

FLORESCIMENTO NA EDUCAÇÃO COM BASE NA PSICOLOGIA POSITIVA

propostas reflexivas e práticas



SEIXAS • CHAVES • OLIVEIRA (ORG.)

Obra prefaciada por: Prof.^a Doutora Cristina Costa Lobo



**ESCOLA
PROFISSIONAL
do AVE**

TEAVE



FLORESCIMENTO NA EDUCAÇÃO COM BASE NA PSICOLOGIA POSITIVA:

propostas reflexivas e práticas

APOIO:

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba, Campus
João Pessoa (Brasil)

Cátedra UNESCO de Juventude Educação e Sociedade (Brasília, Brasil)

Escola Profissional do Ave (Guimarães, Portugal)

Externato Santa Clara/Academia Beatriz Ribeiro (Porto, Portugal)



**ESCOLA
PROFISSIONAL
do AVE**

TE AVE



INSTITUTO FEDERAL
Paraíba
Campus João Pessoa

“The authors are responsible for the choice and presentation of information contained in this book as well as for the opinions expressed therein, which are not necessarily those of UNESCO and do not commit the Organization”.

FLORESCIMENTO NA EDUCAÇÃO COM BASE NA PSICOLOGIA POSITIVA: propostas reflexivas e práticas

Organizadoras:

Monica Maria Pereira Seixas

Anna Libia Araujo Chaves

Ericka Anulina Cunha de Oliveira

Prefácio:

Cristina Costa Lobo

Revisão:

Juliene Osias

Editor:

Heitor Augusto de Farias Oliveira

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

Florescimento na educação com base na psicologia positiva [livro eletrônico]: propostas reflexivas e práticas / organização Monica Maria Pereira Seixas, Anna Libia Araujo Chaves, Ericka Anulina Cunha de Oliveira. -- João Pessoa, PB : Editora Oitica, 2025. -- (Mais florescer ; 2) PDF

Vários colaboradores.

Bibliografia.

ISBN 978-85-85264-39-0

1. Práticas educativas 2. Psicologia positiva I. Seixas, Monica Maria Pereira. II. Chaves, Anna Libia Araujo. III. Oliveira, Ericka Anulina Cunha de. IV. Série.

25-260688

CDD-150.192

1. Psicologia positiva 150.192

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

Copyright © 2025, Editora Oitica, alguns direitos reservados

Copyright do texto © 2025, os autores

Copyright da edição © 2025, Editora Oitica



Esta obra é licenciada por uma Licença Creative Commons: Atribuição-NãoComercialSemDerivações 4.0 Internacional - CC BY-NC (CC BY-NC-ND). Os termos desta licença estão disponíveis em: <<https://creativecommons.org/licenses/>>. Direitos para esta edição cedidos à Editora Oitica pelos autores e organizadores desta obra. O conteúdo publicado é de inteira responsabilidade dos seus autores, não representando a posição oficial da Editora Oitica.

SUMÁRIO

Capítulo 1

O projeto [15]

Capítulo 2

Pétala Roxa: Inteligência Emocional e Autorregulação [23]

Capítulo 3

Pétala Azul: *Mindset* [37]

Capítulo 4

Pétala Verde: Comunicação Não Violenta e Empatia [53]

Capítulo 5

Pétala Amarela: Resiliência, Energia Psíquica e Educação [75]

Capítulo 6

Pétala Vermelha: Gratidão e Otimismo [103]

Relato de bolsista do Projeto Florescer [115]

PREFÁCIO

A presente obra, constitutiva do portfólio da Cátedra UNESCO de Juventude, Educação e Sociedade, constitui-se como um robusto e eficiente contributo para a sistematização de opções funcionais potenciadas por meio da materialização de circunstâncias promotoras do alcance do 3º dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável, em concreto no contexto do Ensino Superior.

Apresentando contributos da ciência e da prática da Psicologia Positiva, esta obra tem o propósito de potenciar uma reflexão sobre o conhecimento conceptual e prático de uma área vocacionada para o desenvolvimento e optimização do funcionamento humano e que tem o intento de refletir-se em mudanças estruturais nas culturas organizacionais das instituições de ensino superior.

No conjunto dos capítulos deste livro, cruzam-se as influências dos paradigmas da psicologia positiva, do aconselhamento psicológico, da psicologia do desenvolvimento, da psicologia humanista, da educação relacional e de todas as áreas fundamentais que os precedem, articulando os conceitos de doença e de saúde (mental) e de bem-estar.

São abordados, com discurso marcadamente prático, aspectos relacionados com a facilitação do funcionamento pessoal e interpessoal, enfatizando as múltiplas facetas do comportamento humano, envolvendo os aspectos emocionais, sociais, vocacionais, educacionais, da saúde, desenvolvimentais e organizacionais.

Com a leitura deste livro, compreende-se o peso específico da qualidade relacional entre os vários intervenientes num ecossistema educativo. Sendo educar um ato relacional, por meio deste livro, é possível sinalizar que o sistema educativo em contextos de ensino superior tem um papel fundamental para que os seus atores-chave (estudantes, educadores, família e comunidade) possam adquirir as competências relacionais necessárias à criação de relações significativas que contribuem diretamente para a formação de estudantes com competências globais, necessárias à complexidade do mundo atual.

Considera-se que a promoção do desenvolvimento de conexões, que a adoção de comportamentos resilientes a favor da adaptação eficaz e positiva, que o fortalecimento de laços e que a construção de comunidades mais relacionais nos convocam a encaminharmos para um plano central das práticas no ensino superior, a relevância das relações nos cuidados de saúde e o desenvolvimento de conexões significativas e saudáveis.

Com pendor funcional, tendo por base a posição epistemológica defensora do ajustamento positivo como preditor da satisfação com a vida dos estudantes do ensino superior, este

livro é integrado por material didático de fácil leitura e com exemplos práticos, convidando o leitor a refletir criticamente sobre as aplicações da psicologia positiva nas áreas educacional, da saúde e social.

O suporte epistemológico desta obra assume a existência de uma relação positiva e significativa entre a autoeficácia e a adaptação ao contexto acadêmico, considerando que a satisfação com a vida é influenciada pela satisfação em vários domínios da vida, pela participação em atividades de interesses e pela satisfação de objetivos significativos. Especificamente, no conjunto de capítulos desta obra, o leitor é convidado a consciencializar-se da importância da educação relacional e de como ela poderá ser útil para a promoção do sucesso escolar, em concreto, no ensino superior.

Este livro leva-nos a examinar a relevância do otimismo, do poder das crenças pessoais, da comunicação não violenta, da resiliência do entendimento das emoções, de sua conscientização e da aplicabilidade em ambientes de ensino superior na promoção do ajustamento dos estudantes ao contexto acadêmico, através de um processo persistente e permanente.

Faço votos de que a leitura atenta deste livro sirva como estímulo para movimentos a favor da psicologia positiva e da saúde relacional no ensino superior, a favor dos processos intencionais de construção de capitais relacionais, promovendo a consciencialização da importância das relações e a literacia

relacional com impactos no sucesso escolar e no bem-estar de toda a comunidade do ensino superior.

CRISTINA COSTA LOBO

Professora Associada – Instituto Piaget

Investigadora da Cátedra UNESCO de Juventude, Educação e Sociedade (Brasília)

Investigadora da Cátedra de Educación para la Justicia Social (Madrid)

Investigadora do Insight: Piaget Research Center for Ecological Human Development

Coordenadora do Mestrado de Psicologia da Educação e do Aconselhamento (ISEIT- Viseu)

Consultora da Escola Profissional do Ave (Guimarães).

Consultora do Externato Santa Clara (Porto)

APRESENTAÇÃO

Olá, leitor(a)!

A ideia de publicar este livro deu-se com o objetivo de tentar facilitar e tornar acessível o entendimento de temáticas da Psicologia Positiva com aplicabilidade, sobretudo, no contexto escolar. Para isso, buscamos organizar as informações de forma pedagógica, reflexiva e prática. Por essa razão, os capítulos foram sistematizados em seções que, de forma muito cuidadosa, foram pensadas para que se tornasse um material didático de fácil leitura e com exemplos práticos.

No Capítulo 1, **O projeto Florescer**, apresentamos como este projeto foi pensado e executado, de modo a refletir e desenvolver práticas, com docentes e estudantes de licenciaturas, bem como demais profissionais na educação, com base nos domínios positivos na perspectiva da Psicologia Positiva.

No Capítulo 2, **Pétala Roxa: Inteligência Emocional e Autorregulação**, refletimos sobre o entendimento das emoções, de sua conscientização e da aplicabilidade de como funcionam no dia a dia, com o objetivo de apresentar a conceituação das emoções positivas e negativas básicas, como também outras emoções que surgirão no decorrer das vivências.

No Capítulo 3, **Pétala Azul: *Mindset***, buscamos discutir sobre como o poder das crenças pessoais pode influenciar nossa maneira de pensar e o modo como vivemos. Como base para nossa reflexão, utilizamos a concepção de *Mindset*, apresentada por Carol Dweck, com o objetivo de compreender os seus tipos e como eles influenciam o nosso comportamento ao longo das nossas vidas.

No Capítulo 4, **Pétala Verde: Comunicação Não Violenta e Empatia**, serão abordados alguns dos aspectos relacionados à Comunicação Não Violenta, a CNV, e à empatia, com o objetivo de dialogar sobre como a linguagem da paz e da empatia pode nos presentear com uma vida mais harmoniosa e marcada pelo florescimento e pelo fortalecimento da cultura de paz.

Embora entendamos que a temática sobre Resiliência Psíquica é complexa e inacabada, em função de múltiplos fatores interferirem no seu desenvolvimento, no Capítulo 5, **Pétala Amarela: Resiliência, Energia Psíquica e Educação**, buscaremos entender como o reconhecimento de experiências de superação de adversidades pode ser utilizada como estratégia, que, se realizadas sistematicamente, darão a oportunidade de proporcionar maior bem-estar.

O Capítulo 6, **Pétala Vermelha: Gratidão e Otimismo**, apresenta algumas definições e obstáculos à vida grata, seus benefícios e possíveis intervenções da psicologia positiva para o desenvolvimento ou o aumento da gratidão em nossas vidas.

Por fim, apresentamos um breve relato da estudante bolsista participante do Projeto Florescer, apresentando o impacto que as atividades proporcionaram em sua vida, na sua trajetória acadêmica e, sobretudo, no bem-estar.

Assim, esperamos, como forma de propiciar o florescimento pessoal, que a leitura deste material seja significativa para sua caminhada, contribuindo para a promoção do bem-estar .

Desejamos boa leitura e florescimento!

(As organizadoras)

ANNA LIBIA ARAUJO CHAVES

MONICA MARIA PEREIRA SEIXAS

ERICKA ANULINA CUNHA DE OLIVEIRA

CAPÍTULO 1

O PROJETO FLORESCER

Monica Maria Firmino Pereira Seixas¹



O nosso ponto de partida para conhecer o projeto Florescer foi entender como surgiu a ideia e de que forma foi articulada. O projeto nasceu sob nome “A promoção do bem-estar emocional em tempos de Coronavírus: intervenções à luz da Psicologia Positiva”, por meio de uma ação subsidiada pelo Edital nº 13/2020– DG/IFPB-JP, voltado ao fomento de bolsas e apoios financeiros para projetos de pesquisa, extensão, inovação e/ou desenvolvimento tecnológico da chamada dos Programas Internos do IFPB – Campus João Pessoa. O objetivo do Edital era proporcionar os meios para o desenvolvimento de projetos de pesquisa, extensão, inovação e/ou desenvolvimento de tecnologias que se somem às ações de enfrentamento da COVID-19 e/ou contribuam para resolver ou minimizar os problemas desencadeados pela pandemia do

¹ Pós-doutora em Educação (PPGE/UFPB). Doutora e Mestra em Linguística (UFPB). Graduada em Letras (UFPB). Cofundadora e líder do Grupo Integrador de Extensão e de Pesquisa em Altas Habilidades/Superdotação (GIEPAHS). Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa | E-mail: monica.seixas@ifpb.edu.br.

Coronavírus na comunidade interna e externa do IFPB – Campus João Pessoa.

A partir da ideia da promoção do bem-estar, o Florescer foi pensado com o objetivo de desenvolver práticas, com docentes e estudantes de licenciaturas, bem como demais profissionais na educação, que oportunizassem os domínios positivos na perspectiva da Psicologia Positiva, a saber: inteligência emocional/autorregulação, *mindset*, empatia/comunicação não violenta, garra/resiliência, gratidão/otimismo. As atividades foram desenvolvidas entre os meses de outubro/2020 a maio/2021.

O primeiro passo foi pensar na identidade do projeto. Foi quando tivemos a ideia de batizá-lo de “**Florescer**”, em referência ao livro homônimo de Martin E. P. Seligman, publicado, em Língua Portuguesa, no ano de 2019. E, para dar seguimento ao mesmo contexto de florescimento, escolhemos a flor de Lótus como logomarca para o projeto, com cada pétala representando uma cor, bem como uma das temáticas contempladas pelos domínios positivos elencados anteriormente.



Significado da Flor de Lótus

A flor de Lótus tem significado importante, principalmente, na cultura oriental. Essa flor faz referência à pureza do corpo e da mente e, sobretudo, ao renascimento. Isso porque, ainda que esteja em meio às impurezas do ambiente, ela cresce e floresce na lama.

Para executar o projeto **Florescer**, definimos que as atividades fossem síncronas e assíncronas. Dessa forma, tivemos de organizar uma ferramenta virtual para que as atividades assíncronas fossem realizadas. Utilizamos o Moodle como Ambiente Virtual de Aprendizagem, no intuito de que fossem sugeridos espaços de interação, para a realização de atividades, assim como repositórios dos materiais utilizados ao longo da temática.

Ainda como espaço de interação, utilizamos a ferramenta do *Google Meet* para a realização dos encontros síncronos. Os encontros aconteciam quinzenalmente no turno da noite, às quintas-feiras, e sempre eram tomados por experiências significativas para mediadoras, acolhedores e participantes.

Ainda sobre a estruturação, os domínios positivos foram organizados em temas e distribuídos em cada momento temático denominados de pétalas. Assim, tivemos a seguinte distribuição:

- Pétala Roxa: Inteligência Emocional e Autorregulação
- Pétala Azul: *Mindset*
- Pétala Verde: Comunicação Não Violenta e Empatia
- Pétala Amarela: Garra e Resiliência
- Pétala Vermelha: Gratidão e Otimismo

Importante destacar que a carga horária do projeto foi de 50 horas. De forma que cada pétala correspondeu a 10 horas, sendo 6 para os encontros síncronos e 2 para o desenvolvimento das atividades no Ambiente Virtual de Aprendizagem.

A seguir, apresentaremos o projeto instrucional pensado para a organização de cada pétala temática no Ambiente Virtual de Aprendizagem:

Figura 1 – Organização de cada Pétala/tema

PÉTALA ROXA: INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTORREGULAÇÃO



O que vamos fazer neste momento?



Diagnóstico (autoavaliação)



Links para os encontros on-line e gravações



Quer compartilhar algo sobre os encontros on-line?



Quer conhecer mais sobre Inteligência Emocional e Autorregulação?



Vamos interagir com Flora?

Fonte: Elaboração própria (2024).

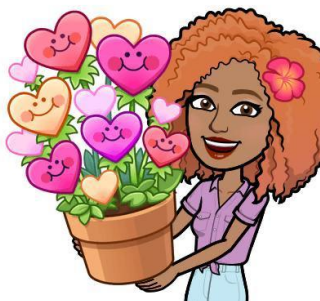
Cada pétala temática seguiu a organização representada pela Figura 1, objetivando o desenvolvimento metodológico, de modo a possibilitar que os participantes pudessem realizar suas atividades de forma autônoma, interativa e autoinstrucional.

Vejamos o que representa cada seção:

Seção	Descrição
O que vamos fazer neste momento?	Roteiro com a descrição das atividades desenvolvidas, indicação dos objetivos, datas dos encontros e nomes da equipe de mediadoras e acolhedores.
Diagnóstico (autoavaliação)	Indicação de instrumento para percepções de si baseado em cada tema.
<i>Links</i> para os encontros <i>on-line</i> e gravações	<i>Links</i> e datas para os encontros síncronos.
Quer compartilhar algo sobre os encontros <i>on-line</i> ?	Espaço de interação assíncrona para discussões e partilhas do que foi vivenciado nos encontros <i>on-line</i> .
Quer conhecer mais sobre “tema”?	Indicação de leituras, vídeos, filmes, palavras que versam sobre o tema.
Vamos interagir com Flora?	Espaço para refletir acerca de algumas práticas e situações vivenciadas, de forma fictícia, por Flora.

Importante destacar, também, que cada pétala, ou seja, cada tema era conduzido por profissionais, chamadas de mediadoras, e as atividades, no Ambiente Virtual de Aprendizagem, eram organizadas em grupos com, em média, 47 participantes. No total, foram formados 4 grupos nomeados em referência a nomes de flores, a saber: girassol, lírio, orquídea e tulipa.

Quem é Flora?



Criamos uma participante fictícia para provocar, ao longo do curso, algumas discussões e representar algumas situações práticas nos fóruns, nos encontros *on-line*.

Para isso, definimos o perfil de **Flora** como uma professora de História muito atenta, sensível e dedicada. Ela atua na rede estadual de ensino e na rede privada, ministrando aulas em turmas do Ensino Fundamental II.

Nos próximos capítulos, conheceremos, em detalhes, cada pétala e apresentaremos como as temáticas foram desenvolvidas, considerando os conceitos científicos, as práticas desenvolvidas, bem como as sugestões de leituras e vídeos a serem utilizados em atividades de florescimento em sala de aula.

Com isso, desejamos que a leitura dos capítulos que seguem possa contribuir, estando estes amparados nas intervenções à luz da Psicologia Positiva, para avanços do bem-estar emocional em nossos ambientes escolares.

