

## **A importância da Vivência Emocional Libertadora (VEL) e a Meditação na Educação Emocional**

Ana Márcia Pereira Lima Albernaz

*Universidade Federal da Paraíba*

*Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões*

E-mail: [anamarcia.professora@gmail.com](mailto:anamarcia.professora@gmail.com)

**Resumo:** Este artigo tem como objetivo compreender a importância da Vivência Emocional Libertadora - VEL e a meditação na educação emocional das pessoas, ressaltando suas terminologias e conceitos, considerando a grande necessidade da sociedade se libertar do analfabetismo emocional. Através de uma pesquisa bibliográfica, demonstrou-se que as emoções primárias são: medo, raiva, tristeza, nojo, surpresa e alegria e que as emoções sociais são: culpa, gratidão, compaixão, dentre outros. Já as emoções de fundo são: bem-estar, mal-estar, calma e tensão. Neste sentido, a metodologia da Vivência Emocional Libertadora – VEL, oferece ferramentas que se constituem em caminhos que promovem educação emocional, influenciam no processo de autocura e no empoderamento das pessoas, tornando-as capazes de lidar com situações de conflito, além de possibilitar a ressignificação de suas crenças. Portanto, se faz necessário prioritariamente uma disposição interior para as mudanças que promovem um bem-estar físico, social e emocional.

**Palavras-chaves:** Educação emocional, Metodologia VEL, Meditação, Autocura.

### **1 Introdução**

As exigências do mundo capitalista, baseado na competitividade têm gerado estresse nas pessoas, que buscam cada vez mais desenvolver competências para se tornarem melhores e atender às exigências do mercado de trabalho. Essa realidade tem provocado mudanças comportamentais que interferem nas relações interpessoais dos indivíduos, causando desarmonia e doenças como, ansiedade e depressão. Neste sentido, as emoções têm uma função relevante no equilíbrio e harmonia de uma sociedade.

Segundo Gonsalves (2015), as emoções desempenham um papel fundamental nas nossas vidas, principalmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa, uma vez que, influenciam a personalidade, estão presentes nos comportamentos e refletem na nossa saúde. Além disso, estão na fonte de aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais que clamam por pessoas com disposição para trabalhar em equipe e que tenham capacidade de estabelecer relações interpessoais harmoniosas e saudáveis.

Para Danucalov e Simões (2009), os estudos do neurologista português Antônio Damásio (2000), auxiliaram para confirmar a importância do corpo no controle das emoções e

dos sentimentos. Goleman (1996) foi um dos que pesquisaram métodos de emoção por meio da educação, pensando a inteligência emocional. Outros pesquisadores realizaram trabalhos específicos com a meditação argumentando que o corpo pode ser uma ferramenta para entender a interligação entre comportamentos, emoções, sentimentos, percepção de si mesmo e o funcionamento da mente.

De acordo com Gonsalves (2015), a Organização das Nações Unidas Sobre a Educação, a Ciência e a Cultura - UNESCO, realizou um trabalho na área de educação que empreendeu um estudo contemplando toda América Latina de 1995 a 2000, com o objetivo de melhorar a compreensão sobre fatores que influenciam o desempenho dos alunos. O relatório dessa pesquisa permitiu a conclusão de que o ambiente emocional, é de fato favorável à aprendizagem e se constitui como fator relevante ao desempenho dos alunos.

Diante dessa problemática formulamos os seguintes questionamentos: Qual a importância da Vivência Emocional Libertadora - VEL e a meditação na Educação Emocional? Quais as principais emoções que influenciam o comportamento no cotidiano das pessoas? Desse modo, os objetivos do estudo são: compreender a importância da VEL e da meditação na Educação Emocional e descrever as principais emoções que podem influenciar no comportamento das pessoas.

Para tanto, utilizamos a revisão de algumas obras importantes da literatura de caráter acadêmico e científico, realizando um levantamento dos estudos mais recentes, estabelecendo o diálogo entre os autores que analisam a partir das mais diversas perspectivas as mais variadas abordagens, s modelizações da educação emocional e meditação.

