

EDUCAÇÃO, ESPIRITUALIDADE E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

Danielle Ventura de Lima Pinheiro
Júlio César Adam
Clairton Puntel
Marinilson Barbosa Silva
(ORGANIZADORES)

EDUCAÇÃO, ESPIRITUALIDADE E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL



UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA

Valdiney Veloso Gouveia
Reitor

Liana Filgueira Albuquerque
Vice-Reitora



Natanael Antônio dos Santos
Diretor Geral da Editora UFPB

Everton Silva do Nascimento
Coordenador do Setor de Administração

Gregório Ataíde Pereira Vasconcelos
Coordenador do Setor de Editoração

CONSELHO EDITORIAL

Cristiano das Neves Almeida (Ciências Exatas e da Natureza)

José Humberto Vilar da Silva (Ciências Agrárias)

Julio Afonso Sá de Pinho Neto (Ciências Sociais e Aplicadas)

Márcio André Veras Machado (Ciências Sociais e Aplicadas)

Maria de Fátima Alcântara Barros (Ciências da Saúde)

Maria Patrícia Lopes Goldfarb (Ciências Humanas)

Elaine Cristina Cintra (Linguística e das Letras)

Regina Celi Mendes Pereira da Silva (Linguística e das Letras)

Ulrich Vasconcelos da Rocha Gomes (Ciências Biológicas)

Raphael Abrahão (Engenharias)

Editora filiada à



Danielle Ventura de Lima Pinheiro

Julio Cezar Adam

Clairton Puntel

Marinilson Barbosa da Silva

(ORGANIZADORES)

EDUCAÇÃO, ESPIRITUALIDADE E DESENVOLVIMENTO SOCIOEMOCIONAL

EDITORA UFPB

João Pessoa

2023

1ª Edição – 2023

E-book aprovado para publicação através do Edital nº 01/2022 – Editora UFPB.

É proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio.
A violação dos direitos autorais (Lei nº 9.610/1998) é crime estabelecido no artigo 184 do código penal.

**O CONTEÚDO DESTA PUBLICAÇÃO, SEU TEOR, SUA REVISÃO E SUA NORMALIZAÇÃO
SÃO DE INTEIRA RESPONSABILIDADE DO(S) AUTOR(ES).**

Projeto gráfico · **Editora UFPB**
Editoração eletrônica · **Alice Brito**
Design de capa · **Alice Brito**
Imagem da capa · **Freepik.com**

Catálogo na fonte: **Biblioteca Central da Universidade Federal da Paraíba**

E24 Educação, espiritualidade e desenvolvimento socioemocional
[recurso eletrônico] / Danielle Ventura de Lima Pinheiro ...
[et. al.] (organizadores). – Dados eletrônicos - João Pessoa :
Editora UFPB, 2023.

Ebook.

Modo de acesso : <http://www.editora.ufpb.br/sistema/press/>
ISBN: 978-65-5942-217-3

1. Espiritualidade. 2. Educação. 3. Ensino religioso. I. Pinheiro,
Danielle Ventura de Lima. II. Título.

UFPB/BC

CDU 2-584

OS DIREITOS DE PROPRIEDADE DESTA EDIÇÃO SÃO RESERVADOS À:



Cidade Universitária, Campus I
Prédio da Editora Universitária, s/n
João Pessoa – PB CEP 58.051-970
<http://www.editora.ufpb.br> E-mail: editora@ufpb.br Fone: (83) 3216.7147

SUMÁRIO

6	Apresentação
8	1. A espiritualidade da <i>phronesis</i>
29	2. Silêncio e mindfulness: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã
62	3. Cultura de paz e não-violência no contexto educacional: interfaces e implicações frente à educação emocional e reconstituição familiar
94	4. Espiritualidade, regulação emocional e educação: definições, funções e proposição
110	5. O ensino de gênero na formação de profissionais da saúde da região sul do Brasil: relações entre práticas educativas, saúde planetária e a construção de diagnósticos
131	6. Análise da relação da espiritualidade e das estratégias de promoção do processo de envelhecimento bem-sucedido
147	Sobre os autores e as autoras

APRESENTAÇÃO

Este livro é uma decorrência de um evento acadêmico ocorrido em Outubro de 2021, de forma online, intitulado de “VI Seminário de Formação Continuada de Professores de Ensino Religioso – *Tema: Espiritualidade, Felicidade e Educação*”, em parceria com o Centro Beatitude (Centro de Espiritualidade, Psicologia e Bem Viver), Programa de Pós-Graduação da Faculdades EST/RS e o Grupo de Estudo e Pesquisa FIDELID/UFPB/CNPq (Formação – Identidade – Desenvolvimento-Liderança de Professores que atuam no Ensino Religioso)/Programa de Pós-Graduação em Ciências das Religiões (PPGCR/UFPB) e apoio das Secretarias Municipais de Educação de João Pessoa e da cidade de Bayeux – PB.

Na ocasião, foram desenvolvidas palestras e Grupos de Trabalhos (GTs) com focos na Espiritualidade, Respeito e Diversidade no Ensino Religioso, Mindfulness, Currículo e Ensino Religioso, Felicidade na Promoção do Bem Estar, Ensino Religioso e Educação Inclusiva, Metodologias Ativas e Espiritualidade, Mindfulness, Felicidade a partir da Psicologia, Filosofia e Teologia.

Diante dos impactos e repercussões positivas obtidas pelo evento, a comissão organizadora sentiu assim a necessidade de dar continuidade e aprofundamento ao tema proposto. A ideia de produzir este livro surge na medida em que novos desafios nos impõem frente a um contexto hoje de polarizações, incitações ao ódio, falta de conhecimento de nós mesmos e limites para lidar com a espiritualidade do outro e do diferente. Nesse sentido, temas como a Espiritualidade da *Phronesis*; o Silêncio e o Mindfulness; Cultura de Paz e Não-Violência, Educação Emocional e Inclusiva; Espiritualidade, Regulação Emocional e Educação; O Ensino de Gênero na formação de Profissionais da Saúde da Região Sul do Brasil e Análise da relação da Espiritualidade e das

Estratégias de Promoção do Processo de Envelhecimento bem-sucedido, são as abordagens trazidas por este livro.

Vale registrar que teremos também ainda neste ano (Novembro de 2022), o VII Seminário de Formação Continuada de Professores de Ensino Religioso com o tema: O Ensino Religioso na Base Nacional Comum Curricular (BNCC): Habilidades Específicas e Aspectos Socioemocionais. As parcerias e o apoio das secretarias municipais de educação continuam. Dessa vez também teremos a parceria do Grupo de Estudo e Pesquisa em Educação, Religião, Cultura e Saúde (GEPERCS) da Universidade do Estado da Bahia (UNEB).

Desejamos uma boa leitura!!!

Marinilson Barbosa da Silva
Danielle Ventura de Lima Pinheiro
Julio Cezar Adam
Clairton Puntel
(organizadores)

1. A ESPIRITUALIDADE DA *PHRONESIS*

Marcelo Ramos Saldanha

INTRODUÇÃO

O termo grego *paideia*, muitas vezes traduzido simplesmente como educação, possui um significado muito amplo, englobando todos os aspectos da vida material e espiritual de um povo. Por conta da abrangência do termo *paideia*, era óbvia para o povo grego a relação entre educação e espiritualidade. A própria noção de *phronesis*, que pode ser traduzida como *sabedoria prática*, aponta para essa relação, pois não há *phronesis* sem uma expressão ampla da cultura humana e tal expressão não é possível sem pensarmos na vida espiritual das pessoas.

Antes da filosofia trocar o modo poético de ensino por outro centrado no *logos*, as concepções de ser humano grego eram transmitidas através dos mitos e da oralidade, de modo tal que os poemas épicos de Homero e Hesíodo forneciam uma série de códigos de comportamento que eram assimilados por meio da imitação, gerando uma tradição que permitia às pessoas compreender qual ação era virtuosa e, portanto, deveria ser estimulada e qual deveria ser evitada. Isso fornecia ao povo grego o referencial de excelência (*Aretê*), promovendo a cristalização de formas de viver que deveriam ser transmitidas aos jovens. A influência do mito na educação grega foi tão forte que Platão referiu-se a Homero como o “educador da Grécia” (República, X, 606e).

Com o advento da filosofia, a educação pautada no mito foi trocada pelo modelo lógico-argumentativo, gerando as escolas de filosofia, que buscam deparar-se com problemas da vida humana e pensar soluções para que se possa alcançar o bem viver. Contudo,

a retirada do mito do centro da educação grega não significou a desvalorização do tema da espiritualidade, afinal, diferente do contexto moderno, a espiritualidade era entendida como parte integrante da vida humana. Ao constituir-se como sabedoria de vida, tais escolas se apresentavam como uma proposta de espiritualidade profundamente relacionada com as questões humanas fundamentais, demonstrando a possibilidade de pensar e ensinar uma espiritualidade não religiosa extremamente potente para responder aos dilemas humanos diante do absurdo da existência.

Tendo em mente a noção ampla de educação para o bem viver, propomos neste artigo uma introdução aos recursos de espiritualidade de três escolas do período helenista da filosofia grega: o cinismo, o epicurismo e o estoicismo. Pensaremos a relação entre suas propostas de felicidade (*eudaimonia*) e o modo como cada uma propôs uma forma de espiritualidade pautada na sabedoria prática. A partir delas, em especial do modo como elas lidaram com o contexto do qual emergiram, buscaremos inferências para pensar uma espiritualidade não religiosa no contexto atual. Pensaremos uma espiritualidade pautada na liberdade e autonomia humana, entendendo que essas escolas fornecem uma forma de aprendizagem prática que nos permite lidar com os problemas do nosso tempo, tais como a manipulação da vontade, destruição do tecido político, novos modelos de exploração humana e a redução da imagem humana à sua capacidade de consumir ou produzir.

O CONTEXTO: QUANTO O *ETHOS* SE PERDEU

O tempo de Sócrates, Platão e Aristóteles significou o apogeu das cidades-estado gregas. A importância da pólis para o pensamento grego era tanta que, na obra *República* (368d ss.), Platão apresentou a analogia entre a pólis e a alma do ser humano, entendida por ele como tripartida (parte racional, parte irascível e parte apetitiva). Nessa analogia,

as três partes da alma correspondem às três classes da cidade, criando uma distinção entre os indivíduos na pólis, que, assim como nas partes da alma, seguem uma hierarquia na qual o topo fica por conta dos governantes, que possuem uma predominância racional, abaixo estão os guardiões, que possuem uma predominância da parte irascível, e na base social estão os artesãos, que possuem uma alma predominantemente apetitiva. Em sua obra *Política*, Aristóteles definiu o ser humano como um animal político (*zoon politikón*). O que isso significa? A palavra política deriva do grego *politikos*, que significa “pertencente à pólis”, e quando Aristóteles diz que o ser humano é um animal político, ele está relacionando a natureza humana diretamente à natureza da pólis. Para Aristóteles, a felicidade humana, por ser algo concreto, deve se realizar em algum lugar também concreto. Esse lugar era a pólis, a comunidade perfeita, a unidade política básica, a cidade-estado que significava algo mais que apenas uma área urbana, sendo, como Platão já havia referido, uma projeção da alma humana. Para os gregos, essa era a comunidade perfeita, desejada em função de si mesma e não em função de outra comunidade, tanto que o ser humano não poderia encontrar a sua plena realização quando desconectado da vida da pólis. Isso criou uma relação indissociável entre o bem individual (ética) e o bem da pólis (política). Nessa relação, o bem da pólis é superior e mais nobre que o bem individual, pois tanto a animalidade política quanto a virtude encontram seu espaço de realização no interior da cidade-estado. Se a finalidade do ser humano é a sua autossuficiência, essa comunidade perfeita será entendida como o lugar em que o indivíduo terá todas as coisas que permitam alcançar a felicidade (*eudaimonia*) por meio da plena realização de suas potencialidades.

Essa relação íntima entre felicidade e pólis reinou durante todo o período clássico do pensamento grego. Contudo, o domínio de Alexandre sobre uma parte significativa do mundo conhecido de então (Grécia, Egito, Oriente Médio, estendendo seu império aos limites da Índia) fez com que a pólis, enquanto unidade política básica, deixasse

de existir. Essa mudança radical forçou a cultura clássica a se modificar para dar respostas ao novo contexto político, o que fez nascer o período chamado helenístico, que se estendeu até o V século depois de Cristo. Nele o centro deixou de ser a pólis para ser a interioridade humana.

Para contextualizarmos um pouco mais, precisamos nos reportar à guerra do Peloponeso, com a disputa entre as duas grandes cidades-estado gregas: Atenas e Esparta. Essa disputa, além de fragilizar economicamente as cidades, culminou com o enfraquecimento do sentimento de unidade grega, o que permitiu a conquista dos territórios gregos pelo rei macedônico, Filipe II, e o consequente fim da democracia ateniense. Após a conquista, as cidades-estado tiveram de renunciar parte da sua autonomia, o que significou para o cidadão grego a perda do poder de participação política. Em decorrência desse fato, a ligação entre o cidadão e a pólis se quebrou, e as pessoas que se viam como cidadãos gregos, agora se entendiam como parte insignificante de um vasto império. Em decorrência dessas mudanças, o sistema filosófico clássico, fundamentado no pensamento de Sócrates, Platão e Aristóteles, já não correspondia às necessidades das pessoas, o que forçou a reinvenção do “homem grego”.

Quando as cidades gregas foram anexadas ao império, a noção de liberdade perdeu o seu sentido político e passou a assumir uma conotação primordialmente individual. Diante dessa mudança, ganhou força a noção de *autarcia* (autossuficiência). A despeito de toda liberdade que os gregos desfrutavam dentro do império (eles podiam mover-se livremente pelo mundo de então e até mesmo escolher ter ou não uma religião) e da prosperidade econômica vivida, os gregos não se sentiam livres. Quando a visão da vida na cidade é trocada por uma experiência cosmopolita, com acesso a outras culturas e outras visões do mundo, surge uma forte crítica às construções filosóficas clássicas, principalmente pelo fato de já não responderem às demandas desse novo tempo. Se no período clássico a realização humana era encontrada na exterioridade da pólis, com o advento do helenístico, o espaço político

foi entendido como fonte de sofrimento e a interioridade passou a ser o lugar no qual temos domínio e possibilidade de realização.

Quando o *ethos* político pautado na pólis se perdeu, novas concepções filosóficas surgiram para dar respostas às indagações desse ser humano que se questionava sobre o sentido da felicidade que já não era possível na vida política. Na busca por respostas, tais filosofias voltaram-se para a subjetividade, não como fuga, mas como busca por aquilo que não poderia ser destruído pelo império. Vejamos, então, como tais escolas respondem às demandas de seu tempo, oferecendo uma proposta de espiritualidade valorizadora da subjetividade.

OS CÍNICOS – É POSSÍVEL SER FELIZ COM TÃO POUCO?

