

DOI: 10.46943/IX.CONEDU.2023.GT18.009

EDUCAÇÃO SOCIOEMOCIONAL E BEM-ESTAR: FORMAÇÃO TEÓRICO-PRÁTICA ATRAVÉS DA LITERATURA E DA CIÊNCIA

MARIA EFIGÊNIA ALVES MOREIRA

Professora do Instituto Federal de Educação do Ceará - IFCE, efigeniaalvesjbe@gmail.com

RESUMO

A sociedade contemporânea, marcada por avanços tecnológicos que possibilitam a veiculação de uma ampla gama de conhecimentos, o acesso a plataformas de entretenimento e a comunicação em tempo real, tem provocado preocupações quanto à saúde mental dos indivíduos. Dessa forma, a Educação Emocional tem sido demandada por diferentes instâncias educativas, especialmente as escolas, onde o adoecimento mental muitas vezes se mostra em práticas de automutilação. Assim, este trabalho tem como objetivo discutir a importância da formação teórico-prática em educação socioemocional, a partir da análise de um experimento num curso de extensão, envolvendo literatura e ciência. O estrato científico foi responsável por abordar de forma crítica os conhecimentos produzidos no âmbito das emoções, e a literatura, por seu turno, fomentou o acesso à experiência sensível, onde os textos lidos mobilizaram emoções, ao tempo em que promoveram discussões em torno da sociedade, transitando entre ficção e realidade. Esta pesquisa traz inicialmente uma discussão sobre a educação emocional, seguida de uma abordagem da literatura como potencializadora da formação humana. Por último foi feita uma análise da metodologia utilizada no curso de extensão intitulado "Educação Socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência", onde foi constatado o quanto as formações que envolvem teorias e vivências são efetivas e podem contribuir com práticas profissionais. Esta pesquisa é de abordagem qualitativa e de procedimento bibliográfico, com elementos descritivo, exploratório e analítico. O referencial teórico utilizado foi: Goleman (2012), Bisquerra (2020), Possebon (2018), Candido (2017), Caldin (2009), Gonzalez Rey (2001) dentre outros.

Palavras-chave: Educação Socioemocional, Bem-estar, Literatura, Formação.

INTRODUÇÃO

As discussões e pesquisas produzidas sobre a educação socioemocional tem contribuído para fomentar práticas profissionais nos espaços educativos, especialmente em escolas, onde as manifestações de adoecimento mental tem se mostrado, muitas vezes, de forma corpórea, através da automutilação.

Preocupados em como lidar com as diferentes situações de manifestações negativas das emoções, e em muitos casos sem poder contar com um profissional especializado na área, os equipamentos educativos têm buscado subsídios para um trabalho preventivo em educação emocional, potencializando o bem-estar e contribuindo para uma sociedade mais saudável, emocionalmente sustentável e menos violenta.

Esta pesquisa surgiu da necessidade de apresentar e analisar uma experiência de formação socioemocional, onde teoria e prática caminham juntas, promovendo uma formação científica, ao mesmo tempo em que oportuniza vivências em que as emoções são mobilizadas, a partir da literatura e seu entorno sociocultural.

Assim, com o objetivo de discutir a importância da formação teórico-prática em educação socioemocional, esta pesquisa intenta contribuir com profissionais de diferentes áreas do conhecimento, visto que lidar com as emoções se faz imperativo nos diversos espaços da convivência humana.

Dessa forma, o presente trabalho consiste em uma análise da metodologia teórico-prática utilizada no curso de extensão intitulado "Educação Socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência"¹, oferecido no primeiro semestre de 2023, pelo Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará – Campus Jaguaribe. É uma pesquisa qualitativa, por trazer aspectos reflexivos e percepção a respeito do objeto em estudo. Enquanto procedimento, tem caráter exploratório, interpretativo e analítico.

Inicialmente foi realizada uma discussão sobre as teorias que abordam as emoções e as elaborações pessoais que são empreendidas a partir das relações socioculturais estabelecidas em determinado tempo histórico. Em seguida, a literatura foi convocada como constructo capaz de auxiliar na estruturação da subjetividade.

1 Esse curso de extensão foi ofertado pelo IFCE Campus Jaguaribe no primeiro semestre de 2023.

O cerne do trabalho consta da análise do curso de extensão “Educação socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência”, onde foi descrito a metodologia utilizada, a qual foi desenvolvida a partir de três linhas: conhecimentos científicos, imersão literária como catarse e prática de escrita intitulada: “escrita de mim”, momento em que as cursistas escreviam a partir de suas emoções que foram mobilizadas.

A descrição da metodologia foi sendo calcificada com teorias que justificam a utilização da literatura e da ciência na formação em educação emocional, além de falas das cursistas, oriundas de uma avaliação feita ao final do curso.