## **2 Conceituando a emoção**

A palavra emoção origina-se da raiz latina *movere* (mover). Acrescentado o prefixo *e*, representa mover para fora, trazer à luz o que está dentro, demonstrar o que está em si (*ex-movere*). A etimologia da palavra já indica a tendência de atuar e agir quando se está emocionado. Nesse sentido, ressalte-se que:

A função do cérebro é gerar a cognição e a emoção humana a partir do registro sensorial e do estado corporal representado neuralmente, sintetizando as informações criando uma representação interna da realidade externa e da nossa própria corporeidade e externando respostas motoras frente às demandas. As emoções podem ser compreendidas inicialmente como fenômenos cerebrais, amplamente diferenciadas do pensamento, que contem as suas bases neuroquímicas e fisiológicas e que preparam o organismo para a ação em resposta a um determinado estímulo interno ou desafio ambiental. Nestes termos, a emoção pode ser definida como um

conjunto de reações químicas e neurais, subjacentes à organização de certas respostas comportamentais básicas e necessárias à sobrevivência dos animais (GONSALVES, 2015, p. 29).

Sendo assim, compreende-se a importância do cérebro e de suas funções neuroquímicas e fisiológicas na regulação das emoções. As emoções desempenham uma função protetora e garante a sobrevivência da espécie. As reações, por sua vez, frente aos perigos existentes da realidade natural colocam as emoções no papel fundamental de dar respostas comportamentais às mais diversas situações da vida.

A autora ainda ressalta que, a emoção tem um substrato neural que organiza tanto as respostas aos estímulos emocionais quanto a própria percepção da emoção; as emoções possuem uma função biológica, isto é, são significativas para que os animais que apresentam respostas comportamentais adequadas a certas situações, elevando suas chances de sobrevivência e ainda, as emoções representam uma série de respostas químicas e neurais que formam um padrão específico quando o cérebro normal identifica um estímulo.

Gonsalves (2015), argumenta que são reações que possuímos mediante informações que recebemos, sendo que essas informações se originam a partir das relações que estabelecemos com o entorno. A intensidade das emoções está na dependência da avaliação realizada sobre a informação recebida, que se dá com os nossos conhecimentos prévios, crenças, objetivos pessoais, percepção do ambiente, entre outros. Assim, compreende-se que as emoções desempenham um papel fundamental em nossas vidas, principalmente nos comportamentos, a forma como lidar com as exigências sociais do mundo moderno e de estabelecer boa interação no trabalho com o grupo.

A classificação das emoções, segundo Damásio (2000), está representada por três categorias: emoções primárias, emoções sociais e emoções de fundo. As *emoções primárias*, denominada de emoções básicas, são aquelas tratadas pelo trabalho de Darwin e seguidores. Consideradas inatas ou não aprendidas, são emoções comuns a todos os indivíduos da nossa espécie. O que significa dizer que são facilmente detectadas em várias culturas e, portanto, consideradas universais. As emoções primárias são: medo, raiva, tristeza, nojo, surpresa e alegria.

As *emoções sociais* também chamadas de secundárias, são mais complexas dependem de fatores sócio culturais e variam amplamente com a cultura, com a experiência prévia e com a fase na qual o indivíduo está inserido. As *emoções sociais* são: culpa, simpatia,

compaixão, embaraço, orgulho, gratidão, espanto, admiração, indignação, desprezo, dentre outras.

As *emoções de fundo* correspondem ao bem-estar, mal-estar, calma ou tensão. Os estímulos indutores dessas emoções usualmente são os internos, gerados por processos físicos ou mentais contínuos, que levam o organismo a um estado de tensão ou relaxamento, fadiga ou energia, ansiedade ou apreensão. Nessa emoção, o papel principal é desempenhado pelo meio interno e pelas vísceras, embora se expressem mudança complexas musculoesquelética. Tais como variações sutis na postura do corpo e na variação global dos movimentos.

