalhar para que a universidade e a ciência contribuam para o desenvolvimento das pessoas e das comunidades. Acredito na potencialidade, pessoal e coletiva, ancorada no afeto, na criatividade, na tolerância e na curiosidade.

Agradecimentos

Aproveitamos a oportunidade da escrita deste e-book para agradecer àqueles que foram generosos com o projeto FO-CO, acreditaram junto, compartilharam sua visão, ampliaram nossos horizontes e fizeram tudo valer a pena. Acreditamos que juntos podemos dar realidade a uma ideia e prosperar.

Agradecemos ao Rafael Serafim da Silva por seu incansável suporte técnico ao projeto, por trabalhar com alegria e compartilhar seu olhar gentil e competente para todas as atividades que propusemos. À Yone Moura, somos gratas por estar sempre disponível a conectar sua rede potente ao projeto FO-CO e estender suporte àqueles que precisaram de atendimento psicológico e social. À Isabel Weiss por generosamente compartilhar sua visão sobre educação e *mindfulness* e dar suporte à equipe na primeira experiência do FO-CO na escola. À Carla Zuquetto por estar presente nas reuniões iniciais e trazer sua crítica, acrescentando coragem e entusiasmo à equipe. À Juliane Almeida por estar presente nas primeiras experiências do projeto FO-CO na escola e contribuir com importantes registros e perguntas fundamentais, que nos fizeram amadurecer. À Lourdes Alves por entregar seu coração e olhar de forma tão generosa, nos abraçando com suas experiências e conhecimentos profundos. Ao Fernando Tsukumo por compartilhar sua energia apaixonada ao ver as pessoas experimentarem o conhecimento e sua competência incrível de dar forma às ideias pedagógicas com alegria. À Camila Piza por nos contagiar com sua alegria e presença, por partilhar sua criatividade e profissionalismo ao conduzir atividades no projeto. À Viviane Ribeiro, que nos presenteou com seu olhar e experiência sobre o ensino da Comunicação Não Violenta aplicada ao cuidado parental. Ao Silvio de Melo Barros, que se abriu ao projeto e realizou a revisão deste livro, cuidando da integridade das inserções sobre a Comunicação Não Violenta. À Cândida Bastos, que nos presenteou de

forma inspiradora com diálogos sobre compaixão. À Cláudia Berlim, que abriu seus braços ao projeto. Às pesquisadoras Nyanda McBride e Mary Helen Immordino-Yang, que nos ofereceram apoio científico. Ao Luiz Carlos Mariano Souza por representar a parceria com a Diretoria de Ensino Sul 1 da Secretaria de Educação do Estado de São Paulo e por nos abrir as portas das escolas, com sorriso e abraço, durante muitos anos. Às preciosas professoras Cláudia Potapovas Anuatti e Lívia Mascarenhas dos Santos, que compartilharam suas salas de aula conosco, com abertura, entusiasmo e alegria no início do projeto. Aos alunos, professores e familiares que participaram das oficinas on-line “Conviver com as emoções”, por se jogarem na experiência conosco no meio da pandemia (2020/2021) e por serem parceiros na construção do projeto. Aos profissionais de diversas áreas que nos deram entrevista compartilhando suas experiências pedagógicas sobre cooperação, emoções, cultura de paz e não violência.

Este e-book é produto do projeto de Pós-Doutorado de Tatiana Amato (Bolsista FAPESP 2018/09516-3), realizado no Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS Educação) do Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP).

Patrocínio: FAPESP, Mind and Life Europe*, CNPq

Apoio: AFIP



*Quaisquer opiniões, descobertas, conclusões ou recomendações expressas neste e-book não refletem necessariamente o pensamento do Mind & Life Europe.

“Somente em um espaço aberto e sem julgamento podemos reconhecer o que estamos sentindo. Somente no espaço aberto, onde não estamos tão ocupados com nossa própria versão da realidade, podemos ver, ouvir e sentir os outros como realmente são, o que torna possível estar e comunicar-se adequadamente com eles.”

Pema Chodron

1 . I n t r o d u ç ã o

O projeto FO-CO: Formar para Conviver

PENSAR

SENTIR



FAZER

Este e-book é uma das iniciativas do projeto **FO-CO (Formar para Conviver)**, cujo objetivo é promover uma convivência mais compassiva entre as pessoas, nos ambientes educacionais. Uma postura mais compassiva precisa passar pela promoção de habilidades socioemocionais, possibi-

litando a **coerência e harmonia entre o que sentimos, o que pensamos e o que fazemos.**

Buscamos oferecer formação para adolescentes, professores e familiares como um espaço de experiência e desenvolvimento de habilidades com base numa postura ética, na cultura de paz e não violência. Os valores do projeto são a convivência, conexão, cooperação e compaixão.

Saiba mais sobre o
projeto FO-CO em
www.nepsiseducacao.com.br

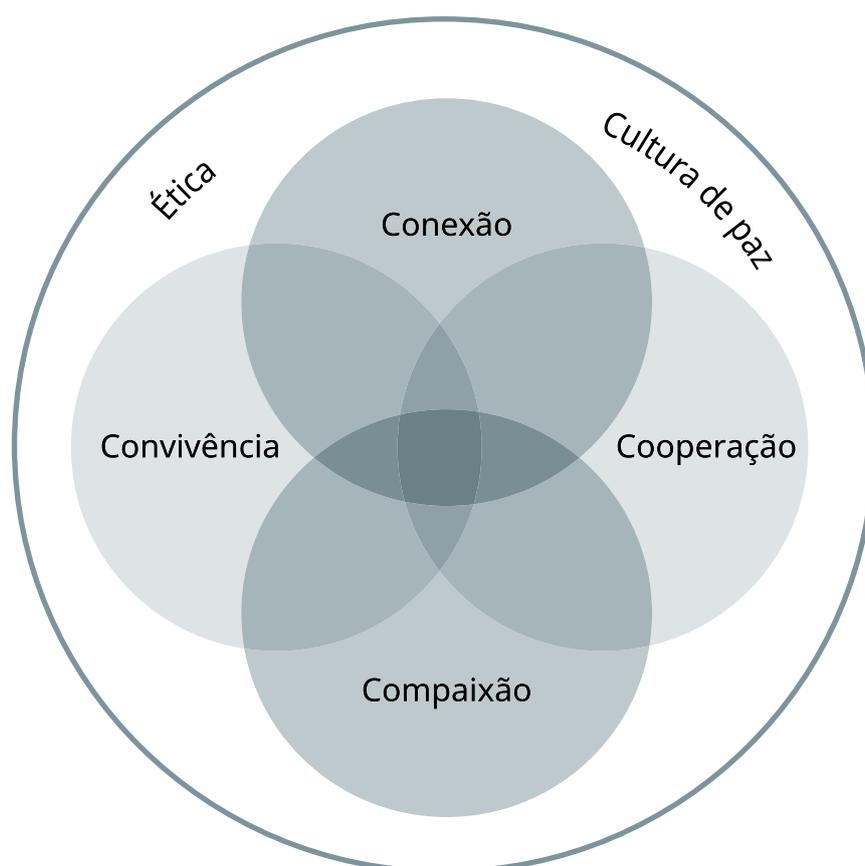


Convivência: ato de VIVER COM as pessoas, aceitando por completo a diversidade de valores, crenças, aparências, personalidades.

Conexão: reconhecimento da interdependência que existe entre as pessoas, que aproxima corações e nos torna iguais.

Cooperação: uma relação onde cada um pode oferecer algo que contribui para a vida coletiva.

Compaixão: é uma preocupação que surge naturalmente diante do sofrimento nosso ou dos outros e gera motivação para buscar alívio.