Essa escola filosófica foi fundada por Antístenes (444-371 a.C.), um discípulo de Sócrates que, após a morte de seu mestre e a submissão de Atenas a Esparta, desenvolveu uma aversão aos valores da aristocracia ateniense e radicalizou as ideias de seu mestre, centrando a sua filosofia nos aspectos práticos da vida. Ele foi o primeiro a se distanciar dos círculos sociais aristocratas e optar por uma vida simples. Isso o afastou de outro famoso discípulo de Sócrates: Platão. Aliás, Antístenes era bastante crítico à Academia de Platão e seu refinamento teórico, pois entendia que a abstração teórica roubava da filosofia a sua utilidade prática (uma crítica ainda muito atual). Antístenes costumava expor suas ideias num ginásio chamado *Kynosarge*, que significa “cão cinzento”, logo, seus discípulos ganharam o apelido de *kynikós*, que pode ser traduzido como “aquele que lembra um cão”. Isso explica a origem do nome dessa escola e nos ajuda a entender que, ironicamente, os cínicos nada tinham a ver com o que entendemos hoje como cinismo. Na verdade, a seriedade com que uniam a teoria com a prática faz deles o contrário da noção moderna de “cínico”. Para um filósofo cínico, não há lógica na frase “é mais fácil falar do que fazer”, pois a sua vida prática deve estar em consonância com a fala, isto é, com as ideias.

Dentre os discípulos de Antístenes, certamente o mais famoso foi Diógenes de Sínope, também conhecido como *Diógenes, o cínico*, que se tornou uma figura emblemática dessa escola filosófica, considerado um refundador do Cinismo. Dentre as anedotas sobre a sua vida, conta-se que Diógenes vivia na rua e dormia num velho barril, cercado de cães. Possuía poucos objetos, dentre eles um lampião, com o qual perambulava pelas ruas de Atenas gritando: “Procuro o homem!” Uma provocação irônica que, como Reale e Antiseri nos explicam, pode ser interpretada como:

busco o homem que vive segundo sua mais autêntica essência; busco o homem que, para além de toda exterioridade, de todas as convenções da sociedade e do próprio capricho da sorte e da fortuna, sabe reencontrar sua genuína natureza, sabe viver conforme essa natureza e, assim, sabe ser feliz (REALE; ANTISERI, 2003, p. 253).

Diógenes foi contemporâneo de Alexandre o Magno e diz a tradição que o filósofo “morreu em Corinto no mesmo dia em que Alexandre morreu na Babilônia” (REALE; ANTISERI, 2003, p. 253). Ainda acerca das folclóricas histórias envolvendo esses dois personagens, uma anedota conta que, num dos dias em que Diógenes estava tomando banho de sol junto ao seu barril, o imperador Alexandre parou entre o filósofo e o sol, fazendo-lhe sombra. Nesse momento, Alexandre lhe teria dito: “peça-me o que quiser que eu lhe darei”. Ao que Diógenes replicou: “não tire de mim o que não pode me dar”, pedindo que Alexandre não lhe tapasse o sol. Essa anedota exemplifica muito bem o radicalismo da filosofia de Diógenes, que, com seu anticulturalismo, pregava que a felicidade só pode ser encontrada fora das convenções sociais (casamento, leis, estado, riquezas, propriedades), buscando a autarquia (*autárkheia*) na procura pelo que é essencial para a vida, pois, segundo ele, a natureza já colocou à nossa disposição tudo o que precisamos para sermos felizes. Junto à ideia de autarquia e como complementar a essa,

surge a ideia de autodomínio, isto é, de suportar dores ou privações, de modo a fugir do desejo e tornar-se menos suscetível ao sofrimento. Assim sendo, só teremos autarquia (a capacidade de bastar-se a si mesmo) se tivermos o autodomínio para não nos deixarmos sujeitar pelo desejo das coisas que não temos. Diógenes não tinha riquezas e não as almejava, por isso não precisava dissimular ou esconder nada de ninguém. A sua liberdade consistia na não dependência das riquezas, por isso podia praticar a *parrhesía* (παρρησία), que em grego significa falar com franqueza. Para que a fala seja autêntica, sem dissimulação ou segundas intenções, a pessoa “cínica” deve ser capaz de viver a vida sem riquezas, sem vergonhas e de acordo com a natureza. Caso falhe no exercício do autodomínio, deixando-se dominar pelo que lhe tira a liberdade e perdendo a autenticidade, a sua forma de vida não espelhará a verdade ao ponto de poder dizer, como o fez Diógenes: “Olhem para mim, eu sou isso, não há distância entre mim e eu mesmo”.

Como definiu Foucault em *A coragem da verdade*, a *parrhesía* é uma forma de dizer a verdade, na qual temos a coragem de chamar as coisas pelo seu verdadeiro nome, sem a dissimulação própria de quem tem algo a perder diante do que diz (2017, p. 13). É uma forma concreta de relação de si mesmo com as outras pessoas que não é marcada pela submissão à retórica. Não é a verdade que busca convencer, persuadir, colonizar, mas um elo entre o cuidado de si e o cuidado das demais pessoas, pois num tempo de estetização da verdade, no qual a retórica foi reabilitada como substituta da ação, a fala sincera restitui ao ser humano o lugar de encontro com quem lhe é próximo, para usar um termo do cristianismo. Ao pensarmos numa espiritualidade não religiosa, a *parrhesía* é o princípio da comunhão exatamente por permitir o retorno da sinceridade às relações do cotidiano.

Diante desta tradição da autenticidade, podemos questionar como, numa sociedade de consumo, o desejo é fabricado por meio da publicidade. Esse desejo artificial, que está sempre ligado à aquisição de bens ou prazeres, milita diretamente contra o nosso autodomínio,

não permitindo que alcancemos a autarquia. Nesse contexto, ainda é possível praticar a *parrhesía*?

A filosofia de Diógenes questiona acerca do quão reduzida é a nossa noção de verdade, e, principalmente, qual é o nosso compromisso com ela. Afinal, não se pode falar francamente sem conhecer a si mesmo, sem a vivência de uma inteireza de ser, que questiona a plasticidade com que construímos a noção comunitária de verdade. Sem conhecer os mecanismos subjetivos que nos levam a aderir a determinado padrão discursivo, construímos uma noção de verdade, mas não conseguimos praticar a *parrhesía*, pois estamos constantemente falsificando o subterrâneo subjetivo que explica por que aderimos às ideias. Neste ponto, a ausência do autoconhecimento mancha a própria noção de verdade, fazendo com que as ideias, instrumentos de liberdade, sejam transformados em modos de opressão ou legitimação de sistemas que nos fazem dependentes.

O EPICURISMO – SERÁ QUE TODO PRAZER PRODUZ FELICIDADE?

Essa escola filosófica foi fundada por Epicuro (341-270 a.C.), um ex-aluno da filosofia platônica. Sendo uma filosofia teleológica, o epicurismo escolheu como *telos* o prazer (*hedoné*), daí que possamos classificar essa filosofia como **hedonista**. Se o platonismo desconsiderava o mundo sensível, entendendo que, por meio dele, só teríamos acesso às ilusões, Epicuro deu às sensações (*aisthēsis*) um *status* de primazia. Para ele, é a partir dos sentidos que experimentamos o mundo, por isso é o único meio legítimo de conhecimento. As ações humanas e até mesmo as nossas categorias morais, que definem o que é bom ou mal, se fundamentam na relação entre as sensações de prazer e dor. Segundo Epicuro, é natural ao ser humano buscar o prazer e afastar-se da dor. Dessa forma, podemos notar que a busca pelo prazer é o que

faz as pessoas agirem, de modo que o sábio é buscar prolongar o prazer e diminuir a dor. Para o epicurismo, “o prazer é o princípio e o fim da vida feliz. O prazer é o nosso bem primordial e congênito e, partindo dele, movemo-nos para qualquer escolha e qualquer rejeição, e a ele voltamos usando como critério de discriminação de todos os bens as sensações de prazer e de dor” (LAÉRTIOS, 2008, 128-129).

Epicuro já tinha lecionado nas cidades de Cólofon, Mitilene e Lâmpsaco, então, em 306 a.C., adquiriu uma casa com um grande jardim nos arredores de Atenas. Ao redor desse jardim, criou uma comunidade filosófica inovadora, que aceitava mulheres e escravos, algo impensável na época, e vivia a partir de uma proposta prática de filosofia. Nessa comunidade, a vida era simples, nela se cultivava a gentileza e a relação de amizade. A amizade, por sinal, é um ponto central na filosofia de Epicuro. Somente em relações de amizade podemos partilhar os mais significativos prazeres da alma. Mas, se a ideia de comunidade era valorizada por Epicuro, o mesmo não se pode dizer da vida política. Diferente das filosofias de Platão e Aristóteles, nas quais notamos a importância da vida política para a busca da felicidade, para Epicuro, a felicidade é incompatível com o exercício político, onde impera a disputa e a contenda, por isso a sua filosofia “vai desembocar num individualismo hedonista, onde o futuro deve deixar o homem tão indiferente como a inanidade do além” (BRUN, 1987, p. 97). A felicidade só é encontrada longe das contendas da vida pública, numa vida que cultiva a simplicidade e a tranquilidade.

Como vimos, para o filósofo do jardim, o prazer é algo natural ao ser humano, enquanto a dor é algo contrário à sua natureza, por isso deve-se evitar a dor ao máximo e buscar o prazer. Mas que prazer é esse que deve ser buscado para que sejamos felizes? Devemos fazer tudo o que desejamos? Comer e beber sem medida, desde que nos dê prazer? Para Epicuro, não é qualquer prazer que conduz à felicidade, algo contrário ao que é pregado pelo hedonismo dos nossos tempos. Se a função do prazer é conduzir a alma à tranquilidade, alguém que

vive o excesso do prazer não a alcança. Daí que a vida simples seja o melhor caminho para ser feliz. Alguém que busca os prazeres de bebidas e comidas caras, e para pagar tais prazeres trabalha horas a fio, nunca estará satisfeito, sendo, portanto, presa fácil para as ilusões de um prazer que pode ser comprado. Da mesma forma, quem abusa do prazer no excesso de bebida ou de comida, verá esse prazer se converter em dor por meio da indigestão ou da ressaca. Por isso, o prazer só significa fuga da dor quando é fruto de uma vida cultivada, na qual os excessos são evitados. Seguindo a tradição filosófica que o precedeu, Epicuro entendia que a virtude humana se relaciona diretamente com uma atividade que é particular ao ser humano, a racionalidade, por isso, assim como Aristóteles, a sua filosofia busca um equilíbrio, afinal, como dizia o próprio Epicuro: “nada é suficiente para quem o suficiente é pouco” (EPICURO, 2012, p. 104).

Em síntese, podemos dizer que prazer, para Epicuro, pode ser encontrado em duas palavras gregas: *aponia* (Ἀπονία) e *ataraxia* (ἀταραξία). A primeira significa ausência de dor, e a segunda, ausência de inquietações. Logo, não sentir dor e não ter inquietações é ser feliz. Essa é uma noção mais elevada de prazer que nada tem a ver com uma vida desregrada, pelo contrário, para Epicuro, “o essencial para a nossa felicidade é nossa condição íntima e dela somos senhores” (EPICURO apud ULLMANN, 1996, p. 60). Sendo uma ética racionalista, o epicurismo prega que o uso da razão é aquilo que nos distingue enquanto seres humanos e o que nos permite escolher entre os prazeres que devem ser cultivados e os que deveriam ser evitados. Para isso, Epicuro formulou uma hierarquia dos desejos, apresentando dois grupos: os desejos naturais e os inúteis. O primeiro grupo é dividido em necessários e simplesmente naturais. Os desejos necessários são aqueles fundamentais para a sobrevivência e bem-estar. Estes, como explicam Reale e Antiseri, “seriam os únicos verdadeiramente válidos, porque subtraem a dor do corpo, como, por exemplo, comer quando se tem fome, beber quando se tem sede, repousar quando se está cansado, e assim por diante” (REALE;

ANTISERI, 2003, p. 270). Há também aqueles que, embora naturais, não são fundamentais para a sobrevivência, como, por exemplo: beber um bom vinho, comer um determinado tipo de chocolate, enfim, aquilo que, mesmo dando prazer, é supérfluo. Em contraponto aos prazeres naturais, estão os inúteis, que se dividem em artificiais e irrealizáveis. A principal característica desse tipo de prazer é que eles não produzem saciedade, antes, desencadeiam mais desejo. Aquele que deseja poder, honrarias ou riquezas, desejará ainda mais, fazendo com que o desejo se torne fonte de sofrimento.

Uma espiritualidade decorrente da filosofia epicurista certamente deve ser materialista, pois, para Epicuro, não há

nenhum *telos*, nenhuma finalidade ou intenção imane-
nente ou transcendente, natural ou divina. A morte é
meramente a separação dos átomos que nos compõem.
A vida não anuncia, portanto, nem castigos nem recom-
pensas para os homens. Daí que não devemos temer
nem a morte nem as punições infernais inventadas pela
ignorância e pela superstição (MORAES, 1998, p. 8).

Assim sendo, já que a finalidade da filosofia de Epicuro era dissipar a angústia proveniente da ignorância acerca dos deuses, da natureza e da alma, ele propõe um quádruplo remédio (*Tetrapharmakon*), que pode ser prescrito por meio de quatro frases:

Os deuses não devem ser temidos, afinal, eles “não têm preocupações, nem outro ser perturba; por isso é imune a movimento de ira ou de gratidão, pois todo movimento deste tipo implica fraqueza” (EPICURO, *Máximas Capitales*, I.). Não há por que temer aos deuses, nem esperar deles qualquer intervenção em nossa realidade, pois eles não se preocupam conosco. Noutras palavras, os deuses, por serem felizes em plenitude, são impassíveis, indiferentes à existência dos seres humanos.

É necessário vencer o medo da morte. Para explicar a necessidade de vencer o maior dos medos humanos, o filósofo apresenta a

insignificância da morte, usando um argumento muito simples, que consiste em afirmar que “a morte, o mais temido dos males, não nos diz conseqüentemente respeito; pois, enquanto existimos, a morte não está presente, e quando a morte está presente nós já não existimos” (EPICURO, 2012, p. 88). Assim sendo, não nos interessa temer a morte ou desejar viver eternamente, mas viver com a melhor qualidade possível, mesmo que a nossa vida seja curta. O temor da morte, assim como todo temor, é fruto da nossa imaginação, por isso é um puro antiprazer, que deve ser extirpado de nós se almejamos um bom viver.

É preciso reconhecer que a felicidade é possível. A felicidade é um bem, e é difícil adquirir um bem. Contudo, a má escolha dos desejos pode nos afastar da felicidade exatamente por significar o mau uso da nossa capacidade racional, a prudência. Acerca da relação entre prazer, prudência e felicidade, Epicuro explica na Carta a Meneceu:

Quando dizemos que o prazer é o fim, não queremos dizer o prazer do extravagante ou o que depende da satisfação física – como pensam algumas pessoas que não compreendem os nossos ensinamentos, discordam deles ou os interpretam malevolamente – mas por prazer queremos dizer o estado em que o corpo se libertou da dor e a mente da ansiedade. Nem beber e dançar continuamente, nem o amor sexual, nem a fruição de peixe ou seja o que for que a mesa luxuosa oferece gera a vida agradável; ao invés, esta é produzida pela razão que é sóbria, que examina o motivo de toda a escolha e rejeição, e que afasta todas aquelas opiniões através das quais a mente fica dominada pelo maior tumulto. De tudo isto o bem inicial e principal é a prudência.