Assim, o cotidiano das pessoas encontra-se permeado de emoções primárias como o medo e a raiva, entre outros. Já as emoções sociais, dependem de fatores socioculturais e estão presentes nas relações interpessoais, por isso, são mais complexas. A culpa, a compaixão e a gratidão, são exemplos de emoções sociais e cada pessoa pode aprender a lidar com elas por meio do conhecimento e técnicas. As emoções de fundo que compreendem o bem-estar, o mal-estar, a tensão e a calma, são geradas por estímulos internos que produzem tensão ou relaxamento conforme refere o autor.

Sendo assim, a identificação de como lidar com essas emoções, é motivo de pesquisas no mundo inteiro. Nesse sentido, a Vivência Emocional Libertadora é um método importante e foi criado com o propósito de compreender a função e a influência das emoções.

### **3 Vivência Emocional Libertadora - VEL**

A Vivência Emocional Libertadora é um processo emocional, que tem como propósito o aprendizado de uma forma singular de lidar com as próprias emoções. Não se refere ao controle ou manipulação das emoções, mas trata-se, sobretudo de vivenciar a emoção para o próprio bem-estar, ou seja, sentir, aceitar e compreender o que a emoção está informando, para aprender vivenciá-la e lidar com ela para o seu próprio favorecimento. A VEL aparece como um caminho para aprender como nosso corpo funciona quando nos emocionamos. Neste sentido, o trabalho de facilitação é iniciado quando se coloca em tela a experiência emocional da pessoa para que ela mesma se converta em objeto de reflexão. Nesse contexto, reside a possibilidade de ampliação de seus conhecimentos sobre si, e recriar-se, tendo em vista a melhoria da qualidade de vida (GONSALVES, 2015).

Desse modo, a Vivência Emocional Libertadora, é uma significativa estratégia para o desenvolvimento do aprendizado de como lidar com as emoções. O fato de a pessoa poder vivenciar a emoção para compreensão do que está sendo informado e aprender sobre o



funcionamento do corpo, traz uma nova perspectiva para as pessoas, como afirma Gonsalves (2015, p.18): “(...) só se logra um resultado da VEL quando existe uma modificação comportamental realizada mediante um processo educativo”. Sendo assim, a VEL compreende-se como uma ferramenta educativa, é a educação promotora de mudanças comportamentais

A autora acrescenta ainda, que a VEL se encontra voltada para o trabalho no campo da emocionalidade, ajudando as pessoas a se tornarem mais seguras e preparadas para os desafios, familiares, escolares e profissionais, tendo em vista que, esta metodologia está aplicada para o alcance dos objetivos e para o aperfeiçoamento das questões relacionadas às suas vivências.

Com relação a metodologia da VEL, os princípios, conforme refere a autora Gonsalves (2015), estão ancorados no trabalho desenvolvido por Maturama e Francisco Varela, autores em cujos trabalhos foram identificados os seguintes eixos norteadores: não sabemos como as coisas são; sabemos apenas como as interpretamos; agimos de acordo com o que somos; as nossas ações estão relacionadas com a forma como percebemos nós mesmo e o mundo; o ser humano é um ser social, linguístico e construtor proativo de possibilidade no mundo; a palavra é um importante instrumento na construção das relações humanas, pois coordena as ações, dissolve conflitos e possibilita a descoberta de novas possibilidades de ação afetiva.

De acordo com Gonsalves (2015), a VEL trata de tornar consciente para si mesmo o que o corpo já sabe, refletindo sobre isso e redirecionado quando necessário, introduzindo um modo emocional de estar no mundo e ser mais promotora de bem-estar. Além disso, é imprescindível na VEL tomar consciência do tempo presente, uma vez que o conhecimento do aqui e agora é uma poderosa fonte de informação no processo de aprendizagem. Assim, vale evidenciar que as condições de organização externa da VEL é um processo realizado em três meses, tempo necessário para cada emoção a ser trabalhada elucida a autora:

A vivência emocional libertadora é um processo realizado cerca de três meses para cada emoção a ser trabalhada. Por exemplo, se o desejo da pessoa é aprender a lidar melhor com uma determinada emoção, é programada uma sessão semanal ao longo de três meses, a fim de que o aprendente possa desenvolver, através de um processo educativo, novas competências emocionais para lidar com o seu próprio estado emocional Neste sentido durante os três meses a relação facilitadora – aprendente estará centrada unicamente em uma emoção .Recomendamos uma sessão semanal que não ultrapasse 60 minutos (GONSALVES, 2015, p. 82).