Dessa forma, a análise mostra consistência e apresenta resultados positivos, fortalecendo a necessidade de trabalhar a teoria alinhada da prática. As participantes demonstraram que a formação ajudou a compreender e a lidar melhor com as próprias emoções e certamente irá subsidiar as futuras práticas profissionais.

METODOLOGIA

Essa pesquisa é de abordagem qualitativa, visto que tem caráter exploratório e buscou aspectos subjetivos, percepções, reflexões, entendimentos e interpretação de textos e contextos em que o objeto de estudo está circunscrito. O método utilizado foi a pesquisa bibliográfica, onde foi coletado referencial teórico sobre educação emocional, constituição da subjetividade e como a literatura pode contribuir para fortalecer a percepção das nossas próprias emoções e dos outros, a partir da experiência estética.

Trata-se de um estudo de caso embasado em técnicas descritiva, explicativa e exploratória, onde são relatadas as experiências do curso de extensão: “Educação socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência”, tendo a ciência como base para a compreensão das emoções e a literatura como experiência e expressão delas.

Inicialmente será realizada discussão sobre a sociedade contemporânea, imediatista e ansiosa, que tem demandado maiores cuidados com relação à saúde psíquica. Nesse arcabouço será discutido a educação emocional e a emergência de se trabalhar esse tema em instâncias educativas, seja em escolas ou espaços de convivência, a exemplo dos oferecidos por equipamentos de atendimento público, como o Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), através do trabalho de profissionais como psicólogos, pedagogos, assistentes sociais e orientadores.

Em seguida, a literatura será evocada como produção humana capaz de mobilizar emoções, através dos recursos temáticos e linguísticos, por trazer enredos fictícios que retratam a complexidade da experiência existencial.

O bem-estar será brevemente conceituado, visto que o fortalecimento da subjetividade nesta pesquisa aparece como consequência da experiência estética e da possível resignificação do vivido, através da educação das nossas emoções, e não como uma categoria específica da psicologia positiva.

Por último serão descritas e discutidas as experiências no âmbito do referido curso de extensão, onde a educação socioemocional foi estudada pelo viés científico e vivida através dos textos literários, ou seja, teoria e prática compunham os momentos formativos. Fundamentado por teorias que discutem a educação socioemocional e a literatura como catarse, potencializadora do trabalho com as emoções, a formação foi teórico-prática.

As discussões serão permeadas por falas autorizadas das cursistas sobre a experiência vivida no âmbito do curso, a partir de uma avaliação realizada de forma anônima, ao final dele.

Nesta pesquisa as participantes serão identificadas por letras do alfabeto, para manter a identidade preservada.

REFERENCIAL TEÓRICO

A sociedade contemporânea, marcada por avanços tecnológicos que romperam com as barreiras da comunicação, através da utilização de instrumentos que permitem contato por texto, áudio e imagem em tempo real e de longa distância, paradoxalmente tem ocasionado isolamentos. Ao mesmo tempo em que a tecnologia possibilita a interação instantânea, é comum as pessoas se sentirem sozinhas. A nova dinâmica social, imediatista e fluída, tem alterado substancialmente a nossa forma de lidar com as informações, bem como o modo de pensar e agir sobre o mundo.

Os avanços tecnológicos têm ampliado as possibilidades de crescimento cognitivo e intelectual de forma contundente, mas tem impactado o campo das emoções humanas (BAKER, 2019), provocando a necessidade de reflexão sobre a nossa educação emocional.

As variadas ofertas em plataformas digitais têm levado as pessoas a ficarem muito tempo em frente às telas, e os efeitos dessa exposição exacerbada vem

suscitando preocupações. “O indivíduo fica refém de um bombardeio maciço e aleatório de informações fragmentadas que nunca formam um todo. Isso tem consequências culturais, sociais, políticas e clínicas.” (KRUSCHEWSKY; STEFAN, 2012, p. 20).

Uma pesquisa realizada pela Fundação Getúlio Vargas mostra que “temos 447 milhões de Dispositivos Digitais (computador, notebook, tablet e smartphone) em uso no Brasil (corporativo e doméstico), ou seja, mais de 2 dispositivos Digitais por habitante em junho de 2022.” (MEIRELES, 2022). Sobre o tempo de uso de telas, a BBC News Brasil divulgou uma pesquisa realizada pelo App Annie, na qual é revelado que:

Brasileiros passaram em 2021 quase cinco horas e meia por dia, em média, diante de seus aparelhos de celular, segundo um relatório lançado pela empresa de análise de mercado digital App Annie. [...] Embora o brasileiro seja o maior índice, ele está perto da média global de 4 horas e 48 minutos de uso diário de celular observada nos principais mercados analisados pela empresa em 2021 - o que representa um aumento de 30% no uso desde 2019. Nesse período passado diante do aparelho, 7 de cada 10 minutos foram em aplicativos de redes sociais, fotos e vídeos - principalmente no TikTok. (WAKEFIELD, 2022).