CAPÍTULO 2 - PÉTALA ROXA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL: UTILIZAÇÃO DAS FORÇAS DE CARÁTER COMO ESTRATÉGIA ASSERTIVA DE EDUCAÇÃO POSITIVA

Anna Paola Sivini Lins e Silva²
Simone Farias Moura Cabral³

O entendimento das emoções, de sua conscientização e da aplicabilidade de como funcionam no dia a dia tem despertado interesse na classe acadêmica, principalmente entre docentes e discentes. Muitos jovens e adultos sentem um distanciamento em relação a essa percepção mais aguçada de si mesmo e como essas emoções se desenrolam ao longo da vida.

Por isso, alguns questionamentos norteadores deste capítulo são apresentados a seguir: como eu posso identificar emoções positivas e negativas no decorrer das atividades diárias? Como as tenho administrado e conduzido? A autorregulação está presente como estratégia de mais interiorização e autopercepção individual e até coletiva?

A partir dessas reflexões, vamos apresentar, neste capítulo, a conceituação das emoções positivas e negativas básicas, como também outras emoções que surgirão no decorrer das vivências, já

² Graduada em Psicologia e Direito. Mestra em Gestão de Organizações Aprendentes. Especialista em psicoterapia clínica junguiana e em psicologia positiva. E-mail: anna.silva@ifpb.edu.br.

³ Mestra em Administração de Empresas; Psicóloga; Professora de Graduação, Pós-Graduação e Ensino Tecnológico. Apaixonada pela Psicologia Positiva, tem desenvolvido um trabalho junto às Empresas com a Ciência do Bem-estar. E-mail: simonefmouracabral@gmail.com.

que temos tantas. Em seguida, aprofundaremos as discussões sobre a temática das virtudes e forças de caráter e como o seu processo de descoberta e conscientização pode funcionar como alívio e bálsamo nos nossos processos de autoconhecimento e autogestão.

VISITANDO A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

1 AS EMOÇÕES SÃO COMO A NOSSA RESPIRAÇÃO

A emoção é uma reação imediata a um estímulo emocional competente, isto é, ela se relaciona com algum ponto que mexe conosco, com nossos aspectos internos, podendo provocar uma sensação agradável ou desagradável.

Até os dias atuais, não existe uma definição conclusiva sobre as emoções ou sobre quantas existem. Acredita-se que o ser humano é capaz de vivenciar incontáveis emoções, principalmente porque os sentimentos que elas proporcionam em cada pessoa são muito específicos.

De modo geral, entende-se que há emoções básicas sentidas por todo e qualquer ser humano. Elas nos constituem, e todas são importantes.

“Não se trata de evitarmos os sentimentos desagradáveis para que fiquemos satisfeitos, mas, antes, de não permitir que sentimentos tempestuosos nos *arrebata*m, atrapalhando o nosso bem-estar” (Goleman, 2012).

Uma das linhas de pensamento mais conhecidas é a do psicólogo Robert Plutchik (1980), que entende o ser humano com oito emoções: confiança, alegria, tristeza, medo, raiva, surpresa, aversão e antecipação. Sua obra é baseada na teoria da psicologia evolutiva das emoções. Essa teoria defende que o mapa emocional tanto dos seres humanos, quanto dos animais, tem evoluído, com o objetivo de adaptar-se ao meio externo.

Para Fredrickson (2015), o amor também seria uma emoção primária. A psicóloga social e pesquisadora do Laboratório de Emoções Positivas e Psicofisiologia (PEPLab) da Universidade da Carolina do Norte em Chapel Hill, Barbara Fredrickson, desenvolveu um modelo denominado *ampliar e construir*. Ela explica que cultivar emoções positivas faz com que as pessoas ampliem seus recursos cognitivos, favorecendo o desenvolvimento da criatividade e proporcionando atitudes inovadoras. Também impacta na nossa saúde física e mental e no cultivo de relacionamentos saudáveis.

Mas e as emoções negativas? Nós as sentimos, mesmo sem desejar. As emoções negativas estão ligadas à finalização de atividades, proteção, manter-se em segurança. Elas são importantes para a nossa sobrevivência. Quando o medo e a raiva, por exemplo, estão imperando em nós, a intenção é de que possamos ampliar as nossas emoções positivas, para que a vida nos seja mais leve e divertida. Na verdade, ressignificar e entender a razão de essas emoções estarem presentes funcionam como processos de autogestão de nossas emoções.

“A positividade nos transforma para melhor e pode nos ajudar a enfrentar os momentos em que experienciamos emoções negativas” (Barbara Fredrickson, 2015).

Quando nos sentimos bem, tendemos a nos sentir mais otimistas e a desenvolver resiliência perante os acontecimentos difíceis, percebendo-nos mais motivados a estar em contato com outras pessoas. Quando me sinto bem, tendo a ficar mais otimista, a desenvolver resiliência perante os acontecimentos difíceis, motivando-me a estar em contato com outras pessoas.

Nesse caminho, desenvolvendo as dez emoções positivas abaixo, poderemos ter um ganho de positividade e bem-estar. Vamos lá?

Quadro 1 – As dez emoções positivas

AS DEZ EMOÇÕES POSITIVAS	
Amor	Gera confiança, cria vínculos e promove saúde
Alegria	Impulsiona a novas habilidades, criatividade
Gratidão	Desenvolve laços sociais e nos torna mais hábeis para amar
Serenidade	Modifica nossa visão pessoal e de mundo

Interesse	Faz com que novos conhecimentos sejam adquiridos
Esperança	Aumenta nossa resiliência
Orgulho	Leva a novas conquistas
Diversão	Constrói amizades, estimula criatividade
Inspiração	Faz com que habilidades sejam desenvolvidas, aspirando à excelência
Admiração/ Contemplação	Faz com que o indivíduo sinta-se como parte de Algo maior

Fonte: Barbara Fredrickson (2015).

Voltando à discussão sobre as emoções positivas, elas ajudam as pessoas a construírem recursos duradouros e a se recuperarem de experiências negativas com mais facilidade. Mas de onde vêm as emoções? Como surgem? O cérebro tem importante participação nisso. Você sabia? Como funciona o nosso cérebro?

Podemos dividir o cérebro em três partes:

- Cérebro racional (neocórtex) – responsável pelas funções intelectuais, pensamentos, raciocínio lógico.
- Cérebro reptiliano (também denominado de cérebro primitivo) – responsável pela sobrevivência da espécie, ligado ao instinto. Quando estamos em perigo, é essa parte do cérebro que é ativada, para que

possamos lutar ou fugir. Herdamos dos nossos ancestrais.

- Cérebro emocional (amígdalas cerebrais) – importante para o reconhecimento das emoções envolvidas com o medo. Elas acionam as principais reações ligadas à autopreservação, desempenham um papel essencial ao identificar os riscos existentes.

A parte emocional do nosso cérebro é bem mais rápida que a parte racional. Sendo assim, não paramos para pensar: simplesmente, agimos ou reagimos a um estímulo. Ela capta uma emoção rapidamente.

A parte racional é mais lenta, demora a perceber o que aconteceu. Por exemplo: quando ficamos apreensivos na véspera de fazer uma prova, levamos alguns minutos para perceber e nomear o sentimento, uma vez que precisamos pensar sobre ele, para que seja percebido e reconhecido. Apesar de existir, na literatura, a divisão em três cérebros, atualmente, fala-se em regeneração e ampliação no número de neurônios iniciais na vida. Entende-se que, ao longo da vida, esse processo de ampliação em nível de números vai acontecendo a partir de novos estímulos.

2 INTELIGÊNCIAS EMOCIONAL E SOCIAL

Com base nos escritos do eminente psicólogo Daniel Goleman (2012, 2019), constata-se a importância de aprendermos a perceber e gerenciar nossas emoções. Sempre há opções para reagir a uma

emoção, e, quanto mais maneiras desenvolvemos para lidar com as emoções, mais bem-estar proporcionamos a nós mesmos.

Mas como podemos desenvolver a inteligência emocional? Desenvolvemos a inteligência emocional ao fazermos um exame de autoconsciência, mergulhando em nosso jeito de ser, de ver o mundo e de como nos relacionamos com ele, por meio das emoções, sensações, pensamentos e sentimentos, reconhecendo nossas virtudes e fraquezas, compreendendo o que está por trás de um sentimento, aprendendo a lidar com aqueles que nos desestabilizam e que, algumas vezes, queremos evitar de sentir.

A autorregulação emocional é um processo individual. Assim, cada pessoa desenvolve recursos que a ajudam a manter-se em equilíbrio. Algumas pessoas utilizam músicas que relaxam o corpo e acalmam a mente; praticam exercícios físicos regulares; entram em contato com a natureza ou com animais; praticam atividades de yoga ou contemplam um pôr do sol. Cada pessoa é única e especial. Cada uma entrará em contato consigo mesma para se autodescobrir e perceber como reage aos fatos e acontecimentos da vida. Por consequência, conseguirá tomar atitudes mais conscientes, evitando reagir de maneira brusca ao que lhe acontece.

A partir do momento em que conseguimos entender o nosso funcionamento emocional, por meio da empatia, podemos enxergar melhor o que as outras pessoas estão sentindo. As relações pessoais e os relacionamentos que estabelecemos ao longo do dia influenciam na nossa saúde mental.

Voltamos a falar sobre o cérebro, mas, desta vez, sobre o cérebro social:

“O cérebro social é a soma dos mecanismos neurais que orquestram nossas interações, bem como nossos pensamentos e sentimentos a respeito das pessoas e dos nossos relacionamentos.” Sempre que ocorre uma conexão cara a cara com outra pessoa, nossos cérebros sociais se misturam” (Goleman, 2019).

Por meio dos sinais não verbais, como um gesto, o tom de voz, as expressões faciais, conseguimos interpretar ou temos uma noção de como a outra pessoa está, o que ela está transmitindo. Essa percepção ajuda bastante na convivência com as outras pessoas, ajuda a desenvolvermos a inteligência social, sermos habilidosos em nossos relacionamentos, compreender sentimentos e pensamentos da outra pessoa, ouvi-la com atenção, importar-se com as necessidades dela.

Martin Seligman, considerado o pai da psicologia positiva, afirma que as emoções positivas são precedentes das forças pessoais. Mas o que seriam essas forças pessoais? Vamos conhecer um pouco delas na próxima seção.

3 AS VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER NO CENÁRIO EDUCACIONAL

No início dos anos 1999, quando a Psicologia Positiva tinha dado seus primeiros passos com os estudos formais da Felicidade, Martin Seligman, conhecido como um dos impulsionadores dessa ciência, recebeu um pedido de Neal Mayerson, o qual queria investigar se o caráter influenciava na felicidade dos jovens. A partir desses questionamentos, iniciou-se um estudo, liderado por

Seligman e Christopher Peterson, que culminou em um dos alicerces da Psicologia Positiva: as Forças de Caráter. Tal estudo durou três anos, contou com 55 pesquisadores e foi realizado em mais de 50 países. Foram estudados mais de 2.500 anos de história, filosofia, comportamento, religião e cultura, sendo realizadas inúmeras pesquisas para entender como classificar, identificar e medir traços positivos universais.

De acordo com Seligman (2002), as forças de caráter são fontes ou mansões da boa vida, que é uma vida bem vivida. Nela, está presente uma linguagem comum, pois pessoas de diferentes culturas e hábitos possuem características similares, além de se nortear em aspectos da dimensionalidade, contexto e pluralidade presentes na individualidade de cada um. Todas as forças são importantes, e elas podem ser desenvolvidas, desde que sejam e façam-se práticas diferentes do corriqueiro.

Peterson (2004) e Seligman (2006), ao serem mencionados por Alves e Ambiel (2018), definem as virtudes como características humanas fundamentais, podendo ser organizadas em seis grandes categorias: sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência. Os autores defendem que essas características baseiam-se em um processo evolutivo como meio de resolver tarefas importantes e necessárias para a sobrevivência do ser humano. Sendo assim, essas virtudes devem estar presentes nos valores de um indivíduo, ou seja, em sua moral.

O Questionário VIA, conhecido também como Inventário VIA IS, é uma das mais revolucionárias *assessments* gratuitas. É um material de autorrelato, em que se encontram 24 elementos das características positivas da personalidade (caráter), expressas

sozinhas ou em combinações, de maneiras mais detalhadas para cada indivíduo.

As virtudes são características humanas fundamentais, podendo ser organizadas como se vê na Figura 2:

Figura 2 – Tabela periódica das 24 forças de caráter

TABELA PERIÓDICA
24 FORÇAS DE CARÁTER



VIRTUDES					
SABEDORIA	HUMANIDADE	JUSTIÇA	MODERAÇÃO	CORAGEM	TRANSCENDÊNCIA
CRIATIVIDADE					ADMIRAÇÃO DA BELEZA E EXCELÊNCIA
CURIOSIDADE			PERDÃO	BRAVURA	GRATIDÃO
AMOR AO APRENDIZADO	GENEROSIDADE	JUSTIÇA	HUMILDADE	INTEGRIDADE	ESPERANÇA
MENTE ABERTA	AMOR	LIDERANÇA	PRUDÊNCIA	PERSEVERANÇA	HUMOR
PERSPECTIVA	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL	TRABALHO EM EQUIPE	AUTO-CONTROLE	VITALIDADE	ESPIRITUALIDADE

O VIA INSTITUTE ON CHARACTER OFERECE O TESTE GRATUITO PARA VOCÊ DESCOBRIR AS SUAS PRINCIPAIS FORÇAS DE CARÁTER. CASO QUERIA SABER MAIS, FIZEMOS A DESCRIÇÃO DO SIGNIFICADO DE CADA FORÇA NO SITE WWW.CANALDAFELICIDADE.COM.BR

CANAL DA FELICIDADE

Fonte: <https://tinyurl.com/bdcvry76>. Acesso em: 17 ago. 2020.

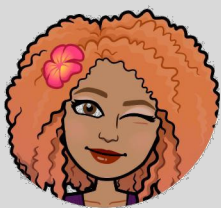
O cenário educacional tem passado por constantes evoluções. Assim, tem sido revolucionário acrescentar, em sala de aula, possibilidades de autodesenvolvimento para os alunos, auxiliando-os nessas descobertas não somente nas práticas na escola, como também agregando novidades em sua vida pessoal. Inclusive, é uma prevenção de adoecimento mental futuro, assim como a

construção de um *mindset* estimulado já desde a infância, continuando na adolescência e na adultez.

VIVENCIANDO COM FLORA

Veja, a seguir, de que forma a professora Flora coloca em prática o que vimos neste capítulo.

Dica de como colocar a Inteligência Emocional e as Forças de Caráter na educação positiva:



1) O que podemos fazer para ter mais emoções positivas? Perceba o que acontece no seu dia a dia. Ex.: Enumere três bênçãos.

2) Realize o teste Via Character. Lembrando que existe uma versão para jovens de 10 a 17 anos. Em seguida, vamos fazer um mapa mental individual

e, em seguida, em grupo, construindo um entrelaçamento de mapa mental em grupo.

CONHECENDO MAIS SOBRE A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Quer conhecer mais? Veja, abaixo, as nossas indicações:

Filmes	King Richard (2021): criando campeãs, estrelado por Will Smith. Disponível em: Plataforma HBO Max; YouTube; Apple TV e no Google Play.
---------------	--

	Coringa (2019). Disponível em: Globoplay, Telecine e Claro Now.
Documentários	A Ciência das Forças de Caráter. Legendado em Português. Autoconhecimento Positivo – Psicologia Positiva Andrea Perez TEDxIbmec.
Teste digital	https://www.viacharacter.org/ .

REFLETINDO

1. Em quais situações do seu dia você identificou suas emoções positivas mais presentes e aquelas emoções negativas?
2. Quais suas cinco primeiras forças de caráter e como você pode colocar em prática relacionando com sua família, trabalho e amigos?

REFERÊNCIAS

CICEM. Centro de Investigação do Comportamento das Emoções. **Lista de 10 emoções positivas**. 2019. Disponível em: <http://cicem.com.br/lista-de-10-emocoes-positivas/>. Acesso em: 7 jan. 2025.

FREDRICKSON, Fredrickson, B. L. **Positivity**: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive. New York: Crown, 2009.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**. Rio de Janeiro, Objetiva, 2012.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Social**. Rio de Janeiro, Objetiva, 2019.

HANSON, Rick. **O Cérebro e a Felicidade**. São Paulo: Martins Fontes, 2018.

SELIGMAN, Martin EP. **Felicidade autêntica**: Use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. Nova edição. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer** – uma nova e visionária interpretação da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, Martin EP. **Aprenda a ser otimista**: como mudar sua mente e sua vida. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

CAPÍTULO 3 - PÉTALA AZUL

***MINDSET*: COMO A MENTALIDADE PODE AFETAR A VIDA?**

Maíra Cordeiro dos Santos⁴
Renata Ferreira de Sousa⁵

Para iniciar, vamos refletir sobre alguns aspectos?

Você acredita que seus pensamentos influenciam na maneira como você leva a sua vida? Em que circunstâncias você se sente inteligente? Você acredita que o esforço é capaz de nos ajudar a realizar nossos sonhos e objetivos? É possível construir um ambiente educacional mais positivo e voltado para uma mentalidade de crescimento?

⁴ Doutora e Mestra em Linguística (UFPB), Licenciada em Letras (UFPB), Pedagoga e Advogada. Professora e Consultora educacional na Secretaria de Educação do Estado da Paraíba (SEECT/PB), Gestora de Projetos Educacionais, pesquisadora na área de Psicologia Positiva na Universidade Federal da Paraíba (UFPB), colaboradora de projetos no Instituto Federal da Paraíba (IFPB). Palestrante na área de Educação Positiva e escritora do livro “Psicologia Positiva e Educação: manual teórico-prático para desenvolver bem-estar na educação”. Cofundadora do Núcleo Paraibano de Psicologia Positiva e empreendedora digital. E-mail: mairacordeiro@gmail.com.

⁵ Mestra em Linguística (UFPB). Graduada em Letras – Inglês (UFPB). Especialista em Psicologia Positiva (CINTEP). Positive Practitioner & Trainer e Condutora de Florescimento Humano (IFAC). Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Patos. E-mail: renata.sousa@ifpb.edu.br.