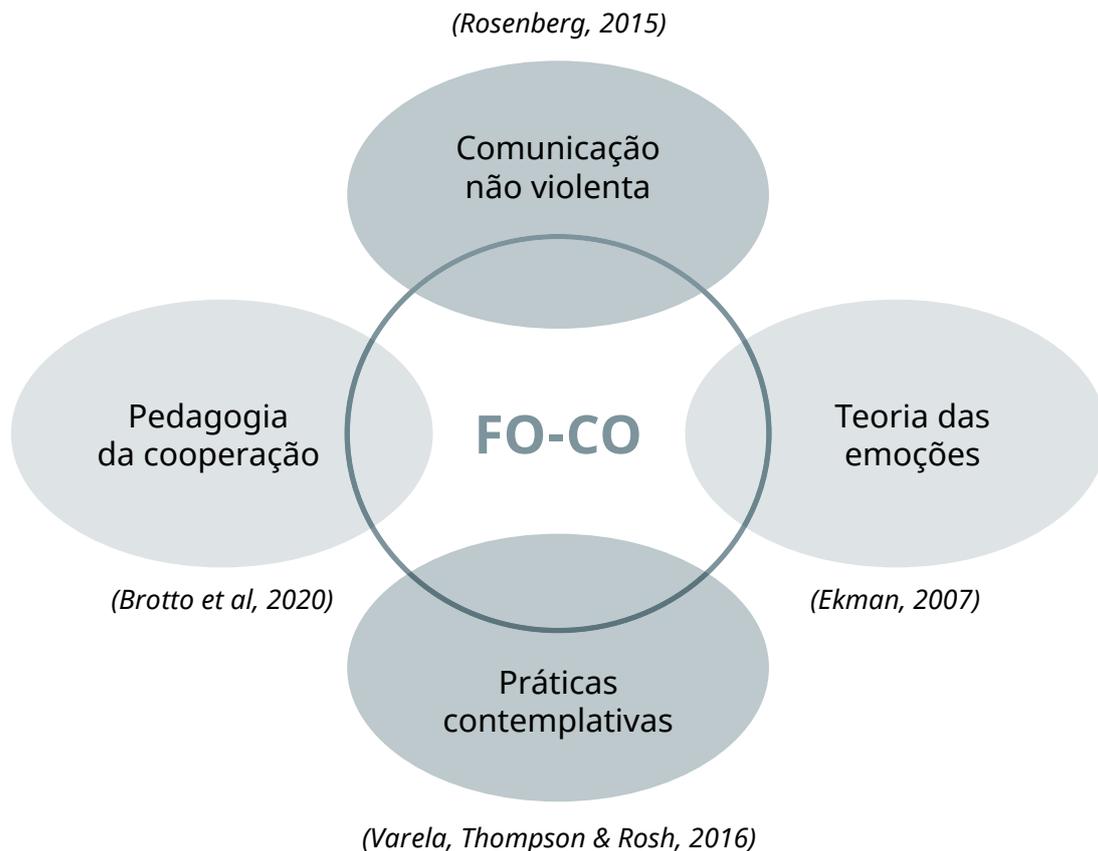
VALORES DO PROJETO FO-CO

A **inovação** do projeto FO-CO é a criação de uma formação que articula o conhecimento científico atual às **práticas contemplativas, à comunicação não violenta, à teoria das emoções e à pedagogia da cooperação**. Cada uma possui sua singularidade e, ao mesmo tempo, elas se complementam. Todas valorizam a não violência, a experiência do sentir, o estabelecimento da presença e da apreciação, o não julgamento e a promoção de uma convivência compassiva entre as pessoas.

As práticas contemplativas são um meio para desenvolver a observação atenta, a mudança de hábitos e a busca de propósito de forma consciente. A Comunicação Não Violenta oferece uma linguagem para conectar as pessoas a partir da empatia, gerando maior equidade nas relações. A teoria das emoções permite compreender o emocional humano, melhorando nossa consciência e autorregulação. A pedagogia da cooperação traz ferramentas práticas para estabelecer os princípios da convivência e um ambiente seguro e colaborativo à experiência.

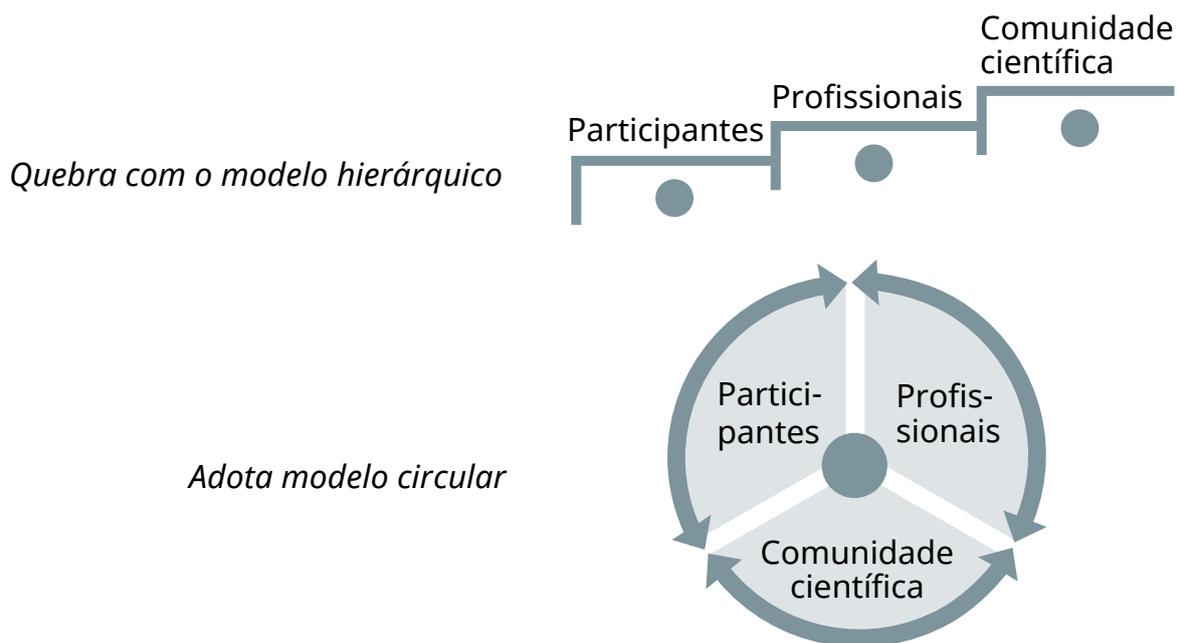
Nos baseamos nessas teorias e nas práticas sugeridas nos livros consultados, portanto, tudo que está reunido neste livro não é novo, mas foi reorganizado da melhor forma para ser oferecido aos participantes do projeto.

BASES TEÓRICAS



Essa integração teórica foi possível porque incorporamos ao desenvolvimento do FO-CO a **opinião dos participantes (adolescentes, professores e familiares)** que experienciaram a formação, bem como de **profissionais** experientes e da **comunidade científica**. A **metodologia** de desenvolvimento do projeto é circular, e não uma oferta da universidade como detentora de um conhecimento hierarquicamente superior. Dessa forma existe a possibilidade de avaliação de evidências ao mesmo tempo em que há a adequação

das práticas e a sua disseminação. Numa metodologia circular, todos fazem e conhecem simultaneamente, no lugar de fragmentar o conhecer delegando a opinião final para um profissional ou para a comunidade científica. Atualmente estamos no início desse projeto inovador que ainda requer anos de desenvolvimento e que, certamente, estará em constante transformação.



Conviver com as emoções:
Formação e ebook

Conviver com as emoções é a habilidade de reconhecer, aceitar e expressar o que sentimos independente de gostarmos ou não. Não podemos controlar o que sentimos, mas podemos escolher o que fazer com as nossas emoções. Por isso, reconhecer a emoção que está presente e saber usar as palavras ou outra linguagem para expressá-la é uma habilidade fundamental para a convivência.

A formação “Conviver com as emoções” é a primeira experiência oferecida aos participantes do projeto FO-CO, cujo conteúdo teórico-prático está descrito neste e-book. Não acreditamos que sua leitura substitua a formação vivencial. O conhecimento ganha vida quando há a possibilidade de experimentar as emoções e trocar experiências com outras pessoas que também as vivenciaram.

A leitura do e-book confere conhecimento teórico, e as práticas recomendadas permitem a vivência desse conhecimento na vida diária. Sugerimos fortemente a busca de experiências a partir das práticas, para que a leitura se transforme em músculos do conhecer. Seja bem-vindo a essa jornada!