A exposição às telas e o consumo dos mais diferentes conteúdos têm trazido consequências negativas para o desenvolvimento físico, emocional e cognitivo: “Todas as dimensões estariam sendo afetadas, desde o somático (obesidade, maturação, cardiovascular), até o emocional (agressividade, ansiedade), passando pelo cognitivo (linguagem, concentração)”. (DESMURGET, 2021, p. 10).

Diante da nova dinâmica social, tem emergido a necessidade de se discutir as emoções e o bem-estar a partir do nosso lugar no mundo, das nossas experiências, que podem ser ressignificadas através de processos subjetivos. A educação emocional perpassa todas as esferas da atividade humana e precisa dialogar com o contexto histórico-cultural no qual os sujeitos estão inseridos.

A subjetividade coloca a definição da psique num nível histórico-cultural, no qual as funções psíquicas são entendidas como processos permanentes de significação e sentidos. O tema da subjetividade nos conduz a colocar o indivíduo e a sociedade numa relação indivisível, em que ambos aparecem como momentos da subjetividade social e da subjetividade individual. (GONZALEZ REY, 2001, p. 1).

Mesmo que a subjetividade pertença ao campo da individualidade, ela é, em parte, forjada fora do indivíduo, no âmbito das relações socioculturais que se estabelece com as condições materiais e simbólicas em determinado contexto histórico. Desse modo, o bem-estar não depende necessariamente do sujeito, se considerarmos que as emoções são circunstanciadas. Talvez seja acertado afirmar que o bem-estar tem a ver com o desenvolvimento das habilidades na elaboração psíquica individual, a partir dos fenômenos, eventos e acontecimentos externos, que acabam por interferir nas nossas emoções.

De acordo com Pavot e Diener (2013), o bem-estar subjetivo diz respeito a avaliação que o sujeito faz de suas experiências positivas e negativas, de modo que as positivas se sobreponham. Muitas vezes uma experiência negativa pode ser racionalmente ressignificada, o que implica uma avaliação de si e das contingências.

De acordo com Goleman (2012), é preciso educarmos as nossas emoções. Ela amplia nossa visão acerca do mundo e dos nossos próprios processos de apreensão da realidade, que pode render possibilidades de ressignificar os nossos recursos subjetivos. Para ele, a alfabetização emocional ajuda os estudantes a transformarem momentos de crise em competências emocionais. "O domínio no campo emocional é difícil porque as aptidões precisam ser adquiridas exatamente no momento em que as pessoas em geral estão menos capazes de receber nova informação e aprender novos hábitos de resposta". (GOLEMAN 2012, p. 282).

Ele defende que a alfabetização emocional é importante para o processo de aquisição de outros saberes. É necessário que desde cedo se aprenda a lidar com as emoções, uma vez que elas são constituintes da vida humana. Esse autor afirma ainda que:

A idéia básica é elevar o nível de competência social e emocional nas crianças como parte de sua educação regular — não apenas uma coisa ensinada como paliativo para crianças que estão ficando para trás e que são "perturbadas", mas um conjunto de aptidões e compreensões essenciais para cada criança. O aprendizado não ocorria de forma isolada dos sentimentos dos participantes. (GOLEMAN 2012, p. 278).

A educação emocional pode ser compreendida como uma atividade de prevenção, visto que fortalece o autoconhecimento e amplia as ações assertivas no lidar com as emoções dos outros. Quando o indivíduo consegue reconhecer as suas emoções, expande a capacidade de adequar as suas atitudes, reduzindo, portanto,

as possibilidades de conflitos no processo de interação social, nos mais diversos ambientes da convivência humana.

Assim, o autoconhecimento contribui para o aprimoramento das relações sociais, mas essa melhoria “somente pode se efetivar no desenvolvimento de habilidades sociais, o qual pode ter uma incidência sobre a vida familiar, o companheiro, os amigos, os colegas de trabalho, as relações sociais em geral. Todos são fontes importantes de bem-estar” (BISQUERRA, 2000, p. 245).

Na Base Nacional Comum Curricular (BNCC), as competências emocionais estão presentes em todas as competências gerais como fator de proteção à saúde mental. O referido documento orienta o trabalho com os sentimentos e emoções, em progressiva autonomia, no âmbito educacional. (BRASIL, 2017).

A escola e outros equipamentos públicos que trabalham com atendimentos a pessoas, muitas delas oriundas de contextos de fragilidades socioemocionais, precisam discutir mecanismos para viabilizar a sustentabilidade emocional. Não é suficiente uma intervenção pontual em situação de crise, o trabalho precisa ser contínuo, preventivo e sustentável. Por outro lado, os profissionais também precisam discutir as próprias emoções e fortalecer as suas subjetividades positivas, numa atitude de autocuidado.