Por esta razão, a prudência é mais preciosa do que a própria filosofia. Todas as outras virtudes nascem dela. Ensina-nos que não é possível viver agradavelmente sem ao mesmo tempo viver prudentemente, nobremente e justamente, nem viver prudentemente, nobremente e

justamente sem viver agradavelmente; pois as virtudes cresceram em união íntima com a vida agradável, e a vida agradável não pode ser separada das virtudes (EPICURO, 2012, p. 89-90).

Não são os prazeres refinados que nos conduzem à felicidade, mas exatamente aqueles prazeres diretamente ligados à supressão da dor. O melhor exemplo disso é comer quando se está com fome ou beber quando se tem muita sede.

Por fim, o quádruplo remédio de Epicuro afirma que “é possível suportar a dor”. Não podemos negar a dor, pois ela é um dado da existência, mas a podemos suportar. No mundo, há prazeres e dores, então devemos buscar os melhores prazeres e tentar compreender as dores para, assim, melhor lidar com elas.

O Epicurismo, ao falar da filosofia como uma medicina da alma, nos apresenta um horizonte do autocuidado, ajudando-nos a lidar com o medo que envenena a nossa alma em tempos de insegurança. O estoico Epíteto, seguindo as ideias de Epicuro, fez do medo da morte uma interrogação filosófica e ambos chegaram ao mesmo veredito: a morte não é algo a ser temido. Podemos dizer, concordando com Sêneca, que o medo da morte é o exercício da imaginação, pois sofreremos com algo que não está realmente diante de nós, senão enquanto possibilidade, sofrendo mais pelo exercício imaginativo que pela realidade. Suspender o medo da morte é aceitar a espiritualidade da vida, aceitando a possibilidade de exercer a boa escolha dos desejos e, ainda mais importante, a verdadeira fruição dos desejos escolhidos.

O ESTOICISMO – COMO NÃO SER UM JOGUETE DOS INFORTÚNIOS?

De todas as escolas filosóficas do Helenismo, nenhuma exerceu tanta influência e teve tantos seguidores como o estoicismo. Fundada por

Zenão de Cítio, em 300 a.C., na cidade de Atenas, suas ideias encontraram eco até mesmo no século XX. Conta-se que Nelson Mandela, durante os longos 27 anos de sua prisão, leu os diários do estoico Marco Aurélio. Esses foram tempos terríveis para o sul-africano. Sua cela era minúscula, tinha de usar um balde para fazer suas necessidades fisiológicas e tinha apenas uma visita anual, da qual não poderia desfrutar mais que 30 minutos. Foi nesse terrível contexto que as palavras do filósofo e imperador romano Marco Aurélio serviram não apenas para suportar as dores e privações da prisão, mas para aprender que *as nossas expectativas devem estar restritas ao que podemos controlar*. Aquilo que não pode ser mudado, não deve ser fonte de angústia. Isso nos explica o motivo pelo qual Mandela, ao ser liberto e posteriormente eleito presidente da África do Sul, não tenha se deixado focar na injustiça do passado, mas no futuro que poderia ser construído.

Ainda, sobre a influência do estoicismo no séc. XX, Nigel Warburton apresenta a história do piloto de combate norte-americano James B. Stockdale, que teve seu avião abatido durante a Guerra do Vietnã. Ele foi mantido numa solitária por quatro anos e submetido muitas vezes à tortura. Apesar de todo esse sofrimento,

ele conseguiu sobreviver aplicando o que se lembrava de ter aprendido do ensinamento de Epiteto em um curso que fez na faculdade. Enquanto descia de paraquedas sobre o território inimigo, decidiu manter-se impassível diante de tudo que o fizessem, não importando o quão inóspito fosse o tratamento. Como não poderia mudar a situação, não deixaria que ela o afetasse. O estoicismo deu a ele a força para superar a dor e a solidão que teriam destruído a maioria das pessoas (WARBURTON, 2012).

O nome estoicismo vem da palavra grega *estoá*, que significa pórtico. Zenão era oriundo de Cítio, na ilha de Chipre, e por não ser cidadão de Atenas, pela lei vigente, era proibido de adquirir

propriedade na cidade. Por conta disso, ele lecionava em locais públicos, principalmente no pórtico (*estoá*) da cidade, de modo que seus discípulos foram conhecidos como filósofos do pórtico.

Por entender que a filosofia deve ser uma arte do bem viver, o pensamento estoico é extremamente prático, voltado para a vida. O centro da filosofia estoica está no conceito de virtude, que pode ser definida como viver segundo aquilo que lhe é natural, um “viver conforme a natureza, quer dizer, viver segundo a virtude, de vez que a natureza nos conduz a ela” (LAERCIO, 2008. p. 62). O que isso quer dizer? Aristóteles, ao elaborar o conceito teleológico de felicidade, estabeleceu que feliz é a pessoa que consegue realizar a atividade (*ergon*) que é própria do ser humano, atingindo o seu fim último, que é a realização de sua natureza racional. O conceito de *ergon* advém da aplicação ao ser humano de um conceito central da biologia proposta por Aristóteles, que caracteriza os animais pelo comportamento que lhe é característico e que visa o cumprimento de uma tarefa. Os estoicos usavam uma lógica semelhante. Para eles, a natureza do ser humano é racional, logo, a virtude do ser humano está em viver racionalmente, pois só vivendo racionalmente o ser humano poderá seguir a ordem natural do universo. Se a virtude é agir racionalmente, o vício será o seu oposto: agir na ignorância. Por não agir de acordo com a natureza, quem age pautado numa má compreensão ou ignorância age contra si mesmo, gerando infelicidade e tristeza. Acerca da função que é própria da natureza humana, um dos mais importantes filósofos estoicos, Sêneca, escreveu:

O que é próprio do homem é a razão. Por ela o homem precede os animais e vem logo depois dos deuses. Uma razão perfeita é, pois, o bem próprio do homem; todos os outros são bens comuns aos animais e às plantas. Todo ser, tendo alcançado a perfeição que é o seu bem, é digno de louvor e toca o limite máximo da sua própria natureza. Se, portanto, o homem tem por seu bem a

razão, se a leva à perfeição, alcança o fim último da sua natureza (SÊNECA apud REALE; ANTISERI, 2003, p. 329).

Essa ênfase na racionalidade é um traço comum a todas as filosofias gregas, nesse sentido, o estoicismo se manteve fiel à tradição socrática. Mas podemos dizer que os estoicos deram a essa ideia um sentido radical ao propor que seguir segundo a racionalidade, que é a característica maior da nossa humanidade, é exercer a *oikeiosis*, que é definido por Peters como “auto apropriação; auto aceitação; auto amor” (1983, p. 169). Segundo o estoicismo, aquilo que contribui para o nosso aperfeiçoamento é bom e deve ser conservado, enquanto aquilo que nos causa dano deve ser evitado. Apesar de óbvio, nem sempre agimos assim. Nem sempre seguimos a máxima: “vive conforme a natureza”. Contrariando a nossa racionalidade, comumente deixamos de investir no desenvolvimento do nosso próprio ser, que é a vida guiada pela sabedoria prática (*phronesis*), e passamos a viver segundo a lógica das situações, perdendo o controle de nós mesmos.

Por ser uma escola que exerceu sua influência por um período muito grande, se estendendo da Grécia do séc. II a.C. até a Roma Imperial, podemos dividir sua história em três períodos: *Antiga Estoá*, cujos principais representantes foram Zenão, Cleanto e Crisipo; *Média Estoá*, com Panécio e Possidonio; e *Estoá Romana*, ou *Nova Estoá*, com os famosos filósofos Sêneca, Epiteto e Marco Aurélio. Nos primeiros momentos do estoicismo, a física e a lógica tinham proeminência. Mas foi a ética, principalmente a da Nova Estoá, que fez do estoicismo uma escola filosófica relevante até os dias de hoje. Por isso, daremos especial atenção ao pensamento proposto pela Estoá Romana, que teve como principais representantes os filósofos Sêneca, Epiteto e Marco Aurélio.

Cada um desses três filósofos viveu infortúnios na vida. Sêneca (4 a.C.– 65 d.C.) foi exilado por uma acusação de adultério com a sobrinha do imperador e no exílio viveu muitas privações materiais. Mais tarde recuperou-se e tornou-se conselheiro de Nero. Contudo, a adversidade

voltou a bater em sua porta e foi condenado à morte, acusado de participar de um complô para matar Nero. Epiteto havia sido escravo e sofreu como servo de Epafrodito, que uma vez lhe quebrou uma das pernas. Marco Aurélio (121 d.C.–180 d.C.), que, além de filósofo, foi imperador, viveu boa parte do seu reinado em luta contra os Partas no oriente e germanos na fronteira norte. A filosofia desses três estoicos não era marcada por teorias rebuscadas, focadas em problemas puramente teóricos, mas por uma profunda meditação acerca da correta maneira de *viver a vida*, que para eles consistia em não se deixar dominar pelos ditames dos infortúnios.

Há o que depende de nós; há o que não depende de nós. Dependem de nós a opinião, o impulso, o desejo, a aversão, numa palavra, tudo aquilo de que somos os próprios agentes. Não dependem de nós o corpo, a riqueza, a reputação, os altos postos, numa palavra, tudo aquilo de que não somos os próprios agentes. As coisas que dependem de nós são naturalmente livres, sem impedimento, sem entrave; as que não dependem de nós são frágeis, servas, facilmente impedidas, próprias a outrem. Lembra-te, pois, disto: se tomas por livres coisas naturalmente servas, como próprias de ti as que são próprias de outrem, conhecerás contrariedade, aflição, perturbação, acusarás deuses e homens; mas se tomas por teu somente o que é teu, por próprio a outrem o que, de fato, lhe é próprio, ninguém jamais te constrangerá nem te impedirá, a ninguém dirigirás acusação ou censura, nada farás contra teu agrado, ninguém te prejudicará, não terás inimigo, pois nenhum dano sofrerás (EPITETO. Manual, I. In: CHAUÍ, 2010).

Como vemos no trecho acima, para Epiteto, a liberdade é a liberdade de consciência, de pensamento. Se a liberdade se identifica com o que depende de nós, então são livres aquelas pessoas que são

capazes de agir como seres pensantes independentemente, ou melhor, indiferentes às circunstâncias nas quais estão envolvidas. Note que essas são as palavras de alguém que havia sido escravo e como escravo se tornou filósofo. Por isso, deixar de afligir-se por aquilo que não depende de nós é uma forma de liberdade, pois controlamos aquilo que está sob o nosso comando: o pensamento.

No exercício da liberdade, o Estoicismo nos ensina que o nosso foco deve estar naquilo que realmente podemos controlar, identificando o que nos é externo, portanto, fora do nosso controle, e o que nos é interno, dentro do nosso alcance e passível de controle. Assim, o Estoicismo nos oferece modelos que permitem que a nossa vontade não seja guiada por essa ou aquela situação, mas por si mesma, de modo que podemos alcançar a *apatia*, isto é, o estado em que a alma não se deixa atingir pelo *pathos* (paixão) e avança rumo à imperturbabilidade necessária para alcançar a felicidade. Não se trata de apatia como um não sentir, mas como um sentir-se a si mesmo, sem deixar de conhecer o que nos perturba e como nos perturba. A pergunta que devemos nos fazer aqui é: quem sou eu quando essa situação acontece? Como me sinto diante desse fato?

Para que isso ocorra, é imprescindível a prática da *prosoché* (atitude de praticar a atenção plena), pois ela é um constante exercício que nos permite observar os nossos sentimentos, pensamentos e emoções, evitando deixar-nos prender pelas abstrações do passado ou do futuro, e manter-nos no presente vivo, a face do tempo que realmente importa. Trata-se de uma atitude espiritual de praticar a presença como modo de não alienar-se de si em meio aos turbilhões emocionais tão comuns à existência. A prática da *prosoché* liga-se diretamente ao princípio socrático do autoconhecimento (*gnōthi seauton*), tão fundamental para qualquer modelo de espiritualidade, e ajuda-nos a colocar as nossas impressões à prova, avaliando os nossos medos e desejos, e entendendo como eles alteram o exercício da nossa autonomia.

CONCLUSÃO

A civilização grega se desenvolveu a partir de um íntimo contato com os mares Mediterrâneo, Egeu e Mármara. O seu litoral recortado permitiu que, muito cedo, essas populações desenvolvessem a arte de navegar. Sendo navegadores, uma metáfora náutica foi usada para designar a capacidade humana de controlar a si mesmo. Dizia-se que o ser humano deveria ser capaz de controlar a sua nau interior. Neste contexto, as três escolas filosóficas que abordamos neste artigo tratam de uma sabedoria prática que nos habilita a navegar, principalmente diante de situações novas, discernindo o porto onde queremos atracar para evitar que a ignorância faça-nos pensar que todo vento nos é favorável, tal como alertou Sêneca.

A formação de uma espiritualidade não religiosa deve pautar-se na busca por uma sabedoria de cunho prático, capaz de produzir virtudes que deem sentido e norte à existência, principalmente diante do absurdo presente nas grandes pandemias, nas guerras injustas ou na violência cotidiana que nos esmaga. Somente por meio do aprendizado da *phronesis* podemos distinguir os ventos e conduzir a nossa nau interior diante das águas revoltas. Neste sentido, as escolas helênicas, a despeito da distância temporal que temos delas, demonstram grande atualidade, de modo que o problema principal com o qual elas se depararam é também o nosso: como responder ao esfacelamento do *ethos* que sustenta a nossa existência? Tal como os gregos, que já não podiam ver a pólis como fundamento da sua noção de ser, vários princípios importantes da nossa sociedade estão se esvaindo e já não oferecem sustentação para a cultura. Não apenas vivemos a corrosão da democracia, mas da própria noção de liberdade diante de um mundo cada vez mais controlado por algoritmos. Vivemos cada vez mais diante de sistemas de barbárie que parecem nos cobrar o preço da vida (nossa vida).

Quando reabilitamos as perguntas filosóficas que foram norteadoras dessas filosofias, ampliamos o nosso horizonte de referências e lemos os problemas do nosso tempo de um modo mais lúcido e capaz de proporcionar autoconhecimento, conseguindo responder à realidade e exercitar a autonomia enquanto capacidade de ler o novo que nos esmaga. Para tanto, é importante destacar que o reencontro com tais filosofias não pode se dar de modo ingênuo, como quem descobre respostas antigas que podem ser aplicadas de forma irrefletida a problemas atuais. Antes, o nosso foco deve estar no modo como esses filósofos responderam às questões de seu tempo e a partir do exercício da *phronesis* construíram uma forma de estar no mundo. Importa-nos as respostas em sua ligação direta com as perguntas, pois uma espiritualidade não religiosa é, enquanto proposta de liberdade, uma proposta baseada no questionamento, na pesquisa e no aprendizado com as situações. Só assim, emergindo do questionamento concreto sobre a vida, uma espiritualidade pode apresentar-se como uma arte de viver.