VISITANDO O CONCEITO DE *MINDSET*

Enquanto professor da Universidade da Pensilvânia, há mais de 30 anos, Seligman estudou a psicologia tradicional e seus objetos, como a depressão, a ansiedade, os traumas etc. Depois de anos pesquisando, ele começou a refletir sobre novos elementos, até então pouco estudados na psicologia, como: “o que há de bom nas pessoas?”, “o que faz as pessoas felizes?”, “é possível desenvolver a felicidade?”.

A partir daí, Seligman (2002) e pesquisadores iniciaram investigações, a fim de entender os aspectos positivos do funcionamento humano, como eles podem ser desenvolvidos nas pessoas e seus impactos para uma vida mais saudável. Para Peterson (2006), a psicologia positiva é um estudo científico do que faz a vida ser digna de ser vivida. Esse termo engloba diversas áreas de estudo e pesquisa centrado na prevenção e na promoção da saúde mental, como emoções, características individuais e das instituições positivas (Seligman; Steen; Park; Peterson, 2005).

Segundo os pesquisadores, o objetivo desse movimento é complementar e ampliar o foco da psicologia, que tem sido predominantemente patológico. Eles acreditam que, ao focar nas características humanas positivas, como forças e virtudes, a ciência psicológica estará contribuindo para prevenir e minimizar as doenças mentais e físicas, com novos métodos para ajudar as pessoas e comunidades a enfrentarem os desafios e dificuldades da vida e aumentar os níveis de felicidade (Scorsolini-Comin; Santos, 2009).

Nesse contexto, Seligman (2011, p. 9) afirma:

A psicologia positiva torna as pessoas felizes. Lecionar a psicologia positiva, pesquisá-la, usá-la na prática como *coach* ou terapeuta, oferecer exercícios de psicologia positiva a alunos em sala de aula, criar filhos a partir da psicologia positiva, ensinar sargentos a instruir sobre o crescimento pós-traumático, reunir-se com outros psicólogos positivos e apenas ler sobre a psicologia positiva — tudo isso torna as pessoas mais felizes.

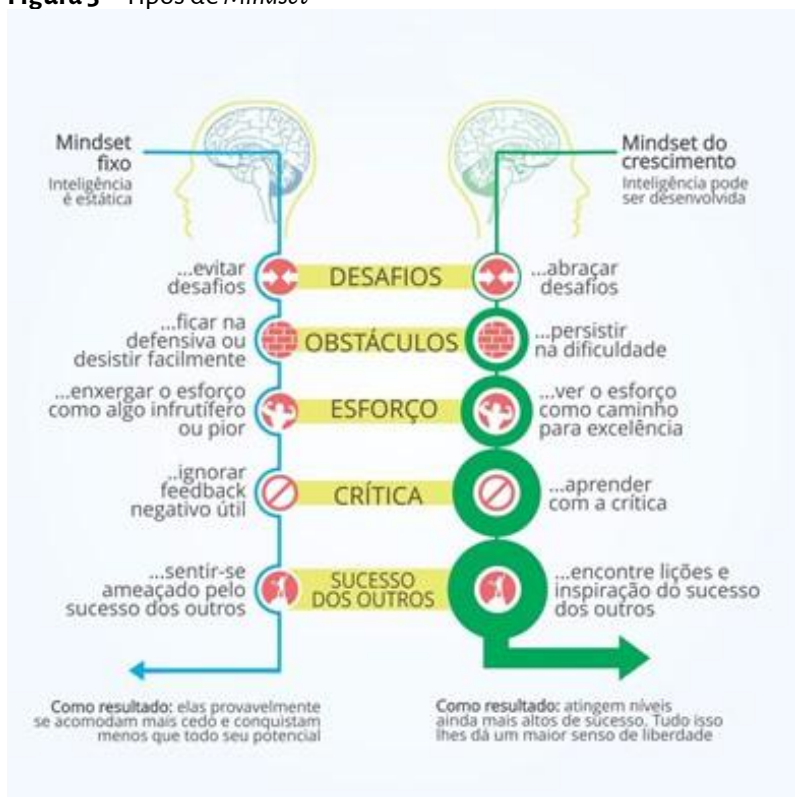
Diversos pesquisadores ao redor do mundo começaram, então, a desenvolver pesquisas em torno dos aspectos positivos dos seres humanos. Carol Dweck, uma das maiores especialistas do mundo nos campos da personalidade, psicologia social e psicologia do desenvolvimento e professora da Universidade de Stanford, começou a desenvolver pesquisas para compreender como o poder das crenças pessoais pode influenciar nossa maneira de pensar e no modo como vivemos. A esse conceito, a pesquisadora chamou de *Mindset*, e seu objetivo foi compreender os seus tipos e como eles influenciam ao longo das nossas vidas, sobretudo observando os grandes homens e mulheres – nas ciências e nas artes, nos esportes e nos negócios – e as pessoas que não conseguiram se destacar.

Suas pesquisas iniciaram com questionamentos a respeito da diferença entre as pessoas, como as pessoas lidam com os fracassos e como algumas pessoas aprendem com eles. Nessa observação, Dweck (2006; 2017) percebeu que as qualidades humanas, tais como as habilidades intelectuais, podem ser cultivadas por meio do esforço. Ela percebeu que muitas crianças gostavam de aprender

por meio de desafios, e isso as deixava mais inteligentes. Ou seja: não somente o fracasso não as desestimulava, como sequer imaginavam que estivessem fracassando – elas acreditavam estar aprendendo.

Dessa forma, Carol Dweck (2006; 2017) publicou os resultados de suas pesquisas por influência de seus alunos, para que outras pessoas pudessem usar o trabalho para que suas vidas melhorassem. Esses estudos fazem parte de uma tradição da psicologia que mostra o poder das crenças pessoais, principalmente como a crença sobre si mesmo orienta grande parte da vida. Segundo a autora, uma parcela significativa da personalidade e, até mesmo, o que impede a realização de seu potencial são produtos do *mindset*.

Neste livro, Dweck revela as suas descobertas sobre os dois tipos de *mindset* – fixo e de crescimento – e suas implicações em diversos campos, como nos esportes, nos negócios, nos relacionamentos e na educação de pais e professores. A nossa forma de pensar se relaciona com a noção de sucesso, fracasso e, principalmente, o esforço que temos de empreender na construção do nosso dia a dia. Os dois tipos de *mindset* podem ser compreendidos por meio da figura a seguir.

Figura 3 – Tipos de *Mindset*

Fonte: Nigel Homes

O conceito de *mindset* é fundamental para professores e alunos, pois todos precisam ter a ideia de que devem aprender constantemente. Por acreditarem que o sucesso tem a ver com a obtenção de conhecimento, os alunos – ou professores – de *mindset* de crescimento aproveitam as oportunidades. Mas os de *mindset* fixo não desejam revelar suas dificuldades e fraquezas. Em vez disso, para se sentirem inteligentes em curto prazo, estão dispostos a arriscar e desistir de sua carreira e de seus sonhos. É dessa forma

que o *mindset* fixo transforma as pessoas em “pessoas que não aprendem e não se desenvolvem”.

Em suas pesquisas, Dweck (2006; 2017) demonstrou que as crianças de *mindset* fixo querem ter certeza de que terão êxito. Para elas, pessoas inteligentes sempre devem ter êxito. Já para as crianças de *mindset* de crescimento, o sucesso significa desenvolver-se, ou seja, tornarem-se mais inteligentes.

Essa perspectiva é importante também quando pensamos em como avaliar os nossos alunos. Tradicionalmente, avaliamos o potencial das pessoas por provas, notas, currículos e experiências de sucesso. No contexto educacional, normalmente, os estudantes são “punidos” pelas notas consideradas insatisfatórias, e existem vários mecanismos para isso (recuperação, prova final, reprovação etc.). O que pouco se pensa é como esse resultado pode nos indicar caminhos, aprendizados, inteligências e pontos desafiadores.

Diversas empresas já estão repensando seus modelos de avaliação. Carol Dweck (2006; 2017) nos conta, por exemplo, que a NASA, ao solicitar inscrições para futuros astronautas, rejeitou pessoas que apresentavam históricos de puro sucesso e optou por selecionar pessoas que tinham experimentado fracassos significativos e se recuperado. Eles acreditam que as pessoas que erraram e encontraram formas de superar e aprender com seus erros possuem mais habilidades de tomada de decisões e resiliência, aspectos importantíssimos para o trabalho a ser desempenhado.

Muitas instituições educacionais também já aplicam novas formas de avaliação mais abertas e livres, que promovem mais engajamento por parte dos estudantes e mais bem-estar. No entanto, diversas instituições continuam a insistir em apenas um tipo de avaliação – prova – que, na prática, avalia pouca coisa e gera transtornos psicológicos para muitos alunos, tendo em vista que eles sentem como um atestado de “sucesso” ou “fracasso”.

As pesquisas de Dweck (2006; 2017) mostram que os indivíduos extraordinários parecem possuir um talento especial para converter em sucesso futuro as adversidades da vida, desenvolvendo habilidades de perseverança e resiliência. Como ela explica, o sucesso não é algo fixo, imutável, uma linha de chegada. Para se chegar ao sucesso, ela apresenta um segredo simples: o esforço, que significa aprender, errar, recomeçar, desenvolver-se.

Para florescer, mudar a mentalidade é fundamental. Isso serve para professores e estudantes. É preciso construir uma mentalidade que nos ajude a buscar o sucesso no caminho da jornada da vida, aprendendo com erros e acertos e agindo para construir os seus planos.

A habilidade e o talento não são suficientes para o sucesso e o alcance das metas pessoais. É importante, outrossim, uma capacidade de superar os desafios, aprender com os erros.

Por um lado, pessoas com *mindset* fixo acreditam que as imperfeições são vergonhosas, sentem-se desestimuladas com os desafios e têm medo de errar. Professores com *mindset* fixo podem pensar: “ser professor é muito difícil”, “professor é um sofredor”,

“eu não consigo ensinar àqueles alunos”, “a educação não tem jeito”.

Por outro lado, pessoas com *mindset* de crescimento baseiam-se na crença de que são capazes de cultivar suas qualidades básicas por meio de seus próprios esforços; que as pessoas não apenas devem buscar o desafio, mas prosperar com ele. Quanto maior o desafio, mais elas se desenvolvem, por isso, é preciso tempo para que o potencial floresça. Professores com *mindset* de crescimento acreditam que é possível desenvolver as qualidades desejadas e criar uma paixão pelo aprendizado. Isso se dá a partir do gosto pelo desafio, confiança no esforço, resiliência diante de adversidades, abertura para aprender algo novo e autodesenvolvimento.

A partir dessas descobertas sobre *mindset*, a pesquisadora nos fala sobre o poder transformador do esforço, que modifica a capacidade de uma pessoa. Se alguém possui um *mindset* de crescimento, deve desejar algo, acreditar que há possibilidade de conseguir e se esforçar para alcançar o resultado. Por isso, o sucesso significa ser o melhor de você mesmo, e não ser melhor do que os outros. Para a autora, o esforço é a chave para o sucesso.

Para construir uma sala de aula baseada na educação positiva, o professor deve trabalhar seu *mindset* fixo. Acreditar na mudança, no poder do esforço e na capacidade de resiliência fará o professor mudar suas perspectivas e ressignificar o que faz, independente do resultado. No entanto, saber que pode mudar não significa querer mudar. É preciso tomar consciência de seus processos, entender suas falhas e aprender com isso. Ao invés de se martirizar pelos erros na profissão, pelas dificuldades e, simplesmente, acreditar

que “é assim mesmo”, o professor deve pensar: “como posso fazer diferente para ter resultados diferentes?”.

Além de pensar em seu *mindset*, é papel do professor atuar na construção do *mindset* dos seus alunos. Muitas crianças se comportam de uma maneira inadequada (no olhar dos adultos). As pesquisas mostram que as crianças pequenas fazem alguma coisa “errada” a cada três minutos. Essas ocasiões servem para julgarmos seu caráter ou para ensiná-las? Na escola ou na sala de aula, as crianças aprendem que seus erros são passíveis de julgamento e punição ou aprendem que seus erros são ocasiões para sugestões e aprendizado?

Para construir uma educação positiva, o professor não deve julgar seus estudantes, mas, sim, ensiná-los a se desenvolverem e evoluírem. Ser professor é um processo constante de aprendizado e também desenvolvimento, inclusive, sobre seu *mindset*. No entanto, Dweck (2006; 2017) traz uma reflexão interessante: será necessário que os professores amem todos os seus alunos? Não, mas eles têm de se interessar por todos eles.

Um bom professor é caloroso e aberto e constrói uma atmosfera de confiança e de formação, dizendo “vou ensinar você” e não “vou avaliar seu talento”. Além disso, os ingredientes mais importantes são o desafio e o afeto. O professor com *mindset* de crescimento adora aprender, e ensinar é uma maneira maravilhosa de aprender. Aprender sobre as pessoas e como elas funcionam, sobre a matéria, sobre si mesmo e sobre a vida.

Um bom professor pensa “como posso ensinar a eles?”, e não “conseguirei ensinar?”; “qual a melhor maneira de aprenderem”, e não “será que eles conseguem aprender?”. Um professor inspirador é aquele que continua a aprender junto com os estudantes e que consegue manter equilíbrio emocional.

Os ensinamentos de Carol Dweck (2006; 2017) sobre *mindset* são fundamentais para nossa vida e aparecem como um dos principais estudos no escopo da psicologia positiva. Ao longo de 20 anos de pesquisa, ela identificou que a opinião que adotamos a respeito de nós mesmos afeta profundamente a maneira pela qual levamos a nossa vida. Quando nutrimos nosso *mindset* de crescimento, construímos uma crença de que somos capazes de cultivar nossas qualidades básicas por meio dos nossos esforços, e isso cria uma paixão pelo aprendizado.

Os indivíduos extraordinários possuem um talento especial para converter em sucesso futuro as adversidades da vida. Entre os ingredientes que se usa para este resultado, estão a criatividade, perseverança e resiliência produzidos pelo *mindset* de crescimento. Esses resultados foram confirmados em outras pesquisas da psicologia positiva como as de Angela Duckworth (2016) sobre como a garra (paixão e perseverança) nos ajuda a ter melhores resultados na nossa vida, alcançando o que desejamos e aquilo com que sonhamos.

VIVENCIANDO COM FLORA

Na plataforma de aprendizagem utilizada como forma de compartilhar os aprendizados juntos aos alunos, nós apresentamos a seguinte situação, para que eles pudessem refletir:

Pode ser comum encontrarmos, na nossa sala de aula, alunos que não desejam participar nas atividades propostas, e, muitas vezes, há razões que fogem da nossa capacidade perceptiva.



Flora, nossa professora de História do 1º ano do Ensino Médio, preparou, com muita dedicação e entusiasmo, aulas muito especiais para os seus alunos. As aulas serão sobre *As primeiras civilizações*. Esse assunto será abordado em duas aulas.

Acontece que, na primeira aula da professora Flora, um aluno chamado Pedro se recusa a aceitar a explicação dada e insinua que Flora não sabe o que está dizendo. Alguns colegas de sala começam a rir da situação, e Pedro reafirma que Flora está falando inverdades.

Diante dessa situação, como você acha que Flora deve conduzir a situação? Lembrando que o tema poderá causar novas reações na próxima aula.

Aproveite e compartilhe com a gente se você já vivenciou algo semelhante. Se sim, como você agiu? Vamos contribuir com a nossa colega Flora?



Notoriamente, quando estamos abordando a nossa aula e nossos alunos, tendo em mente o *mindset* de crescimento, nós podemos procurar alternativas para solucionar a falta de engajamento ou alguns obstáculos que se apresentam à nossa frente. Como no caso de Flora, relatado acima, uma barreira na condução de sua aula foi apresentada quando o aluno fala e repete que ela está falando “inverdades”. Se, neste caso, Flora abordasse a situação com *mindset* fixo, ela poderia acreditar nas palavras do aluno, ou, até mesmo, pensar, depois do ocorrido, que todos pensam da mesma maneira sobre ela. Ou seja: o que os outros pensam é uma avaliação direta do que ela é e, portanto, verdade.

De outra maneira, uma das soluções poderia ser aproveitar a motivação do aluno para o debate, por exemplo, perguntando-lhe seus argumentos para acreditar o contrário do que Flora afirmou, ou mesmo pedir para que o aluno fizesse uma pesquisa, com fontes fidedignas, sobre o conteúdo e apresentar na próxima aula. Também, poderia ser um bom momento para realizar atividades orais com todos alunos, estimulando diálogos, debates, peças de teatro etc.

Há diversas maneiras de se trabalhar e de se abrir o leque de possibilidades quando temos o *mindset* de crescimento como ponto de partida e alvo para a construção de nossas aulas, nossa forma de ver e avaliar os alunos, como também em relação à maneira como nos vemos enquanto professores e educadores.

Como você, cara leitora, caro leitor, lidaria com a situação de Flora?
Como faria para abordar com *mindset* de crescimento?

REFLETINDO

“Como é possível que uma crença leve a tudo isso – gosto pelo esforço, confiança no esforço, resiliência diante das adversidades e maior (e mais criativo!) sucesso?” (Dweck, 2006/2017, p. 20).

Como reflexão final, sugerimos que você observe, durante a semana, como age e pensa nas diversas situações da sua vida. Perceba quando o *mindset* fixo aparece, como ele se manifesta e como você se sente. Perceba como essa mentalidade pode ser ressignificada para adotar um *mindset* de crescimento. Mas lembre-se: o *mindset* fixo sempre fará parte de nós. Precisamos conhecê-lo e saber lidar com ele, mas não é possível eliminá-lo.

CONHECENDO MAIS SOBRE *MINDSET*

Quer conhecer mais? Aqui você encontra *links* para palestras, *sites* e sugestões de leitura, filmes e séries sobre *Mindset*.

