

## Educando a afetividade: um barco no meio do oceano



**Autor:** Bruno Ribeiro da Silva

**Eixo temático:** Práticas anos finais do ensino fundamental e ensino médio

### Resumo

O presente projeto propõe criar um espaço de educação afetiva através da literatura,

dentro do ambiente escolar. Partimos da premissa de que vivemos numa sociedade do estímulo e da velocidade. Nesse contexto, não conseguimos desacelerar para refletir sobre nossos próprios sentimentos, gerando uma síndrome do pensamento acelerado. Esse cenário se torna ainda mais complicado no período de formação da identidade, entre crianças e adolescentes. A conectividade e as redes sociais estimulam e despertam a criatividade, mas não ensinam a **desacelerar, descansar, desconectar**. Através da arte, esse projeto propõe colocar alunos e alunas de diferentes idades em contato com seus próprios sentimentos, com tempo para observá-los e entendê-los.

## **Objetivo**

Fornecer caminhos de entendimento da afetividade e desenvolver ferramentas de descrição dos afetos, isto é, como dizer o que se sente. Dessa forma, buscamos proporcionar que os alunos entrem em contato com a própria afetividade, levando em consideração a relação estabelecida entre afeto e história de vida. Assim, unir sentimento a razão e entender os afetos através da inteligência.

## **Proposta**

É ponto comum na filosofia do conhecimento que o ser humano possui duas faculdades que guiam nossas ações: a razão e a vontade. Porém, para esse projeto, iremos acrescentar a afetividade. Entendemos que ela é o elemento ativador da razão e da vontade. Isso implica que bons afetos geram um bom funcionamento das faculdades e maus afetos perturbam o bom uso da razão e da vontade. Há, portanto, um necessário equilíbrio entre razão, vontade e afeto para uma vida psicologicamente madura.

No decorrer da nossa vida enfrentamos diversas situações que acionam nossos afetos. A psicologia compreende que possuímos sete afetos básicos, sendo eles:

medo, ira, tristeza, alegria, surpresa, interesse, vergonha e aversão<sup>1</sup>. É a partir desses afetos básicos que se desenvolvem outros afetos mais complexos. Como eles entram em relação com a razão e a vontade?

Imaginemos que estamos diante de uma situação em que temos que atravessar um beco escuro e que de lá ouvimos latidos de um cão que parece muito feroz. Essa situação vai ser entendida pelo nosso corpo como perigosa e nosso cérebro irá entrar em modo de emergência. Diante de uma situação de perigo, a nossa tendência é a da preservação. Nosso objetivo primordial é evitar a dor e, em última análise, a própria morte. Para isso, temos algumas possibilidades: fugir, paralisar ou enfrentar. O nosso cérebro irá mandar informações para que o corpo se prepare para uma dessas ações.

Enquanto tudo isso está ocorrendo com o nosso corpo, a nossa razão está tentando avaliar a situação. Ela recebeu os sinais de perigo, mas ela precisa julgar se eles correspondem com a realidade. É um perigo real? Qual a sua proporção? Qual a melhor saída para esse caso? Após tomar uma decisão, entra em jogo a vontade que irá ligar os motores da ação. Para essa situação gerar uma ação é preciso que a razão convença a vontade, caso contrário, ela pode dizer que o melhor é fugir, mas mesmo assim ficar parado. No meio disso tudo está o nosso corpo. Ele é o mediador e sempre circunstancial, ou seja, ele está em determinada situação. Acontece que no nosso tempo e sobretudo na vida urbana, somos o tempo inteiro estimulados. E, na maioria dos casos, não temos tempo para entender o que está acontecendo e acabamos por ignorar os afetos. Porém, o corpo não ignora e isso pode gerar alguns problemas.

O descontrole causado pelos afetos não é apenas uma questão química e biológica, mas que também diz sobre a própria história. A resposta aos estímulos que recebemos tem relação direta com a personalidade das pessoas e é por isso que diante de situações semelhantes, algumas pessoas paralisam, outras fogem ou enfrentam. Em geral, os afetos são poderosos e tendemos a respondê-los em detrimento da razão ou da vontade. É quando dizemos para alguém que ela fez algo sem pensar. E foi realmente isso que aconteceu, ela recebeu o afeto e não deixou a razão e a vontade assimilarem e julgarem a situação.