REFERÊNCIAS

BRUN, Jean. **O Epicurismo**. Lisboa: Edições 70, 1987.

CHAUÍ, Marilena. **Introdução à história da filosofia**: as escolas helenísticas. São Paulo: Cia. Das letras, 2010. v. 2. [versão digital].

EPICURO. **Obras completas**. 9. ed. Madrid: Ediciones Cátedra, 2012.

FOUCAULT, Michel. **A coragem da verdade**. São Paulo: Martins Fontes, 2017.

LAËRTIOS, Diôgenes. **Vidas e doutrinas dos filósofos ilustres**. Trad. Mário da Gama Kury. Brasília: UnB, 2008.

MORAES, João Quartim de. **Epicuro e as luzes da ética**. São Paulo: Moderna, 1998.

NOVAES, Adauto (Org.). **Ética**. São Paulo: Companhia das Letras, 2007.

PETERS, F. E. **Termos Filosóficos Gregos**. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian, 1983.

PLATÃO. **A República**. Trad. Carlos Alberto Nunes. 3. Ed. Belém: EDUFPA 2000.

REALE, Giovanni; ANTISERI, Dario. **História da filosofia**: Patrística e Escolástica. São Paulo: Paulus, 2005. 2 v.

ULLMANN, Reinhold Aloys. **Epicuro**: O Filósofo da Alegria. 2. ed. Porto Alegre: EDIPUCRS, 1996.

WARBURTON, Nigel. **Uma breve história da Filosofia**. São Paulo: L&PM, 2012. [versão digital]

2. SILÊNCIO E MINDFULNESS: perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã

*Michael Richard Reiner
Júlio Cezar Adam*

‘– O que você fala quando ora a Deus?

Madre Teresa: Não falo nada, só escuto.

– E o que Deus fala?

Madre Teresa: Ele não fala nada, Ele só escuta.’

INTRODUÇÃO

De repente, uma mensagem rompeu o silêncio. Desde o convite feito ao prior de *Chartreuse* por Philip Gröning já haviam se passado dezesseis anos. Mas talvez o tempo, a sensação de urgência, não era a mesma para os monges da Grande Cartuxa. A proposta estava finalmente aceita. Gröning empacotou seus equipamentos e se pôs em direção aos Alpes franceses. O cineasta alemão passou ininterruptos quatro meses e meio envolto nas filmagens do longa-metragem¹. Como um hóspede comum naquele velho mosteiro (1133 d.C.) Philip retratou o cotidiano da vida plena e austera dos Cartuxos. Nascia o seu ‘Grande Silêncio’ (*Die Große Stille*, 2005).

¹ Philip Gröning retornou à *Grande Chartreuse* por mais um mês e meio para *takes* adicionais, totalizando meio ano de filmagens. Detalhes da história podem ser conferidos na entrevista que concedeu ao *Catholic World Report* (GRÖNING, s.d).

Para os monges, tal qual na premiada película de Gröning, somente a palavra sagrada rompe o silêncio. A fala é gestada pela quietude e é na quietude que há escuta e espera. Onde se escuta, brota uma intimidade, um conhecimento, que parte de si em direção ao outro. Neste lugar em que todas as vozes se calam, a contemplação se torna possível. O Encontro se estabelece. Emudece e transforma.

Na mística cristã, a prática do *silêncio* tem uma profunda tradição². Tal como ocorre com a *oração*, diversas culturas espirituais, cristãs e não-cristãs, também nutrem disciplinas meditativas de quietude, carregando o exercício do silêncio uma acentuada convergência de modos e fins.

No campo terapêutico/secular, a relação volta-se para os protocolos do *mindfulness* (de extração budista) notabilizados por sua associação com a promoção da saúde e do bem-estar. Seguindo as lições de Bishop, o psicólogo de Harvard, Christopher Germer, destaca que o *mindfulness* gira em torno do binômio “autorregulação da atenção a fim de que ela seja mantida na experiência imediata” e “adotar uma orientação particular à experiência do indivíduo que seja caracterizada por curiosidade, abertura e aceitação” (GERMER, 2016, p.6). Ou, conforme enfatiza Kabat-Zinn, “estar alerta de coração aberto, momento a momento, sem julgamento” (GERMER, 2016, p. 6).

Por sua vez, o *caminho interior* do silêncio, na vivência cristã, vai ao encontro de uma melhor compreensão de si, do próximo e de Deus, ao convidar o crente para um *olhar integral e encarnado* acerca de sua humanidade, estimulando o cultivo dos frutos da compaixão, da solidariedade, do perdão e da resiliência. Trata-se, contudo, também de uma trilha que é de aridez e solidão, de ‘noites escuras’ e de abnegação,

2 Que se faz percebida tanto na esfera católica (Ortodoxa e Romana) como, mais recentemente, em vertentes do protestantismo. Aqui se situam, entre outras, as tradições do hesicasmo, dos Pais e Mães do deserto, do monaquismo ocidental, da ampla literatura dos místicos cristãos, dos *Exercitia Spiritualia* de Inácio de Loyola, da Comunidade de Taizé etc. Também é relevante mencionar o renovado interesse, por movimentos leigos contemporâneos, pelas práticas da *Lectio Divina* e da *Oração do Coração*.

próprias da experimentação daqueles que passam a ter os ‘olhos da fé’ e encaram as suas próprias sombras.³

Com esta compreensão, temos que tanto a postura do silêncio que marca a devoção cristã, quanto a meditação, em sua raiz asiática (consoante se verá), não devem ser vistas, em princípio, como meras técnicas ou disciplinas voltadas a resultados. Imputar-se a ideia de performance ao silêncio ou à meditação implicaria na subversão de algo central destas práticas⁴, que têm no *eu* um ponto de intransponível enfrentamento e mesmo dor. O *fim* perquirido destas vias, ao que nos parece, não é outro senão o redimensionamento do *ego* em face do aperceber-se *um*, de saber-se integrado em algo maior⁵. Numa outra expressão, de um *deixar-se transformar* resultante da *individualização* experimentada por quem se depara com o sagrado e que é por ele abraçado⁶. Para estas perspectivas, portanto, eventuais benefícios da

3 “[...] se falamos dos ‘olhos da fé’, não queremos dizer que uma luz especial brilhe sobre o crente, a qual é retida do resto de nós, mas que ele tem uma certa facilidade para interpretar a escuridão, para tatear no escuro. Tais olhos estão acostumados à falta de evidências e a viver sem garantias. [...] Os olhos da fé significam que o crente é bom em atravessar as trevas, em seguir os rastros do divino. Longe de poder ver Deus em todos os lugares, o crente talvez tenha o sentido mais agudo de toda a retirada de Deus, sua ausência do mundo. Sua fé consiste precisamente em se inclinar na direção do Deus que se retira” (CAPUTO, 1987. p. 279 – tradução nossa).

4 Voltadas para a *união mística* e para a *iluminação*, respectivamente.

5 “É necessário que ele cresça e que eu diminua” (João 3.30); “Pois quem quiser salvar a sua vida, a perderá, mas quem perder a vida por minha causa, a encontrará” (Mateus 16.25); “Assim, já não sou eu quem vive, mas Cristo vive em mim” (Gálatas 2.20); “Rogo também por aqueles que crerão em mim, por meio da mensagem deles, para que todos sejam um, Pai, como tu estás em mim e eu em ti. Que eles também estejam em nós, para que o mundo creia que tu me enviaste” (João 17.20-21); “o corpo de vocês é santuário do Espírito Santo que habita em vocês, que lhes foi dado por Deus” (1 Coríntios 6.19); “Pois nele vivemos, nos movemos e existimos, como disseram alguns dos poetas de vocês: ‘Também somos descendência dele.’” (Atos 17.28); “Jesus dizia a todos: ‘Se alguém quiser acompanhar-me, negue-se a si mesmo, tome diariamente a sua cruz e siga-me.’” (Lucas 9:23)

6 O sagrado nunca é objeto, nem objetivo *por si* alcançável. É Graça. O foco é ‘reconhecer o espaço’, mas não preenchê-lo. Assim, não meditamos, mas *deixamos* meditar. Não silênciamos: *deixamos* silenciar. Há uma *passividade ativa*, uma entrega. “Há uma dinâmica inter-relacional entre Deus e a criatura. Se, por um lado, Deus a envolve com seu hábito

meditação ou do silêncio devocional serão vistos como efeitos apenas secundários de uma caminhada (nunca a sua finalidade) e o apegar-se a eles como um indevido egoísmo ou orgulho maquiados de piedade.

De outro lado, a ideia de *individuação*, de que resulta, segundo C. G. Jung, a mencionada ‘unidade’ do ser, será essencial para a nossa análise, pois identificaremos precisamente no silêncio e na medição esta possibilidade de ‘estar-voltado-para-dentro-de-si’:

O estar voltado para dentro de si significa ‘que o homem está orientado para dentro de si mesmo, para dentro do próprio coração, de modo que pode sentir e compreender a ação interior e as palavras íntimas de Deus’. Esta nova disposição da consciência, surgida da prática religiosa, não se caracteriza pelo fato de que as coisas exteriores não afetam mais a consciência da eguidade da qual se originara uma recíproca vinculação, mas sim pela circunstância de que uma consciência vazia permanece aberta a uma outra influência. Esta ‘outra’ influência não é mais sentida como uma atividade própria, e sim como a atuação de um não eu que tem a consciência como seu objeto. É, por conseguinte, como se o caráter subjetivo do eu fosse transferido ou assumido por outro sujeito, que tomasse o lugar do eu (JUNG, 2021, p. 242-243).⁷

A partir destas colocações é que gravitará o problema fundamental deste ensaio, que objetiva examinar a factibilidade, ou não, de uma proposta de espiritualidade baseada na ‘negação de si mesmo’, em vista de nossas atuais sociedades egocentradas. Intenta-se

misericordioso, por outro, ela também vem movida pelo desejo e anseio de Deus. Para que se dê o encontro faz-se, porém, necessário, preparar esse espaço de acolhida” (TEIXEIRA, 2019. p. 37).

7 Ou, na apreensão do sacerdote ortodoxo Jean-Yves Leloup, meditar “é antes de tudo entrar na meditação e no louvor do universo, pois ‘todas as coisas sabem orar antes de nós’, dizem os padres. O ser humano é o lugar onde a oração do mundo toma consciência dela mesma” (LELOUP, 2017. p. 23).

perquirir, assim, se o *espírito racionalista* moderno estaria *equipado* para recepcionar, em sua *inteireza*, um convite de *inversão* e *enfrentamento* do seu individualismo, em face da materialidade e da concretude da mentalidade moldada pelo pensamento ocidental, de maneira que as propostas do silêncio devocional e da meditação possam ser plenamente recepcionadas.

Para abordar estas inquietações, o presente estudo incursionará na identificação de alguns pontos centrais do espírito ocidental em nossa sociedade moderna (notadamente inconscientes), a partir das categorias enunciadas por C. G. Jung, e que obstaculizariam, num primeiro momento, a compreensão do ser *humano integral*, presente nas filosofias e religiões orientais (entre elas, a judaico-cristã). Sustentar-se-á, assim, que algumas práticas podem ter o condão de nutrir este *ver-se um*, de modo que, na seção subsequente, o silêncio devocional cristão será brevemente apresentado, com lastro nos ensinamentos de Thomas Merton e Anselm Grün. Com este panorama, na quarta parte do trabalho, faremos uma aproximação da proposta cristã com os exercícios do *mindfulness*, conforme a leitura promovida desta disciplina no Ocidente. Com a prospecção de convergências, limites e possibilidades, apontar-se-ão, ao final, perspectivas para o desenvolvimento de uma espiritualidade *cristã* a partir deste encontro.

ENTRE O OCIDENTE E O ORIENTE⁸

Carl Gustav Jung não costumava recomendar as práticas meditativas orientais aos seus leitores e pacientes. Isto se dava nem tanto por uma possível falta de inculturação do público ocidental acerca do

8 Usaremos três textos de Jung no desenvolvimento do presente tópico, reunidos no livro *Espiritualidade e Transcendência* (JUNG, 2021), provenientes de suas *Obras Completas*: 1) §§ 859-876 (*A ioga e o Ocidente*) 2) §§ 877-907 (Prefácio ao livro *A Grande Libertação*, de D.T. Suzuki) e 3) §§ 908-949 (*Considerações em torno da psicologia da meditação oriental*).

Oriente (de ordem racional/cognitiva), senão, segundo defendia, pelo *receio profundo* – de sua clientela europeia – em “encarar de frente o lado abominável de nosso inconsciente pessoal”, o nosso ‘canto escuro’ (JUNG, 2021, p. 280).

Para o correto entendimento desta afirmação, a identificação específica destas *disciplinas* com a ioga e o zen se torna necessária. Isto porque, para além de seus exercícios exteriores, a referência religiosa/filosófica direta não nos deixa escapar, num primeiro momento, o pano de fundo que dá a sustentação à meditação oriental. Nosso escopo, porém, é conduzir paulatinamente a um ‘corte’ desta prática para, então, compreender o seu uso no ocidente sob o título do *mindfulness*, mas sem perder este aspecto essencial da *confrontação* de si, presentes quer na meditação, quer no silêncio devocional.

Com efeito, o conceito chave para a compreensão desta *confrontação* está no ensinamento de Jung segundo o qual o *aclaramento das trevas* do inconsciente pessoal, presente nestas práticas, faz aflorar a percepção de um *inconsciente suprapessoal* (coletivo), e de cujas representações primitivas – enraizadas nos mitos (as grandes narrativas) – revelaria uma camada comum (universal) entre os indivíduos que compõem uma dada sociedade (JUNG, 2021, p. 283). Trasposta essa ideia para a problemática deste ensaio, Jung apostava, portanto, numa certa incapacidade *inicial* da mente ocidental, embebida em seu *inconsciente* grego, de acolher *completamente* o espírito oriental, pois a distância entre a *ação/exaltação* de um e o *ser imóvel/imersão* do outro, estabeleceu um denso abismo entre o dualismo *mente/corpo* do ocidental e a possibilidade de compreensão do *corpo sólido* (integral) do Oriente. “Por isso a cisão operada no espírito ocidental torna impossível, de início, uma adequada realização das intenções da ioga.” (JUNG, 2021, p. 224). E destaca: “O hindu não consegue esquecer nem o corpo nem o espírito. O europeu, pelo contrário, esquece sempre um ou outro.” (JUNG, 2021 p. 225).

Uma primeira consequência desta afirmação está na percepção de que a visão integrada (oriental) não permite um *destaque* da ‘técnica’ (religiosa ou filosófica) sem que se perca o sentido do conjunto que a sustenta:

De fato, nestes exercícios, ela [a ioga] liga o corpo à totalidade do espírito, coisa que se pode ver claramente nos exercícios do *prânayâma*, onde o *prâna* é ao mesmo tempo a respiração e a dinâmica universal do cosmos. Como a ação do indivíduo é ao mesmo tempo um acontecimento cósmico, o assenhoreamento do corpo (inervação) se associa ao assenhoreamento do espírito (da ideia universal), resultando daí uma totalidade viva que nenhuma técnica, por mais científica que seja, é capaz de produzir. Sem as representações da ioga, seria inconcebível e também ineficaz a prática da ioga. Ela trabalha com o corporal e o espiritual unidos um ao outro de maneira raramente superada (JUNG, 2021, p. 224).