Quanto ao espaço, a autora aponta que a VEL deve acontecer em um ambiente acolhedor, arejado e confortável com boa iluminação, privacidade e poucos objetos. A escuta ativa é um procedimento que faz parte do processo, o que demonstra respeito pelo ser humano. A identificação de pensamentos debilitantes ocorre devido a alguma crença que resulta em conclusões ilógicas e que comprometem o desenvolvimento do aprendente. Sendo assim, a VEL favorece o desenvolvimento da prática da meditação que pode ser realizada no processo de atendimento as pessoas.

#### **4 Meditação**

A respeito da meditação, os pesquisadores Varela, Thompson e Rosch (2003), argumentam que o seu propósito é levar a pessoa a tornar-se atenta, experimentar o que a mente está fazendo, enquanto ela o faz estar junto com a própria mente. Em outras palavra:

O ato de meditar como dimensão fisiológica, é caracterizada por um estado alterado de consciência, no qual o organismo encontra-se em estado holometabólico, dominado na grande maioria das vezes pelo sistema autônomo parassimpático, estando ainda o indivíduo em vigília (DANUCALOVE; SIMÕES, 2009, p. 223).

Os supracitados autores, esclarecem que uma das escolas de mediação mais conhecidas é a Meditação Transcendental - MT, esta é uma das técnicas mais populares, foi criada por Maraishi Mach Logui; um mestre indiano que desembarcou no Ocidente e popularizou a meditação por meio de artistas e celebridades de cinema. Consiste principalmente em concentrar-se em um MT específico e repeti-lo inúmeras vezes.

Outra escola que chegou ao Ocidente, também originária da Índia é a Meditação do Yoga, que consiste na observação dos pensamentos, para que seu fluxo incessante seja reduzido no qual o yogue permanece como um observador, como que projetando em tela em branco os pensamentos, ideias, imagens e cores que não cessam em nossas mentes.

Os autores supracitados referem à existência de seis formas diferentes de meditação:

- a) *Concentração*, que é a forma mais genérica de treinamento mental, e encerra muitas aplicações não necessariamente espirituais. Podemos meditar no momento em que se escolhe um único ponto escuro em uma parede, fixando-se a atenção de forma intensa nesse mesmo ponto;

- b) *Estado aberto*, que é a forma de meditação onde o meditador torna-se um mero expectador dos pensamentos intrusos que invadem seu ser, estando atento a todos, porém não se deixando levar por nenhum deles;
- c) *Destemor*, a partir da qual o praticante esforça-se por trazer à mente uma certeza destemida, assim como uma confiança profunda e inabalável de que nada poderá perturbá-lo. Sem hesitação, o meditador afirma internamente não ter aversão a nada, reforçando de forma mental a ideia: ‘não tenho nada a ganhar, não tenho nada a perder’
- d) *Compaixão*, é a partir da qual alguns praticantes de meditação buscam a produção de um intenso sentimento de amor e compaixão por todos os seres vivos levando à mente de que todos os seres são bons e inspiram felicidade;
- e) *Devoção*, é a forma na qual o praticante medita, estabelecendo como foco principal a devoção incondicional ao seu mestre ou a um ícone religioso que represente a sua doutrina;
- f) *Visualização* é a uma forma de meditação na qual o praticante pode construir em sua tela mental, uma imagem detalhada ou especificada.

Geralmente, a posição utilizada para meditar em qualquer uma das escolas é sentada com a coluna ereta, com os braços e as mãos sobre os joelhos ou pés. Porém o praticante pode adotar qualquer outra postura, sendo importante permanecer consciente durante toda a prática. A importância dessa prática está no sentido em que a VEL considera o momento presente, o aqui e agora, um dos fatores fundamentais do processo da educação emocional.