Livros	DWECK, Carol. <i>Mindset: a nova psicologia do sucesso</i>. Tradução de S. Duarte. São Paulo: Objetiva, 2017. HILL, Napoleon; STONE, W. Clement. <i>Atitude mental positiva</i>. São Paulo: Citadel, 2015.
---------------	--

Livros	JOHNSON, Kerry. Novo mindset, novos resultados. São Paulo: Alta Life, 2020. MARKMAN, Art. Mindset Da Carreira: Como a ciência cognitiva pode ajudar você a conseguir um emprego, ter um desempenho fora de série. São Paulo: Benvirá, 2019.
Filmes	<i>Estrelas além do tempo</i>. Disponível no Disney +. <i>Moneyball: O homem que mudou o jogo</i>. Disponível no PrimeVideo. <i>A teoria de tudo</i>. Disponível na Netflix. <i>À procura da felicidade</i>. Disponível na Netflix. <i>Walt antes do Mickey</i>. Disponível no Prime Video. <i>Joy: O Nome do Sucesso</i>. Disponível no Disney +.
Séries	<i>Anne With an E</i>. Disponível na Netflix. <i>Maid</i>. Disponível na Netflix. <i>The Good Place</i>. Disponível na Netflix. <i>Parks and Recreation</i>. Disponível no Prime Video. <i>The Marvelous Mrs. Maisel</i>. Disponível no Prime Video. <i>Enlightened</i>. Disponível no HBO Go.
Docs.	<i>From Business to Being</i>. Disponível na Netflix. <i>Steve Jobs: The Billion Dollar Hippy</i>. Disponível na Netflix. <i>Jiro Dreams of Sushi</i>. Disponível no IMDb. <i>The Director – Uma criadora na Gucci</i>. Disponível no IMDb.
Palestras	TED. DWECK, Carol. O poder de acreditar que se pode ser melhor. Disponível em: https://www.ted.com/talks/carol_dweck_the_power_of_believing_that_you_can_improve?language=pt_

	TED. DUCKWORTH, Angela. Determinação: O poder da paixão e da perseverança. Disponível em: https://www.ted.com/talks/angela_lee_duckworth_h_grit_the_power_of_passion_and_perseverance?language=pt. TED. SELIGMAN, Martin. A nova era da psicologia positiva. Disponível em: https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology?language=pt. Brené Brown: The Call to Courage. Disponível na Netflix.
Sites	Mindset Works. Disponível em: https://www.mindsetworks.com/. Universidade da Pensilvânia. Authentic Happiness. Disponível em: https://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/

REFERÊNCIAS

DWECK, Carol. **Mindset**: a nova psicologia do sucesso. Tradução de S. Duarte. São Paulo: Objetiva, 2017.

DUCKWORTH, Angela. **Garra**: o poder da paixão e da perseverança. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016. Edição do Kindle.

HOMES, Nigel. **Tipos de Mindset**. Disponível em: <https://aprendeai.com/carreira/mindset-sucesso/>. Acesso em: 30 set. 2022.

PETERSON, Christopher. **A Primer in Positive Psychology**. Londres: Oxford University Press, 2006.

SCORSOLINI-COMIN, F.; SANTOS, M. A. A Psicologia Positiva no contexto brasileiro: história, presente e perspectivas futuras. *In*: JESUS, S. N.; LEAL, I.; REZENDE, M. (Eds.). **Experiências e intervenções em Psicologia da Saúde**. Faro, Portugal: Universidade do Algarve, 2009.

SELIGMAN, Martin. E. **Felicidade Autêntica**: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial. 2. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2002.

SELIGMAN, Martin. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. Rio de Janeiro: Objetiva, 2011.

SELIGMAN, Martin. STEEN, T. A.; PARK, N.; PETERSON, C. **Positive Psychology Progress**: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, v. 60, n. 5, p. 410–421, 2005. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.60.5.410>. Acesso em: 8 jan. 2025.

CAPÍTULO 4 - PÉTALA VERDE

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA E EMPATIA

Anna Libia Araujo Chaves⁶

Ericka Anulina Cunha de Oliveira⁷

Jackelinne Maria de Albuquerque Aragão⁸

Petra Júlia Santos de Azevedo⁹

Você tem dificuldade de se comunicar com outras pessoas? Já parou para pensar sobre a forma como se comunica? Já se viu diante de conflitos com quem pensa diferente de você? E percebe que alguns conflitos do seu cotidiano são causados, em sua maioria, mais pela forma como você expõe suas ideias do que propriamente pelas diferenças de opinião?

⁶ Mestra em Letras (UFPB). Especialista em Linguística Aplicada ao Ensino de Línguas Estrangeiras. Graduada em Letras (UFPB). Cofundadora e líder do Núcleo de Educação Positiva, NEP – IFPB. Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa. E-mail: anna.chaves@ifpb.edu.br.

⁷ Mestra em Direitos Humanos (UFPE). Pós-Graduada em Língua Portuguesa (UFPB). Graduada em Letras (UEPB). Membro do Núcleo de Educação Positiva do IFPB. Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa. E-mail: ericka.oliveira@ifpb.edu.br.

⁸ Doutora em Letras (UFPB). Mestre em Letras (UFPB). Membro do Núcleo de Educação Positiva do IFPB. Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa. E-mail: jackelinne@ifpb.edu.br

⁹ Graduada em Psicologia (UFPB). Administradora do perfil *CNV em foco*. Membro do Núcleo de Educação Positiva, NEP – IFPB. E-mail: petra.neuropsicologia@gmail.com.

Muitas pessoas relatam tais situações, em maior ou menor grau, tendo, inclusive, dificuldades de criar um vínculo de empatia e de conexão com o outro. A verdade é que muitos desses conflitos resultam da falta de compreensão ou da má interpretação, ou, ainda devido, à forma como nos expressamos. Você, certamente, já vivenciou alguns desses conflitos.

A nossa proposta, neste capítulo, é abordar alguns dos aspectos relacionados à Comunicação Não Violenta (doravante CNV) e à empatia. Vamos, juntos com Flora, dialogar sobre como a linguagem da paz e da empatia podem nos presentear com uma vida mais harmoniosa e marcada pelo florescimento.

VISITANDO A CNV E A EMPATIA: PROMOVENDO MAIS BEM-ESTAR NO AMBIENTE ESCOLAR

Foi no interior de Detroit, uma cidade em Michigan, Estados Unidos, que cresceu Marshall Rosenberg (1934-2015), o sistematizador dos estudos sobre a Comunicação Não Violenta. Em sua vida, ele experienciou diariamente o convívio com diversas formas de violência e, por causa disso, buscou compreender *como ela funciona*, quais são *suas causas* e, o mais importante: *como reduzi-la*. Ao longo de sua existência, desenvolveu as premissas da CNV, atuou mediando conflitos em países devastados pela guerra e por diferenças sociais, fundou o *Center for Nonviolent Communication* e foi responsável pelo treinamento de diversas pessoas em habilidades de pacificação.

Se fosse preciso (se é que seria possível) resumir Marshall Rosenberg e o trabalho de sua vida em poucas palavras, poderíamos

dizer que ele era alguém que verdadeiramente acreditava na paz e que buscou mudar o mundo por meio da bondade presente no próprio ser humano. Nas palavras de Dorothy J. Maver, Marshall Rosenberg era “um homem de visão que tinha coragem de lutar por ela” (Maver *apud* Rosenberg, 2005/2019, p. 15).

A CNV parte de um pressuposto básico: faz parte da nossa natureza humana contribuir para o bem comum (Rosenberg, 2005; 2019). Se ela está certa, por que, então, existem tantos conflitos? Por que algumas pessoas parecem sentir prazer em maltratar outras? No entendimento de Marshall Rosenberg, as respostas para questões como essas encontram-se nas necessidades que temos e na forma como as expressamos. Ao longo do tempo, fomos ensinados a comunicar o que precisamos de uma maneira um tanto quanto hostil. Alguns de nós podem estar acostumados a falar de forma agressiva; outros, a gritar para fazer as necessidades serem ouvidas. Bem, em geral, esse comportamento tão comum nos afasta dos nossos propósitos e dificulta o diálogo.

A linguagem proposta por Marshall Rosenberg é a da girafa, o mamífero terrestre com maior coração. Além de grande, o seu coração também é muito forte, uma vez que precisa bombear o sangue e fazer com que ele suba pelo seu pescoço e alcance sua cabeça. Por sua gigante singeleza, ela é o símbolo da CNV.

A linguagem da girafa é a da paz, da compaixão, da conexão genuína consigo e com o outro, do não julgamento, da compreensão, da assertividade. E, sim, ela é muito possível e torna a vida mais maravilhosa! Como? Por meio de quatro princípios:

observações, sentimentos, necessidades e pedidos. Com eles, Marshall Rosenberg garante: “sua próxima fala mudará seu mundo”.

PRINCÍPIOS DA CNV

A Comunicação Não Violenta se organiza a partir de quatro *princípios* básicos, sendo eles: observações, sentimentos, necessidades e pedidos. O seu principal objetivo é fazer com que as pessoas possam se conectar entre si, por meio da compaixão natural que todos nós compartilhamos, simplesmente por sermos humanos.

Figura 4 – Princípios da CNV



Fonte: Autoria própria.

A vivência da CNV tem um enorme potencial transformador, já que, por meio dela, podemos ressignificar a forma como nos vemos, as pessoas que estão ao nosso redor e o mundo em que vivemos. Veja bem, ela não é uma receita mágica de quatro passos a serem seguidos, muito menos algo que fazemos para conseguirmos o que queremos arbitrariamente. A CNV é sobre humanidade, sobre entrega, vulnerabilidade e conexão (essa palavra é seu principal sinônimo). Não se esqueça disso, tudo bem? Tendo esse conceito em mente, podemos seguir e conversar um pouco sobre os princípios, que nos auxiliam a comunicar o que está vivo em nós e o que pode ser feito para tornar nossa vida mais maravilhosa, assim como a acolher o que está vivo no outro e, quando possível, contribuir para tornar a sua vida mais maravilhosa também.

OBSERVAR SEM AVALIAR

O primeiro dos princípios trabalhados em nosso curso foi o da observação. Nossa proposta foi a de construir com os(as) cursistas uma forma de olhar para a realidade em que os julgamentos e rótulos estivessem suspensos. Mas como fazer isso quando, desde tão cedo, fomos educados recebendo rótulos, tendo o julgamento como uma forma de interpretar o mundo? Recorremos às ideias do Marshall Rosenberg para pensar, juntos(as), um pouco mais sobre isso.

Pense conosco a partir do seguinte exemplo... Você, professor, professora, chega pela primeira vez a uma sala de aula, para iniciar

o ano letivo. Logo ao entrar, você repara nos(as) alunos(as). Há aquele que está sentado no fundo, que sempre é o que dá mais trabalho; há aquelas alunas que já estão com o celular na mão; o que fica quietinho desenhando no caderno (esse, provavelmente, nunca vai falar às aulas, você pensa). Foi assim que aprendemos a refletir sobre o mundo, construindo interpretações e julgamentos. É por isso que, tantas vezes, nossas relações estão desconectadas: ao invés de nos conectarmos com as pessoas que nos rodeiam no nível da humanidade, estabelecemos relações baseadas em rótulos e avaliações.

Para mudar esse ciclo, Marshall Rosenberg propõe que precisamos aprender a “definir comportamentos sem acrescentar diagnósticos”. Explicamos aos(às) cursistas o significado disso: por exemplo, ao invés de dizer ao seu aluno Pedro que ele é um tremendo irresponsável, que não tem compromisso com nada e que está sempre perdendo os prazos das atividades, você poderia dizer-lhe que, nas últimas três semanas, ele não entregou os exercícios no prazo combinado. Observar sem avaliar é como olhar para uma foto e descrever apenas o que está posto diante dos olhos de qualquer pessoa – o fato (como perceber que as pinturas de Van Gogh carregam muitos tons de azul). Nossos julgamentos são mais como interpretações, significados que atribuímos ao que vemos (como quando afirmamos que um quadro do Van Gogh transmite melancolia).

O máximo que conseguimos é nomear **raiva, tristeza, alegria, nojo e medo** – as famosas emoções do filme *Divertidamente*.

EXPRESSAR SENTIMENTOS

Saberia dizer o que está vivo aí dentro de você agora? O que você está sentindo no momento em que lê esse capítulo? Para

muitas pessoas, pode ser difícil ter uma resposta precisa para questões como essas. Em um modelo de educação tradicional, a maioria de nós não foi ensinada a reconhecer, nomear e validar nossas emoções e, por isso, tem dificuldade de expressar, para quem está por perto, o que sente. Fomos criados aprendendo que o certo é *engolir o choro, deixar de birra, que não precisa disso tudo*. “Analfabetos emocionais”, é assim que nos chama a escritora e educadora Elisama Santos.

É por isso que os sentimentos são um princípio da CNV e foram trabalhados em nosso curso, o Florescer: se é conexão o que buscamos ter com as pessoas que nos rodeiam, sejam amigos/as, namorados/as, colegas de trabalhos, alunos/as, precisamos aprender a falar sobre o que sentimos e a acolher, com compaixão, os sentimentos das outras pessoas. Sem dúvidas, esse é um caminho desafiador, e não só abrir espaço para o sentimento pode ser difícil, mas também expressá-lo. Quando escolhemos essa jornada, entramos na trilha da vulnerabilidade; é assim que construímos vínculos genuínos com a CNV.

Você pode pensar: “mas eu nunca aprendi sobre os meus sentimentos... o que fazer agora?”. A partir da CNV, acreditamos que é possível desenvolver habilidades para lidar com sentimentos. Em nossos encontros, mostramos para os/as cursistas uma Lista de

Sentimentos, ferramenta inspirada no material do próprio Marshall Rosenberg e que tem como objetivo nos auxiliar em momentos em que precisamos pensar sobre o que sentimos. Apresentamos, também, um livro chamado *Emocionário*, que pode ser usado com crianças de todas as idades no exercício de nomear emoções.

Conversamos ainda, no *Florescer*, sobre a importância de reconhecer que *sentir é inerente à condição humana*. É muito comum quando pensamos em um modelo tradicional de escola, por exemplo, conceber a ideia de que os problemas de alunos/as, professores/as e todas as pessoas implicadas no processo de ensino-aprendizagem devem ser deixados fora da sala de aula, porque ali é lugar de adquirir conhecimento. Mas, será mesmo que isso funciona? O palpite de Marshall Rosenberg e de filósofos, como Jean Marie-Muller, é que não. Os sentimentos estão ali conosco, independente do ambiente em que estamos. Saber nomeá-los e expressá-los é oferecer a si mesmo, e ao outro, o presente da humanidade.

RECONHECER NECESSIDADES POR TRÁS DOS SENTIMENTOS

Um terceiro princípio da CNV é o das necessidades (lembrando sempre que estamos enumerando didaticamente, mas que os princípios não são uma escala linear de passos mágicos a serem seguidos). O que poderíamos ter de tão humano quanto os nossos sentimentos, sobre os quais acabamos de falar? Fome, sede, descanso, abrigo, compreensão, dignidade, saúde, sentido... Se existe algo que compartilhamos, todos nós, denominados

“humanos”, são as necessidades. Para Marshall Rosenberg, elas são universais, e é quando percebemos isso que conseguimos nos conectar com as pessoas ao nosso redor.

Você lembra a pergunta que fizemos no início do capítulo, sobre como, muitas vezes, nossos conflitos são causados muito mais pela forma como nos comunicamos do que pela mensagem que estamos passando em si? Imagine que você, educador/a, tem necessidade de manter um clima seguro em sua sala de aula. Você, então, pede aos alunos que se respeitem e que não tragam objetos cortantes. Um de seus alunos, no entanto, traz um pequeno canivete na mochila e argumenta que se sente mais seguro assim. O que fazer agora? Estando fora da situação, podemos ver que ambos possuem necessidade de segurança, mas usam *estratégias* diferentes para atendê-la.

É isso que responde à pergunta inicial. Acusar o aluno de “violento” e “imprudente”, por trazer o canivete, provavelmente não satisfaria a necessidade que você tem de sentir-se seguro. Pelo contrário: poderia causar um grande conflito. Nos encontros do curso, encorajamos os/as participantes a pensarem sobre a diferença entre necessidade e estratégia. Reconhecer que você e o outro possuem necessidades é o primeiro passo para gerar conexão, já que, a partir disso, vocês podem dialogar sobre uma estratégia que possa atender à necessidade de ambos. Essa é uma habilidade muito importante quando pensamos em mediação de conflitos.

Certo... mas e como saber qual é minha necessidade e a do outro? Infelizmente, não fomos ensinados a pensar sobre o que

precisamos. Vivendo em um sistema que educa muito mais para a submissão à autoridade, não aprendemos a reconhecer o que precisamos, muito menos a como comunicar isso. É preciso, então, desenvolver um repertório de necessidades. No curso Florescer, também disponibilizamos uma Lista de Necessidades Humanas Universais, para auxiliar nesse processo.

Além disso, existem os sentimentos. Sentimentos? Sim, isso mesmo! Os sentimentos são importantes mensageiros das necessidades. Se você prepara uma aula incrível para a turma e está superanimado/a para ministrá-la, mas, quando entra na sala, percebe que a turma inteira faltou, como você se sente? Com raiva, zangado/a, triste? Esses sentimentos podem comunicar uma necessidade não atendida. Você poderia, por exemplo, ter a necessidade de propósito e ficou triste quando a turma não apareceu porque, naquela aula, você pretendia falar sobre coisas que considera importantes para a humanidade. Algo semelhante acontece quando você estipula um prazo para entrega de atividades, e os/as alunos/as não cumprem. A chateação que você sente pode vir da necessidade de eficiência que não será atendida, já que o atraso deles implica você ter menos tempo para devolver o resultado da avaliação.