E é, justamente, essa ‘disposição psicológica’ oriental que permite “o surgimento de sentimentos e intuições que transcendem o plano da consciência” (JUNG, 2021, p. 225), possibilitando não só novos entendimentos (*insights*), mas coerência de vida.

Em oposição, o dualismo ocidental imprime duas posturas antagônicas ao ser humano: uma frente à natureza (ecologia) e, principalmente no que interessa a este estudo, outra frente à percepção atinente à *sua própria* natureza (*em si e de si*).

O indivíduo alienado da natureza é algoz do planeta, pois nunca se vê junto, mas continuamente acima da *ordem natural*.⁹ Isto

9 Esclarece Boff: “Até o presente momento o sonho do homem ocidental e branco, universalizado pela globalização, é dominar a Terra e submeter todos os demais seres para deles auferir benefícios de forma ilimitada. Esse sonho, depois de três séculos, transformou-se em pesadelo” (BOFF, 2017, p. 113).

fica evidenciado no seu intento de domínio, que sempre demanda técnicas de controle, devidamente legitimadas por uma adjetivação ‘científica’ e ‘racional’. Essa (im)postura, porém, tampouco é diferente do seu modo de se relacionar com a *natureza de si mesmo*. Conforme destaca Jung, o ocidental

precisa retornar, não à natureza, à maneira de Rousseau, mas à *sua natureza*. Sua missão consiste em redescobrir o *homem natural*. Em vez disso, porém, **o que ele prefere são sistemas e métodos com os quais possa reprimir o homem natural** que atravessa seu caminho, onde quer que esteja. Com toda certeza, ele fará mau uso da ioga, pois sua **disposição psíquica** é totalmente diversa do homem oriental. [...] O que deveria aprender é que não é como ele quer que ele pode. Se não estiver consciente disto, destruirá a própria natureza. Desconhece sua própria alma que se rebela contra ele de maneira suicida. (JUNG, 2021, p. 226-227 – grifo nosso).

E arremata:

Como [o ocidental] tem o poder de transformar tudo em técnica, em princípio tudo o que tem aparência de método é perigoso e está fadado ao insucesso. Porque a ioga é também uma higiene, é útil ao homem como qualquer outro sistema. Mas entendida no sentido mais profundo do termo não é apenas isso. O que ela pretende – se não estou enganado – é desprender, libertar definitivamente a consciência de todas as amarras que a ligam ao objeto e ao sujeito (JUNG, 2021, p. 227).

Não podemos ignorar, porém, que este caminho de *desaparecimento da egoidade*, de *edificação de um todo harmônico* que visa a

*mudança de caráter*¹⁰ também é um componente central do Evangelho de Jesus, operado pelo/no Espírito Santo. Mas como as instituições eclesiais lidam com essa multiforme dinâmica do Espírito, que se volta ao desprendimento e à libertação? Jung tece uma dura crítica:

De fato, em nossa civilização nada há que estimule e secunde estas aspirações, nem mesmo da parte da Igreja, a guardiã dos valores religiosos. Aliás, a *raison d'être* desta sua função é opor-se a todas as **experiências originais**, pois elas não podem ser senão heterodoxas (JUNG, 2021, p.235 – grifo nosso).

Em outras palavras, nutre-se um engessamento da experiência frente a um temor que, talvez, nem seja de uma eventual práxis 'herética', mas de um descontrole institucional.

A isso, adiciona-se o latente diagnóstico de que talvez nós, cristãos ocidentais, não mais nos identificamos, em sua radicalidade, com o nosso 'corpo sólido', unitário, integral judaico-cristão. "A mais louca pretensão cristã não está do lado das afirmações metafísicas", ressalta o poeta e Cardeal Tolentino Mendonça, "ela é simplesmente a fé na ressurreição do corpo" (MENDONÇA, 2019, p. 28):

A concepção bíblica afasta-se propositadamente das versões espiritualistas. Ela defende uma visão unitária do ser humano, em que o corpo nunca é visto como um revestimento exterior do princípio espiritual ou como uma prisão da alma, como pretende o platonismo e as

10 Objetivos que Jung aponta como sendo os da própria psicoterapia (JUNG, 2021, p. 254). "Se o indivíduo conseguir enquadrar harmonicamente na vida da consciência os fragmentos oferecidos ou forçados pelo inconsciente, resultará então uma forma de existência psíquica que corresponde melhor à personalidade individual e, por isso, também elimina os conflitos entre a personalidade consciente e inconsciente. É neste princípio que se baseia a moderna psicoterapia, na medida em que pôde se libertar do preconceito histórico segundo o qual o inconsciente só abriga conteúdos infantis e inferiores" (JUNG, 2021, p. 253).

suas réplicas tão disseminadas. [...] Poderíamos adaptar, por isso, aquela frase de Nietzsche: ‘Há mais razões no teu corpo que tua melhor sabedoria’ dizendo que ‘há mais espiritualidade no nosso corpo que nossa melhor teologia’ (MENDONÇA, 2019, p 11-12).

Divorçamos, porém, a *compreensão* (no viés racional) da *experiência de fé*, de modo que “os conteúdos espirituais do dogma cristão se reduziram, para nós, a um nevoeiro racionalista e iluminista [a ‘doutrina’]” (JUNG, 2021, p. 276) e a experiência cristã, a sua mística, está *numa medida que já se tornou perigosa*, completa Jung. De acordo com Andrew Louth, isto está igualmente evidenciado na teologia cristã, que infelizmente referendou essa separação com a espiritualidade:

[...] o período formativo da teologia mística foi, certamente, o período formativo da teologia dogmática, e o fato do mesmo período ter sido determinante para ambas não é por acaso, uma vez que esses dois aspectos da teologia estão fundamentalmente ligados entre si. As doutrinas básicas da Trindade e da Encarnação, elaboradas nesses séculos, são doutrinas místicas formuladas dogmaticamente. Isto é, a teologia mística fornece o contexto para apreensões diretas do Deus que se revela em Cristo e habita em nós por meio do Espírito Santo; enquanto a teologia dogmática tenta encarnar essas apreensões em termos objetivos/precisos que, por sua vez, inspiram uma compreensão mística do Deus que assim se revelou [...]. Posto assim, é difícil ver como a teologia dogmática e mística poderiam ter se separado; e, no entanto, há pouca dúvida de que, pelo menos no Ocidente, assim se efetivou e que ‘a teologia dogmática e a mística ou a teologia e a espiritualidade foram separadas em categorias mutuamente excludentes’ (LOUTH, 2007. p. x-xi – tradução nossa).

Por outro lado, certamente o amplo movimento que se reúne e se identifica como *cristianismo* tem uma pujante manifestação religiosa que, subsumida ou não à aludida cisão, busca honrar a Deus e amar o Seu espírito, que sopra onde quer. Porém, um avanço intencional, que esquadrinhe as dicotomias e as dualidades de nossa conduta e ensino (em algum momento perdidas), seguramente nos faria avançar como seguidores zelosos da mensagem de transformação da vida cristã.

Não é de outro modo que a *espiritualidade cristã* se apresenta como um caminho *integral* em direção a Deus (Pai-Filho-Espírito Santo), num contínuo *movimento* que não é dentro ou fora, mas do corpo que é dentro e fora. Seus olhos não se guiam pelas *bençãos* (resultados), embora as *bençãos* existam. Por isso que suas *disciplinas* não combinam com o mero tratamento de *técnicas* (como um passo-a-passo normativo a ser aplicado), o que também não significa que prescindam de uma formação que traga critérios, ética, responsabilidade e, principalmente, discernimento. Não se fundamenta, consoante esclarece Butzke, *na ação e nas possibilidades humanas*:

não tem como objetivo o que o mercado construído em torno do tema promete: redução de estresse, autocuidado, maior concentração, bem-estar etc. O objetivo da espiritualidade cristã é a conexão e a intimidade com Deus. É vida marcada e sustentada pela gratidão e pela adoração a Deus (BUTZKE, 2022. p. 178).

Assim, pensamos que será acerca destas práticas de devoção, entre as matrizes ocidentais e orientais que, mais cedo ou mais tarde, as instituições eclesiais terão que se pronunciar.

Ecoando a sempre lembrada frase de Karl Rahner: “o cristão do futuro será um ‘místico’, isto é, uma pessoa que experimentou algo ou não será um cristão”:

Porque a espiritualidade do mundo futuro não dependerá mais de uma convicção unânime, evidente e pública, ou de um ambiente religioso generalizado, prévios à experiência e decisão pessoais (RAHNER, *apud* URÍBARRI BILBAO, 2016. p. 27 – tradução nossa)

Para o contexto reformado, destaca, porém, Jung:

Como o protestantismo não tem um caminho previamente traçado, qualquer sistema que lhe permita um desenvolvimento adequado é, por assim dizer, bem-visto por ele. No fundo, deveria fazer tudo aquilo que a Igreja sempre fez como mediadora, só que agora não sabe *como* fazê-lo. Tendo levado a sério as próprias necessidades religiosas, também fez esforços inauditos para crer. Mas a fé é um carisma, um dom da graça, e não um método. (JUNG, 2021, p. 222-223)

E continua:

E é justamente um método que faz falta aos protestantes [...]. Este conflito existe única e exclusivamente por causa da cisão histórica operada no pensamento europeu. Se não houvesse, de um lado, um impulso psicológico inatural para crer, e do outro uma fé, igualmente inatural na ciência, não haveria qualquer razão para este conflito. (JUNG, 2021, p. 223)¹¹

11 “Seria fácil, então, imaginar um estado em que o indivíduo simplesmente lhe *soubesse* e ao mesmo tempo *acreditasse* naquilo que parecesse provável por estas ou aquelas boas razões. A rigor não há, forçosamente, uma razão para o conflito entre essas duas coisas. Na verdade, ambas são necessárias, pois apenas o conhecimento assim como apenas a fé são sempre insuficientes para atender às necessidades religiosas do indivíduo. Por isso, se se propuser algum método religioso como ‘científico’, pode-se estar certo de contar com o público no Ocidente” (JUNG, 2021, p. 223).

Tal advertência é certamente importante pois, nessa profusão de categorias excludentes promovidas no Ocidente entre razão, fé, corpo e espírito, o cristianismo institucional passou a ser enxergado de modo disfuncional, notadamente no que respeita a *proposta de vida* que carrega. Observou Erich Fromm:

Esta é precisamente a razão por que o pensamento religioso oriental, o Taoísmo e o Budismo – e a sua fusão no Zen-Budismo assume tamanha importância para o Ocidente hoje em dia. O Zen-Budismo ajuda o homem a encontrar uma resposta para o problema da sua existência, uma resposta que é, essencialmente, a mesma dada pela tradição judaico-cristã e que, no entanto, não contraria a racionalidade, o realismo e a independência, preciosas consecuições do homem moderno. Paradoxalmente, o pensamento religioso oriental se revela mais congenial ao pensamento racional ocidental do que o próprio pensamento religioso ocidental (FROMM, 1976, p. 96).

E se o pensamento religioso oriental é, no ponto, mais *congenial*, é porque, precisamente, permite que algo nele seja esmiuçado no Ocidente como técnica, o que nos faz voltar às ponderações críticas antes formuladas.¹²

Contudo, propõe-se que o resgate da integralidade do humano, abordada no evangelho, deve se dar a partir de sua própria tradição e devoção, e pode, imune de contradições, aproveitar-se de práticas existentes em outras tradições, sem que se percam suas respectivas

12 Note-se que a contrariedade levantada por Fromm, vista pela ótica que se apresentou de Jung, é, antes de tudo, da cisão do pensamento promovido pelo Ocidente e incorporada, em parte, na teologia cristã. Pois, à toda evidência, muito da cosmovisão oriental não é adequada aos parâmetros do racionalismo ocidental. Seu diferencial, parece-nos, é permitir-se *mensurar* naquilo que se dá a *medir* (item de *atração* mas, igualmente, de *descaracterização* nas mãos ocidentais).

características e, principalmente, sem recair no perigo da mera reprodução performática, pois estão *devidamente* sedimentadas na espiritualidade, propósito e missão dos ensinamentos de Jesus.

Considerando o contexto luterano, anota Paulo Butzke:

a tradição e os exercícios espirituais provindos de outras confissões cristãs podem enriquecer nossa *praxis pietatis*. Temos a aprender especialmente com a espiritualidade da Igreja Oriental, que conservou exercícios dos pais do deserto. A *hesiquia* pode – ainda hoje – ser alcançada com o método da ‘oração do coração’, também conhecida como ‘oração interior’ ou ‘oração do coração de Jesus’. Podemos aprender igualmente com a espiritualidade católica romana, especialmente com a vertente inaciana (exercícios espirituais). Valendo-se do discernimento espiritual, é possível, inclusive, valorizar formas provenientes de outras religiões. Especialmente nas fases de preparação à meditação, relaxamento e concentração, práticas ascéticas de outras religiões podem ser úteis (BUTZKE, 2003. p. 119).

Justamente aqui o contato entre o cristianismo e o *mindfulness* pode ser frutuoso para os dias de hoje. Não só porque o consolidado uso terapêutico do *mindfulness* desarma mais facilmente alguns preconceitos, mas, sobretudo, por auxiliar no necessário reposicionamento da *mente cristã* dentro de sua própria tradição unitária.

SILÊNCIO: UMA BREVE INCURSÃO CRISTÃ¹³

A mística cristã, dentre seus muitos aspectos, circunda o silêncio como uma postura *inicial* e *final* de mergulho no ser, de aprofundamento

13 Um tratamento minimamente condizente com as profundas implicações desta *disciplina espiritual* no cristianismo extrapolaria os limites deste trabalho. Permitir-nos-emos, assim, a apenas pinçar alguns aspectos, especialmente aqueles mais claramente identificados com o *mindfulness*.

na fé, pois silenciar é, antes de tudo, prestar atenção e ouvir (dispor-se). De uma atitude de quietude que se pretende interna, a decisão externa de calar-se, porém, é o seu começo.

De partida, o silêncio se encontra no meio de nossa luta por um *coração puro* (GRÜN, 2021. p. 9):

O silêncio dos lábios e da imaginação dissolve o que nos separa da paz das coisas, que só existem para Deus e não para si. Mas o silêncio de todo o desejo desordenado elimina a barreira que nos separa de Deus. Então passamos a viver só nEle. As coisas mudas cessam, então, de conversar conosco em seu silêncio. É o próprio Senhor que nos fala, com um silêncio ainda mais profundo, do meio do nosso próprio ser, onde Ele se esconde (MERTON, 2003. p. 216).

O monge beneditino Anselm Grün ensina que a incapacidade de conseguirmos guardar algo para si, de não conhecermos segredos (de não os suportar/de não conseguir com eles conviver), não só passa uma impressão de ausência de profundidade como, de fato, é um limitador ao mergulho que a vida nos convida. O homem ocidental moderno, por padrão, não permite o mistério. “Destrói o mistério, porque logo quer falar a respeito dele” (GRÜN, 2021, p. 11). Mas esse temor do mistério, antes de tudo, é um medo do próprio Deus. Afinal, falar sobre algo, é dominar este algo.