Concebemos a educação emocional como um processo educativo, contínuo e permanente, que pretende potencializar o desenvolvimento das competências emocionais, como elemento essencial do desenvolvimento integral da pessoa, com o objetivo de capacitar para a vida. Ela tem por finalidade aumentar o bem-estar pessoal e social. (BISQUERRA, 2005, p. 96).

A educação emocional integra diversas áreas do conhecimento e pode passar diferentes instâncias. Assim, “reconhece as contribuições de outras ciências, integrando-as em uma unidade de ação fundamentada, possibilitando diálogo com outros saberes” (ALZINA; GONZÁLEZ; NAVARRO, 2015, p. 173).

O desenvolvimento das emoções ocorre por sermos seres sociais, em constante diálogo com o nosso semelhante, no contato com o meio físico e com o simbólico, interagindo com tudo que nos cerca. É nessa relação sociocultural que vamos nos constituindo, elaborando as nossas próprias representações do mundo, a partir do contexto no qual estamos inseridos.

Sabemos que a existência é composta de materialidades, mas em grande medida é constituída do simbólico, do imensurável, de virtualidades que arquitetam

e engendram a trama social, a partir dos códigos culturalmente compartilhados que interligam uma coletividade. Joana Cavalcanti (2002, p. 26) afirma que “O simbólico é o espaço onde o mundo se faz pleno de significados. É o pleno sempre incompleto porque é representação.”

A própria linguagem é representação de que somos simbólicos. Por ela vamos apreendendo o mundo e os sentidos das coisas. Muitas vezes as palavras tentam expressar um sentimento, no nível verbal, mas o interlocutor capta o não dito, visto que a sonoridade e a “fala” do corpo manifesta outra verdade. E tudo isso compõe o arranjo do simbólico.

A apreensão dos sentimentos pela palavra, a partir do processo de identificação das emoções, pode colaborar com a forma de lidar com os estados emocionais. Ao compreender a natureza da emoção, fica mais fácil alcançar a origem e mensurar a extensão dela, se há equivalência entre o fenômeno vivido e o sentido. Muitas vezes uma emoção é inflacionada, não correspondendo ao acontecimento, e isso pode ampliar o sofrimento. No entanto, só o sujeito é capaz de fazer essa mensuração, de tentar racionalizar e ressignificar o sentir, o que parte do pressuposto da educação emocional.

A literatura, uma área do conhecimento imbricada com a própria experiência de existir, traz em seu âmago a essência do que é humano. Produzida pelo homem e para o homem, essa arte tem o poder de mexer com as nossas emoções e potencializar a nossa experiência existencial. Para José Nicolau Gregorin Filho, é necessário:

Entender a literatura como fenômeno de linguagem que resulta de experiências vivenciadas pelos autores dos livros. Essas experiências são existenciais, isto é, resultantes das vivências do autor na sua trajetória de vida; e são experiências sociais e culturais, pois cada indivíduo interpreta a vida e as relações humanas de acordo com os elementos que a sua sociedade e a sua cultura proporcionaram. (GREGORIN FILHO, 2009, p. 74).

Assim, considerando que só é possível educar as nossas emoções e constituir a nossa subjetividade em interação com o outro, considerando que a educação emocional se vale de outras áreas do conhecimento de forma transdisciplinar e por elas se efetiva, considerando ainda que a literatura circunscreve a realidade metaforizada, conclui-se que esta pode ser utilizada como recurso para o diálogo com as emoções.

Corroborando essa ideia, o escritor Bartolomeu Campos de Queirós afirmou que:

Ter em mãos um livro é libertar-se para dizer ou desdizer sobre o vivido e o sonhado, [...]. Ler é abrir-se para o afeto, o desencontro, a tristeza, o medo, o luto. Ler é encorajar-se diante das contingências da existência. Ter em mãos um livro é apossar-se da fantasia, é espantar-se diante dos preconceitos, é deixar vir à tona a compaixão pela nossa incompletude. É preparar-se para jamais se surpreender com a intimidade silenciosa que habita em nós e no outro. E mais, ler é apropriar-se da incerteza do amanhã. (QUEIRÓS, 2012, p. 90).

Através do enredo, o leitor adentra um mundo fictício que tem total consonância com o mundo real, onde transita os mais variados sentimentos humanos. A leitura de uma história mobiliza a leitura do mundo, aguça a sensibilidade e move a subjetividade do sujeito leitor.

Antonio Candido (2017) afirma que a literatura congrega em si o exercício da reflexão, a possibilidade de acessar diferentes realidades, a empatia, o afinamento das emoções, o senso de beleza, a imaginação e a criatividade. “A literatura desenvolve em nós a quota de humanidade na medida em que nos torna mais compreensivos e abertos para a natureza, a sociedade, o semelhante.” (CANDIDO, 2017, p. 182).