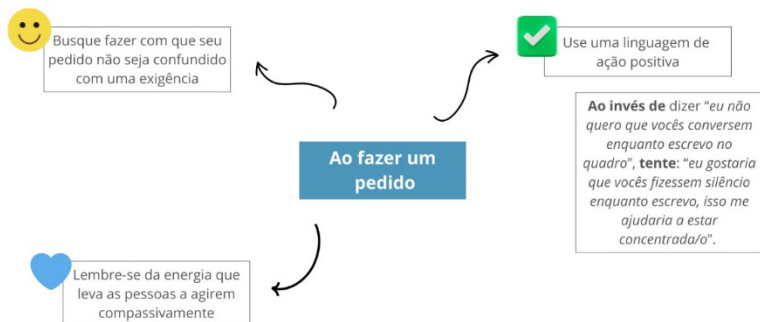
Com o que já vimos até aqui, convidamos você, assim como fizemos com os/as cursistas, a pensar sobre suas necessidades e as estratégias que você usa para atendê-las. Propomos, também, um desafio: no próximo conflito em que estiver envolvido, tente refletir sobre qual necessidade sua está em jogo, e ouvir, também, a necessidade da outra parte.

PEDIR O QUE TORNARÁ A VIDA MAIS MARAVILHOSA

Anteriormente, estávamos conversando sobre como aprender a reconhecer o que está vivo em nós e nos outros: observando sem acrescentar avaliações, expressando sentimentos e reconhecendo as necessidades por trás dos sentimentos. Agora, a proposta é que consigamos tornar as nossas vidas mais maravilhosas. Na perspectiva de Marshall Rosenberg, podemos fazer isso por meio de pedidos. Para ele, existe uma energia em cada ser humano que faz com que cada um de nós sinta prazer em dar e receber – a compaixão. Sendo movidos por ela, podemos colaborar para que a vida seja mais maravilhosa.

Então, é simples assim? No geral, sim. O que precisamos é saber que esse pedido, que tem como objetivo comunicar o que está vivo em nós e fazer as coisas ficarem melhores, não deve, em nenhuma circunstância, ser confundido com uma *exigência*. Quando usamos de algum poder para que alguém faça algo de que precisamos, podemos até conseguir que essa pessoa coopere conosco, mas ela não estará sendo movida pela compaixão natural. Na CNV, os pedidos podem ser atendidos, mas também podem receber “não” como resposta.

Quando falamos sobre esse princípio no curso, a principal dúvida era: como fazer esse pedido? Apresentamos algumas orientações que podem ajudar.

Figura 5 – Como fazer um pedido

Fonte: Autoria própria.

Até aqui, nosso diálogo foi sobre como a CNV pode transformar a forma como nos comunicamos e, logo, as nossas relações pessoais. Procuramos apresentar a você um pouco do que fizemos no curso Florescer. Mas nem só de CNV nós vivemos... Em nossos encontros, conversamos sobre como a proposta do Marshall Rosenberg dialoga com a ideia representada por uma das palavras mais faladas em nossos dias: empatia. Você consegue pensar sobre essa relação? É sobre isso que trataremos agora.

EMPATIA, A GRANDE AMIGA DA CNV

“Poderia haver maior milagre do que olharmos com os olhos do outro por um instante?”

(Henry David Thoreau)

Ao longo dos últimos anos, considerando as relações humanas e o contexto sócio-histórico que estamos vivenciando, podemos

dizer que muito tem se falado sobre empatia. Percebemos, inclusive, que esta temática passou a ser enfocada em diversos contextos como o organizacional e o escolar, por exemplo. Mas observamos também que esse tema tão relevante para a melhoria do nosso bem-estar, principalmente no ambiente escolar, pode ficar apenas no nível do senso comum, referindo-se, simplesmente, como a habilidade de se *imaginar no lugar do outro*. Por isso, antes de prosseguirmos com essa reflexão, é preciso que estejamos em sintonia com o que se entende pelo termo, tanto a partir de alguns pensamentos iniciais como de algumas definições.

Para o dramaturgo irlandês George Bernard Shaw (1856-1950), a afirmação “*não faça aos outros o que gostaria que eles lhe fizessem – eles podem ter gostos diferentes dos nossos*” pode abrir um leque de reflexões bem diferentes do que inicialmente temos em mente em relação ao que vem a ser uma ação empática – atitudes de conexão com a felicidade ou a tristeza do outro. Na verdade, esta premissa – faça aos outros aquilo que gostaria que fizessem a você – mostra-se contrária ao que aprendemos desde cedo, uma vez que o segredo da eficácia da ação empática encontra-se na habilidade de descobrir os gostos dos outros. Sobre este ponto, Brown (2013, p. 52) nos esclarece que “a empatia não exige que tenhamos exatamente as mesmas experiências da pessoa que divide um segredo conosco,” mas que possamos nos conectar com o seu sentimento, demonstrando-lhe apoio e afeto. Ainda citando Brown (p. 29), ela amplia o seu pensamento, que corrobora essa mensagem, afirmando que “essa é a razão pela qual a empatia pode ser conquistada sem a necessidade de palavras: basta olhar no olho do outro e receber uma resposta amistosa”.

Para Krznaric (2015, p. 10), um dos referenciais nos estudos sobre essa temática, a empatia, pode ser definida como “a arte de se colocar no lugar do outro por meio da imaginação, compreendendo seus sentimentos e perspectivas e usando essa compreensão para guiar as próprias ações”. É, então, a partir de um olhar empático que podemos ouvir, compreender e estabelecer conexão com os sentimentos e necessidades do outro, nas mais diversas esferas.

Ainda em relação à empatia, Djamila Ribeiro (informação verbal¹⁰) diz:

“[...] empatia não é saber me colocar no lugar do outro, porque eu nunca vou saber como é estar no lugar do outro. Empatia é saber como meu lugar impacta no lugar do outro”.

Nessa perspectiva, falar sobre empatia é falar sobre consciência social, sobre um olhar humano para as desigualdades, sobre a quebra de estereótipos, julgamentos, preconceitos e rótulos. É somente a partir dessa mudança de comportamento, ou, pelo menos, da suspensão de pré-julgamentos, que podemos apreciar a singularidade do outro, sua humanidade e história de vida.

Partindo dessas reflexões iniciais, então, percebemos o quanto a CNV e a empatia estão conectadas, por meio de uma

¹⁰ Fala da filósofa e escritora Djamila Ribeiro, no programa ‘Saia Justa’, do GNT, no dia 10/11/2017.

escuta respeitosa e aberta, contribuindo para um diálogo qualificado, verdadeiro e genuíno.

Durante o nosso curso *Florescer* para professores, apresentamos, junto com Flora, a empatia e seus princípios, quais sejam: a auto-observação, a curiosidade pelo outro, a escuta atenta e a vulnerabilidade como fatores que podem nos fazer exercitá-la, já que a empatia se manifesta enquanto exercícios em processo. Esses princípios nos são apresentados pela pesquisadora Tati Fukamati, em seu curso no site *Descola*¹¹.

Sobre a **auto-observação**, podemos dizer que nem sempre é uma tarefa fácil, uma vez que, com a pressa com que encaramos os nossos dias, muitas vezes, agimos “no automático”. Porém, feito esse exercício, quando realizado de forma consciente e contínua, pode nos ajudar a compreender determinadas atitudes do outro, já que, ao observarmos o nosso comportamento, vamos perceber que ele sempre será consequência de um sentimento prévio e, da mesma maneira, acontece com as outras pessoas. Pensando nesse primeiro princípio, que tal um desafio? Vejamos o que Tatiana Fukamati nos sugere:

Figura 6 – Empatia

¹¹ Disponível em: <https://descola.org/>.

Neste template, você vai encontrar os seguintes campos para preencher:

HORÁRIOS

Pode ser um horário do dia em que você percebeu alguma oscilação diferente nas suas emoções ou um registro de todos os seus sentimentos ao longo do mesmo dia. No material, deixamos três espaços para você preencher. Mas você pode escolher quantos momentos quiser para registrar.

FATOS

O que aconteceu que provocou aquele pico emocional específico.

SENTIMENTOS

Como você está se sentindo no momento. Você pode estar triste, animado, cansado, irritado, fraco, cheio de energia etc. São muitas variações. Escolha aquela que estiver falando mais alto dentro de você.

REAÇÕES

Aqui, vale qualquer grau de reação. Talvez você tenha sido grosso com alguém, tido uma explosão de alegria, cometido um erro precipitado, se colocado no limite da sua energia, ficado sem comer ou apenas dormido mal.

INSIGHTS

A experiência de observar seus sentimentos e reações vai te trazer várias conclusões e insights valiosos. Use este espaço para escrever o que parece certo para você, mas seja honesto consigo mesmo ao avaliar seus padrões de comportamento.

Você pode perceber que suas emoções têm grande impacto nas suas relações com desconhecidos, ou mesmo na sua produtividade no trabalho. Quem sabe até prejudique a sua relação consigo mesmo. Diferentes comportamentos e padrões podem nos dar diferentes insights. Fique atento aos sinais que estão diante de você.

A **curiosidade** pelo outro vem como uma característica intrínseca à empatia. As pessoas tendem a classificar esse princípio como algo negativo. Porém, não podemos falar de empatia sem considerar a curiosidade como o interesse genuíno pelo outro, pelo que ele é e por aquilo que ele está tentando comunicar, descartando, nesse caso, o contexto negativo desse princípio. O pesquisador Roman Krznaric, em seu livro *O poder da empatia* (2015, p. 129), chama a atenção para esse princípio quando ele fala em “elevar a curiosidade por outras pessoas como uma virtude suprema, porque ela é uma chave para abrir a porta da empatia”. E, por meio desse exercício, construímos a capacidade de estabelecer conexões, o critério maior da empatia.

O terceiro princípio, a **escuta atenta**, também aparece como um desafio, pois parece que nós desaprendemos a escutar as pessoas. Muitas vezes, quando alguém está escutando o outro, o seu objetivo, na verdade, é o de já formular uma resposta, um contra-argumento, um exemplo sobre o que está sendo expresso pelo seu interlocutor. Não temos a intenção de escutar atentamente, com curiosidade genuína, o que está sendo proferido a nós. Ao nos comprometermos em escutar o outro com qualidade, estamos exercendo alguns valores: estar presente no momento, suspender nossos julgamentos, manifestar interesse pelo que o outro tem a dizer e estar aberto a novas opiniões e pontos de vistas. Quando conseguimos escutar o outro utilizando esses valores, estamos praticando a escuta com qualidade, a escuta atenta. Porém, é importante ressaltarmos que não há uma receita pronta, que o desafio é justamente a prática contínua e consciente.

Para fins de informação, considerando o propósito do nosso curso, terminamos com a temática da **vulnerabilidade**. Ela surge como princípio empático porque estamos, o tempo todo, nos comportando como se fôssemos fortes. A partir do momento em que nos vulnerabilizamos, que mostramos quem verdadeiramente nós somos, abrimos um espaço para que o outro nos conheça e crie confiança em nós, em quem somos de verdade. Surge, então, a empatia. A vulnerabilidade, contraditoriamente ao que nos é ensinado, é sinônimo de força. Brenè Brown (2016) nos diz que “A vulnerabilidade é de onde nasce o amor, o pertencimento, a alegria, a coragem, a empatia e a criatividade”.

É, então, a partir dos princípios da empatia, e tendo em mente a maleabilidade de nosso cérebro, que podemos dizer que é possível, sim, conhecer, reestruturar, treinar e desenvolver o nosso potencial empático, melhorando a nossa humanidade, derrubando preconceitos e contribuindo para as mudanças sociais e para o florescimento coletivo da empatia não apenas no mundo, mas, sobretudo, em nossa vida pessoal e em nossos relacionamentos.

Que possamos utilizar esses princípios para tentarmos melhorar o (nosso) mundo. Que tenhamos em mente a consciência de que podemos nos aperfeiçoar continuamente e trazer às nossas vidas e às das pessoas ao nosso redor mais bem-estar, a partir de uma convivência saudável, afetiva e empática, seja qual for o ambiente. Há sempre algo a mais que podemos fazer para promover o florescimento, principalmente coletivamente, e – acreditamos – o reconhecimento e a aplicabilidade da autocompaixão e da compaixão pelos outros nos conduzem a esse propósito.

E é justamente a partir desse pensamento que ancoramos o nosso desejo de compartilhar com professores (por meio do Projeto Florescer) os princípios de uma construção comunicativa mais harmoniosa, pacífica e sensata, por meio dos princípios da CNV e da empatia. Como pôde ser observado em nosso texto, esses princípios teóricos podem ocupar um espaço de destaque para a promoção de mais bem-estar dentro do ambiente escolar como um todo: entre alunos e seus colegas, entre professores e alunos, entre os professores em si e entre a gestão e todo o universo escolar.

O nosso desejo é o de que, ao disseminar essa vivência, que, para nós, foi de crescimento e amadurecimento acadêmico e profissional, bem como de grande importância para o aprimoramento das nossas relações interpessoais, as diversas pessoas que nos leem possam compreender que é possível implementar ações simples, as quais podem agregar uma mudança inenarrável no desenvolvimento das relações dos seres que compõem a escola e os seus ambientes. Bom exercício!

VIVENCIANDO COM FLORA



Gente, Flora está de volta das férias.

E, nessa retomada das aulas, ela está planejando trabalhar com as temáticas da Comunicação não Violenta (CNV) e da empatia em suas turmas de

Ensino Fundamental e de Ensino Médio. Super-relevante nesses tempos, não é?

E, para isso, ela vai utilizar o filme “O Milagre” (*El Milagro*), disponível em *streamings*. Vocês conhecem? Já assistiram? O que acharam?

Pois é justamente aí que vocês, cursistas, entram.

Explico: no processo de planejamento de suas aulas, Flora precisa da colaboração de todos do Projeto de Extensão Florescer, com ideias sobre **como desenvolver as temáticas da CNV e da empatia com as turmas**.

E aí, florid@s?

Vamos ajudá-la? O que vocês acham que ela poderia solicitar como atividade? Alguma ideia?

Vamos lá!

REFLETINDO

Como reflexão final, sugerimos que você, leitor, comece observando como se comunica com as pessoas do seu convívio. Você percebe se há uma conexão na comunicação, ou seja, você entende e consegue ser entendido? Pois é para isso que serve esse tópico. Para que, com base nas discussões sobre comunicação não violenta e empatia, estabeleça-se a reflexão sobre como as suas conexões se estabelecem (ou não).

Você tem dificuldade em se comunicar com outras pessoas? Já parou para pensar sobre a forma como se comunica? Já se viu diante de conflitos com quem pensa diferente de você? E percebe que alguns conflitos do seu cotidiano são causados, em sua maioria,

mais pela forma como você expõe suas ideias do que propriamente pelas diferenças de opinião?

CONHECENDO MAIS SOBRE CNV E EMPATIA

Quer conhecer mais?

Aqui você encontra *links* para palestras, *sites* e sugestões de leitura, filmes e séries sobre CNV e empatia.

Livros	O mundo mais bonito que nossos corações sabem ser possível – Charles Eisenstein. A era da empatia – Franz De Waal. A revolução do altruísmo – Matthieu Ricard.
Filmes	O milagre (El milagro) Roma Intocáveis Eu não sou um homem fácil <i>Beasts of no nation</i>
Séries	<i>Anne with an E</i> <i>Atypical</i>
Documentários	<i>I am</i> <i>Happy</i> Humano
Títulos de Palestras <i>Ted talk</i>	Tatiana Fukamati – A revolução da Empatia Brenè Brown – O poder da vulnerabilidade Brenè Brown – Daring Classrooms
Sites	https://descola.org/empatia

REFERÊNCIAS

BROWN, Brené. **A coragem de ser imperfeito**. Tradução de Joel Macedo. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.

KRZNARIC, Roman. **O poder da empatia**: a arte de se colocar no lugar do outro para transformar o mundo. Tradução de Maria Luiza X. de A Borges. 1. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2015.

RIBEIRO, Djamilia. Sobre o privilégio de ser branco. **GNT – Saia Justa**. Programa apresentado em 10 de novembro de 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=AINEmjM4Ki4>. Acesso em: 8 jan. 2025.

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

ROSENBERG, Marshall B. **Comunicação não-violenta**: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais. São Paulo: Ágora, 2006.

ROSENBERG, Marshall B. **Vivendo a comunicação não violenta**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

ROSENBERG, Marshall B. **A linguagem da paz em um mundo de conflitos**: sua próxima fala mudará seu mundo. São Paulo: Palas Athena, 2019.

ROSENBERG, Marshall B. **Juntos podemos resolver essa briga**: Paz e poder na resolução de conflitos. São Paulo: Palas Athena, 2019.

SANTOS, Elisama. **Educação não violenta**: Como estimular autoestima, autonomia, autodisciplina e resiliência em você e nas crianças. São Paulo: Paz e Terra, 2019.

SEMGE, Peter *et al.* **Presença**: propósito humano e o campo do futuro. Tradução de Gilson César Cardoso de Sousa. São Paulo: Cultrix, 2007.

CAPÍTULO 5 – PÉTALA AMARELA

PÉTALA AMARELA: RESILIÊNCIA, ENERGIA PSÍQUICA E EDUCAÇÃO

Jocileide Bidô Carvalho Leite¹²
Valéria Matos Leitão de Medeiros¹³

Você já parou para buscar compreender o quanto é necessário entendermos que a Resiliência Psíquica é adquirida a partir do reconhecimento de experiências de superação de adversidades e que você pode se utilizar de estratégias, que, se realizadas sistematicamente, lhe darão a oportunidade de proporcionar um bem-estar maior do que o que você está sentindo agora?

Gostaríamos de fazer um convite a você que, a partir da leitura deste capítulo, possa decidir pelo seu aprimoramento socioemocional, por meio de estratégias que podem favorecer o desenvolvimento da sua maturidade emocional, entender que esse aperfeiçoamento poderá ativar sentimentos de bem-estar e contribuir para que você desenvolva tais atividades no âmbito da sua sala de aula, na sua vida e colaborar com a possibilidade de promover pessoas mais saudáveis mentalmente no seu entorno,

¹² Mestre em Educação (UFPB). Técnica em Assuntos Educacionais do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba. Membro do Núcleo de Educação Positiva, NEP – IFPB. E-mail: jocileide.leite@ifpb.edu.br.

¹³ Doutora em Educação (UFPB). Docente do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba – IFPB. Membro do Núcleo de Educação Positiva do IFPB. Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus João Pessoa. E-mail: valeria.medeiros@ifpb.edu.br.

que possam disseminar atitudes transformadoras das relações sociais e, conseqüentemente, mais saudáveis física e mentalmente.