“Todo fazer é um conhecer e
Todo conhecer é um fazer”

Maturana e Varela



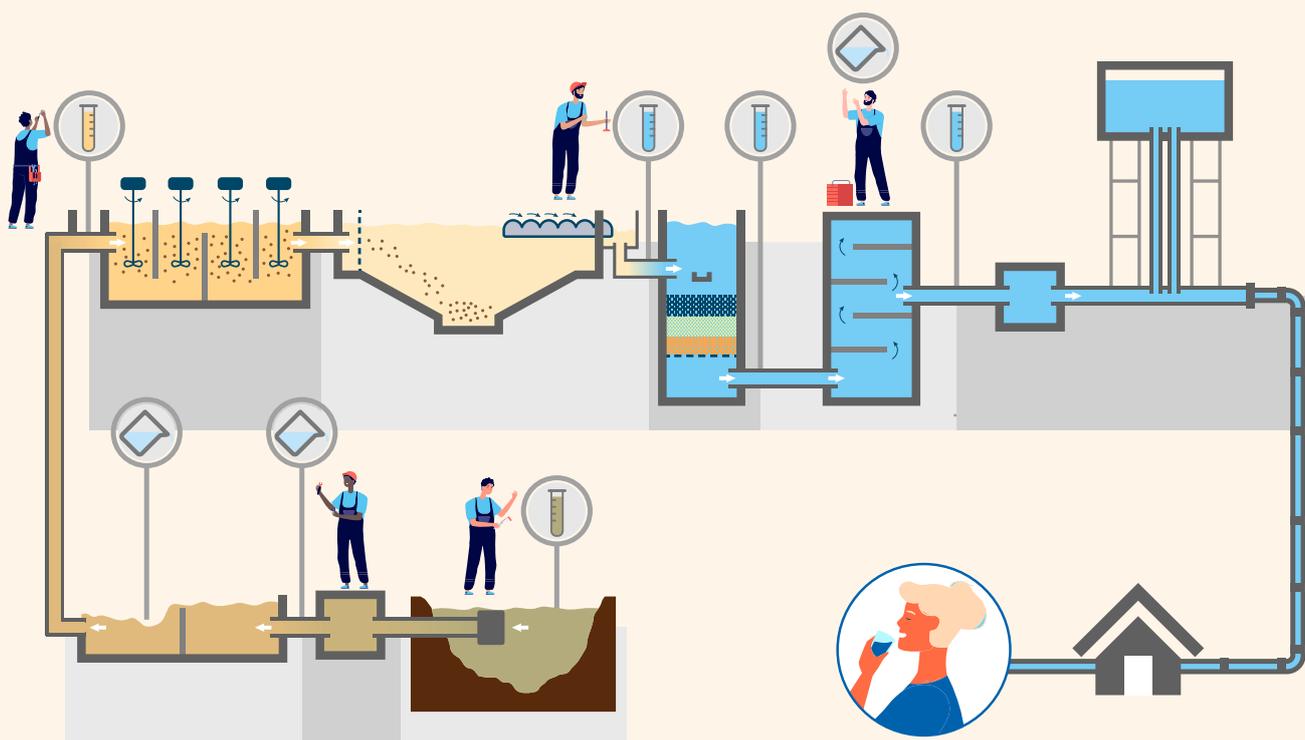
“Amar é nosso verdadeiro destino. Nós não encontramos o significado da vida sozinhos, por conta própria. Nós o encontramos com outros.”

Thomas Merton

Capítulo 2

Convivência e conexão
entre as pessoas

Conhecer o que sentimos na convivência e conexão com outros seres humanos pode nos trazer mais leveza e sabedoria diante dos desafios da vida. Conhecer como nos sentimos, entrar em contato com o que fazemos a cada momento, pensar em tudo que precisamos para viver é uma forma de nos conectar às pessoas e a tudo que a natureza nos oferece. A **convivência** está presente desde o dia em que nascemos e recebemos os primeiros cuidados. Quando bebês, se não formos alimentados por outro ser humano, nós morremos. E, todos os dias, para tomar um simples copo de água, especialmente se moramos na cidade, precisamos da natureza e de muitas pessoas que trabalharam no tratamento da água, na fabricação do copo e em várias outras ações que favoreceram com que esse copo de água potável chegasse até nós.



Conexão é o reconhecimento da interdependência que existe entre as pessoas, que aproxima corações e nos torna iguais. É reconhecer o que nos une, aquilo que temos em comum como humanos.

Não estamos sozinhos e isolados, nem somos tão diferentes ao ponto de estarmos separados, por mais que algumas experiências nos levem a pensar isso.

Para manter a conexão, praticar a **apreciação** é fundamental. Apreciar é estar atento e saborear o que notamos. Aprender a observar de forma apreciativa nos deixa abertos para o novo, traz mais leveza e alegria para as situações desafiadoras e novas também, assim como quando erramos. Precisamos de apreciação para manter conexão e não desistir. O que é considerado erro faz parte da experiência de aprender. Comemorar o erro é uma forma de aceitá-lo, para amadurecer e seguir em frente.

Não vamos cuidar bem da vida ou aprender a conviver com os outros se nós só apreciamos o que gostamos ou

evitamos apreciar o que não gostamos. Isso é tão sério que, se deixarmos de querer sentir algo, se com frequência resistimos intensamente ao que sentimos ou nos anestesiarmos, corremos o risco de desistir da vida.

Precisamos ser curiosos sobre o que sentimos e estar abertos para experimentar emoções prazerosas ou desconfortáveis. Experimentar as emoções é isso, é desbravar o novo. Estar aberto às emoções é como estar diante de um prato que nunca comemos. É estar disposto a tentar conhecer o gosto. É preciso coragem, que significa agir com o coração, estar aberto apesar do medo.

Conviver é viver com as pessoas, aceitando por completo a diversidade de valores, crenças, aparências, personalidades. Na prática significa acolher as diferenças de que gostamos e não gostamos.

Esse exercício de conviver algumas vezes nos leva a conflitos dentro de nós mesmos e com outras pessoas. Entendemos os conflitos como oportunidades para aprender a conviver e para cuidar de necessidades humanas. Cuidar das necessidades humanas de cada pessoa traz dignidade e integridade à sua vida. Não podemos abrir mão de algo que é vital.

Na prática, os **valores de convivência** refletem as necessidades humanas, que são os combinados que escolhemos cuidar para conviver compassivamente. Eles são como guias de um caminho que não conhecemos porque nos ajudam a decidir o que fazer e o que não fazer. Na convivência precisamos saber como colocá-los em prática em benefício de todos. Saber que um olhar atento reflete o afeto de que necessitamos, saber que ouvir com abertura reflete o respeito que necessitamos, pode nos ajudar a praticar. Já parou pra pensar o que você faz, no dia a dia, que cuida da convivência?



Prática recomendada

Colheita De Virtudes

Escolha **3 pessoas da sua confiança** – do seu relacionamento pessoal ou profissional – e faça a elas as seguintes perguntas:

- a. Quais são as principais virtudes que você reconhece em mim? (Virtudes são as suas melhores qualidades. Fazem parte de quem você é)
- b. Quais são meus maiores talentos? (Talentos são coisas que você faz bem)

Escute com atenção, acolha com o coração, anote para não esquecer e apenas agradeça!

Depois de um tempo, quando você estiver num lugar reservado, com privacidade, leia suas anotações. Pare para **apreciar** como você se sente e que tipos de pensamentos surgem. Tente descobrir coisas novas sobre você, contemplando as seguintes perguntas:

- Em que momento da conversa surgiu alguma emoção?
- Qual o nome da emoção que surgiu? (se necessário, veja a lista de emoções da página 56).
- Quais foram as sensações que surgiram no corpo no momento da emoção? (Exemplos: coração bateu mais forte, corpo arrepiou, deu nó na garganta)
- O que você pensou?
- Como você se sente agora depois de conhecer esses detalhes?

(Adaptada de Lourdes Alves)

“Aquilo que mais exige atenção é aquela parte de nós que evitamos sentir. Depois de cuidar dela, nos transformamos, e o mundo muda conosco.”

Dan Emmons

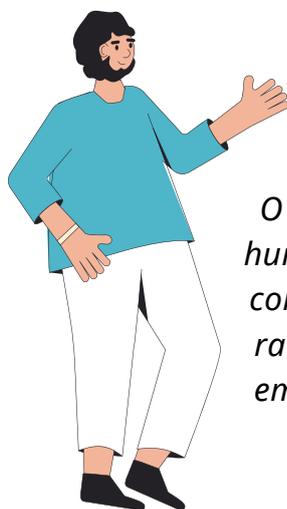
Capítulo 3

Observar as emoções

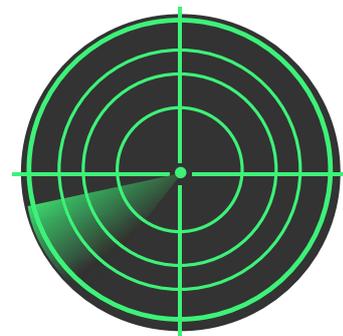
A capacidade de sentir emoções é o que nos mantém vivos.

Emoções são eventos físicos que emergem no nosso corpo e nos preparam para agir. Quando uma emoção emerge, é possível tomar consciência dela, e, para expressá-la, usamos a nossa linguagem, a nossa cultura.