## **5 Educação Emocional**

Considerando a VEL e a Meditação como métodos importantes que influenciam positivamente na educação das emoções, é relevante compreender que a educação emocional atenta para o desenvolvimento integral dos indivíduos e que a educação é um processo que se realiza na relação interpessoal. Por assim entender, Possebon (2017), afirma que está impregnada de fenômenos emocionais, já que é da natureza das relações estar impregnada de significados, valores e crenças, que são construções sociais e emocionais (POSSEBON, 2017, p. 8).

Neste sentido, esclarece a autora, que a educação emocional tem como objetivo desenvolver habilidades emocionais para contribuir satisfatoriamente para o bem-estar pessoal e social dos indivíduos. Como também, a educação emocional vai oportunizar a realização do processo de conhecimento e autoconhecimento, referente ao aprendizado, no sentido de lidar com as próprias emoções. Segundo a qual:

A Educação Emocional implica o conhecimento e o autoconhecimento de questões pertinentes ao universo emocional, além da aquisição de competências e habilidades que poderão proporcionar a consciência e a modulação das ações, de forma a aprender sentir e a agir no sentido de proporcionar bem-estar. Nesses termos, para educar-se emocionalmente é preciso libertar-se do estado de analfabetismo emocional e assumir uma nova condição cidadã, a de sujeito consciente do seu processo de empoderamento individual (POSSEBON, 2017, p. 9).

Nessa linha de raciocínio, quando pensamos nos desafios da nossa moderna sociedade, e nos inúmeros conflitos existentes como a violência e a impotência diante dos conflitos nas relações interpessoais, o resultado disso é a produção de uma sociedade analfabeta emocionalmente. Portanto, percebemos a relevância de empoderar o indivíduo, para que possa enfrentar os desafios da vida diária, e manter uma vida mais saudável. As metodologias apresentadas - VEL e Meditação, além dos benefícios relacionados, possuem conteúdos que favorecem e contribuem para desenvolver o poder de autocura nas pessoas.

## **6 Autocura**

Para Gonsalves (2015), o momento da autocura no processo da VEL, ocorre quando “[...] é possível vivenciar as emoções, atribuindo novos significados, às situações que vivenciamos. Assim refere-se a possibilidades de significados que elegemos para uma situação” (GONSALVES, 2015, p. 111). Dessa forma, a autocura considera-se como um encerramento de um ciclo de aprendizagem na qual a pessoa já tem condições de fazer uso da emoção como guia, com uma contribuição para dar melhor resposta – ação, para o seu próprio organismo.

Nesse sentido, a autocura é o estado de harmonia emocional, é o momento de vivenciar a própria emoção, resignificar, atribuir ou eleger novos significados a cada nova situação. A autora, ao remeter-se a autocura, assinala que esta “[...] refere-se principalmente a um estado de harmonia cujos elementos constituintes são os alimentos da alma, isto é, aquelas



vivências emocionais que permitem o restabelecimento de relações saudáveis” (GONSALVES, 2015, p. 111).

## 7 Metodologia

Pelo caráter plural do objeto deste estudo, buscou-se à luz das Ciências das Religiões, na sua linha de pesquisa Religiosidade e Saúde, também no seu viés multidisciplinar, analisar a adoção da Metodologia VEL e a Meditação, como práticas da Educação Emocional. Partindo dessa abordagem foi feita a opção pela investigação de natureza qualitativa com partindo de uma abordagem bibliográfica.

Acerca da investigação qualitativa, pode ser dito, segundo Yin (2010), que estuda significados, representa opiniões e perspectivas, consegue ser mais abrangente e contextualizada, vai revelar conceitos existentes ou emergentes e usa múltiplas fontes.