Reunimos aqui alguns fundamentos sobre a temática em pauta, apesar de entendermos que ela é complexa e inacabada, porque múltiplos fatores interferem no seu desenvolvimento.

Para começar, sugerimos algumas reflexões: você já viveu adversidades durante a sua trajetória de vida? Ou seja: você já teve a sensação de que portas foram fechadas na sua vida? Quais?

Retome alguma(s) da(s) adversidade(s) que você enfrentou e as observe como se você olhasse para o retrovisor da sua vida. Você consegue identificar, a partir das adversidades enfrentadas, aspectos pelos quais é grato(a) hoje? Quais virtudes você utilizou para enfrentá-las? Que oportunidades se abriram a partir dessa situação, que, inicialmente, era apenas dolorosa, e hoje você pode perceber que geraram novos aprendizados e/ou novas oportunidades?

VISITANDO A RESILIÊNCIA

A temática sobre Resiliência Psíquica surge com o intuito de chamar atenção para a possibilidade de estimular a compreensão de que essa habilidade pode ser fortalecida, além de proporcionar um chamamento para a prevenção do seu enfraquecimento, considerando que, a partir de leituras de textos (resultados de pesquisas desenvolvidas por diferentes áreas do saber, como, por exemplo, Neurobiologia, Sociologia, Psiquiatria, Neurologia,

Psicologia, Genética, Pedagogia, entre outras) todo ser humano nasce com potenciais para enfrentamento de adversidades, mas, ao vivenciar acúmulos de sofrimento (tristeza, raiva, sentimentos de não pertencimento, medo, frustração, opressão, entre outras experiências desagradáveis em excesso) pode sofrer prejuízos ao desenvolvimento da energia psíquica, necessária para o enfrentamento das situações adversas, peculiares à vida.

Nesse sentido, entendemos que é necessária a disseminação da ideia, que consideramos revolucionária, de que existem estratégias legitimadas cientificamente para a aquisição e o fortalecimento dessa energia psíquica vital, fundamental para a manutenção da qualidade de vida com saúde, bem-estar subjetivo e resiliência.

De acordo com pesquisas bibliográficas realizadas por Christina Berndt (2019, p.10- 11), a Resiliência Psíquica pode ser compreendida como “[...] uma postura que permite olhar para o futuro com alegria e que não fica focada na tristeza do passado. Uma autosssegurança que nos imuniza contra situações adversas e permite processar a parte construtiva[...], essa força misteriosa de resistir às expectativas do mundo ou de sair de uma situação deprimente e voltar para a vida plena”.

O nosso entendimento é que essa capacidade de lidar com situações desagradáveis pode ser fortalecida a partir de atitudes mentais que só dependem da nossa condução, na gestão dos nossos pensamentos, sentimentos e emoções, na relação com as situações que considerarmos desafiadoras no nosso dia a dia, consigo mesmos(as) e com as pessoas com as quais interagimos. A

perspectiva dessa autosssegurança é identificar o melhor aprendizado em cada experiência, que pode servir de referencial para outros enfrentamentos de outras adversidades, que certamente se reverterão em aumento de energia psíquica e mais resiliência.

Outra concepção importante é que a Resiliência Psíquica

“[...] designa a capacidade de pessoas de superar crises no ciclo da vida com recurso a capacidades pessoais e socialmente transmitidas e de aproveitá-las para o desenvolvimento pessoal. Significa que condições desfavoráveis são enfrentadas com sucesso, atravessadas, aproveitadas para o aprendizado e para a tentativa de integrá-los ao tecido da sua vida” (Welter-Enderlin *apud* Berndt, 2019, p. 80).

A partir dessas citações supramencionadas, compreendemos que as adversidades são parte de todas as vidas humanas, mas por si só, tais desafios não têm significados, somos nós quem lhes atribuímos os sentidos, nessa direção a sugestão é que em momentos de crise, busquemos clareza mental por meio da respiração profunda e *mindfulness*, e tentemos atribuir o menor significado possível, quando tal situação tiver um potencial de sofrimento para você. Acreditamos que agindo dessa forma, no nosso cotidiano, poderemos ir ganhando energia psíquica, que ajudará no desenvolvimento da nossa capacidade de superação dos desafios intrínsecos à vida.

Importante

A respiração é como uma chave que liga os comandos para o Sistema Nervoso Autônomo (SNA), e este decidirá, depois da análise dos números dos ciclos respiratórios por minuto, se vai acionar as substâncias do Sistema Nervoso Simpático (SNS) ou do Sistema Nervoso Parassimpático (SNP). Como assim? É notório que, quando estamos em perigo, com medo, com raiva, com sentimentos de opressão, tristeza, indiferença ou discriminação etc., a nossa Frequência Respiratória (FR) aumenta as Incursões Respiratórias por Minuto (IRM), alertando ao SNA que precisaremos dos recursos do Sistema Nervoso Simpático (SNS) para liberar substâncias que nos ajudem a fugir do perigo ou nos defender de algo. Mas, muitas vezes, estamos recrutando o SNS em situações nas quais não precisamos dessas substâncias (cortisol, adrenalina etc.). E, nesse aspecto, se mantivermos no SNS situações que não podemos resolver, ele pode gerar grandes prejuízos para a saúde mental.

Uma outra concepção defendida por Michael Fingerle *apud* Berndt, (2019, p.199) é que a Resiliência é um “ [...] fenômeno dinâmico (aparece e desaparece) a depender do ponto vulnerável da alma [...]”. O nosso destaque é que ela não é sentida como algo dado. Em todas as situações adversas, ela pode aparecer em alguns momentos sentidos como difíceis e pode desaparecer em outros. Essa mudança de percepção e de sentimentos vai depender do nível dos traumas e das suas recorrências nas vivências da nossa trajetória de vida e das nossas decisões, assunto que remete a uma citação de Jean Paul Sartre, 1946, que afirma: “ não importa o que fizeram de mim, o que importa é o que eu faço com o que fizeram de mim”. Isso quer dizer que, em algumas situações, nós temos

autonomia para gerir os nossos pensamentos e sentimentos, em relação a um determinado desafio.

É importante destacar que cada pessoa pode reagir de um jeito diferente diante de uma mesma situação adversa. Isso ocorre porque cada uma interpreta de acordo com as experiências e sensações vivenciadas durante a vida: suas lembranças, seu autoconhecimento, os valores construídos no convívio com a família, no ambiente escolar, com amigos (as) e sociedade em geral.

Uma outra dimensão da resiliência que precisa ser destacada é aquela expressa na frase de Nietzsche, citada por Viktor Frankl (1985, p. 95-96): “Quem tem um porquê, enfrenta qualquer como”. Isso significa que aquele que possui uma bandeira de luta ou um propósito de vida claro é capaz de superar qualquer dificuldade, com Resiliência, pois o entendimento é que o alvo da nossa energia psíquica precisa ser direcionado para o que você quer realizar, e não para a dificuldade, e que a ruminação focada no aspecto negativo pode contribuir para diminuir a sua energia psíquica, daí a necessidade de você desviar o seu foco para o que lhe traz satisfação de viver. Assim, devemos pensar a partir de Albert Camus (1952, p. 128), que diz “[...] na profundidade do inverno, aprendi que dentro de mim tem um verão invencível [...]”. Froma Walsh (2008, p. 89) menciona que podemos emergir resiliência por meio da espiritualidade:

“[...] o crer no transcendente promete um sentido, uma finalidade e uma união que vai além de nós mesmos, de nossas famílias e de nossos problemas [...], oferece clareza a nossa vida e consolação nos momentos difíceis, tornam os imprevistos menos ameaçadores,

porque se está abandonado a Algo maior que nós mesmos e, por isso, favorece a capacidade de aceitação de situações que não podem ser mudadas”.

Partindo do pressuposto de que gostaríamos de discutir os principais fundamentos que podem transversalizar as experiências com a Resiliência Psíquica, trazemos Christina Berndt (2019); Daniel Goleman (2019); Rick Hanson e Forrest Hanson (2019); Barbara Fredrickson (2015); Ryan M. Niemiec (2019), que destacam a necessidade de investirmos no cultivo de alguns recursos mentais, aproveitando o potencial da nossa neuroplasticidade cerebral, estando, entre estes, a necessidade de investimento em:

A: Relacionamentos Positivos ou Inteligência Social, que interpretamos como necessários para a expressão do afeto positivo – nas conexões sociais, baseadas na confiança e apoio recíprocos, elogios, incentivos, manifestação de perdão, gratidão, permeados pela empatia, comunicação cuidadosa, vínculos sólidos, entre outros. O nosso entendimento é que bons relacionamentos protegem a nossa saúde mental, fortalecem a nossa energia psíquica e são capazes de gerar visão positiva de nós mesmos(as), conduta social favorável ao bem-estar, resistência psíquica e poder de superação de adversidades. Pessoas de referência, apoio social e sentimento de pertencimento e de que se é cuidado, tanto por pessoas da família e fora dela, por exercerem função importante como suporte socioemocional e poder de gerar autoconfiança, impactam na nossa microbiologia, na nossa saúde física e mental, na produtividade, no sucesso educacional e outros aprendizados de vida bem-sucedida (Goleman, 2019). O entendimento é que “um

único laço íntimo já basta para compensar muitos fatores negativos” (Berndt, 2019, p. 63).

Sabemos que experiências com relacionamentos nem sempre são um mar de rosas, que experiências de rejeição e frustração podem acontecer, que nem sempre é fácil encontrar pessoas com inteligência social desenvolvida, e nem sempre somos essas pessoas, daí se fazer necessário utilizar estratégias que tenham como referência o *mindset* de crescimento (Dweck, 2017, p. 163). O entendimento dela é que “pessoas com esse *mindset* não esperam por passes de mágica, acreditam que um relacionamento bom e duradouro decorre do esforço e da vontade de resolver as inevitáveis diferenças”.

B: Emoções Positivas, como alegria, esperança, gratidão, diversão, estados positivos de contemplação, interesse, satisfação com a própria vida e de bem-estar subjetivos, sentimento de que se é amado(a), sensação de entusiasmo, referências de inspiração, sentimento de realização, contentamento etc. são pré-requisitos importantes para o fortalecimento da habilidade de Resiliência Psíquica e tendem a favorecer as várias dimensões das nossas vivências humanas, cognitivas, comportamentais, sociais, redução de problemas cardiovasculares, de depressão, de ansiedade, entre outros (Fredrickson; Levenson, 1998, *apud* Fredrickson; Branigan, 2001). Indivíduos com um repertório maior de emoções positivas apresentam, também, comportamentos de *coping* mais eficazes, flexíveis e construtivos, e o seu pensamento é mais abstrato (Fredrickson; Branigan, 2001).

Para Fredrickson (2015, p. 14), [...] aos poucos, tais momentos de emoções positivas que expandem a mente vão se acumulando e remoldam sua vida para melhor, fazendo com que você adquira mais conhecimento, fique mais resiliente, mais integrado socialmente e mais saudável”.

C: Ativação de neurotransmissores: a ocitocina é ativada por dopamina, serotonina, melatonina, endorfina, noradrenalina. A realização de atividade física ativa neuro-hormônios que podem preparar o corpo para responder à situações de estresse. Pensamentos saudáveis geram química saudável: o cérebro pode ser fortalecido por meio de exercícios adequados, que podem deixar nossa mente mais saudável, enquanto reclamações e pensamento negativo podem desfavorecer o nosso cérebro (Trucon, 2020).

D: Satisfação com a vida: o bem-estar subjetivo (gerado a partir da avaliação da vida como um todo, em sintonia com os propósitos de vida) também contribui para o aperfeiçoamento da Resiliência Psíquica.

E: Forças de Caráter: ter a consciência de que todos(as) nós temos forças e virtudes e que estas podem ser cada vez mais aperfeiçoadas por meio de atitudes cotidianas – a partir de exercícios de criatividade, da persistência, do olhar em perspectiva, da generosidade, da autenticidade, da perseverança, do bom humor, da temperança, da apreciação da beleza e da excelência, da esperança, do autocontrole, do exercício do perdão, da humildade, da prudência, da justiça, do amor à sabedoria, entre outras, estudadas pela ciência das forças de caráter “[...] que tem

seu foco na vasta gama das belas características psicológicas com as quais todos os seres humanos são dotados [...]” podem nos ajudar com maior vitalidade física e mental e impactar positivamente nas nossas atitudes diárias (Niemiec, 2019, p.15).

F: O direito de pertencer: despertar o sentimento de pertencimento. Ou seja: a ideia é criar, nos diferentes ambientes de desenvolvimento humano, como, por exemplo, na família e na escola, nos relacionamentos com amigos(as), diretrizes que fomentem uma cultura do pertencimento, capazes de proporcionar o sentimento de aceitação, associado a relacionamentos sociais positivos, com laços afetivos de qualidade, respaldados na confiança e no respeito às diferentes histórias e, consequentemente, de identidades. Isso inclui dar enfoque às forças de caráter peculiares a cada sujeito, às mudanças nos padrões de comunicação e interação, com enfoque nos afetos positivos (olhar no olho, escuta ativa, proatividade, atenção mútua, cuidado uns com os outros, interesse, entusiasmo, determinação...). Segundo Fredrickson (2015), essas atitudes positivas podem reverberar em ressonância de positividade, que se desdobram em maior receptividade social, maior vitalidade emocional e espiritual e maior sincronia entre o pulmão e o coração.

O Assédio moral e outras vivências recorrentes de situações de preconceito e discriminação consomem a nossa Resiliência Psicológica: “[...] relacionamentos tóxicos podem atuar como veneno de efeito lento em nosso organismo” (Goleman, 2019, p. 11)

G: Exercício Físico: os estudos e pesquisas realizados por renomados autores da psicologia positiva convergem nas reflexões em que o exercício físico regular desempenha um papel fundamental na promoção da felicidade e do bem-estar emocional. De acordo com Shawn Achor (2010), Mihaly Csikszentmihalyi (1990), Sonja Lyubomirsky (2007) e outros, a prática consistente de exercícios físicos regulares não apenas fortalece o corpo, mas também tem um impacto significativo na saúde mental, reduzindo os sintomas de depressão e promovendo emoções positivas. Barbara Fredrickson (2009) e Robert Emmons (2013) complementam essa ideia, ressaltando que o exercício físico libera substâncias químicas que induzem sentimentos de prazer e contentamento, contribuindo para uma mentalidade positiva e uma vida mais satisfatória. Carol Dweck (2006) e Angela Duckworth (2016) enfatizam a importância do exercício físico na promoção de uma mentalidade de crescimento e perseverança. Rick Hanson (2013) e Martin Seligman (2002) evidenciam a relação entre o exercício físico e a saúde mental, ressaltando como o movimento regular do corpo estimula a produção de neurotransmissores relacionados ao bem-estar. Assim, todas essas perspectivas confirmam que a prática cotidiana de exercícios físicos é um dos componentes essenciais para a busca da felicidade e do bem-estar integral do ser humano.

ELEMENTOS QUE PODEM POTENCIALIZAR A FORÇA PSÍQUICA

Os profissionais envolvidos na área educacional – formal ou informal – podem colaborar para que os educandos desenvolvam “ [...]confiança em sua própria força e em suas próprias habilidades,

com consciência da plasticidade cerebral, para que se vivencie como um ser valioso e para que provoque mudanças por meio dos seus próprios atos (Kormann *apud* Berndt, 2019, p.161).

A sensação de ser amado(a): ao nosso ver, esse sentimento está completamente articulado com as experiências vividas na infância, seja na família, nos ambientes escolares, com os vínculos de amizade e outros ambientes sociais, que são esteios para os demais relacionamentos na vida adulta – se sentir digno(a) de afeto, olhar e ser olhado(a) diretamente nos olhos, por meio de sorrisos, cuidados e compaixão por si mesmo(a), se perceber para além das suas vulnerabilidades como ser humano, buscando estreita conexão com as nossas potentes virtudes, com as forças de caráter, ancoradas na consciência da nossa neuroplasticidade cerebral. A perspectiva de construção do amor, que defendemos é ancorada em Barbara Fredrickson (2015, p.13): “[...] o conjunto de emoções que lhe trazem um bom sentimento, aqueles estados prazerosos - de alegria, prazer, gratidão, esperança e similares – que penetram ao mesmo tempo no seu corpo e mente”.

A sensação de ser amável: está articulada com os sentimentos de ser bondoso(a), ser agradável, delicado(a), cativante, gentil, ajudar as pessoas a serem o melhor que podem ser. Essas atitudes requerem determinação, tolerância, humildade e gratidão pelas outras dimensões das pessoas, para além das suas vulnerabilidades.

A sensação de protagonismo na resolução de desafios: esse recurso tem muito a ver com o sentimento de se sentir copartícipe em decisões importantes, senso de autoeficácia, com poder de reconhecer os aspectos positivos em si, que enfrenta adversidades, busca alternativas, oportunidades para além das dificuldades, com autoconfiança e o sentimento de que o melhor irá acontecer.

O QUE PODE AMEAÇAR A FORÇA PSÍQUICA E A CAPACIDADE DE SUPERAR DESAFIOS NA VIDA?

Considerando que um dos elementos fundamentais para o desenvolvimento da Resiliência Psicológica é a resistência psíquica, que pode ser comprometida pelo sentimento de falta de amor, de apoio familiar e pelo contato recorrente com violência, com desamparo, com insucessos. Ou seja: vivências assustadoras ameaçam a saúde mental dos seres humanos.