É no mistério da quietude, entretanto, que o Encontro se dá.¹⁴ É nesta solidão que nos apercebemos *pessoa*, sujeitos de uma relação sagrada:

14 É o mistério cristológico, consoante Karl Barth, que “convoca à reverência e à adoração” (BARTH, 2003. p. 81).

Uma pessoa é pessoa à medida que possui um segredo e constitui uma solidão que não pode ser comunicada a nenhum outro. Se eu amo uma pessoa, amarei o que mais a faz ser uma pessoa: o mistério, a solidão do seu ser, que só Deus pode penetrar e compreender. [...] A nossa solidão e a nossa dignidade é termos uma personalidade incomunicável que é nossa, só nossa e de ninguém mais, e para sempre. Quando a sociedade humana cumpre a sua verdadeira missão, as pessoas que a formam crescem cada vez mais em liberdade individual e integridade pessoal. E quanto mais o indivíduo desenvolve e descobre os secretos poderes da sua incomunicável personalidade, tanto mais contribuirá para a vida e o bem-estar do conjunto. A solidão é tão necessária à sociedade como o silêncio à linguagem, o ar aos pulmões e o alimento ao corpo (MERTON, 2003, p. 206 e 208).

Porém, conforme adverte Thomas Merton, “se um homem desconhece o valor da sua própria solidão, como poderá respeitá-la nos outros?” (MERTON, 2003, p. 208)

Grün enfatiza que o falar também é um contínuo *juízo*, pois é acerca dos outros que normalmente as falas se concentram, ao passo que “falar sobre os outros é falar sobre si mesmo, sem que disto se tome consciência” (GRÜN, 2021, p. 12). O muito falar, portanto, ofusca perversamente a possibilidade de *auto-observação*, distanciando-nos ainda mais da própria realidade. No silêncio, porém, podemos aproveitar a falha do outro para refletir sobre a nossa própria debilidade:

No silêncio nós não olhamos para os outros mas sim para nós, e nos confrontamos com aquilo que descobrimos em nós mesmos. Como não conhecemos as condições sob as quais o outro age, proibimo-nos qualquer juízo, e em vez disso deixamos que o comportamento do outro interprete o nosso (GRÜN, 2021, p. 30).

A fala também se conecta com a vaidade. “Aquele que fala muito, frequentemente coloca-se no centro” (GRÜN, 2021, p. 13), quer ser levado em conta, ser ouvido ou, ainda, reconhecido/admirado. A fala, portanto, pode nos levar a *negligenciar a vigilância interior*: “No falar eu sempre de novo me afasto de mim mesmo e do meu centro e passo por cima das barreiras interiores que ergui para criar ordem nas minhas ideias e sentimentos” (GRÜN, 2021, p. 14).

O silêncio, portanto, é uma forma de nos encontrarmos conosco mesmos. E este é, justamente, um dos principais motivos que nos levam a dele fugir. No mundo *hiper conectado* devemos estar sempre ocupados:

Silêncio não quer dizer apenas deixar de falar, mas significa também que eu desisto das possibilidades de fuga e que me suporto assim como eu sou. [...] no silêncio eu me forço a pelo menos uma vez permanecer comigo mesmo (GRÜN, 2021, p. 18).

Ou seja, é no silêncio que percebemos a desordem interna de pensamentos e desejos e que as tensões e inquietações decorrentes não têm para onde fugir. Nos deparamos com a nossa situação nua e crua. Tenho então que admitir, conforme sustenta Grün, que os pensamentos, bons e maus, fazem parte de mim e aceitá-los, tratá-los ou não, é nossa responsabilidade¹⁵:

Quando no silêncio surgem dentro de mim ideias e sentimentos de toda espécie, eu posso ocupar-me com elas, lutar contra elas por tanto tempo até que cheguem ao repouso. Este é um método. O outro consiste em não considerar as ideias e sentimentos como sendo importantes, e simplesmente deixá-las passar. [...] As ideias vão e vêm, elas não tomam posse de mim. Não tenho medo

15 Afirmar que os pensamentos são uma parte de mim não quer dizer, porém, que sou os meus pensamentos.

delas, não me considero pressionado a livrar-me delas, mas convivo com elas tranquilamente, deixo-as ir e vir, até que venham cada vez menos, até que aos poucos eu fique livre delas. [...] Quando eu tenho confiança de que Deus me aceita com todos os pensamentos que me torturam e me oprimem, eu fico livre desta pressão, e então em última análise estou deixando passar estes pensamentos (GRÜN, 2021, p. 47-48).¹⁶

Quando pensamos, porém, pensamos no corpo. Nosso corpo pensa. Quando silenciemos, o corpo também se aquieta. Ideias e emoções provocam tensões físicas em nós. O aspecto mais externo/imediato a cuidar, assim, é o corpo, com a conscientização dessas tensões, liberando-as, deixando-as passar, relaxar. Aqui o *mindfulness* muito pode auxiliar, notadamente com os exercícios voltados à respiração e à percepção corporal (*body scan*).

Sem embargo, o deixar ir, a renúncia de controle, o abandonar-me “a Deus assim como eu sou” (GRÜN, 2021, p. 51) é um ato de *entrega* que clama uma atitude interna: *menos de mim, mais de Ti*.

Não sou eu nem são as minhas necessidades espirituais que devem ocupar o centro, mas sim Cristo, a quem eu me abandono quando me desapego de mim mesmo no silêncio. [...] Meu ideal já não é tão importante para mim. A única coisa que importa é que em mim possa agir o espírito de Deus (GRÜN, 2021, p. 52).

E, assim, no silêncio, exercita-se o

[...] morrer do velho homem. Ele torna-se morto para o mundo a fim de viver para Deus. [...] Nem louvor nem injúria devem significar coisa alguma para ele, mas uni-

16 Citando C. R. Rogers, lembra-nos Germer: “O curioso paradoxo da vida é que quando me aceito como sou, então eu posso mudar” (GERMER, 2016, p. 7).

camente Deus. [...] Devemos morrer interiormente a fim de deixarmos espaço em nós para a verdadeira vida (GRÜN, 2021, p. 57-58).

O temor que se possa ter do silêncio, portanto, não é só porque nele nos colocamos frente a frente com nossas sombras, com o nosso ‘canto escuro’, mas porque a renúncia, a entrega e o desaparego apontam para uma morte. E quem “ignora a existência de outra vida, ou que não consegue viver no tempo como uma criatura destinada a passar a eternidade em Deus”, adverte Merton, “resiste ao fecundo silêncio do seu ser por um contínuo ruído” (MERTON, 2003, p. 219). O silenciar, para estes, é a própria morte, que é combatida com barulho, pelo falar sem cessar, pelo entretenimento e ativismo. A morte

[...] é a inimiga que parece afrontá-los cada instante na profunda escuridão e silêncio de seu ser. Ficam, assim, gritando contra a morte. Confundem a vida com ruído. Atordoam os ouvidos com palavras sem sentido, impotentes que são para descobrir as raízes do seu coração num silêncio que não é morte, mas vida. [...] Quem ama, pois, a verdadeira vida, pensa frequentemente na morte. Sua vida é cheia de um silêncio que é vitória antecipada sobre a morte. O silêncio faz da morte uma escrava e, até, uma amiga. Pensamentos e orações que procedem do silencioso pensamento da morte são como árvores nascidas num campo onde há água. São pensamentos fortes, que triunfam do medo do infortúnio porque triunfam da paixão e do desejo. Voltam a face da nossa alma, em constante desejo, para a face de Cristo (MERTON, 2003, p. 220-221).

O silêncio como desaparego, assim, não é só do falar, mas de todo o nosso agir: “O silêncio deve tornar-nos transparentes para o espírito de Deus, de modo que Deus possa assumir a direção em nós” (GRÜN, 2021, p. 68):

A ‘vida espiritual’ é então vida perfeitamente equilibrada em que o corpo, com os instintos e paixões, a mente com o raciocínio e a obediência aos princípios e o espírito com a passiva receptividade da iluminação que vem da Luz e do amor de Deus formam o homem completo que está em Deus e com Deus e é de Deus e para Deus. O homem novo, unificado, em quem Deus é tudo em tudo. O homem no qual realiza ele a sua vontade sem obstáculo (MERTON, 1999. p. 141).

O silêncio se torna, portanto, o principal campo da batalha do *ego* e o *permanecer em silêncio* no zelo e no cuidado por um novo centro: Cristo em mim.

O autoconhecimento, a aceitação de si e do outro, a acolhida generosa e o respeito profundo se fazem presentes.

É certo, porém, que Deus nos deu uma linguagem. Uma fala com a qual é anunciado o Reino e de que fazemos uso não somente para proclamar a sua justiça, mas, sobretudo, que nos chama a coexecutá-la. O calar e o falar (a ação) constituem, entretanto, “uma só coisa. Quem aprendeu o reto silêncio também consegue falar retamente” (GRÜN, 2021, p. 43), pois a fala e o silêncio

não são dois polos opostos, mas eles se complementam mutuamente. O que importa é falar de modo a não destruir a atitude do silêncio. Nosso falar é um teste que revela até que ponto nosso silêncio é autêntico. Quando tivermos aprendido o silêncio interior, então mesmo ao falar não haveremos de deixar o silêncio (GRÜN, 2021, p. 38).

Ou como diz Merton: “O silêncio é o pai da palavra” (MERTON, 2003, p. 217).

Não obstante, aduz Merton que “quando o Senhor vem como um Esposo, nada fica por dizer, exceto que Ele vem e que devemos ir ao Seu encontro” (MERTON, 2003, p. 214):

Saímos, então, a encontrá-LO na solidão. Aí nos comunicamos com Ele só, sem palavras, sem pensamentos discursivos, no silêncio de todo o nosso ser. Quando o que dizemos se destina só a Ele, é difícil poder dizê-lo em palavras. O que não se dirige à comunicação, nem sequer é objeto de experiência num nível que pode ser claramente analisado. Sabemos que isso não deve ser dito, porque não pode. Mas, antes de chegarmos a esse impensável, o espírito ronda as fronteiras da linguagem, indeciso em ficar ou não nos seus próprios limites, a fim de ter alguma coisa a trazer aos homens. Essa é a prova daqueles que desejam cruzar as fronteiras. Se eles não estão prontos a deixar atrás as suas próprias ideias e palavras, não podem ir além (MERTON, 2003, p. 214).

E é precisamente a ausência da linguagem que nos permite estar, de fato, neste *momento presente*.¹⁷

Philip Gröning foi absolutamente feliz em captar essa experiência quando filmava o seu longa-metragem na *Grande Chartreuse*:

A linguagem tem um interessante fenômeno que é tirar você do momento. [...] É um fato semiológico que se você quer entender uma frase, você deve lembrar o início dela no momento em que ela está chegando ao fim, o que significa que o presente absoluto já está destruído quando você está no nível da linguagem (GRÖNING, s/d – tradução nossa).

17 Rememorando os ensinamentos do Mestre Eckhart, Grün esclarece que “o degrau mais elevado da oração é a união silenciosa com o mais profundo da alma, onde o próprio Deus repousa sem qualquer imagem” [...] “Quando nos desvinculamos de todas as nossas imagens, e mergulhamos no fundamento mais íntimo de nós mesmos livres de toda e qualquer imagem, então nós somos um com Deus.” [...] “[Como diz Eckhart] A menor imagem criada que se fixe em ti é tão grande como Deus: ela impede a presença de Deus inteiramente. Na medida em que essa imagem penetra em ti, Deus tem que ceder lugar, e na medida em que ela sai Deus entra.” Assim, quando “tivermos renunciado a todos os pensamentos próprios, quando tivermos mandado embora o deus que nós criamos, estaremos dando a Deus a possibilidade de nascer em nós” (GRÜN, 2021, p. 84-85).

O silêncio que se abre à contemplação é o que nos coloca, pois, no presente e na Presença. É um silêncio encarnado, com um corpo. Uma quietude que exige o desapegar “do próprio passado e o envolver-se com a realidade do presente” (GRÜN, 2021, p. 63). Não ficamos mais amarrados a coisas: “apegamo-nos exclusivamente a Deus” (GRÜN, 2021, p. 65). Tornamo-nos interiormente livres, instrui Anselm Grün. Por fim, resta-nos claro que a eloquência cognitiva-racional não é mais o que nos habilita, por si, a nada. Ela deixa de ser vista como *acima* e passa a estar *junto*. Uma unidade.¹⁸

SILÊNCIO E MINDFULNESS

A hipótese desenvolvida neste trabalho é a de que para uma *vivência integral* da experiência cristã demanda-se, no Ocidente, uma nova *forma* de inculturação, com a necessidade de ajustes e inserções de *práticas* que sedimentem as orientações não-duais desta espiritualidade. Parece ser indispensável, por conseguinte, uma espécie de ‘*troca de registro*’ que sinalize esta viragem, diante das fortes premissas que divorciaram a espiritualidade cristã de sua correspondente sustentação doutrinária¹⁹ e litúrgica.

No que concerne à liturgia, uma palavra especial deve ser consignada. A liturgia é o lugar comunitário de formação da estatura de Cristo em nós. No mundo grego, referia-se ao serviço público, *aquilo*

18 “É um erro caracteristicamente moderno reduzir a espiritualidade do homem a mera ‘mentalidade’ e confinar a vida espiritual toda, pura e simplesmente, no raciocínio. A vida espiritual é então reduzida a uma questão de ‘pensar’ – de verbalização, de raciocínio etc. Mas uma vida assim estaria truncada e incompleta” (MERTON, 1999, p. 141).

19 Neste processo, convém lembrar como parte da filosofia medieval cristã transformou Deus, aos poucos, numa simples categoria, com as mesmas características de fundo da *ideia* em Platão ou do *cosmos* em Aristóteles. Ou seja, Deus deixou de ser compreendido como alguém com quem o humano se relaciona (cuja expressão máxima é Jesus de Nazaré). Escoa-se a percepção de que Deus é uma pessoa e está *entre* e *em* nós (não apenas *além*). Deus perde o seu rosto.

que o cidadão fazia pela comunidade (PETERSON, 2004). No contexto cristão, ela “evita que a forma narrativa das Escrituras seja reduzida a um material de consumo privativo e individualizado” (PETERSON, 2004, p. 49). Como *expressão mística* desse nascimento coletivo de Cristo em nós, a permanente atenção às formas litúrgicas é necessária para que suas finalidades sejam preservadas. Romano Guardini enfatiza, nesse sentido, que o “que a liturgia se propõe é, antes de tudo, criar a mentalidade fundamental cristã. Visa a ordenação justa e essencial do homem a Deus [...]” (GUARDINI, p. 86). E acrescenta:

a contemplação é o princípio fundamental de uma vida sã e verdadeira. A força da ação do querer, do fazer e do procurar, deve sempre repousar sobre um silêncio, profundidade, voltada para a verdade eterna e imutável. Tal é a intenção que se enraíza na eternidade. Possui a paz. Possui a tranquilidade interior que exprime a vitória na vida. Não se apressa, pois tem tempo. Pode esperar e deixar-se crescer (GUARDINI, p. 86 e 94).