Dependemos da emoção para nos proteger do perigo, para buscar alimentos, para nos reproduzir e para garantir a manutenção da nossa espécie no planeta. Por causa disso, nosso corpo é preparado naturalmente para captar todos os estímulos do ambiente, como se fosse um sistema de radares funcionando o tempo todo, ainda que não tenhamos consciência que estamos fazendo isso. Por causa disso também é que nossa atenção é rapidamente “sequestrada” quando



O corpo humano é como um radar de emoções



nos emocionamos intensamente e parece que perdemos a capacidade de raciocinar. Você já deve ter passado por alguma experiência do tipo: um medo tão intenso que não consegue pensar em nada, tem apenas o impulso de lutar, fugir ou mesmo de ficar paralisado. Essas reações automáticas são conhecidas como “luta, fuga ou congelamento” e podem ocorrer tanto em situações de real perigo quanto em situações que interpretamos como perigo.

A interpretação do perigo muitas vezes pode acontecer por erro da nossa leitura do ambiente, por exemplo, quando



visualizamos uma corda no canto do quarto e pensamos que é uma cobra. Nesse momento, o coração acelera, a boca fica seca, o fluxo de sangue vai todo para as pernas ou braços, a respiração fica rápida e superficial. Mesmo

sem a consciência dessas alterações no nosso corpo, do ponto de vista evolutivo, fomos moldados a reagir sem

pensar diante de emoções intensas, porque, nos tempos primórdios, o medo costumava aparecer quando tinha um predador. Era questão de vida, portanto, atender imediatamente.

Quando sentimos uma emoção, nosso sistema nervoso autônomo é acionado, e, sem que tenhamos controle, nosso batimento cardíaco e respiração ficam alterados, podemos suar e sentir mudança de temperatura. Dessas funções, a única que podemos controlar intencionalmente é a respiração, por isso ela é tão preciosa na regulação emocional.

Para acalmar o corpo, podemos escolher expirar (soltar o ar) em tempo mais prolongado do que o tempo que usamos para inspirar (puxar o ar).

A nossa vida mudou consideravelmente desde que saímos das cavernas, mas essa “atualização” nos mecanismos de sobrevivência instalados em nós acontece mais lentamente: reagimos às emoções intensas como nossos ancestrais mais antigos. Pense um pouco sobre o que, na nossa vida moderna, tendemos a interpretar como “perigo”: um ataque de raiva de um colega, um post que não teve muitos likes ou a bateria do celular acabando. Como isso contribui para a forma como temos sentido? Até que ponto esses perigos são reais e até que ponto sofremos pela forma que os interpretamos?

Apreciando as Emoções

Segundo Paul Ekman, o nosso sistema de radares é tão perfeitamente aprimorado e sensível que mesmo as emoções mais sutis, acompanhadas da forma como interpretamos as situações, influenciam o nosso comportamento.

É muito importante saber que não existem emoções certas ou erradas, boas ou más. Ainda que

algumas possam gerar desconforto, todas existem com o propósito de cuidar de algo essencial para a vida, seja a nossa própria ou a das pessoas ao nosso redor.

Sendo assim, em vez de suprimir ou evitar, reconhecer como as emoções se manifestam em nós e aprender a conviver com elas com aceitação, apreciação e curiosidade é uma forma de ter clareza sobre aquilo de que elas realmente querem cuidar, para direcionar nossas ações a esse propósito.

Como fomos treinados a entender as emoções como boas (quero e busco sentir) ou más (não quero e tento evitar), é natural que nossa reação automática seja de nos livrar das emoções que geram desconforto. É sábio buscarmos bem-estar e conforto, mas essa estratégia única não cuida de nós a longo prazo. Ao não treinar essa habilidade de permanecer com os desconfortos, desperdiçamos a chance de ouvir aquilo de que precisamos cuidar para servir ao que está vivo, o que o nosso corpo sinaliza. Imagine que as emoções são como uma luz no painel do carro indicando que há algo que precisa ser verificado nas engrenagens.

Nesse exemplo, não sentimos raiva, culpa ou vergonha da luz do carro, conseguimos até sentir alívio e gratidão pelo alerta que esse sistema nos traz, já que isso nos dá a chance de verificar o que está acontecendo com o carro antes que ele quebre. Mas, uma vez que aprendemos que as emoções desconfortáveis são más e precisam desaparecer do nosso corpo a todo custo, elas podem disparar uma cadeia de julgamentos sobre como nos sentimos. Isso aumenta nossa confusão emocional e tira o foco da investigação das reais causas da emoção.



Quando não estamos atentos ao que acontece com o nosso corpo de forma consciente, podemos dizer que estamos funcionando no piloto automático. Nesse estado, quando algum acontecimento aciona uma emoção, não percebemos o que pensamos, as sensações no corpo, não nomeamos as emoções e reagimos de forma impulsiva, sem parar para perceber.

Essa forma de funcionar, apesar de economizar energia para tarefas do dia a dia, pode nos gerar problemas diante de uma situação emocional.

Reações emocionais que preocupam

Paul Ekman, no seu livro *A linguagem das emoções*, registrou pelo menos três aspectos sobre a percepção das emoções que são motivo de preocupação e podem causar problemas:

1

Uma emoção que surge devido à interpretação que damos a um fato. Vivenciamos essa experiência quando alguém não responde a nossa mensagem na rede social, por exemplo. O que acontece conosco quando a pessoa não responde no tempo

que esperamos? Nós interpretamos o que pode ter acontecido imediatamente, automaticamente. A expectativa para alguns é que a pessoa vai responder rápido, mas, à medida em que o tempo passa, nossos pensamentos tratam de encontrar rapidamente uma explicação sobre o que aconteceu: “O que eu fiz de errado? Será que ela não quer falar comigo? Será que aconteceu algo?”, por exemplo. Passamos então a sentir a partir de como interpretamos o que aconteceu, e não realmente do que de fato aconteceu. É estranho, mas parece mais confortável ficarmos com uma explicação ainda que fantasiada do que simplesmente estarmos abertos à ideia de que, efetivamente, não sabemos o que está acontecendo.

2

Sentir e demonstrar a emoção com intensidade desproporcional ao fato ocorrido, “tempestade em copo d’água”. Acontece quando transbordamos de emoção em situações que geralmente não despertariam emoções intensas. Mais uma vez podemos pensar na experiência de não ter a mensagem da rede social respondida. Enquanto a pessoa não responde, algumas pessoas podem ficar desoladas ou com ódio. Essa intensidade de emoção pode gerar vontade de bater na pessoa ou simplesmente iniciar uma briga.

3

Demonstrar ou comunicar uma emoção diferente daquilo que realmente foi sentido. Acontece quando não demonstramos com total verdade ou sinceridade

o que sentimos. Quando não recebemos uma resposta rápida da mensagem na rede social, algumas pessoas sentem vergonha ou raiva, mas nem sempre reconhecem ou assumem o que sentiram. A emoção fica sem ser nomeada ou a pessoa diz ter sentido outra coisa, gerando um sentimento de incoerência. Às vezes é uma falta de sinceridade com intenção, mas muitas vezes nem percebemos que estamos fazendo isso. Sem intenção, algumas pessoas simplesmente não acessam o que sentem.

Essas três reações emocionais nos preocupam porque aumentam a chance de um comportamento que nos distancia ainda mais de cuidar daquilo que as emoções estão realmente apontando. A parte boa é que podemos treinar perceber quando essas reações emocionais estão acontecendo internamente ou até com outras pessoas que interagimos, facilitando nossa convivência.

Prática recomendada

Conhecer o piloto automático

O quadro abaixo é um convite de atividade e esquematiza uma forma didática de observar e detalhar nossa experiência emocional interna atuando no piloto automático. Não existe uma ordem para os componentes da experiência acontecerem: às vezes percebemos primeiro as sensações no corpo, outras vezes, os pensamentos, por exemplo. Às vezes sequer percebemos se ficamos com uma vontade, uma urgência pra fazer algo. E aqui vale o reforço:

perceber as emoções desagradáveis pode nos despertar julgamentos sobre o que deveríamos estar sentindo, por isso a aceitação e curiosidade são elementos-chave do aprendizado.

Quanto mais praticamos, melhor identificaremos esses julgamentos quando chegarem, de modo que poderemos abrir mão deles, aprimorando nossa habilidade de simplesmente observar.

Pense numa situação que aconteceu com você. Procure observar os detalhes, como se pudesse ver em câmera lenta. Reserve um tempo para perceber cada elemento do quadro abaixo com sinceridade. Tente descrever o fato como uma pintura, sem suas interpretações e julgamentos.

FATO/ SITUAÇÃO	PENSAMENTOS	SENSAÇÕES	EMOÇÕES	URGÊNCIA/ VONTADE/ REAÇÃO
O que aconteceu de fato?	Surgiu alguma frase, palavra ou imagem?	Como sentiu no corpo?	Identificou alguma emoção ou sentimento?	Ficou com alguma vontade? Ou algum desejo? Ou reagiu com algum comportamento?
				