De acordo com Lena Lois (2010, p. 78), “A leitura da literatura nos ensina a ter outros olhos para as diferenças.” A literatura traz detalhes que o olhar cotidiano não alcança. Evidencia ausências, conduz a memória para lugares aparentemente perdidos.

A boa literatura emociona, não é um ato passivo, muito pelo contrário, o leitor toma partido, se indigna, se encanta, faz julgamento, reflete sobre situações, se coloca no lugar dos personagens e muitas vezes enxerga no livro a sua própria temporalidade.

Dessa maneira, compreende-se que a literatura pode ser um excelente instrumento para a educação socioemocional, por possibilitar, através da ficção, um olhar sensível para a sociedade e o reconhecimento de nós mesmos.

Quando um livro nos toca, ele provoca eco e alcança lembranças ou sonhos. A leitura termina, mas o texto lido pode ficar reverberando dentro de nós. “A literatura desconcerta, incomoda, desorienta, desnorteia mais do que os discursos

filosófico, sociológico ou psicológico porque ela faz apelo às emoções e à empatia.” (COMPAGNON, 2012, p. 64).

A literatura contribui na ampliação dos horizontes do sujeito leitor, no refinamento da percepção sobre si e sobre o outro, dotando as experiências reais de maior sentido. Por potencializar a nossa sensibilidade, a literatura favorece uma experiência afetiva, qualificando o nosso olhar para com o outro, desenvolvendo, portanto, a nossa empatia.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No primeiro semestre de 2023, o Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Ceará (IFCE) – Campus Jaguaribe, ofereceu um curso de extensão, intitulado: “Educação socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência”, tendo como um dos critérios de seleção ser graduado ou graduando.

O referido curso propunha três linhas de atuação: discutir a educação socioemocional através dos conhecimentos científicos produzidos sobre o assunto; promover momentos para mobilização das emoções através da imersão na literatura, seguida de diálogo, intercalando ficção e realidade, e, por último, uma prática de escrita intitulada: escrita de mim.

Desse modo, ciência e literatura entravam em diálogo, na ampliação de conhecimentos científicos e no fortalecimento da subjetividade. Ao mesmo tempo em que o curso viabilizava uma formação cognitiva sobre educação emocional, também oportunizava a vivência emocional, a partir dos textos literários.

Para a primeira linha de ação foram selecionados textos teóricos a respeito da origem das discussões sobre emoções, conceitos de inteligência emocional, habilidades e competências, educação e vivências emocionais.

Para a segunda área de ação, não menos importante, foram selecionados textos literários que tematizavam beleza, amor, efemeridade, angústias, solidão, morte, luto e conflitos existenciais. Nesse estrato, diante das discussões que os enredos provocavam, eram propostos textos previamente escolhidos em torno da sociedade e sobre a saúde mental, na tentativa de compreender, justificar, reforçar, condenar ou ajuizar as ações das personagens e talvez a nossa própria atuação no mundo. Sobre a metodologia utilizada, uma participante afirmou:

O curso atendeu minhas expectativas, posso dizer que até superou. Pois, o aprendizado foi além dos conceitos. O estímulo à leitura, o uso da literatura para aflorar os sentimentos e reconhecer que precisamos ser mais do que ter... As discussões, as trocas, a escuta dos contos, poemas, leituras, gestos tudo tão rico de sentimentos. Encerro esse ciclo com muita alegria e com desejo de continuar trilhando o caminho das emoções, da literatura, das experiências vivenciadas de forma sutil e espontânea. (Participante D).

Em casos em que referenciais teóricos sobre um assunto evocado não estavam disponíveis, eram levados no encontro seguinte. Foram discutidos textos sobre sofrimento psíquico, o abismo civilizatório da sociedade pós-moderna, hedonismo, niilismo, narcisismo, consumo exacerbado, positividade tóxica e outros.

Defende-se que as formações em educação emocional precisam ir além de apresentação e discussões de conceitos. É importante levar em conta as emoções dos sujeitos envolvidos, atentando para as suas condições socioculturais de existência e de resistência. Os processos formativos “só mostram efetividade quando levam em consideração as condições sociopsicológicas e culturais de existência das pessoas em seus nichos de habitação e convivência, e não apenas suas condições cognitivas.” (GATTI, 2003, p. 197).

Assim, nos encontros formativos do curso, a partir dos textos literários, os contextos sociopolíticos, socioculturais e psicológicos eram evocados, costurando sensações, sentimentos e emoções, em processo formativo crítico, participativo e emocional.

Após as leituras literárias e/ou teóricas, ocorria um movimento discursivo, onde cada participante tinha a plena liberdade de expressão. De acordo com Robson Coelho Tinoco (2013, p. 137), “É importante conceber o ato dialógico como um evento que acontece na unidade espaço-tempo da comunicação social interativa, sendo por ela determinada.”