Segundo descobertas científicas, essa falta de amor é capaz de alterar a genética, e essas “[...] alterações genéticas minúsculas são muito comuns, tornam as pessoas que sofreram abusos violentos na infância muito mais vulneráveis a crises na vida adulta” (Berndt, 2019, p. 110). “Indivíduos que vivenciam esse tipo de experiência, principalmente durante a infância se tornam muito mais vulneráveis a distúrbios alimentares, de angústia, ansiedade, depressão, irritação, esquizofrenia, pensamentos obsessivos, vícios, dores crônicas, suicídio etc. Traumas sofridos na infância deixam rastros especialmente profundos nos genes das células cerebrais, pois ocorrem num momento em que o desenvolvimento do cérebro está a todo vapor” (Berndt, 2019, p.139). “A genética não demonstra efeito sobre a saúde psíquica se o indivíduo não foi exposto a quaisquer riscos” (Berndt, 2019, p.125). “Grandes abalos podem causar a perda da resiliência até mesmo em pessoas empaticamente muito fortes. A força de resistência psíquica depende em grande medida da situação em que a pessoa se encontra atualmente” (Berndt, 2019, p.171). Ou seja: se você já estiver enfrentando algum tipo de adversidade e sofre um outro

impacto negativo, essa situação pode vulnerabilizá-lo mais ainda e afetar a sua saúde mental.

Basicamente, o que ameaça a força psíquica é o excesso de situações adversas, principalmente contatos com ambientes permeados por violência, opressão, descuidos, mau humor, desamparo, insucessos desproporcionais e, principalmente, a falta de referências de apoio de pessoas do entorno, seja situados no contexto familiar, escolar, amizades ou outras situações.

O QUE CONSTITUI UMA PSIQUE FORTE?

Identificamos, por meio da literatura acadêmica sobre esse assunto, que a inteligência, no sentido de pensar e efetivar alternativas para além da paralisia, diante das dificuldades, como, por exemplo, postura de criação de possibilidades de saídas das adversidades, também faz muita diferença para o fortalecimento da psique. “Quem quiser ser aprovado nas provas da vida não precisa ter um talento acima da média, mas ajuda ser esperto o bastante para entender sua situação, pensar em alternativas e realizá-las” (Berndt, 2019, p. 68).

Outro aspecto relacionado ao fortalecimento da psique é o investimento nas competências sociais e emocionais como uma pré-condição para o aprendizado bem-sucedido no sentido de posturas de saídas de adversidades. Significa fazer parte de redes de apoio em situações adversas, o que exige também a utilização de recursos como empatia, capacidade de comunicação assertiva,

escuta, sentimento de compaixão por si e pelos outros, capacidade de autorregulação emocional, saber perdoar e se perdoar, dentre outras.

Podemos ressaltar também que, segundo Friedrich Lösel *apud* Berndt (2019), um recurso frequentemente subestimado, mas profundamente poderoso, é o humor. Segundo ele, o humor possui uma capacidade singular de fortalecer nossa resiliência diante das adversidades da vida. Ao não levarmos tudo excessivamente a sério e sermos capazes de rir de nós mesmos de tempos em tempos, desenvolvemos uma habilidade essencial para aceitar nosso destino com mais facilidade. Lösel sugere que o humor não apenas nos proporciona momentos de leveza e descontração, mas também nos capacita a enfrentar os desafios com uma mentalidade mais flexível e adaptável. Dessa forma, ele nos convida a reconhecer o valor do humor como uma ferramenta fundamental para cultivar nossa resiliência e encontrar equilíbrio emocional diante das vicissitudes da vida.

Diversos estudiosos da psicologia positiva, como Seligman (2006) e Frankl (1985), reconhecem que a importância da espiritualidade como uma força psíquica é um componente essencial no desenvolvimento das forças de caráter. Segundo esses autores, a busca por sentido e significado, frequentemente associada à dimensão espiritual, desempenha um papel crucial no bem-estar humano e na promoção do crescimento pessoal. Emmons (2013) complementa essa perspectiva ao destacar a relação entre espiritualidade e gratidão, enfatizando como a prática espiritual pode fortalecer as virtudes humanas e contribuir para uma vida mais plena. Essas contribuições demonstram a relevância

da espiritualidade no contexto da psicologia positiva e das forças de caráter, oferecendo *insights* valiosos para o entendimento do funcionamento humano e o cultivo de uma vida significativa.

VIVENCIANDO COM FLORA

As situações vivenciadas por Flora problematizaram a temática. Abrimos quatro salas de aulas virtuais, rotativas, por meio do *Google Meet*, para o desenvolvimento de algumas práticas que entendemos poder contribuir para o fortalecimento da Resiliência Psíquica:

1. Roda de conversas; 2. Prática de *Mindfulness*; 3. Técnica de Meditação; 4. Respiração Consciente; 5. Projeto de Vida Pessoal; 6. Fundamentos e roteiro para elaboração de Plano de Ação, baseado em um Programa Alemão, denominado *Programa para fortalecer a Resiliência Psíquica nas escolas*.

RODA DE CONVERSAS

Abaixo, seguem sugestões de questões lançadas a todos os participantes, de forma que pudessem responder espontaneamente. Em algumas situações, a ministrante poderia realizar complementações pertinentes ao objetivo da dinâmica, de integrar os participantes entre si e provocar reflexões sobre os aspectos que pudessem contribuir para o fortalecimento da resiliência psicológica.

1. Quanto tempo do seu dia você destina a fazer atividades que lhe proporcionam sensação de prazer e bem-estar?
2. Que atividades você desenvolve que lhe proporcionam sensação de bem-estar?
3. Como você age quando comete um erro?
4. Qual é a sua reação (interna e externa = pensamento e comportamento) ao receber um elogio de alguém?
5. Qual é a sua atitude diante de uma situação que não pode ser mudada?
6. Você acha que a esperança e o otimismo ajudam a superar as adversidades? De que forma?
7. Se você vive uma situação insolúvel, é possível diminuir o sofrimento? Existe uma forma de ajudar você?
8. Diante de uma ofensa ou injustiça, seus sentimentos de raiva ou mágoa passam rapidamente ou duram muito tempo?
9. Perdão: devemos encarar o perdão como um *detox* cerebral, pois nos liberta de pensamentos negativos que pioram nosso humor (são eles que geram angústia e sentimento de vazio). Hoje você irá se perdoar. Feche os olhos e traga à mente a situação que está lhe fazendo mal. Você irá observar seu eu do passado. Após visualizar a situação, o seu eu do presente irá pedir perdão por ter se permitido sofrer por tanto tempo. Hoje é o fim. Liberte-se. Perdoe-se.

PRÁTICA DE *MINDFULNESS*/ATENÇÃO PLENA

Foi explicado o conceito, entendido como a capacidade de “levar uma percepção consciente, franca e direta ao que você estiver fazendo enquanto o estiver fazendo: ser capaz de se sintonizar com o que está acontecendo na sua mente e no seu corpo bem como no mundo exterior, a cada momento” (Teasdale; Williams; Segal, 2016, p.17).

O *mindfulness* é percebido como uma alternativa à tendência dos seres humanos a comportamentos automáticos e uma das estratégias de cultivo e desenvolvimento da consciência plena nas atividades do nosso dia a dia.

Foi desenvolvida técnica de meditação guiada, com enfoque na respiração consciente, por uma especialista em Psicologia Positiva, tendo sido estimulado também o retorno de *feedbacks*, com orientações sobre a importância de essa atividade ser feita diariamente, visando ao alcance dos seus benefícios – considerada eficaz em casos de depressão, bem como ansiedade, eventos traumáticos, desânimo, irritabilidade, preocupação excessiva, padrões mentais aprisionados no sofrimento e outros pensamentos, sentimentos e emoções indesejados. “Os seus efeitos parecem ser tão bons quanto os medicamentos antidepressivos” (Teasdale; Williams; Segal, 2016, p.16).

FUNDAMENTOS E ROTEIRO PARA ELABORAÇÃO DE PLANO DE AÇÃO

Para essa atividade, foram apresentados alguns fundamentos relacionados ao Programa Alemão, denominado Programa para fortalecer a Resiliência nas escolas, orientado por meio da ferramenta Prezi, com apoio de recursos imagéticos, retirados da internet.

Inspiradas nesse Programa, promovemos um espaço para a elaboração de um Plano de Ação, que utilizou como referência inicial um questionário denominado de Perik, com abrangência de seis áreas do ser social direcionado para crianças, a saber: (i) a capacidade de estabelecer contatos; (ii) o seu autodirecionamento/esforço; (iii) sua autoafirmação; (iv) sua regulação de estresse; (v) sua orientação para execução de uma tarefa; (vi) sua curiosidade de exploração (Berndt, 2019, p.157).

Os temas fundamentais do programa foram baseados nos questionários diagnósticos realizados pela equipe que conduziu o programa, direcionando para o desenvolvimento dos seguintes subtemas: (i) autopercepção; (ii) controle da irritação; (iii) autocontrole; (iv) autoeficácia; (v) competência social; (vi) empatia; (vii) diferenciação de sentimentos; (viii) convívio com estresse; (ix) solução de problemas; (x) visão positiva de si mesma(o) (Berndt, 2019; p.158).

PROPOSTA DE ROTEIRO

Estações de vivências – Plano de trabalho planejado e efetivado a partir das percepções subjetivas em relação às dos participantes, todos oriundos de ambiente educacional:

1. Título; 2. Público participante; 3. Problema identificado; 4. Duração das atividades; 5. Justificativa; 6. Objetivos; 7. Metodologia; 8. Cronograma; 9. Avaliação; 10. Atividades a serem desenvolvidas com o público participante.

ATIVIDADES PRÁTICAS

PROJETO DE VIDA PESSOAL

O objetivo da Roda da Vida e Projeto de Vida Pessoal (PVP) é fazer um diagnóstico situacional e planejar estratégias para além das vulnerabilidades identificadas, além de favorecer o autoconhecimento, visando o desenvolvimento da maturidade humana. Acesse o exemplo no QR Code.



DIÁRIO DA GRATIDÃO

Essa atividade é muito simples, só precisa de determinação para realizar registros diariamente sobre, pelo menos, cinco motivos pelos quais você é grato(a). A ideia é analisar as infinitas situações, das mais simples às mais complexas, que você tem para agradecer, sem repetir nenhum fato. Observe que, em qualquer situação, seja fácil ou desafiadora, do passado, do presente ou que você pretende experimentar, é possível identificar tanto possibilidades de aprendizados quanto o prazer em vivenciá-las. Vamos começar a praticar agora!?

REFLETINDO

Retome alguma(s) das(s) adversidade(s) que você levantou no início deste capítulo e as observe como se você olhasse para o retrovisor da sua vida: você consegue identificar aspectos pelos quais é grato(a)? Quais virtudes você utilizou para enfrentá-las? Que oportunidades se abriram a partir dessas situações, que, inicialmente, eram apenas dolorosas, e hoje você percebe que geraram novos aprendizados?

A partir dessa atividade realizada anteriormente, e ao analisar estas imagens relacionadas ao tema, que impressões ou reflexões elas representam para você?

1



2



Fonte: <https://terapiadacasa.blogspot.com/2018/09/resiliencia-vencendo-as-dificuldades-e.html>

Estabeleça um comparativo com um quadro:

- Como eu estava antes de participar desse projeto?
- Como estou agora?
- Que estratégias posso utilizar para colocar em prática atividades que podem contribuir para o fortalecimento da Resiliência Psíquica?

CONHECENDO MAIS SOBRE A RESILIÊNCIA PSÍQUICA

Quer conhecer mais?

Aqui você encontra *links* para palestras, *sites* e sugestões de leitura, filmes e séries sobre Resiliência:

Artigos
Efeitos do estresse crônico em áreas do cérebro. Disponível em: https://reer.emnuvens.com.br/reer/article/view/12#:~:text=Nes

se%20sentido%2C%20estudos%20t%C3%AAm%20demonstrado,frontal%20e%20o%20c%C3%B3rtex%20visual.

Emoção e Resiliência: uma compreensão neurofisiológica com vista ao processo psicoterápico. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/fitshumanas/article/view/3954>.

Filmes

A Teoria de Tudo

Escritores da Liberdade

Mandela: Luta pela Liberdade

Palestras

Palestra Resiliência – Ana Paula Cury. 21 de junho de 2018. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=umir19dn3AQ>.

7 Pontos de Uma Pessoa Resiliente | Luiz Fernando Garcia. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=s-18wE5rPS4>.

Testes

Avaliação do Teste 1: Qual é o nível do meu estresse?

Disponível em:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGuFYxW8bZVrl-7U91wJMTPBuh_1VaNPreRA97GNQKDAtmQg/viewform.



Avaliação do Teste 2: Resiliência

Disponível em:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScGuFYxW8bZVrl-7U91wJMTPBuh_1VaNPreRA97GNQKDAtmQg/viewform.



Dica:

Relaxamento Progressivo de Jacobson – DIMINUA SUA ANSIEDADE AGORA

Disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=C2hFGeJj48k&t=1s>

Essa técnica pode ser utilizada com a finalidade de amenizar a aceleração mental. Consiste em contrair e relaxar a mente e alguns músculos do corpo (são contraídos durante cinco segundos e relaxados – sentir o efeito do relaxamento por 10 segundos – 1ª fase: 16 grupos de músculos; na 2ª fase: são 7 grupos; na 3ª fase: 4 grupos musculares), observando as sensações que acompanham a tensão e a descontração, numa sequência de atividades, que visam provocar o reconhecimento do que caracteriza a tensão mental e o seu relaxamento, aliviar tensões e reduzir o impacto do estresse mental no cérebro. Pode ser praticada em qualquer ambiente e não tem contraindicação. O ideal é que seja realizada duas vezes ao dia, durante 15 ou 20 minutos, sabendo que as adversidades são parte do cotidiano de todas as pessoas. Percebe-se como uma espécie de remédio e pode ser realizada tanto como prevenção como

intervenção em situações estressantes, como estratégia para acalmar a mente.

São elencados vários benefícios desse relaxamento, entre eles, baixa a pressão arterial; diminui a frequência cardíaca; pode reduzir a probabilidade de ataques de pânico e depressão; pode melhorar a qualidade do sono; diminuir a ansiedade etc.

REFERÊNCIAS

ACHOR, S. **O Jeito Harvard de Ser Feliz**. São Paulo: Saraiva, 2010.

BEN-SHAHAR, T. **O Caminho da Felicidade**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

FREDRICKSON, B. **Positivity**. New York: Crown Publishing Group, 2009.

BERNDT, C. **Resiliência**: o segredo da força psíquica. Petrópolis: Vozes, 2019.

BRASIL, Presidência da República – subchefia para assuntos jurídicos. **Lei nº 13.185, de 6 de novembro de 2015**. Institui o Programa de Combate à Intimidação Sistemática (Bullying). Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, ano CLII 213, p. 1, 9 nov. 2015. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2015/lei/l13185.htm. Acesso em: 15 fev. 2024.

CAMUS, Albert. **Volta a Tipasa**. In: CAMUS, Albert. *Bodas em Tipasa*. Rio de Janeiro, São Paulo: Record, 1952 / 2021.

CSIKSZENTMIHALYI, M. **Flow**: A Psicologia da Experiência Ótima. Rio de Janeiro: Rocco, 1990.

DUCKWORTH, A. **Garra**: O Poder da Paixão e da Perseverança. Rio de Janeiro: Intrínseca, 2016.

DWECK, C. S. **Mindset**: a nova psicologia do sucesso. São Paulo: Objetiva, 2017.

EMMONS, R. A. **Graça Perdida**: Como a Gratidão Transforma Nossas Vidas. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

FREDRICKSON, B.L. **Amor 2.0**: a ciência a favor dos relacionamentos. São Paulo: Companhia Editora Nacional, 2015.

FREDRICKSON, B.L.; BRANIGAN, C. Positive emotions. *In*: MAYNE, T.J., BONNANO, G.A. **Emotion**: Current issues and future directions. New York: Guilford Press, 2001, p. 123–151. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3122271/>. Acesso em: 21 jan. 2024.

FREDRICKSON, B. L.; LEVENSON, R. W. Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. **Cognition and Emotion**, v. 12, n. 2, p. 191–220, 1998. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156608/>. Acesso em: 21 jan. 2024.

FRANKL, V. E. **Em busca de sentido**. Petrópolis: Vozes, 1985.

HANSON, R. **Cérebro Feliz**. Rio de Janeiro: Lua de Papel, 2013.

GOLEMAN, D.. **Inteligência Social**. A Ciência Revolucionária das Relações Humanas. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

HANSON, R.; HANSON, F. **O poder da resiliência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

LYUBOMIRSKY, S. **A Ciência da Felicidade**. Rio de Janeiro: Campus, 2007.

NIEMIEC, R. M. **Intervenções com Forças de Caráter**. São Paulo: Hogrefe, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade autêntica**: Usando a nova psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2006.

TEASDALE, J.; WILLIAMS, M.; SEGAL, Z. **Manual prático de Mindfulness**: um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional. São Paulo, Pensamento, 2016.

TRUCOM, C. **O Poder do Cérebro e da Mente**: Um guia prático para sua saúde mental, psíquica e emocional. São Paulo: Cultrix, 2020.

CAPÍTULO 6 – PÉTALA VERMELHA GRATIDÃO

Renata Ferreira de Sousa¹⁴

Você sabe o que é gratidão? Será apenas dizer “obrigada(o)”!? Como podemos desenvolver uma vida grata diante de tantos infortúnios que vivenciamos na experiência humana?

Neste capítulo, apresentaremos algumas definições e obstáculos à vida grata, seus benefícios e possíveis intervenções da psicologia positiva para o desenvolvimento ou o aumento da gratidão em nossas vidas.

VISITANDO A GRATIDÃO

A gratidão já foi concebida como uma virtude moral, um traço de personalidade, uma emoção positiva. Além disso, de acordo com Emmons (2015), ela requer um esforço mental e poderia ser entendida em dois níveis de processamento: um que envolve um “reconhecimento”, e outro, relativo à “admissão”. Reconhecer que fomos beneficiários da bondade de alguém e que o benfeitor

¹⁴ Mestra em Linguística (UFPB). Graduada em Letras – Inglês (UFPB). Especialista em Psicologia Positiva (CINTEP). Positive Practitioner and trainer e Condutora de Florescimento Humano (IFAC). Professora EBTT no Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia da Paraíba (IFPB), Campus Patos. E-mail: renata.sousa@ifpb.edu.br.

proporcionou, intencionalmente, o benefício, admitindo, assim, que fomos alvo da bondade de alguém.

Então, percebe-se que a gratidão pode ser sentida como uma emoção que nos faz bem, bem como ao outro, mas, mais que isso, envolve um trabalho mental, acompanhado de um exercício de atenção plena por parte do beneficiário.