“Entre o estímulo e a resposta, há um espaço. Nesse espaço está nosso poder de escolher nossa resposta. Em nossa resposta está nosso crescimento e nossa liberdade.” Viktor E. Frankl

Regulando as Emoções

Já entendemos que nossas emoções são expressões naturais com intuito de nos cuidar, que são todas igualmente importantes para servir à vida e também aprendemos que elas são automáticas, não podemos controlar o que sentimos. A boa notícia é que

todos nós temos o potencial de aprender a responder de forma consciente às nossas emoções. O primeiro passo é treinar nossa observação.

Para esse treinamento de observação, as práticas contemplativas, como o PARAR, são altamente recomendadas. Se paramos por um momento, alguns segundos, para entender o que de fato aconteceu, isso aumenta as nossas chances de evitar interpretações equivocadas. Esse espaço que podemos criar entre o que sentimos e como reagimos precisa ser treinado, e, quanto mais praticamos, melhor ficamos.

Prática recomendada

PARAR

Escolher **PARAR** para perceber, por alguns segundos ou minutos, antes de responder. Nós usamos a imagem de uma ampulheta para ilustrar como conduzimos nosso foco de atenção com essa prática. No início, ao **PARAR**, percebemos que estamos dispersos no ambiente e muitas vezes desconectados de nossa experiência interna. Por isso, na sequência, afunilamos um pouco o foco de atenção para **ATENTAR** às sensações do nosso corpo, estado emocional e pensamentos e tudo o mais que nossa percepção acessar. Agora, aumentamos um grau do afunilamento do foco de atenção para **RESPIRAR** de modo consciente, e nem precisamos necessariamente mudar a respiração, apenas perceber se ela está acelerada ou devagar, profunda ou superficial, apenas notando onde no nosso corpo percebemos a nossa respiração. Ajuda o simples acompanhar de um ciclo de respiração completo, desde a entrada do ar no nosso corpo até a saída. Tudo isso cuida da nossa percepção de nosso corpo respirando. E, se você sentir necessidade, fazer uma expiração um pouco mais prolongada do que a inspiração pode diminuir as sensações desconfortáveis em momentos de estresse. Depois de ficar com o foco de atenção na respiração pelo tempo que escolher fazer essa

prática, é hora de **AMPLIAR** para as demais sensações do corpo, notando emoções presentes e o estado mental, que pode permanecer o mesmo do começo da prática, mas agora você tem consciência disso. Por fim, para encerrar, podemos voltar à situação externa e **RESPONDER** com um leque mais ampliado de possibilidades para cuidar de si mesmo e dos outros, agora que interrompemos o fluxo de automatismo para um estado de mais presença e consciência.

Parar
Atentar
Respirar
Ampliar
Responder



(Adaptado de Bowen, Chawla & Marlatt, 2015)

O PARAR pode ser usado a qualquer hora e em qualquer lugar, e é importante termos em mente que, assim como uma criança que está aprendendo a escrever não vai fazê-lo imediatamente, treinar essa habilidade exige de nós paciência e perseverança, até que possamos chegar a respostas que nos são satisfatórias. Mas lembre-se que simplesmente sair do lugar inconsciente do automatismo e perceber o que está acontecendo com você já é um grande passo.

Treinar a habilidade de observar se aplica ao nosso ambiente externo (o que acontece à nossa volta), mas também ao nosso ambiente interno (quando olhamos para o que sentimos e precisamos cuidar). As emoções se manifestam de forma confusa, com um emaranhado de informações, e a observação curiosa e apreciativa permite refinar essa experiência. Notamos que temos padrões de pensamentos, e muitas vezes eles estão relacionados à forma como nos sentimos. Identificamos as múltiplas sensações do nosso corpo e podemos aumentar nosso repertório de palavras para descrever como nos sentimos, ampliando a consciência sobre nós mesmos e para nos comunicar com os outros de forma hábil. Por fim, podemos também reconhecer nossos impulsos, urgências, criando esse espaço para reflexão antes de agir, passando da reação automática para a resposta consciente.

O cérebro adolescente

Como espécie, somos completamente dependentes uns dos outros para sobreviver. Por causa disso, ao longo da cadeia evolutiva, nossas estruturas cerebrais foram sendo moldadas para acomodar a importância que as relações sociais têm para nossa vida. Um exemplo disso é como nos sentimos observando um bebê (ou filhote de outras espécies): normalmente experimentamos uma sensação agradável, alguma coisa acontece dentro da gente que nos impulsiona a querer cuidar dele.

Essas emoções de conexão nos preparam para o cuidado, fortalecendo os vínculos que vão cuidando da nossa própria existência ao longo da vida. O contrário disso nos provoca medo: todos nós humanos temos pavor de sermos rejeitados.

As pesquisas com imagens do cérebro humano mostram que o desenvolvimento de toda a sua estrutura só acon-

tece no início da idade adulta. Na adolescência ainda não temos todo o aparato cerebral necessário para autorregulação. De forma bem simplificada, a parte que falta seria o equivalente ao sistema de “freios” de uma máquina que se movimenta. As regiões do cérebro que ainda precisam se desenvolver são aquelas que ajudam a tomar decisões, controlar e planejar o que fazer. Por isso, em situações com emoções intensas, que são bem frequentes, fica mais difícil se controlar, e as decisões são tomadas no impulso.

Isso tudo pode dificultar a regulação das nossas emoções, mas não pode impedir o aprendizado de sua regulação na adolescência. Afinal, nessa fase já temos desenvolvida a maior parte do cérebro que ajuda a controlar impulsos (apesar de não estar totalmente pronto), e isso ajuda muito, diferente do cérebro de uma criança. Vale destacar que os adultos já têm essa parte do cérebro desenvolvida, e, mesmo assim, muitos se atrapalham ao tentar regular suas emoções, ou seja, a estrutura biológica não garante a autorregulação de emoções. Precisamos nos educar e treinar durante as interações em nossos relacionamentos, seja na relação consigo mesmo ou na relação com os outros.

Daniel Siegel, autor do livro *Cérebro adolescente*, afirma que, se por um lado essa parte cerebral está ainda em construção, por outro, a adolescência é uma das principais fases dos humanos, na qual o cérebro está ativamente atuando para elaborar conexões sociais. Essas conexões durante a juventude podem gerar relações

significativas nas nossas vidas, com pessoas que cuidam da nossa existência. Esse é um dos motivos que amplificam o nosso medo de rejeição e pelo qual geralmente damos muita importância ao que os outros pensam de nós nessa fase. Nós, seres humanos, somos capazes de nos comportar às vezes contra nossos próprios valores ou mesmo nos colocando em risco, apenas para evitar sermos rejeitados pelo nosso grupo. Se isso acontecer, podemos criar problemas para nós mesmos e para outras pessoas. Por isso, a regulação emocional colabora para ações mais alinhadas com nossos valores, cuidando daquilo que realmente importa para nós.

Apesar do conhecimento ter avançado sobre como as estruturas cerebrais são ativadas com nossos comportamentos, cada vez mais a ciência demonstra que o cérebro é só parte desse processo, e a consciência das nossas emoções está presente em todas as partes do nosso corpo.

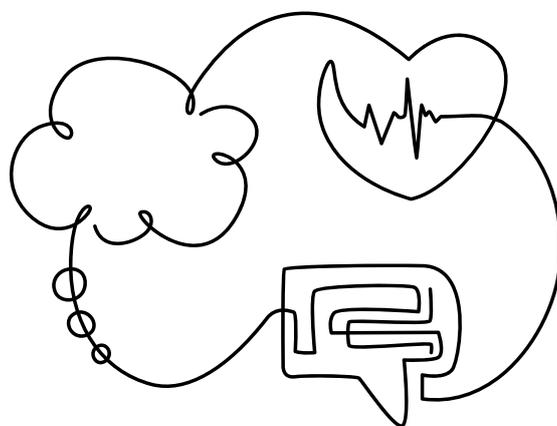
Não há separação entre o que o cérebro faz e o que o coração sente, mas existe um processo racional que pode nos ajudar a ter clareza sobre o que está acontecendo conosco e fazer escolhas.

A consciência pode não ser imediata, mas fica mais evidente depois que o momento mais forte de uma emoção passa.

♥ | O treino de como regular as emoções envolve prestar atenção na nossa respiração, nas sensações presentes no corpo, nos pensamentos que passam pela nossa mente e como nomeamos as emoções.

Envolve também o aprendizado de como diferenciar os eventos que acontecem daquilo que nós interpretamos, avaliamos e julgamos ter acontecido. É muito fácil fazer essa confusão se não treinamos a nossa observação, e isso gera muito sofrimento. Por fim, o treino de regulação emocional precisa acontecer enquanto as relações acontecem, por isso é tão importante treinar essa habilidade na interação com outros também. Não dá pra planejar tudo antes e esperar que a vida siga esse “roteiro”, mas dá para cuidar de como nos monitoramos enquanto a situação acontece.