Ao lidar com as emoções que reverberavam, principalmente em diálogo com o texto literário, a mediadora agia com afetividade e acolhimento. Paulo Freire (2004) valoriza a dimensão afetiva nos processos de mediação. Para ele, essas relações afetivas contribuem para o desenvolvimento do respeito, potencializa a empatia, possibilitando aprendizagens de ordem sensorial, emocional, cognitiva e sociocultural.

Na terceira linha de atuação: “escrita de mim”, a proposta é que cada cursista escrevesse texto intimista sobre determinada temática. Um exemplo: a partir de trechos do livro “Carta ao pai”, de Kafka, a proposta foi a escrita de uma carta sobre

algo que precisava ser dito a alguém e nunca houve oportunidade ou coragem. Outro exemplo, tendo como base o conto “Felicidade Clandestina”, de Clarice Lispector, a turma deveria escrever sobre as clandestinas felicidades, ou seja, aquela situação que traz felicidade, mas não deve ser publicizada. Os textos produzidos poderiam ser ou não compartilhados, era uma escolha da participante. O objetivo é que a escrita servisse principalmente para a autora, como forma de se (re)visitar, (re)conhecer e ressignificar algum sentimento ou experiência.

A proposta da atividade “escrita de mim” veio da compreensão de que o ato de escrever ajuda a organizar o pensamento e possibilita uma melhor apreensão de mundos, de experiências existenciais que não necessariamente foram assimiladas. Para Bartolomeu Campos de Queirós (2007, p. 12), “Escrever é imprimir a experiência do espanto de estar no mundo. É estender as dúvidas, confessar os labirintos, povoar os desertos. E mais, escrever é dividir sobressaltos, explicitar descobertas e abrir-se ao mundo na ilusão de tocar a completude.”

Ressalta-se que as duas primeiras linhas de atuação: ciência e literatura, andavam em paralelo, uma para fomentar a formação acadêmica e a outra para fortalecer a subjetividade e vínculos afetivos, com momentos de escuta e de diálogo. E a terceira, de produção escrita intimista, tinha o objetivo de dar vazão a alguma necessidade de fala, dirigida a um outro, próximo ou distante, mas principalmente para si mesmo, como possibilidade de elaboração psíquica.

Assim, o referido curso teve como objetivo promover reflexões sobre a educação socioemocional e bem-estar, a partir de discussão de textos teórico-científicos e fortalecer a subjetividade a partir da leitura dialógica de textos literários. Ou seja, além das discussões sobre educação socioemocional, o aparato literário provia momentos práticos como mecanismo para mover emoções:

Por meio de tais mecanismos o ser humano procura restabelecer o precário equilíbrio de sua existência, pois ao envolver-se na leitura esquece-se do rolo compressor da tecnologia e volta-se para si mesmo como fonte de conhecimento (pela introspecção); procura harmonizar-se com a essência de existir (pela identificação com as personagens) e se libera (pela catarse). Ao assim fazer, cuida de si. (CALDIN, 2009, p. 77).

Com encontros semanais e duração de duas horas, o curso foi constituído por mulheres, profissionais de diferentes áreas do conhecimento, que estavam em seu terceiro turno. Além de exercícios de respiração no início de cada encontro ou alguma prática corporal, também foram introduzidas músicas que dialogassem

com a temática em questão. As propostas partiam do pressuposto que a educação emocional:

é um processo de formação humana que envolve as dimensões física, vital, mental, emocional e espiritual do indivíduo, a partir da mobilização de diferentes emoções, tendo em vista a construção do bem viver – uma vida social assentada na solidariedade, na reciprocidade, na responsabilidade e na integralidade. (POSSEBON, 2018, p. 16).

Sobre a metodologia utilizada, uma participante ressalta que o curso possibilitou “Momentos de mergulho em emoções, sentimentos e busca por respostas... Descobertas em palavras e frases, versos, músicas. Trocas profundas cutucaram feridas adormecidas.” (Participante B). Vale ressaltar que foi construído um ambiente de respeito e as participantes eram orientadas a só falar caso se sentissem confortáveis.

Paulo Freire (2004) defende que só é possível uma educação humanística se ela se efetivar dentro de um processo dialógico, onde os sujeitos tenham o direito e a liberdade de expressão. E o curso em análise teve como uma de suas características a dialogicidade, tanto no aspecto de discussões dos textos propostos, quanto a partir das práticas realizadas, tendo a literatura como norte. A partir das temáticas literárias, seguia-se uma conversa sobre as atitudes das personagens em seus mais variados contextos sócio-históricos nos quais estavam inseridos, as nuances emocionais, a origem dessas personagens e outras inquietações.