Quando estamos vivendo no “piloto automático”, ou seja, em desatenção, nós não ficamos alertas às atitudes, muitas vezes, bondosas e generosas do outro para conosco. Dito de outra maneira, para sentir gratidão, é preciso estar consciente do que você está vivenciando e sentindo. É preciso estarmos atentos ao momento presente. É preciso termos ou estarmos em “atenção plena”, conhecida em inglês como *“mindfulness”*.

Outro empecilho para reconhecer e admitir ações em que nós nos beneficiamos da bondade alheia é acreditar que “as coisas nos são devidas”, ou seja, que as coisas existem como tais e que nós apenas usufruímos do que já existe, como tomar um banho quente, ligar o condicionado de ar num dia de calor etc., sem perceber que há e houve um trabalho imenso por trás para se ter tudo isso a dispor.

Por que não conseguimos guardar em mente a sorte que temos de poder aproveitar os benefícios diários com os quais nós somos presenteados? É que estamos acostumados a nos adaptar sempre que nos acontece algo e não damos mais atenção (Thalmann, 2018). Você se lembra de algum brinquedo que ganhou na infância e que queria muito? Você se acostumou com a presença do brinquedo após alguns dias ou semanas e depois começou a desejar outro?

Pois é! Precisamos montar guarda contra a adaptação hedonista, principalmente, na vida adulta, não é? Dessa maneira, não esqueceremos tão facilmente que nossa vida está repleta de verdadeiros benefícios e presentes.

Assim, nas palavras de Thalmann (2018):

“O espírito de gratidão resulta de uma conscientização a respeito de todos os privilégios de que gozamos, sendo que nada nos é devido e nem está definitivamente ganho! Se essa conscientização fosse permanente, ela seria capaz de transformar nossa vida em um eterno maravilhar-se” (Thalmann, 2018, p. 37).

Dica:

Para dar um empurrãozinho e lembrá-lo dos privilégios à nossa volta, por que você não faz uma lista dos pequenos incidentes e problemas que aparecem na sua vida? Eles nos lembram que o que aconteceu não foi de fato grave e, muito mais, nos lembram das dádivas que temos.

Vou começar:

1. Agradeço por minha conexão de internet ter falhado por alguns minutos (isso me lembra do privilégio que eu tenho de ter cobertura para internet na minha cidade, bairro, rua e prédio e que eu tenho condições financeiras de ter esse serviço ao meu dispor!).
 2. Agradeço por ter ficado algumas horas sem energia elétrica no meu condomínio (isso me lembra do simples fato de que eu tenho acesso à eletricidade apenas apertando um interruptor!).
 - 3... 4...
- Ficou mais fácil agora pensar nos seus privilégios?

Para ficar ainda mais convidativo o apreço pela gratidão, trazemos alguns de seus benefícios quando tomada como emoção positiva, levando-se em consideração a teoria de “ampliar e construir” de Barbara Fredrickson (já vista no capítulo “Inteligência Emocional”). Para a autora, as emoções positivas (alegria, contentamento, gratidão etc.) possibilitam um pensamento mais amplo e flexível e, embora, possuam curta duração, seus efeitos são duradouros. Podemos destacar alguns de seus efeitos que se tornam recursos em longo prazo, como: desenvolvimento da habilidade de solucionar problemas/conflitos e de aprender informações novas (recursos intelectuais); desenvolvimento de coordenação e da saúde cardiovascular (recursos físicos); fazer novos amigos e solidificar laços sociais já existentes (recursos sociais); desenvolver um senso de identidade, resiliência e otimismo (recursos psicológicos). Esses últimos estando mais relacionados à gratidão, pois, segundo a autora, em sua pesquisa realizada após os ataques de 11 de setembro, nos Estados Unidos, a emoção da gratidão foi a mais citada entre os pesquisados e estava relacionada aos aprendizados de coisas boas a partir da experiência de crise, bem como ao aumento dos níveis de otimismo (Fredrickson, 2003).

Já Emmons (2015) destaca o modelo “ARC” para descrever o que a gratidão faz conosco enquanto indivíduos e enquanto grupo.

O “A” é para amplificar, já que a bondade que vemos em nós e no mundo é amplificada pela vivência da gratidão. As pessoas gratas são “*pronoids*”, pois têm a crença de que os outros estão conspirando para nos ajudar. Esperam e veem a benevolência no

mundo. Estão atentas para compartilhar gratidão, amplificando o bem nelas mesmas e nos outros.

O “R” é para “resgatar”, posto que, para o autor, a gratidão nos resgata da negatividade na qual somos expostos tanto pelas notícias diárias quanto pelos conflitos internacionais, nacionais, nos relacionamentos, pelas questões de saúde, financeiras etc. Assim, a gratidão é um recurso poderoso para nos ajudar a nos livrarmos das ameaças internas e externas que tentam nos tirar a felicidade e a paz. Ela nos reorienta para o caminho do contentamento e da paz interior.

Finalmente, o “C” diz respeito a “conectar”. A gratidão intensifica e solidifica os relacionamentos entre as pessoas.

Já as intervenções em gratidão:

“[...] demonstram ser benéficas para a diminuição de transtornos de depressão ou ansiedade e do sentimento de solidão, bem como na aplicação de estratégias importantes ao enfrentamento de situações adversas e de risco. Além disso, as intervenções em gratidão são efetivas para contribuir na promoção do aumento de satisfação de vida, afetos positivos, extroversão e comprometimento com a saúde física” (Alves, 2010; Emmons; Mishra, 2011; Emmons; Stern, 2013; Lyubomirsky, 2008; Pieta; Freitas, 2009; Salvador-Ferrer, 2017; Sapienza; Pedromônico, 2005; Watkins *et al.*, 2003 *apud* Vazquez *et al.*, 2019).

VIVENCIANDO COM FLORA

Nas situações de sala de aula, nós podemos nos deparar com as vivências da nossa personagem “Flora”. O que você faria na situação descrita abaixo?

Flora, nossa professora de História do 1º ano do Ensino Médio, perguntou aos seus alunos se eles conseguiam encontrar motivos para agradecer no seu dia a dia e se deparou com um silêncio imenso na sala. Daí, ela mudou a pergunta e disse “você notou alguma coisa boa que aconteceu no seu dia hoje?” E o silêncio permaneceu.

A questão que lançamos para você é: o que podemos fazer para ajudar nossos alunos a começarem a perceber as coisas boas, por menores que sejam, no seu dia a dia?

Vamos contribuir com a nossa colega Flora?

Podemos dizer que há razões pelas quais grande parte das pessoas não consegue observar o que ocorreu de positivo ou neutro no dia e, por isso, poder agradecer. É o que chamamos de “viés negativo”. Nossos ancestrais agiam, muitas vezes, por meio do viés negativo, pois precisavam se preparar para o pior, para as ameaças naturais, para a luta ou para a fuga, já que tinham que lutar pela sua sobrevivência, pela sobrevivência das tribos. Nas palavras de Seligman:

“Por sensatos motivos evolutivos, a maioria de nós não tem tanta facilidade em enfatizar os acontecimentos bons quanto temos para analisar os acontecimentos ruins. Aqueles

nossos ancestrais que passaram muito tempo deitados ao sol dos bons acontecimentos, quando deveriam estar se preparando para o desastre, não sobreviveram à Era do Gelo. Portanto, para superar a tendência natural e catastrófica de nossos cérebros, precisamos trabalhar e praticar esta habilidade de pensar naquilo que deu certo” (Seligman, 2011).

Diante do que foi exposto neste capítulo, perguntamos a você, cara leitora, caro leitor: “podemos escolher ser gratos”? “Ou estamos, simplesmente, condicionados a antecipar e sintonizar nossa atenção às ameaças e aos infortúnios, como faziam nossos ancestrais?”

Bem, Emmons (2009, p. 31) nos diz que a gratidão

[...] é uma abordagem de vida que pode ser livremente escolhida. Não depende de circunstâncias objetivas como saúde, riqueza ou beleza. Dizer que a gratidão é uma escolha significa que podemos selecioná-la dentre de um conjunto de reações ao que a vida oferece.

Se isso não fosse verdade, apenas algumas pessoas com certo *status* social e financeiro, com uma dada saúde e/ou beleza, seriam aptas a sentir gratidão. Porém, a gratidão exige certos processamentos mentais que independem dessas condições externas. É o fato de interpretarmos a vida com uma certa lente, a lente da gratidão, que nos faz perceber a bondade das pessoas, os presentes que já recebemos, a humildade necessária que nos tira do

pedestal e daquela forma de pensar de que as coisas não nos são devidas, de que nós as temos por mérito exclusivamente nosso. Além desse processamento cognitivo indispensável, é uma atitude de vida que pode ser escolhida conscientemente. Nas palavras do autor:

O que significa dizer que a gratidão é uma escolha? Significa que podemos aperfeiçoar nossa capacidade de reconhecer e admitir o dom da vida; tomar uma decisão consciente de ver as bênçãos e não as maldições; e que nossas reações internas não são determinadas por forças externas (Emmons, 2009, p.31).

Para nos ajudar nessa tarefa, nós temos as intervenções da psicologia positiva. Sim! Precisamos exercitar nossos cérebros com intervenções para criar novos caminhos neurais e descartar a primeira via que nos era tão familiar, a via do viés negativo. Fazendo ecoar as palavras de Seligman (2011):

“Nós pensamos demais nas coisas que dão errado e não o suficiente nas que dão certo em nossas vidas [...] as pessoas tendem a passar mais tempo pensando no que é ruim na vida do que no que é útil. Pior ainda, este foco nos acontecimentos negativos nos predispõe à ansiedade e à depressão. Uma forma de evitar que isso aconteça é começar a pensar e saborear o que correu bem” (Seligman, 2011, p. 44).

Duas intervenções, bastante conhecidas, são o exercício das três coisas boas e a carta de gratidão.

Dica: Exercício das três coisas boas

Toda noite, ao longo da próxima semana, reserve dez minutos antes de ir dormir. Escreva três coisas que deram certo hoje e por que deram certo. Essas três coisas não precisam ser nada de espetacular em termos de importância (Seligman, 2011, p.45).

Dica: Carta da gratidão

Pense em alguém que teve uma influência positiva em sua vida e a quem você é grato, mas não agradeceu de forma apropriada.

Escreva uma carta para essa pessoa, descrevendo seus sentimentos e por que você é agradecido.

Ligue para a pessoa e marque um encontro para entregar a carta.

Observe suas reações e as dela (Seligman, 2011, p. 41-41).

Para a vivência da gratidão, Niemiec (2019, p. 337) sugere que a escrita da carta por si só já é benéfica, porém o autor recomenda que, antes de entregar a carta, a pessoa possa considerar se é apropriada e necessária esta ação, pois, embora a leitura da carta face a face possa promover emoções positivas e estreitar os laços afetivos, não se pode prever com garantias um resultado estritamente positivo.

VIVENCIANDO COM FLORA

Mais algumas dicas, sugeridas por Emmons (2009) para nos incentivar a praticar a gratidão e a ajudar a nossa professora Flora. Vejamos a seguir:



1. Faça um diário da gratidão – escreva diariamente coisas grandes ou pequenas pelas quais você é grato.

2. Use lembretes visuais – espalhe pela casa pequenos papéis (adesivos de etiqueta, *post-it*) com a palavra “agradeça” ou com citações de agradecimento, algo que te lembre de agradecer, pois o “piloto automático” tira nossa atenção do momento presente e nos tira a possibilidade de enxergar as dádivas.

3. Preste atenção à sua linguagem – podemos mudar nossas emoções, nosso humor e nosso comportamento a partir da linguagem que estamos repetindo consciente ou inconscientemente para nós. Que tal incluir palavras positivas, encorajadoras, palavras de gratidão?

4. Simule – por mais que você ainda não se veja sentindo gratidão no seu dia a dia apenas por agradecer algum feito de alguém ou que não perceba a própria dádiva da vida e das benfeitorias que temos ao nosso dispor, simule a gratidão! O importante é fazer o gesto de gratidão. Segundo Emmons (2009), há pesquisas que comprovam que a mudança de atitude frequentemente se segue à mudança de comportamento. Ou seja, continue fazendo o gesto de gratidão, e o sentimento virá!

REFLETINDO

Será que, após essa leitura, você já consegue dizer o que é a gratidão e quais gatilhos a/o impulsionam a se sentir grata ou grato? Se ainda não consegue perceber as dádivas ou as benfeitorias, que tal tentar alguma das intervenções e dicas propostas? Temos certeza de que sua saúde física, mental e emocional se modificará para melhor!

CONHECENDO MAIS SOBRE GRATIDÃO

Quer conhecer mais?

Aqui você encontra *links* para palestras, *sites* e sugestões de leitura, filmes e séries sobre Gratidão!

Livros	“Agradeça e seja feliz! Como a ciência da gratidão pode mudar sua vida para melhor”.
Filmes	“A teoria de Tudo”; “Os intocáveis”; “Escritores da Liberdade”.
Séries	“Super mães: empatia e gratidão”; “This is us”; “A corrente do bem”; “Grey’s Anatomy”.
Doc.	Um experimento sobre Gratidão. Disponível em: https://youtu.be/oHv6vTKD6lg . Para saber mais sobre <i>mindfulness</i> : “Quer ser mais feliz? Fique no momento presente”. Disponível em: https://www.ted.com/talks/matt_killingsworth_want_to_be_happier_stay_in_the_moment .

Palestras	“O poder da gratidão”: Disponível em: https://youtu.be/jLjVOvZufNM. “How gratitude rewires your brain”. Disponível em: https://youtu.be/NJerBBTy074. “Quer ser feliz? Seja grato”. Disponível em: https://youtu.be/UtBsl3joYRQ
Sites	https://www.americanscientist.org/sites/americanscientist.org/files/20058214332_306.pdf.

REFERÊNCIAS

EMMONS, R. A. **Agradeça e seja feliz**: como a ciência da gratidão pode mudar sua vida para melhor. Rio de Janeiro: Best-seller, 2009.

EMMONS, R. A. **Little book of gratitude**. London: Gaia Books, 2015.

FREDRICKSON, B. L. The Value of positive emotions: the emerging science of Positive Psychology is coming to understand why it's good to feel good. **American Scientist**, v. 91, p. 330-335, 2003.

SELIGMAN, M. E. P. **Florescer**: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, M. E. P. **Felicidade Autêntica**: usando a nova Psicologia positiva para a realização permanente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

NIEMEC, R. M. **Intervenções com forças de caráter**: uma guia de campo para praticantes. 3. ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

THALMANN, Y.A. **Caderno de exercício de gratidão**. Petrópolis: Vozes, 2018.

RELATO DE BOLSISTA DO PROJETO FLORESCER

Éllen Kaylane de Souza Silva

Ao receber o convite para escrever sobre a minha experiência dentro do Florescer, fui tomada por uma emoção em dose dupla: alegria em saber que o impacto da Psicologia Positiva (PP) iria alcançar mais pessoas por meio da existência de um livro como este e poder compartilhar uma vivência que foi tão significativa para minha vida.

O Florescer chegou para mim em 2021, um ano ainda marcado pelas cicatrizes emocionais provocadas pela pandemia de COVID-19. Em tempos em que pouco se falava sobre perspectivas e possibilidades de nutrir emoções positivas, diante de um cenário ainda pandêmico, o minicurso que nascia como fruto de um Projeto de Extensão vinculado ao Instituto Federal da Paraíba (IFPB), intitulado “Florescer” (nome já bastante sugestivo, diga-se de passagem), propunha, sob as alças da Psicologia Positiva, trazer à tona que é possível a construção de uma educação voltada para o bem-estar pessoal mesmo em meio às adversidades.

Quando convidada a participar do projeto como discente extensionista pela querida Anna Libia, uma das educadoras que marcou não só a minha vida acadêmica, mas também pessoal ao tornar-se amiga, não pensei duas vezes. Mal sabia eu que estava diante de tamanho florescimento individual e coletivo.

O minicurso, que aconteceu ao longo de oito meses, consistia em encontros *online* síncronos e assíncronos, com a intenção de explorar os domínios positivos da PP a cada mês, sendo eles:

empatia, resiliência, garra, gratidão, Comunicação Não Violenta (CNV), autocontrole, autorregulação e inteligência social. A cada oficina e debate, as sementes das emoções positivas eram plantadas e germinavam um pouco mais em cada participante do projeto, fosse nas maravilhosas autoras que compõem esse livro, fosse nos extensionistas como eu e meu grande amigo George, fosse nos contemplados como público-alvo do projeto (professores e estudantes de licenciaturas).

Isto porque entendemos que a prática do autoaperfeiçoamento, o cultivo de relações baseadas na **empatia**, o desenvolvimento da capacidade de **resiliência**, o estímulo à **garra**, o reconhecimento da importância da **gratidão**, a incorporação de uma **comunicação não violenta**, a nutrição dos sentimentos de **autocontrole**, **autocompaixão** e **inteligência social** são atributos que promovem o florescimento primeiramente interior, mas que, sobretudo, é capaz de estender-se para aqueles que estão à nossa volta.

Às queridas Anna Libia, Monica, Anna Paola, Jackeline, Ericka, Renata, Petra, Jocileide, Valeria, Máira e Simone, minha sincera e profunda gratidão pela excelência com a qual conduziram cada encontro, e não somente transmitiram conhecimento, mas o construíram juntamente a cada participante, mostrando que a jornada educativa nunca é feita sozinha.

A meu querido amigo George, que me acompanhou nessa tão linda vivência e que segue florescendo junto a mim.

A todos os inscritos no minicurso, que contribuíram, cada um de maneira única, tornando o Florescer um jardim de boas experiências e aprendizados para uma vida mais positiva.

Os recursos parcialmente utilizados para a constituição deste livro foram subsidiados pelo Edital nº 13/2020 – Campus João Pessoa – Programas Institucionais de Bolsas – Edital de Pesquisa e Inovação. A versão digital deste livro circula gratuitamente na internet, sendo sua versão em papel comercializada apenas para custear a produção de cada exemplar.