---

<sup>1</sup> Esse é um debate na psicologia. Alguns autores elencam oito afetos básicos, outros seguem com os sete, mas divergem em quais seriam.

Porém, para conseguir chegar a esse lugar que chamamos de maturidade afetiva é preciso praticar. Mas como podemos fazer isso? Seria inviável nós nos colocarmos em situações de risco para conseguir lidar com nossos sentimentos. Porém, o próprio homem criou uma forma de lidar com isso sem se colocar em risco. A arte. Até onde temos notícias, desde que o homem habita a terra, ele se comunica através da arte. Muito provavelmente, as primeiras "conversas" se deram de forma artística, seja com gestos ou com barulhos. Essa forma rudimentar de arte foi aos poucos se tornando uma forma de expressão mais complexa. Como os homens da caverna de milhões de anos atrás avisaram para os próximos homens que viriam que determinado rio, montanha ou caverna era perigosa? Pela arte.

Passado o enorme perigo da vida na selva - quando os homens começaram a viver em sociedade - a arte ganhou um caráter formador. Era através dela que homens e mulheres entendiam o seu lugar no mundo, o que se devia fazer e o que era melhor ser evitado. No teatro grego, o telespectador se envolvia de tal forma com a representação que ocorria o que chamamos de catarse. Eles sentiam junto como herói a sua tragédia. Ou, no caso das comédias gregas, riam do ridículo de alguns poderosos. O elemento catártico é uma forma de "sentir junto". Quem o sente, não se sente mais sozinho no mundo. Aquela situação que fez o herói agir de tal forma passa a ser uma referência para quem compartilha dessa experiência, seja para evitá-la, seja para almejá-la.

Podemos concluir com isso que a arte tem função educadora muito importante. Mas o que ela educa? Os afetos. Mais que isso, ela fornece ferramentas de entendimento dos afetos e de descrição deles. A boa literatura, por exemplo, é aquela que nos fornece palavras, meios e formas, de dizer o que se sente.

## **Justificativa**

O mundo moderno foi capaz de trazer-nos conforto e prolongar a nossa vida de uma forma nunca vista antes. Porém, a modernidade também apresenta desafios. Um deles é a sensação de ausência de sentido. Os elementos que tradicionalmente deram sentido em nossas vidas - como religião, família, ideologia e etc - hoje estão

fragilizados e parecem não corresponderem mais com a realidade. Assim, o nosso "eu" se sente em perigo perante o "mundo" e o "outro", porque tudo parece prestes a se desfazer; nada parece ter consistência e vivemos sem chão pra pisar. Sentimo-nos sentados numa montanha russa, onde descemos e subimos de maneira veloz e vertiginosa; sem tempo para refletir sobre nós mesmos. A consequência é que nos sentimos perdidos naquilo que é mais essencial: quem sou eu? Quem quero ser? Para onde quero ir?

Nesse mundo, parar para apreciar uma boa conversa, assistir a um bom filme ou ler um livro inspirador soam como perda de tempo. Porque o que se espera da gente é eficiência e otimização de tempo. Mas dessa forma perdemos a dimensão da alteridade e passamos a ver o outro apenas como uma forma de levar-nos ao nosso objeto desejado: um degrau ou uma barreira.

No nosso tempo, parar para apreciar arte, conversar, entrar em contato com sua própria interioridade, não deveria ser visto como perda de tempo, mas como conhecimento e cuidado de si. Esse projeto se justifica, portanto, por fazer o caminho inverso da eficiência e velocidade e propor parar e refletir, sem pressa nem metas a bater, mas com a intenção de criar uma ilha de humanização, uma terra onde pisar na vertigem do nosso tempo.

## **Considerações finais**

É importante ressaltar que não ignoramos a praticidade exigida pelo mundo. Apenas desejamos um lugar onde podemos desacelerar. Ao contrário do que se pode imaginar, esse é um caminho que irá melhorar o desempenho exigido pela nossa sociedade. Correr e se cobrar sem pausa para descansar pode nos estafar e nos levar ao colapso; as crises mentais paralisantes e que afetam consideravelmente a qualidade de vida. De tempos em tempos, o cérebro precisa de paz. A situação pode ser ainda mais complexa no caso de adolescentes, uma difícil fase de formação da própria identidade. Nesse momento, precisamos deixá-los falar e entrar em contato com sua interioridade. Exigir pressa para que se definam pode ser muito danoso.