Nessas rodas de conversa era comum que a temática da história ou as ações ali desenvolvidas reverberassem na instância da vida real, movendo diálogos profundos sobre a existência e seus entornos. Respalando essa afirmação, uma cursista afirmou que:

O curso Educação Socioemocional foi muito além do que eu esperava encontrar, falar de sentimentos através da experiência literária, provocações contextualizadas ao mundo real também. Foi acolhedor no sentido da escuta, da discussão de temas pertinentes, de uma palavra amiga ou de ajuda. (Participante E).

Durante os diálogos em torno dos textos científicos ou principalmente os literários, as participantes se sentiam encorajadas e confortáveis para compartilhar experiências. A escuta ativa e amorosa movia outras interações, que reverberavam emoções, empatia e afetos positivos:

Para mim serviu como uma forma de terapia emocional, compartilhando muitas situações, que já vivenciei em minha trajetória de vida e ouvir relato dos demais, também me deixava feliz, por aprender um pouco mais, com tantas pessoas. Em outros momentos me sentia relaxada, e até dava uma escapada dos problemas do dia a dia, do cansaço físico e emocional em que me acorrentava. Por fim despertei o desejo por literatura, conhecer um pouco mais a fundo. (Participante A).

Diante do que foi relatado, percebe-se que a metodologia teórico-prática fomentou habilidades para posterior trabalho com a educação socioemocional e proporcionou o autocuidado, ao possibilitar vivências que mobilizou emoções, conforme descreve a cursista a seguir: “A cada encontro uma nova oportunidade de ouvir, falar, sentir e até chorar... Para além de conhecimentos que juntos compartilhamos e construímos está o afeto, a partilha e o desejo de um pouco mais... (Participante C).

Quando se consegue identificar uma emoção e compreender a sua extensão, fica mais fácil refletir sobre a adequação ou inadequação da sua expressão e o que essas ações podem ecoar, causando maior sofrimento pessoal e/ou no outro. A educação das emoções pode qualificar a nossa convivência familiar e social, como afirmou a cursista abaixo:

A importância desse curso para mim foi riquíssima, ajudou até no meu desenvolvimento emocional, aprendi a conviver com certas emoções que para mim eram difíceis de lidar, aprendi a conviver melhor com minha família e desenvolver habilidades emocionais. (Participante E).

Algumas emoções, quando estão sendo processadas, não repercutem em ações imediatas, mas a capacidade de refletir sobre elas pode provocar o autoconhecimento e conseqüentemente mudanças de atitudes, visto que “o autocontrole é um sinal de maturidade emocional ligado a um desenvolvimento da personalidade equilibrada e sã” (ORTS, 2009, p. 134). Uma participante deixou claro em suas palavras que o curso colaborou para reflexões sobre seus processos emocionais:

Que experiência maravilhosa foi ter participado deste curso. Eu ri, chorei, muitas vezes fui para casa reflexiva. Esse curso iniciou em mim um processo de acolhimento às minhas emoções; me fez desejar que chegasse a próxima aula e que o tempo passasse mais devagar mesmo nos momentos em que as reflexões faziam algo em sangrar mim. (Participante F).

Percebe-se que o conhecimento teórico alinhado a experimentos práticos pode resultar em uma formação efetiva e afetiva. Portanto, as estratégias metodológicas utilizadas no curso de extensão, objeto desta pesquisa, foram bem avaliadas pelas cursistas. Mesmo tendo a prerrogativa de poderem não se identificar durante a avaliação do curso, escolha feita por algumas, não houve nenhuma avaliação que pontuasse de forma negativa a metodologia e os recursos utilizados. Dessa forma, compreende-se que o curso cumpriu com os objetivos propostos e contribuiu com a formação teórico-prática de suas participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há uma vasta produção de pesquisas sobre o quanto a literatura pode contribuir com a formação humana, bem como há indicativos da necessidade de se trabalhar preventivamente com as questões emocionais em espaços educativos.

Essa pesquisa analisou o curso de extensão “Educação socioemocional e bem-estar: o fortalecimento da subjetividade através da literatura e da ciência”, o qual utilizou o saber científico sobre teorias que abordam as emoções e empregou a literatura como experiência emocional, em formação teórico-prática.

Enquanto se discutia sobre as emoções, elas eram evocadas a partir da leitura de textos literários e diálogos sobre os enredos, a atuação das personagens e sobre a complexa trama da vida real. Temas como solidão, abandono, medo, luto e crises existenciais tiveram trânsito nas rodas de conversas pós-texto, subsidiadas por produções científicas e ilustradas por eventos da vida cotidiana.

A partir dos resultados apresentados concluiu-se que, é possível trabalhar com as emoções a partir da literatura e da ciência. As formações que envolvem teoria e prática têm grande êxito. Espera-se que essa pesquisa possa ampliar os horizontes formativos, servindo de base para outros experimentos, e contribua com novas pesquisas sobre metodologias teórico-práticas, especialmente no campo da educação emocional, e da literatura como instrumento de formação das subjetividades.