Esse aprendizado é como treinar malabarismo: precisamos estar atentos ao corpo inteiro, alinhar o que pensamos ao que estamos fazendo e sentindo. Não dá pra fazer malabarismo distraído, assim como é difícil treinar a regulação emocional quando se está distraído.



Precisamos treinar a observação e o alinhamento do gesto do nosso corpo às palavras que utilizamos para que nossa linguagem (corporal e verbal) possam revelar o que estamos sentindo de forma autêntica e precisa, sempre que possível.

Capítulo 4

Julgamentos, emoções e necessidades

A linguagem é uma das nossas heranças ancestrais e, conforme disse Marshal Rosenberg em seu livro Comunicação não-violenta, ela pode nos conectar ou afastar dos outros. Estar atento à maneira de usá-la é fundamental para decidir o que queremos manter dessa herança cultural e o que queremos mudar. Por isso, é importante conhecer como temos nos comunicado com as outras pessoas historicamente. Tendemos a classificar as coisas que vemos de acordo com nosso conhecimento prévio sobre elas. Por exemplo, quando comemos uma comida, comparamos com outras que já comemos antes para opinar se estava boa ou ruim. Esse julgamento é algo que fazemos de forma automática, a partir das nossas sensações corporais, pensamentos e emoções. Fazemos isso porque, devido à nossa cultura, tendemos a repetir o hábito de classificar quando observamos.

No entanto, se a nossa opinião (julgamento) sobre a comida é de que ela estava boa, isso quer dizer mesmo que ela estava boa? Será que todas as pessoas que provarem essa comida terão a mesma opinião? E se a maioria achar que ela estava boa, quer dizer que quem disse que a comida estava ruim estava errado?

Tendemos a fazer isso também quando confundimos a observação de um comportamento com a avaliação que fazemos da pessoa que se comportou dessa maneira. Ao

observar uma pessoa ultrapassando o sinal vermelho, tendemos a pensar na pessoa que fez a ação, e não na ação em si, por exemplo, podemos pensar que o motorista é descuidado. Esse padrão de pensamento influencia a nossa capacidade de enxergar toda a complexidade do ser humano que estava dirigindo, reduzindo-o a uma única categoria: descuidado. Muitas vezes sequer temos acesso aos motivos que geraram o comportamento daquela pessoa. Se tomarmos conhecimento de que ela estava levando o filho em perigo para um hospital, isso mudaria nosso pensamento sobre ser descuidada?

Essa tendência de concluir sobre o que é certo ou errado, bom ou ruim gera muitas classificações e hierarquias. Esse padrão contribui para os debates, mas gera muitos desafios para o diálogo (veja a diferença entre diálogo e debate a seguir). Isso não acontece apenas quando estamos conversando com alguém, mas quando estamos conversando com nós mesmos (diálogo interno), quando estamos refletindo sobre o que fazemos na nossa própria vida.

Quando julgamos as pessoas ou a nós mesmos, deixamos de ver com clareza o que aconteceu de fato. As comparações são uma forma de julgamento, e, quando usamos

essa lógica para classificar a nós mesmos e aos outros, tendemos a nos separar (está dentro/está fora, está incluído/está excluído).

Isso influencia nossos sentimentos e comportamentos. No entanto, nem sempre nosso julgamento é próximo da verdade sobre o que aconteceu de fato.



JULGAMENTO OU FATO?

Fato e Julgamento

Temos uma tendência habitual de avaliar, classificar e interpretar aquilo que observamos, isso é o que chamamos de julgamento.

Quando expressamos o julgamento no lugar do fato ao contar o que uma pessoa fez, é mais provável que essa pessoa se defenda, ao invés de parar para ouvir com atenção o que você diz. Queremos deixar claro que avaliar e ter opinião é muito importante. Pode nos proteger em vários momentos, e todos nós tendemos a nos comportar usando o nosso melhor para cuidar de necessidades humanas. No entanto, quando iniciamos uma conversa com nossa opinião ou avaliação, é mais provável que ela evolua para um debate do que para um diálogo.

Precisamos treinar o observar os fatos e o expressar do que aconteceu como se estivéssemos descrevendo uma cena de novela ou uma pintura, sem a nossa opinião sobre a cena. Essa postura traz clareza sobre o que é fato ou julgamento. Durante a conversa, podemos criar a opor-

tunidade de fazer perguntas para compreender melhor o que aconteceu. Podemos perguntar o que aconteceu e PARAR para ouvir. Ouvir o outro e abrir a possibilidade de ver a partir dos “olhos” da outra pessoa. Uma nova pergunta pode surgir no diálogo com a intenção de esclarecer qual parte da história foi vista de cada lado e encontrar a história que ambos viram acontecer. Geralmente é algo óbvio. Quando chegamos nesse ponto em comum, se torna mais fácil separar o que era opinião do que era fato na conversa. A intenção nesse ponto da conversa é de discernimento entre fato e opinião.

Outro ponto de conexão em um diálogo é esclarecer quais são as emoções e necessidades envolvidas na situação. A mesma situação desperta diferentes emoções e necessidades nas pessoas, e, na verdade, o mesmo estímulo pode nos despertar emoções diferentes, a depender do nosso humor no momento, ou das memórias que são ativadas diante do evento. É fundamental estar aberto, disposto a descobrir o que você sente e a ajudar a outra pessoa a descobrir também o que ela sente e de que precisa. Afinal, como já expressamos a importância que os vínculos sociais têm para nossas vidas e reconhecendo que nossas ações afetam as pessoas ao nosso redor, é importante cuidarmos não apenas de nós, mas também de todas as pessoas envolvidas na situação.

“Pergunte-se o que faz você se sentir vivo e vá fazer isso, porque o que o mundo precisa é de pessoas que se sintam vivas.”

Dr. Howard Thurman

Emoções e necessidades

É fundamental que saibamos que nós sentimos emoções porque somos humanos. Como seres humanos, temos inúmeras formas para desenvolver autoconhecimento. Uma das formas que podemos aprender a nos conhecer e conhecer os outros é por meio das emoções.

As emoções nos ensinam sobre
nosso presente, sobre nosso
passado e sobre as escolhas
para o nosso futuro.

A partir delas resgatamos memórias. Segundo pesquisadores, nosso corpo está conectado com as memórias de coisas que aconteceram inclusive antes do nosso nascimento e que estão presentes no nosso corpo devido às histórias de nossos ancestrais na escala evolutiva. Isso significa que nosso corpo carrega a memória genética de muitas gerações, e, para aprender sobre nós mesmos e como nos sentimos, precisamos conhecer o nosso corpo, a nossa história e a história sobre onde vivemos.

Segundo Paul Ekman, um exemplo dessa herança ancestral na evolução da nossa espécie é a manifestação de emoções que são praticamente universais. Pessoas de

todo o mundo sentem medo, raiva, nojo, tristeza e alegria. Desde crianças precisamos das emoções para sobreviver. A raiva ajuda as crianças a manifestarem seus desconfortos diante de necessidades como fome, frio e sono (necessidades humanas básicas), o medo protege do que é desconhecido, como um alerta para ter mais cuidado para engatinhar, andar, ir para o colo de outra pessoa. Nesse caso, o medo vem da necessidade de segurança. A alegria ajuda na conexão entre as pessoas, é uma indicação de que as necessidades de conforto, afeto e carinho estão sendo cuidadas. Isso é fundamental para a sobrevivência de uma criança e para sua aprendizagem ao longo da vida.

Quando crescemos continua assim, precisamos descobrir as necessidades por trás das emoções. Se deixarmos de sentir, corremos o risco de parar de cuidar da nossa vida.



As emoções nos informam sobre nossas necessidades. Precisamos ser curiosos sobre o que sentimos e estar abertos para compreender sentimentos prazerosos ou não. Não estamos querendo dizer aqui pra buscar o sofrimento, isso não faz bem! Mas a estratégia de ignorar o desconforto não nos liberta do que sentimos. A presença de algumas emoções pode nos causar confusão, e buscar reconhecê-las e nomeá-las nos oferece a oportunidade de coerência entre o que pensamos e sentimos, trazendo clareza, conexão e integração interna. Não vamos sobreviver, cuidar bem da vida ou aprender a conviver com os outros se nós só buscarmos o que gostamos ou evitarmos sentir o que não gostamos. As emoções são indicadores do que precisamos cuidar para viver.