Porém, ao que tudo indica, boa parte de nossa *manifestação* de fé converge, atualmente, a um mesmo *inconsciente* e *disposição psíquica*, vigente na sociedade secular, que é marcadamente dualista, racionalista, imediatista e direcionada a resultados.²⁰

Desta forma, em que pese existir uma imensa tradição cristã que faça frente a este *modo de ser* do sujeito ocidental moderno, o alcance comunitário dessas práticas e respectivos *insights* encontra-se, por muitas razões, severamente limitado. De outro lado, há um sopro que tem exaltado as vias integrativas da autorregulação e do bem-estar por meio de disciplinas meditativas, com o que se abre não só a possibilidade, mas a conveniência, de um diálogo que traga

20 E este *ativismo*, elucida Byung-Chul Han, impede o *demorar contemplativo* que poderia nos levar ao “longo fôlego, ao lento. Formas ou estados de duração escapam à hiperatividade” (HAN, 2015, p. 36).

tais exercícios para dentro do espaço cristão e, juntamente com eles, também as pessoas que neles buscam auxílio, revigorando-se caminhos antigos, e por vezes esquecidos, do próprio cristianismo.²¹

O silêncio e a meditação (*mindfulness*) apresentam-se, por excelência, como as principais portas de entrada destas vias integrativas, servindo também à necessária conexão terapêutica entre o consciente e o inconsciente, fundamental no processo de crescimento espiritual e da *individuação*.²² Por isso mesmo, é sempre recomendável o acompanhamento dessas disciplinas por meio de pessoas experientadas, como ocorre nas relações do discipulado cristão.²³

Quanto à compreensão de *mindfulness*, Germer elucida:

O termo *mindfulness* pode ser usado para descrever um construto teórico (a ideia de *mindfulness*), exercícios para cultivar *mindfulness* (como a meditação) ou processos

21 Numa curiosa observação, Han afirma que o “próprio Nietzsche, que substituiu o ser pela vontade, sabe que a vida humana finda numa hiperatividade mortal se dela for expulso todo elemento contemplativo: ‘Por falta de repouso, nossa civilização caminha para uma nova barbárie. Em nenhuma outra época os ativos, isto é, os inquietos, valeram tanto. Assim, pertence às correções necessárias a serem tomadas quanto ao caráter da humanidade fortalecer em grande medida o elemento contemplativo’” (HAN, 2015, p. 37).

22 O *mindfulness*, assim como o silêncio devocional, “não é um fim em si mesmo [...]. À medida que se aprofunda, sabedoria e compaixão tendem a surgir, e essas qualidades levam naturalmente a libertação psicológica” (GERMER, 2016, p. 9). Outra semelhança com a prática cristã é que o “*mindfulness* ocorre naturalmente na vida diária, mas requer prática para ser mantido. Periodicamente, todos nós despertamos para nossa experiência presente, mas em seguida escorregamos rapidamente de volta para o nosso pensamento discursivo comum” (GERMER, 2016, p. 14).

23 Há uma crescente literatura resgatando a necessidade dos ‘diretores espirituais’ (ou mentores) para o desenvolvimento de uma espiritualidade cristã saudável. A figura de um guia ou mestre também é icônica nas tradições orientais, mas sempre geraram suspeitas no lado de cá do globo: “Quem, dentre nós, confiaria incondicionalmente à superioridade de um mestre e a seus métodos incompreensíveis? Este respeito e consideração por uma personalidade humana só se encontram no Oriente. [...] se um ‘mestre’ impõe uma tarefa mais árdua, que exige mais do que um mero papaguear, então o europeu começa a duvidar, pois a senda íngreme do autodesenvolvimento parece-lhe tão melancólica e sombria como o próprio inferno” (JUNG, 2021, p. 252-253).

psicológicos (mecanismos de ação na mente e no cérebro). Uma definição básica de *mindfulness* é ‘estar alerta momento a momento’. Outras definições incluem ‘manter nossa consciência viva para a realidade presente’ (Hanh, 1976, p. 11); ‘estar clara e determinadamente alerta ao que realmente nos acontece em momentos sucessivos da percepção’ (Nyanaponika, 1972, p. 5); e ‘o estado de alerta que emerge por meio da atenção, intencional, no momento presente e no desenrolar da experiência momento a momento’ (Kabat-Zinn, 2003, p. 145). Por fim, *mindfulness* não pode ser compreendido totalmente com palavras porque é uma experiência não verbal, sutil (Gunaratana, 2002). É a diferença entre sentir um som em nosso corpo e descrever o que você poderia estar ouvindo (GERMER, 2016, p. 5-6).

De semelhante modo, na devoção cristã, a *trilha do silêncio* percorre diversas áreas da vida com graus e intensidades variadas, mas que perpassam, de certa forma, as mesmas diretrizes comumente destacadas no *mindfulness*. Os(as) praticantes do *silêncio* partem de um ouvir atento à auto-observação (autoconhecimento); buscam um coração puro, amoroso e compassivo (sabem guardar seus tesouros e mistérios); reconhecem estas características nas demais pessoas (alteridade); deixam de direcionar aos outros seus estereótipos e julgamentos; não procuram chamar atenção para si, porém reconhecem que são *um em si mesmos*; percebem o seu corpo, seu peso e limites; entregam e enfrentam as suas sombras, sem condenações²⁴; despem-se, por fim, de preconceitos e imagens próprias, inclusive do sagrado, para se colocarem, por inteiro, presentes na Presença daquele que É.²⁵

24 Assim como no *mindfulness*, a aceitação destas experiências não significa “validar mau comportamento” (GERMER, 2016, p. 6), mas estar aberto à “experiência presente com *aceitação*” (GERMER, 2016, p. 7).

25 *A espiritualidade cristã* “diz respeito ao ser humano de forma integral – corpo-alma-espírito – e abrange convicções, posicionamentos, atitudes, comportamentos, ações. Não

Em termos práticos, pode-se aliar, assim, muitos dos exercícios do *mindfulness* como atos *preparatórios* e de *suporte* à disciplina de *quietude* e interiorização cristã, especialmente no que se refere à conscientização do corpo, à adequação da postura, ao relaxamento e à atenção respiratória²⁶, voltadas diretamente ao controle do fluxo mental desordenado (o devaneio)²⁷.

Além destes aspectos atinentes à *concentração*, o fato de constituir o *mindfulness* uma experiência *não-verbal*, de foco *intencional* e que estimula o *não-julgamento*, estas orientações também se enquadram perfeitamente ao exercício devocional cristão, que igualmente intenta conduzir à alteridade, à compaixão e ao amor (e, assim, em direção do enfrentamento do ego autocentrado)²⁸. Já a percepção do *tempo presente* ganha especial importância na busca pelo enraizamento e concreção, da necessária *encarnação como percepção da fé*, que aponta ao Eterno.

Como bem pontuaram Clairton Puntel e Júlio Adam, o *mindfulness*:

Basicamente é uma proposta de parar e estar presente, levando em consideração dois componentes fundamentais: autorregulação da atenção e a adoção de uma

é possível separar o que é interno e o que é externo, o que é espiritual e o que é corporal, o que é teórico do que é prático. O ser humano como um todo é determinado e impregnado pelo Espírito de Deus – isso é espiritualidade cristã!” (BUTZKE, 2022, p. 170).

26 “Em apenas dois ou três segundos de respiração consciente, despertamo-nos para o fato de que estamos vivos, respirando. De que estamos aqui. De que existimos. O ruído em nosso interior desaparece, abrindo um espaço generoso – além de muito poderoso e eloquente. E podemos responder ao chamado da beleza que existe ao nosso redor” (HANH, 2021, p. 11).

27 “*Mindfulness* é o oposto do funcionamento do piloto automático, o oposto de devanear; é prestar atenção ao que é proeminente no momento presente. [...] Também diz respeito a *lembrar*, mas não viver de memórias. [...] Essa reorientação requer *intenção* de desembaraçar nossa atenção de nossos devaneios e vivenciar plenamente o momento presente” (GERMER, 2016, p. 5).

28 Ensina Hanh: “Se a prática não lhe trazer mais compaixão, não se trata de *mindfulness*.” HANH, 2021, p. 55.

orientação particular frente às próprias experiências do momento. O próprio Jesus de Nazaré instrui seus e suas ouvintes – e leitores/as – a vivenciar o momento presente ao invés das preocupações que ainda não chegaram: ‘Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal’ (Mt 6.34) (PUNTEL, ADAM, 2021, p. 239-255).

E a pausa, o *presente* e a atenção, consoante já destacado, são imprescindíveis para o caminho de *aperceber-se* um.

Assim, o que urge a nós, cristãos ocidentais, não é nos *convencermos* que somos uma integralidade (isso já está razoavelmente assente no nível intelectual), mas *sentir* que somos, de fato, seres integrais (adequando-se também o nosso discurso, sem *atos-falhos*, à uma visão *unitária do ser humano*). Neste estudo sustentamos que isso só pode advir pela vivência e experimentação dessa unidade; no colocar os nossos corpos submersos numa intimidade que *conhece a verdade* e repousa no totalmente Outro, que se dá a conhecer.²⁹

Ou seja, o nível de cognição requerido deve ultrapassar o mero convencimento mental e se fazer gradual, conjunta e dinamicamente, com a razão, o corpo, as emoções, os sentidos e os sentimentos, de forma pessoal e comunitariamente, pois, para os cristãos, este caminho é o caminho para encontrar uma Pessoa.

É uma disposição que se aproxima, no nosso entender, daquilo que Michel Maffesoli denominou de ‘*saber dionísico*’: um conhecimento que está *próximo* do que é *intimizado*, que reconhece as ambivalências em sua prática *deontológica* e satisfaz-se, quando necessário, a somente identificar o *paradoxo* e a *complexidade* das coisas. Uma ‘*razão sensível*’

29 “Quanto mais retamente um homem aprende a rezar, mais profundamente ele experimenta que todo o seu balbuciar a Deus não passa de uma resposta à Palavra que Deus lhe dirigiu [...]. Foi Ele quem iniciou o diálogo, e apenas porque se externou, pode o homem nele se interiorizar.” (BALTHASAR, 2019. p. 10).

que diverge do “racionalismo revelador de mensagens [que] vai direto ao alvo, [e] segue essa *via recta* cuja eficácia é conhecida” (MAFFESOLI, 2001, p. 21).³⁰ Um conhecimento que *repousa* diante do mistério.

Em consequência, não há dúvidas de que um importante passo que considere as preocupações expostas neste ensaio está na criação de espaços de formação prática em *espiritualidade*, possibilitando que as disciplinas contemplativas cristãs alcancem, cada vez mais, um número maior de pessoas, e passem a integrar o seu cotidiano. A *Oração do Coração*³¹ e a *Lectio Divina*, que também abarcam a devoção do silêncio, são modelos *históricos*³² vitais nesse processo (ao lado dos exercícios inicianos), e associam-se, com natural fluidez, às orientações fornecidas pelo *mindfulness*.

No que se refere à *Lectio Divina*, algumas breves palavras devem ser ditas, por bem exemplificar uma disciplina em que os elementos do silêncio e do *mindfulness* percorrem o seu desenvolvimento.³³

30 “pois outro é o caminhar incerto do imaginário. Isso culmina num saber raro; um saber que, ao mesmo tempo, revela e oculta a própria coisa descrita por ele; um saber que encerra, para os espíritos finos, verdades múltiplas sob arabescos das metáforas; um saber que deixa a cada um o cuidado de desvelar, isto é, de compreender por si mesmo e para si mesmo o que convém descobrir; um saber, de certa forma, iniciático (MAFFESOLI, 2001. p. 21).

31 A tradição hesicasta da *Oração do Coração* valeria, aqui, um novo ensaio, assim como a *Lectio Divina*. Jean-Yves Leloup nos dá, entretanto, uma trilha resumida da maneira da oração hesicasta: “1) A arte 2) de se despertar à 3) consciência de Ser 4) Eu Sou 5) ‘com’ 6) (o Outro e os outros) 7) em um corpo 8) que possui um coração” (LELOUP, 2012. p. 97-98).

32 Dizemos *históricos* pois, a partir dos pressupostos enunciados, conexões com outras ‘experiências no espírito’ poderiam ser realizadas, a exemplo das existentes nos *pente-costalismos*.

33 A *Lectio Divina*, conforme nos ensina Armindo dos Santos Vaz, é uma postura de devoção que, embora abarque ideias hermenêuticas, é, antes de tudo, ‘experiência de Deus’, por meio da Palavra, conduzida pelo Espírito Santo. Uma prática mistagógica e cristocêntrica de buscar no mistério de si e do nosso Senhor um Encontro, com escuta (silêncio) e coração recolhido, de modo que a mensagem do texto bíblico e a vida se tornem uma coisa só (VAZ, 2008).

Trata-se da *oração sem imagens ou pensamentos*, o “orar como puro estar em silêncio diante de Deus” (GRÜN, 2021, p. 76) – a *contemplatio*:

Mas esta espécie de oração é em última análise um dom gratuito da graça divina. Ela não pode ser aprendida por meio de técnicas. É uma meta que só pode ser alcançada depois de se haver percorrido os degraus anteriores: [...] leitura, oração e meditação (GRÜN, 2021, p.76).

Nela, o leitor/ouvinte,

simplesmente deixa que o que foi lido atue sobre ele. Não prossegue a leitura, mas deixa-se levar por uma palavra a um silêncio recolhido, onde a palavra, sem ser analisada, pode invadir e transformar o coração inteiro. Na meditação o homem não precisa mais de palavras, ele permanece em silêncio sob a impressão da palavra. O silêncio da meditação não é nenhum silêncio vazio, mas sim um silêncio cheio, um silêncio sob a palavra, provocado pela palavra de Deus, um silêncio na presença de Deus (GRÜN, 2021, p.77).

Ou seja,

a presença de Cristo se concretiza através da palavra lida. As palavras que me ocorrem na leitura fazem surgir em mim uma imagem humana de Jesus, e também uma imagem humana de Deus, diante de quem eu permaneço em silêncio, porque o contemplar e o deixar-se contemplar já é perfeição suficiente. [...] A palavra cria para si mesma um silêncio, levam-me a um silêncio vivo, a um diálogo silencioso com Deus, cuja imagem fala-me no silêncio (GRÜN, 2021, p. 78).

Para Grün *já* existe, contudo, em cada um de nós, um lugar onde o silêncio é completo, onde nós mesmos nos encontramos *inteiros e imperturbados por pensamentos*, onde, enfim, o Encontro pode ocorrer (GRÜN, 2021, p. 86):

Não temos necessidade de apresentar a Deus coisa alguma, nem pensamentos edificantes nem sentimentos piedosos. Simplesmente estamos diante de Deus – e em silêncio. Conservamos nosso coração vazio em sua presença para deixarmos que se encha com seu amor inefável, que já não pode ser descrito em palavras. [...] Calamo-nos diante de Deus e aguardamos. Não sabemos se Deus vem e se Ele toma posse de nós. Sabemos pela fé que Ele está aí, mesmo que não o experimentemos. Perseverar e esperar, suportar também a não experiência de Deus, desapegar-nos da solidez da terra firme, deixarmo-nos cair no amor de Deus, abrir-nos para a presença de Deus sem a certeza de dela experimentarmos alguma coisa, é nisto que para os monges consiste o silêncio (GRÜN, 2021, p. 86-87).