REFERÊNCIAS

ALZINA, Rafael Bisquerra; GONZÁLEZ, Juan Carlos Pérez; NAVARRO, Esther García. *Inteligencia Emocional en Educación*. Madrid: Síntesis, 2015.

BAKER, D. **A tecnologia ajuda nas relações?** Revista Vida Simples, [s.l.], 31 de janeiro de 2019. Disponível em <https://vidasimples.co/conviver/a-tecnologia-ajuda-nas-relacoes/> Acesso em 3 set 2020.

BISQUERRA, R. **Educación emocional em la formación del profesorado.** *Revista Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 19 de maio de 2005, 95-114 Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/274/27411927006.pdf>. Acesso em: 18 de mar de 2020.

BISQUERRA, Rafael. *Educación emocional y bienestar*. Barcelona: Praxis, 2000.

BRASIL. **Base Nacional Comum Curricular** (BNCC). Educação é a Base. Brasília,

MEC/CONSED/UNDIME, 2017. Disponível em: <http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_publicacao.pdf>. Acesso em: 17 ago. 2017.

CALDIN, Clariece Fortkamp. **Leitura e Terapia**. Tese de doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis. p. 77, 2009. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/bitstream/handle/123456789/92575/263775.pdf?sequ> Acessado em: 24/01/2022.

CANDIDO, Antonio. **Vários escritos**. 6. ed., reimpr. Rio de Janeiro: Ouro sobre Azul, 2017.

CAVALCANTI, Joana. **Caminhos da literatura infantil e juvenil**: dinâmicas e vivências na ação pedagógica. São Paulo: Paulus, 2002.

COMPAGNON. Antoine. **Literatura para quê**. Tradução de Laura Taddei Brandini. Belo Horizonte, Editora UFMG, 2012.

DEMURGET, Michel. **A fábrica de cretinos digitais**: Os perigos das telas para as nossas crianças. Tradução de Mauro Pinheiro. São Paulo: Vestígio, 2021.

FREIRE, Paulo. **Pedagogia da autonomia**: saberes necessários à prática educativa. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2004.

GATTI, Bernardete A. Formação continuada de professores: a questão psicossocial. Cadernos de Pesquisa, n. 119, p. 191-204, 2003.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que define o que é ser inteligente. 2. ed. Tradução: Emocional Intelligence. Rio de Janeiro: Objetiva, 2012.

GONZALEZ REY, F. (2001). **A pesquisa e o tema da subjetividade em educação**. Disponível em: <http://www.anped.org.br/reunioes/24/te.htm>. Acessado em: 24/01/2010.

GREGORIN FILHO, José Nicolau. **Literatura infantil**: múltiplas linguagens na formação de leitores. São Paulo: Editora Melhoramentos, 2009.

KRUSCHERWSKY, Andrea Maria Cesar; STEGAN, Denise Rocha. Reflexões sobre uma nova economia psíquica. In: **Sofrimento psíquico, cultura contemporânea e resiliência**. OLIVEIRA, Marluce Alves de Oliveira (et al) (Organizadores). Fortaleza: EdUECE, 2018. p. 19 a 41.

LOIS, Lena. **Teoria e prática da formação do leitor**: leitura e literatura em sala de aula. Porto Alegre: Artmed, 2010.

MEIRELES, Fernando S. Panorama do Uso de TI no Brasil – 2022. **Fundação Getúlio Vargas** – FGV. 25/05/2022. Disponível em: < <https://portal.fgv.br/artigos/panorahma-uso-ti-brasil-2022>. Acesso em: > 14 nov. 2022.

ORTS, Joan Vaello. **El Profesor Emocionalmente Competente**. Barcelona: Graó, 2009.

PAVOT, W.; DIENER, E. Happiness experienced: The science of subjective well-being. In S. David, I. Boniwell; A. C. Ayers (Eds.), The Oxford handbook of happiness. (p. 134-51). Oxford, UK: Oxford University Press, 2013.

POSSEBON, Elisa Gonsalves. Educação emocional: aplicações. João Pessoa: Libellus Editorial, 2018.

QUEIRÓS, Bartolomeu Campos de. **Sobre ler, escrever e outros diálogos**. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2012.

TINOCO, Robson Coelho. Percepção do mundo na sala de aula: leitura e literatura. *In*: DALVI, Maria Amélia. **Leitura de literatura na escola**. São Paulo: Parábola, 2013, p. 135-151.

WAKEFIELD, Jane. **BBC News Brasil**. Brasileiro usa celular por um terço de seu tempo acordado, diz estudo. 13/01/2022. Disponível em: < <https://www.bbc.com/portuguese/geral-59974046> Acesso em: > 14 nov. 2022.