Por isso, segundo a prática da Comunicação Não Violenta, precisamos sentir e descobrir a necessidade por trás da emoção. Se responsabilizar pela sua emoção é reconhecer que o que você sente faz parte da sua história e de necessidades que estão vivas no presente.

Se responsabilizar significa ter o compromisso de reconhecer a sua necessidade, assim você pode se cuidar e buscar ajuda para o que precisa.

Essa perspectiva de descobrir a necessidade por trás da emoção oferece liberdade e autonomia para você se cuidar e buscar ajuda. Ao mesmo tempo, oferece uma perspectiva para cuidar dos outros. Por isso, quando nos emocionamos, ajudaria mais se, antes de decidir o que fazer, nos questionássemos: do que eu preciso cuidar? Qual a necessidade humana por trás da minha emoção?

Quando conversamos com alguém sobre um conflito, podemos escolher descobrir nossas necessidades e emoções e ainda podemos escolher ouvir as necessidades e emoções dos outros.

Quando um diálogo flui com ambas as pessoas buscando ouvir as emoções e necessidades, temos mais chances de gerar empatia sobre a nossa situação e de ter empatia pela experiência dos outros.

Não importa se é raiva, medo ou alegria, não há emoção errada, boa ou ruim. Todas elas nos informam sobre necessidades.

Às vezes é difícil conseguir reconhecer essas necessidades, tanto em nós quanto nos outros. Essa é a vantagem de treinar estabelecer um diálogo honesto, sincero e conectado com os nossos pensamentos e sensações. Quando dialogamos com essa qualidade temos boas possibilidades de despertar compaixão em nós mesmos e nos outros. Temos mais possibilidade de nos importarmos com os outros, e eles, com a gente.

Diferença entre diálogo e debate

O diálogo é um método de reflexão conjunta e colaborativa que acontece quando duas pessoas estão abertas a compreender o ponto de vista de cada lado, sem tentar mudá-lo.

Segundo David Bohm, as pessoas envolvidas num diálogo têm a intenção de compartilhar suas experiências para produzir juntos uma ideia nova. Existe abertura para expor sua vulnerabilidade sem medo de ser julgado ou analisado e existe curiosidade em ampliar a própria visão, buscando compreender o ponto de vista alheio. Isso não quer dizer concordar com o que está sendo dito, mas reconhecer que as pessoas têm perspectivas diferentes e que, quanto mais olharmos para essa diversidade, maior será a nossa capacidade de compreender fenômenos complexos. Isso é possível porque nenhuma das pessoas no diálogo se interessa em vencer o outro com argumentos, mas, sim, compreender sua visão e compartilhar. Esses aspectos do diálogo são fundamentais de serem usados quando conversamos sobre as emoções. A figura abaixo mostra esse movimento de diálogo em uma situação bem concreta. No dia a dia, somos desafiados a nos movimentar para ver o que o outro vê em situações bem mais complexas.



No entanto é muito desafiador entrar num diálogo, porque, culturalmente, estamos habituados a analisar, a emitir opinião e a competir. Essas características são comuns em um debate.

Num debate as opiniões são emitidas e defendidas com argumentos, com objetivo de convencer. Uma das partes tem interesse de se sobrepor a outra, e as ideias vencidas são descartadas.

Quando conversamos com alguém, é fundamental perceber se estamos engajados em um diálogo ou em um debate.

Quando falamos sobre emoções, é mais produtivo estar engajado em um diálogo. Assim, criamos um ambiente seguro para conversar sobre emoções.

Prática recomendada

Jogo FO-CO nas Emoções (versão adaptada)

(Faça o download do jogo completo em:
www.nepsiseducacao.com.br/foco)

Objetivo do jogo: Refletir sobre experiências com mais clareza, profundidade e empatia.

Pode ser jogado sozinho ou em grupo.

- Cada jogador escolhe uma situação real e conta um **fato** que aconteceu, separando os julgamentos.
- Depois de contar o que aconteceu, fale sobre como se sentiu diante deste fato (use a lista de **emoções** da página 56) e do que precisava naquele momento (use a lista de **necessidades humanas** da página 55).
- Depois de contar o fato, a emoção e a necessidade humana, conte o que escolheu fazer ou qual **escolha compassiva** teria feito ou poderá fazer caso esse fato se repita.

Lista de Emoções e Necessidades

EMOÇÕES/SENTIMENTOS

ALEGRIA	TRISTEZA	RAIVA	MEDO	NOJO/ AVERSÃO
Êxtase	Prostrado/a	Irritado/a	Terror	Asco
Encantado/a	Desolado/a	Zangado/a	Pânico	Abominação
Orgulho	Desapontado/a	Frustração	Desespero	Repugnância
Paz	Abatido/a Desânimo	Impaciente	Desamparo	Desdém
Alívio	Impotência	Incômodo	Temor	Descaso
Diversão		Rancor	Pavor	Desprezo
Compaixão	Desesperança	Vingativo/a	Susto	Descontente
Regozijo	Mágoa	Furioso/a	Chocado/a	Desiludido/a
Contente	Aborrecido/a	Ódio	Ansioso/a	Indiferente
Animado/a	Pesar		Nervoso/a	Aversão
Surpreso/a	Aflito/a		Inquietação	
Euforia	Angústia		Insegurança	
Conforto			Preocupação	
Relaxado/a				
Serenidade				
Prazer				

NECESSIDADES HUMANAS

Sentido	Abrigo	Segurança emocional
Autovalorização	União	Organização
Autenticidade	Respeito	Descanso
Criatividade	Apoio	Aceitação
Clareza	Segurança	Diálogo
Celebração	Sinceridade	Paciência
Luto	Honestidade	Cooperação
Escolher o próprio plano para realizar sonhos	Amor	Comunicação
Escolher o próprio sonho	Confiança	Atenção
Riso	Aceitação	Educação
Diversão	Proteção contra ameaças à vida (vírus, bactérias, predadores, violência)	Conhecimento
Inspiração	Empatia	Escuta
Harmonia	Encorajamento	Solidariedade
Beleza	Apreciação	Movimento, exercício
Paz	Calor humano	Toque
Expressão sexual	Compreensão	Receptividade
Alimento	Comunhão	Cortesia
Água	Consideração	Verdade
Ar	Empatia	Liberdade
Ser ouvido/a	Espaço pessoal	Companhia
Realidade compartilhada	Relaxamento	Comunidade
Conexão	Colaboração	Ser visto/a

(Adaptado de Rosenberg, 2006 e Ekman, 2011)

“Para vivermos nossa vida com base em princípios de uma ética amorosa, demonstrando cuidado, respeito, conhecimento, integridade e vontade de cooperar, temos de ser corajosos. Aprender como encarar nossos medos é uma das formas de abraçar o amor.”
bell hooks

Capítulo 5

Compaixão e cooperação com a vida

Poder agir de forma mais compassiva no mundo é o verdadeiro motivo para que treinemos conviver com as emoções. A pergunta que fazemos quando estamos diante de um sofrimento é como posso aliviá-lo ou, ao menos, como não piorar a situação. Nem sempre temos clareza sobre o que fazer, mas podemos buscá-la. Se observamos com atenção, se percebemos as emoções e as necessidades humanas por trás delas, e se cultivamos a intenção compassiva, teremos mais chances de fazer escolhas que cuidam de nós mesmos e também dos outros. Compaixão é uma preocupação que surge naturalmente diante do sofrimento nosso ou dos outros e que gera motivação para buscar alívio.

A compaixão envolve reconhecer o sofrimento, compreender que todos os seres vivos sofrem de alguma maneira, assim como eu e você, e sustentar a experiência desconfortável diante do sofrimento, buscando responder com a intenção de aliviá-lo.

Quando falamos de sofrimento, nos referimos tanto aos mais dolorosos, como a perda de alguém querido ou doenças, quanto a coisas do dia a dia, como quebrar uma caneca de que gostava ou o final de uma novela de que a gente gostava. Muitas vezes sofremos porque as coisas não acontecem simplesmente do jeito ou no tempo que queremos.

A cooperação é um valor indissociável da compaixão. A natureza coopera de forma altruísta, como afirmou Matthieu Ricard em seu livro *A revolução do altruísmo*. Evolutivamente a vida prosperou no mundo devido à interdependência entre várias espécies, e não da competição entre elas. A teoria da evolução das espécies de Charles Darwin foi interpretada erroneamente quando a competição foi colocada como único caminho para a sobrevivência de uma espécie. Na verdade, a adaptação às mudanças foi um dos fatores fundamentais que permitiu gerar a diversidade de espécies e sustentar a sobrevivência de um grupo a longo prazo.