Cada pessoa é um universo, com sua própria história de vida, medos, amores e

dissabores. As redes sociais estão cheias de avatares, modelos de corpo e estilo de vida, que se impõe aos jovens e os fazem desejar uma vida que muitas vezes não se alcança. A escola pode ser, também, uma válvula de escape. Podemos cobrar eficiência, pois é necessário preparar alunos para o mundo, mas também é importante criar ilhas de humanização, e isso também é prepará-los para o mundo: é ajudar a não colapsar diante dos problemas que irão surgir. Em suma, a escola pode ser um lugar afetivo.

## **Método e metodologia**

Uma vez que nosso objetivo é criar ferramentas que ajudem a desenvolver a habilidade de expressar os próprios sentimentos, iremos utilizar um "diário de bordo". Esse material será o nosso carro chefe e irá acompanhar todas as aulas.

Os alunos irão registrar como ele foi afetado pela obra abordada durante a aula. Eles deverão tentar descrever o que estão sentindo. O esforço deve ser de encontrar a palavra certa para melhor expressar o que se sente. Esse é um exercício importante para conseguir dizer da melhor forma o que está sentindo e, com isso, ser entendido. Uma das barreiras para expressar os próprios sentimentos é temer não ser compreendido. E por que se sente assim? Porque não estamos acostumados a entrar em contato com os nossos sentimentos (a nossa tendência é reprimi-lo) e, menos ainda, em dizê-lo.

O diário de bordo irá auxiliar tanto na busca pela melhor forma de expressar o sentimento quanto na observação desses sentimentos. Porém, acreditamos que, ainda que fundamental, a escrita é uma forma de expressão bastante mediada pela razão, o que nos leva ao segundo ponto de nossa estratégia metodológica: a conversa. Todas as aulas serão uma conversa sobre o que foi apresentado.

## **Referências bibliográficas**

AQUINO, Thiago A. Avellar de. Sentido da vida e valores no contexto da educação:

uma proposta de intervenção à luz do pensamento de Viktor Frankl. São Paulo : Paulinas. 2015

DUNKER, Christian; THEBAS, Cláudio. O palhaço e o psicanalista: Como escutar os outros pode transformar vidas. 2 ed. São Paulo : Planeta, 2021.

FRANKL, Viktor. Sobre o sentido da vida. Petrópolis, Rio de Janeiro : Vozes, 2022

FRANKL, Viktor. Em busca de sentido. Petrópolis, Rio de Janeiro. Editora Vozes, 2021.

HAN, Byung-Chul. A sociedade do cansaço. Petrópolis, Rio de Janeiro. Editora Vozes, 2015.

HAN, Byung-Chu. No-cosas: quiebras del mundo de hoy. TAURUS, 2022.

INSA, Francisco. A Formação da afetividade: uma perspectiva cristã. São Paulo : Cultor de livros, 2021

LELOUP, Jean-Yves. Metanoia: uma revolução silenciosa. Petrópolis, Rio de Janeiro. Editora Vozes, 2022.

MARINA, Jose Antonio. El laberinto sentimental. ANAGRAMA, Colección Argumentos. 2006

MARINA, Jose Antonio. Elogio y refutación del Ingenio. ANAGRAMA, Colección Argumentos. 2006

MARINA, Jose Antonio. Ética para náufragos. ANAGRAMA, Colección Argumentos. 2006

MARINA, José Antonio. Teoria da inteligência criadora. 1 ed. Rio de Janeiro : Guarda-chuva, 2009.

MARÍAS, Julián. Mapa del mundo personal. Quinta reimpresión. Alianza Editorial. Madrid, 2010.

PANKSEPP, Jaak. The archeology of mind. Neuroevolutionary origins of human emotion. NORTON E COMPANY. New York - London. 2012

PANKSEPP, Jaak. Affective neuroscience. The foundation of human and animal emotions. Oxford University Press, Inc. 1998.

RUIZ, Rafael. Literatura e crise: uma barca no meio do oceano. São Paulo : Cultor de livros, 2015.

SARRÁIS, Fernando. Compreender a afetividade: entender de forma racional o nosso mundo emocional. São Paulo : Cultor de livros. 2018

SARRÁIS, Fernando. Maturidade psicológica e felicidade: a educação da afetividade. São Paulo : Cultor de livros 2020

TELES, Leandro. O cérebro ansioso. Aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno. 1 ed. São Paulo : Alaúde editora. 2018