Já Sampieri; Collado e Lucio (2013, p. 33), afirmam que a pesquisa qualitativa, em sua etimologia, por se basear em uma lógica e em um processo indutivo (explorar e descrever, e depois gerar perspectivas teóricas) é bastante diversa e por demais abrangente. Por assim pensar, no entendimento de Creswell (2014), a importância se dá verdadeiramente no processo de pesquisa, bem como os procedimentos que a envolvem, que por sua vez, vão delinear a Investigação qualitativa, bem como o trabalho do pesquisador e o seu resultado. Assim, o autor vai afirmar que:

Sobre a sua abordagem bibliográfica, Vergara (2007), aponta para a concepção de que diz respeito ao conjunto de conhecimentos humanos reunidos nas obras literárias. Este tipo de pesquisa conduziu ao ato de ler e de selecionar trechos que sejam relevantes para ao desenvolvimento da pesquisa. Além de buscamos a realização da pesquisa ancorada na literatura científica, a qual feitas a partir da leitura, fichamento dos e resumos de alguns autores renomados, dentre eles Possebon (2017); Gonsalves (2015) e Vergara (2007), por exemplo.

Salomom (2004), refere que a pesquisa bibliográfica se fundamenta em conhecimentos de outras ciências e técnicas empregadas de forma metódica envolvendo a identificação, localização e obtenção da informação, e redação do trabalho estudado esse processo solicita uma busca planejada de informações bibliográficas para elaborar e documentar um trabalho de pesquisa científica, lembrando que os teóricos reforçam a importância da interdisciplinaridade

## 8 Conclusão

O estudo desenvolvido teve o propósito de trazer à tona a educação emocional e a metodologia da Vivência Emocional libertadora - VEL, justamente com a meditação, apontando para o fato de que tais práticas, para ser constituírem como ferramentas pedagógicas em seus múltiplos usos, que seja de uso entre familiares, quer seja entre profissionais, que todos necessitam conhecer a si mesmo, como também as suas próprias emoções, principalmente porque é essencial que tenhamos em mente, que o facilitador da VEL vai trazer as condições para que as pessoas se autodesenvolvam em um clima de partilha de experiências, sendo muito importante estabelecer o vínculo da confiança entre eles, para que mantenham um diálogo aberto e honesto.

Tal iniciativa suscitou a reflexão sobre a maneira como é possível restabelecer a saúde emocional e promover a autocura. Metodologia VEL, e a Meditação são práticas que oferecem possibilidade de transformação no comportamento de uma melhor qualidade para um relacionamento harmonioso em todos os âmbitos: pedagógicos, profissionais e familiares. Portanto, se faz necessário prioritariamente encontrar uma disposição interior para as mudanças que promovem um bem-estar físico social e emocional, possibilitando assim o momento de autocura.

## 9 Referências

CRESWELL, J. W. **Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto**. 3.ed. Porto Alegre: Artmed/Bookman, 2010.

DAMÁSIO, A. **O mistério da consciência: do corpo e das emoções do conhecimento de si**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DANUCALOV, Marcelo Árias Dias; SIMÕES, Roberto Serafim. **Neurofisiologia da Meditação**. São Paulo, Phorte, 2009.

GOLEMAN, D. **Inteligencia Emocional**. Barcelona: Kairos, 1996.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Educação e Emoções**. Campinas, SP: Editora Alínea, 2015.

MATURANA, H. e VARELA, F. (1995). **A Árvore do Conhecimento**. São Paulo, Editorial Psy.

POSSEBON, Elisa Gonçalves. **O universo das emoções: uma introdução**. João Pessoa: Libelus, 2017.

SALOMON, D. V. **Como Fazer uma Monografia**. 11 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

SAMPIERI, R. H.; COLLADO, C. F.; LUCIO, M. P. B. **Metodologia de pesquisa**. 5 ed. Porto Alegre: Penso, 2013.

VARELA, F; THOMPSON E; ROSCH, E. **A mente incorporada: Ciências cognitivas e experiência humana**. Porto Alegre: Art. Med., 2003.

VERGARA, Silvia Constant. **A pesquisa na metodologia e produção científica**. São Paulo, Martins Fontes, 2007

YIN, Robert K. **Pesquisa qualitativa - do início ao fim**. Porto Alegre: Penso, 2016.