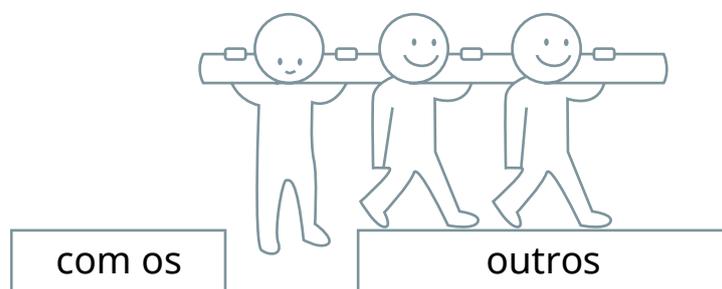
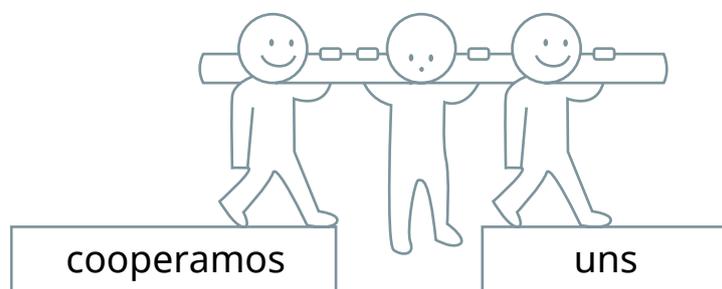
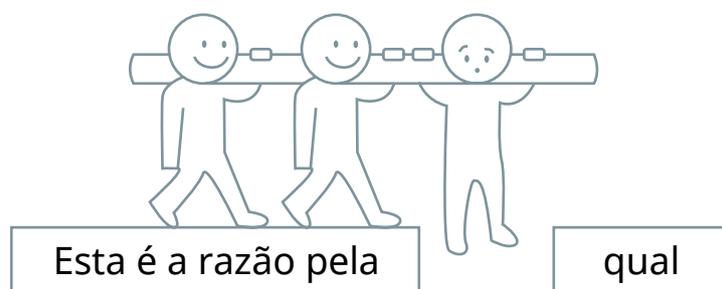
**Nesse sentido, a cooperação está
mais relacionada à sobrevivência
e adaptação das espécies do que**



a competição e é uma das formas de relação que favoreceu a convivência de grupos da mesma espécie com as outras.

Com a nossa espécie não foi diferente. Desde que nascemos, alguém precisou nutrir a nossa vida para nosso desenvolvimento. Isso significa que passamos pela experiência de ser cuidado, uma experiência de cooperação com a vida, portanto uma ação compassiva. Alguém aliviou nosso sofrimento quando precisamos de comida ou afeto. A cooperação favorece a adaptação a momentos diversos da vida, por colocar todos em busca de satisfazer necessidades humanas.

Cooperação é uma relação na qual cada um pode oferecer algo que contribui para a vida coletiva.



A valorização da competição em nossa sociedade fomentou uma visão individualista de que precisamos cuidar mais do nosso do que do coletivo. De alguma maneira, existe uma sabedoria interna que nos diz que o nosso bem-estar não é possível de forma individual. Tomamos nossas decisões mais embasados pelo medo da escassez do que pelo reconhecimento de que pode haver abundância ao nosso

redor. Essa visão também contribuiu para a crise humanitária, ambiental, econômica, política e social em que o mundo se encontra. É preciso coragem para reconhecer o sofrimento presente e, em vez de evitar, ignorar ou paralisar, encontrar formas éticas, conscientes e criativas de responder, rompendo com a competição e o individualismo, passando a incluir todos.

Manter a conexão com o que contribui para a vida é um exercício diário de presença. Fazer esse exercício é fundamental para direcionar nossa atenção para ações compassivas. Por isso, exercitar o PARAR habitualmente pode ser um grande passo em direção a essa conquista.

A empatia surge quando criamos um espaço que possibilita ouvir (a nós mesmos e aos outros) com presença. Nesse estado, é mais possível cooperar e agir compassiva-

mente. É tão natural como visitar a casa de alguém e não levar os seus próprios móveis. Assim, você pode estar lá com bastante espaço para o outro de dentro da casa dele, se despindo da sua.

Em um conflito, o primeiro passo para ação compassiva é estar presente, reconhecendo que você está diante de um momento difícil, de sofrimento. Nesse momento podemos nos conectar com nossas próprias emoções, sentindo, nomeando e acolhendo. O segundo passo é perceber se você está imbuído de julgamentos sobre o outro e identificar quais necessidades estão por trás dos seus próprios julgamentos. Esses passos buscam criar uma conexão interna para que você tenha condições de reconhecer que, assim como você, o outro também sofre. Em seguida, você procura acessar as necessidades do outro, buscando checar em um diálogo, ou, ainda, deduzir quais necessidades estão por trás do seu comportamento ou palavras. Esse passo é desafiador e requer prática e é praticamente impossível de ser feito quando não estamos devidamente conectados internamente. Por isso, para alcançar essa conexão sozinhos, podemos usar o PARAR quantas vezes for necessário, ou, ainda, podemos buscar o apoio de alguém que também esteja tentando aprender, para dialogar e trocar experiências.

Com todas as necessidades às claras, suas e do outro, partimos para a ação empática, ou seja, a elaboração de estratégias que buscam atender às necessidades de todos. É importante ressaltar que, nessa fase, podemos ficar presos em usar as estratégias antigas, porque nosso aprendizado está muito fortalecido com essa ação. É o que fazemos há anos.

Para aprender a elaborar estratégias, há um investimento de tempo e energia, e ainda podemos nos comportar do modo antigo, enquanto construímos o novo. Todo processo requer paciência e aceitação. Não tenha pressa, mas não perca tempo.

Esse é um momento crucial de trazer a presença (PARAR) novamente para reconhecer hábitos em nossas ações, que consistem em impor ou manipular o outro a fazer o que queremos (imposição de poder) ou nos submeter ao outro (submissão de poder). A ação compassiva consiste no compartilhamento de poder nas estratégias escolhidas, com reconhecimento de valor igual para as necessidades

de todos e acordos claros sobre o que fazer dali pra frente. É comum não saber o que fazer quando começamos esse caminho. Então é possível que tenhamos que permanecer algum tempo no desconforto do não saber.

♥ Mas, à medida que praticamos, fortalecemos novas vias cerebrais, aumentamos nossa musculatura compassiva e nos tornamos mais confiantes nesse caminho.

Quando reconhecemos nossa infinita potência e criatividade para fazermos escolhas mais alinhadas aos nossos valores, garantimos o cuidado de todas as formas de vida.

“Nunca duvide que um pequeno grupo de pessoas conscientes e engajadas possa mudar o mundo. De fato, sempre foi assim que o mundo mudou.” Margaret Mead

Prática recomendada

Passo mínimo e elegante.

Qual será seu passo mínimo e elegante para que seu dia se torne mais compassivo?

- Escolha um passo. Pense em algo simples que pode ser feito hoje.
- Escolha algo que cuide de você e das pessoas com quem você está prestes a se encontrar.
- Depois que der seu passo, reserve um momento para refletir como se sentiu e como as pessoas se sentiram.
- Aproveite para apreciar o que você gostou e se aconteceu algo de que não gostou. Agradeça por ter percebido. Assim você pode escolher como dar os próximos passos. Essa etapa, por si só, se feita repetidamente, é um grande passo elegante.

(Adaptada de Brotto e colaboradores, 2020)

Bibliografia consultada

Bohm, David. Diálogo: comunicação e redes de convivência. São Paulo: Palas Athena, 2005.

Brotto, Fábio Otuzi e Colaboradores. Pedagogia da Cooperação: por um mundo onde todas as pessoas possam viver. Rio de Janeiro: Bambual Editora, 2020.

Brown, B. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

Bowen, Sarah; Chawla, Neha; Marlatt, G Alan. Prevenção de recaída baseada em mindfulness para comportamentos aditivos. Um guia para o clínico. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2015.

Ekman, Paul. A linguagem das emoções. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

Maturana, Humberto R. & Varela, Francisco J. A árvore do conhecimento: as bases biológicas da compreensão humana. São Paulo: Palas Athena, 2001.

Ricard, Matthieu. A revolução do altruísmo. São Paulo: Palas Athena, 2015.

Rosenberg, Marshall B. Comunicação Não-Violenta: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. Editora Ágora, 1ª edição, 2006.

Siegel, Daniel J. Cérebro adolescente: O grande potencial, a coragem e a criatividade da mente dos 12 aos 24 anos. São Paulo: nVersos, 2016.

Website: Atlas das Emoções. Disponível em: <http://cebportugal.com/recursos/atlas-das-emocoes/>. Acesso em setembro de 2020.