CONCLUSÃO

A espiritualidade referida neste estudo compõe um contínuo *vir-a-ser* que nos convida a uma jornada rumo à união, à alteridade e ao amor. Sugerimos que a *individualização*, o *saber-se* e *sentir-se* um consigo mesmo, é o passo fundante para a compreensão do pertencimento e do sentido de vida nela promovidos. Trata-se de um caminho de transformação, de redimensionamento do *ego*, e que não se faz sem *confrontação*, muito menos sem um chamado para o serviço num mundo de injustiças, conforme Jesus nos legou.³⁴

34 Na bem colocada admoestação de Leonardo Boff: “**A mística judeu-cristã**, a despeito da mediocridade das instituições e da preguiça espiritual da maioria de seus professantes,

Ao entendimento do ser humano integral, com o seu *corpo sólido*, opõe-se, entretanto, o *dualismo* da mentalidade ocidental típica. Nesta *disposição*, o racionalismo, a técnica e o desempenho assumem o protagonismo de um mundo a ser dominado. As práticas espirituais (quando consideradas) são comumente tomadas como performance, e a *confrontação* de si cede lugar à *conformação* a si, com todas as suas consequências.

Embora se possa reconhecer, no plano racional, as mazelas do dualismo para a espiritualidade cristã, a conscientização da integralidade do ser humano, que aqui nos ocupa, só alcançará os níveis mais profundos da mente e da disposição psíquica caso esteja imersa num caminho de *práticas* integrativas, do inconsciente ao consciente (e vice-versa), corporais, terapêuticas e transcendentais³⁵. Ou seja, que passe ao plano da *experiência* humana, com toda a sua força.

O silêncio devocional, aliado às orientações fundamentais do *mindfulness*, apresenta-se como uma dessas alternativas, tão necessária ao revigoramento das disciplinas espirituais cristãs, quanto ao próprio aprendizado do ensino que carregam.

apresenta-se como uma mística político-libertador-contemplativa.” (BETTO, BOFF, 2010. p. 64 – grifo nosso).

35 Que permitam ultrapassar a nós mesmos, a nossa egoidade, e nos centramos no verdadeiro Eu.

REFERÊNCIAS

- BALTHASAR, Hans Urs von. **A oração contemplativa**. São Paulo: Paulus, 2019.
- BARTH, Karl. **Credo**. Trad. Carlos Ono e Daniel Costa. São Paulo: Novo Século, 2003.
- BETTO, Frei e BOFF, Leonardo. **Mística & Espiritualidade**. Petrópolis: Vozes, 2010.
- BÍBLIA SAGRADA: **Nova Versão Internacional**. Trad. Comissão de tradução da Sociedade Bíblica Internacional. São Paulo: Sociedade Bíblica Internacional, 2000.
- BUTZKE, Paulo Afonso. **Aspectos de uma espiritualidade luterana para nossos dias**. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 43, n. 2, p. 104-120, 2003.
- _____. **Espiritualidade e Vida Cristã**. In: SELL, Wilhelm (Org.). *Nossa fé: temas centrais da confessionalidade luterana*. São Leopoldo: Sinodal, 2022.
- BOFF, Leonardo. **Ética e Espiritualidade**: como cuidar da Casa Comum. Petrópolis: 2017.
- CAPUTO, John. **Radical Hermeneutics**: Repetition, Deconstruction and the Hermeneutic Project. Indianapolis: Indiana University Press, 1987.
- GERMER, Christopher K., SIEGEL, Ronald D., FULTON, Paul R. **Mindfulness e Psicoterapia**. Trad. Maria C. G. Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.
- GRÖNING, Philip. **Voyage into Silence**: Interview with Philip Gröning. Entrevista concedida ao *Catholic World Report*, s.d. Disponível em: www.decentfilms.com/articles/groning. Acesso em: 18.05.2022.
- GRÜN, Anselm. **As Exigências do Silêncio**. Trad. Carlos Almeida Pereira. 11ª ed. 3ª reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.
- GUARDINI, Romano. **Espírito da Liturgia**. São Paulo: Cultor de Livros, 2018.
- HAN, Byung-Chul. **Sociedade do Cansaço**. Trad. Enio Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.
- HANH, Thich Nhat. **Silêncio**: o poder da quietude em um mundo barulhento. Trad. Rodrigo Peixoto. Rio de Janeiro: Harper Collins, 2021.

- JUNG, C. G. **Espiritualidade e Transcendência**: Seleção e edição de Brigitte Dorst. Trad. Nélío Schneider. 6.^a reimp. Petrópolis: Vozes, 2021.
- LELOUP, Jean-Yves. **Escritos sobre o Hesicasmo**: uma tradição contemplativa esquecida. 3.^a ed. 1.^a reimp. Trad. Lúcia Orth. Petrópolis: 2017.
- _____. **Sabedoria do Monte Athos**. Trad. Karin A. de Guise. Petrópolis: Vozes, 2012.
- LOUTH, Andrew. **The Origins of the Christian Mystical Tradition**: From Plato to Denys. 2nd. Ed. Oxford: Oxford University Press, 2007.
- MAFFESOLI, Michel. **Elogio da Razão Sensível**. Trad. Albert Stuckenbruck. 2.^a ed. Petrópolis: Vozes, 2001.
- MENDONÇA, José Tolentino. **A Mística do Instante**: o tempo e a promessa. 5.^a reimp. São Paulo: Paulinas, 2019.
- MERTON, Thomas. **Homem Algum é uma Ilha**. Trad. Timóteo Amoroso Anastácio. Campinas: Versus, 2003.
- _____. **Novas Sementes de Contemplação**. Trad. Ir. Maria E. de Souza e Silva. Rio de Janeiro: Ficus, 1999.
- PETERSON, Eugene. **Coma este Livro**: As Sagradas Escrituras como referência para uma sociedade em crise. Rio de Janeiro: Ed. Textus, 2004.
- PUNTEL, Clairton e ADAM, Júlio César. **Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise**. São Leopoldo, *Estudos Teológicos*, v. 61, n. 2, p. 239-255, 2021.
- SUZUKI, D.T., FROMM, Erich e MARTINHO, Richard de. **Zen-Budismo e Psicanálise**. Trad. Octavio Mendes Cajado. São Paulo: Cultrix, 1976.
- TEIXEIRA, Faustino. **Malhas da Mística Cristã**. Curitiba: Appris, 2019.
- URÍBARRI BILBAO, Gabino. **La mística de Jesús: Desafío y propuesta**. 2.^a ed. Maliaño: Sal Terrae, 2016.
- VAZ, Armindo dos Santos. **A Arte de Ler a Bíblia**: Em Louvor da 'Lectio Divina'. Marco de Canaveses: Edições Carmelo, 2008.

3. CULTURA DE PAZ E NÃO-VIOLÊNCIA NO CONTEXTO EDUCACIONAL: interfaces e implicações frente à educação emocional e reconstituição familiar

*Marinilson Barbosa da Silva
Danielle Ventura de Lima Pinheiro*

INTRODUÇÃO

Este capítulo exhibe preliminarmente as intenções desse estudo que consiste em refletir sobre o processo de construção de uma Cultura de Paz e Não-Violência no contexto educacional, bem como visualizar as implicações frente a perspectiva e importância da curva pedagógica e educação emocional no cotidiano escolar dos educandos das séries iniciais e também compreender o significado da reconstituição familiar apontando suas dificuldades e possibilidades terapêuticas nos dias atuais. De acordo com a UNESCO¹ traduzir os desafios propostos pela Cultura de Paz em realidade significa respeitar a vida, a diversidade e a dignidade de cada pessoa, sem discriminar nem prejudicar; praticar a não-violência ativa, repelindo a violência em todas suas formas: física, sexual, psicológica, econômica e social, em particular ante os mais fracos e vulneráveis, como as crianças e os adolescentes; compartilhar o meu tempo e meus recursos materiais, cultivando a generosidade, a fim de terminar com a exclusão, a injustiça e a opressão política e econômica; defender a liberdade de expressão e a diversidade

1 Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura.

cultural, privilegiando sempre a escuta e o diálogo, sem ceder ao fanatismo, nem à maledicência e ao rechaço ao próximo; promover um consumo responsável e um modelo de desenvolvimento que tenha em conta a importância de todas as formas de vida e o equilíbrio dos recursos naturais do planeta; contribuir com o desenvolvimento de minha comunidade, propiciando a plena participação das mulheres e o respeito dos princípios democráticos, para criar novas formas de solidariedade. A Cultura de Paz se insere em um marco de respeito aos direitos humanos e constitui terreno fértil para que se possam assegurar os valores fundamentais da vida democrática, como a igualdade e a justiça social. Essa evolução exige a participação de cada um de nós para dar aos jovens e às gerações futuras valores que os ajudem a forjar um mundo mais digno e harmonioso, um mundo de justiça, solidariedade, liberdade e prosperidade. É este o desafio a que nos lançamos: construir, em nossa sociedade, uma Cultura de Paz. Trabalhar na educação, na construção solidária de uma nova sociedade, onde o respeito aos direitos humanos e à diversidade se traduzam concretamente na vida de cada cidadão, onde haja espaço para a pluralidade e a vida possa ser vivida sem violência. Cabe lembrar que não se pode pensar que esse desafio seja um mero sonho ou que estejamos propondo construir uma utopia ilusória.

É no contexto das escolas que os profissionais da educação passam a se constituir numa escuta privilegiada dos jovens e das famílias, muitas vezes, isolados de uma rede de solidariedade. Em meio à multiplicação das demandas por cuidados. É através destas questões essenciais, que precisamos refletir sobre o papel da escola frente a estes fenômenos.

A escola e seus profissionais formam um universo capaz de propiciar o desenvolvimento do aluno, bem como de criar condições para que ocorram aprendizagens significativas e interações. Cada sujeito apresenta um universo próprio, tornando necessário que o estabelecimento dos espaços interativos, no contexto educacional,

seja orientado a promover relações de troca, de esforços partilhados na construção de soluções comuns, para o alcance dos objetivos coletivos (Abramovay, Lima e Varella, 2002).

Além disso, a expectativa que se coloca na escola é muito grande. Espera-se da escola que ela possa dar condições para que os indivíduos sejam críticos, reflexivos, participativos, pois acredita-se que esses são elementos importantes para o desenvolvimento da autonomia e emancipação e, conseqüentemente, para a conquista da cidadania. Entendemos assim que um fator importante para garantir a cidadania é ter os direitos preservados, ou seja, percebemos que o leque de direitos é amplo e contempla várias dimensões da vida do indivíduo, o que implica que ele seja percebido enquanto ator social. Apostamos na capacidade que os indivíduos têm de buscar melhorias para as suas vidas. Conseqüentemente, acreditamos que os educadores têm condições de buscar melhor qualidade de vida para as crianças e adolescentes, principalmente no que diz respeito à minimização das situações de violência no contexto escolar. Concebemos a ocorrência da violência social bem como a violência física contra crianças e adolescentes. Entendemos que as políticas de atenção à infância e adolescência não podem ser vistas e implementadas de forma isolada e compartimentada. Não basta criar programas ou encaminhar as vítimas a programas já existentes, assim como punir os agressores; é preciso maior entendimento deste fenômeno. Esse foi um dos aspectos que motivou a proposta desse estudo, ou seja, a possibilidade de manter espaços de discussão e promover espaços de intervenção junto a professores da Educação Infantil, Ensino Fundamental e Médio.

As conseqüências dos abusos contra crianças e adolescentes são um problema social que envolve a saúde pública, escolas e comunidade em geral. Os efeitos de abusos precoces são devastadores sobre a personalidade infantil, sendo as principais sequelas, a ausência de desempenho social e intelectual eficiente e a formação de adultos afetivamente desprovidos e profissionalmente fracassados. Torna-

se premente oferecer às nossas crianças e adolescentes modelos alternativos e eficientes, para lidar com os problemas do cotidiano, sem necessidade de recorrerem à violência, promovendo diálogos entre partes conflitantes, estimulando estratégias comportamentais cognitivas, promovendo o desenvolvimento de empatia, autoestima e competência social por meio da adequação de métodos cientificamente aceitos, adequados à realidade local.

A fragilização dos espaços públicos, causada por diferentes fatores tais como a violência, a insegurança e pelo individualismo exacerbado, tem gerado a multiplicação de práticas de autodefesa, desagregação social, que reduzem oportunidades de intensificação das relações/convivência, de trocas e de experiências (VALLA E ESTOTZ, 1996).

Calligaris apud Pinheiro (1998) contextualiza esta discussão, remetendo à ideia das consequências da modernidade para a juventude hoje, no sentido de que a sociedade, da maneira como está configurada, não oferece para os jovens, referência de normas e padrões de comportamento que tornem possíveis a vida em comunidade e em sociedade. O autor defende o ponto de vista de que não há relação direta entre pobreza e criminalidade e sim entre criminalidade e exclusão dos processos de pertencimento à vida societária. Neste sentido, ressalta a importância de ações institucionais e projetos sociais que possam trabalhar com esses jovens na perspectiva do protagonismo juvenil e do pertencimento a um grupo social.

Arendt (1994), reforça a ideia da necessidade de construirmos relações baseadas, principalmente, no diálogo, como forma de minimizar as situações de violência. Para a autora, a violência está presente quando a obediência ou a submissão se impõe através de instrumentos que não a palavra; onde não há espaço para o diálogo e para a convivência, a violência é utilizada como forma de relação dominante.

O desenvolvimento de práticas com famílias envolve tanto questões sobre a ampliação de suas condições concretas de existência,

quanto a representação que temos dela e o modo como elas próprias se veem. A inferioridade naturalizada, a imagem do núcleo doméstico incompetente, incompleto, faz com que acreditem menos nas possibilidades de contribuir para criar saídas, ficando cada vez mais fragilizadas frente aos discursos instituídos e instituintes sobre ela. A partir desse contexto, entendemos que pensar em um projeto mais democrático de sociedade implica em ações que tenham como desafio a construção de uma cidadania ativa, produzindo alternativas compartilhadas entre profissionais e comunidade assistida.

Em sua forma de funcionamento tradicional, a escola não agencia uma ação socializadora sobre seus alunos. A construção de relações entre membros de um serviço tem início no estabelecimento dos problemas comuns, na aglutinação de profissionais e de ideias e na análise coletiva do cotidiano.

É necessário criar um espaço permanente de discussão, com a perspectiva de conhecer e articular questões que se consolidam e vínculos que possibilitam buscar outras vias de ação. Assim, a problematização coletiva das questões deve orientar as práticas da equipe multidisciplinar, norteador novas relações com a família, com a escola e outros grupos institucionais. A construção de uma rede de multiplicadores – familiares, escolas e profissionais de diferentes qualificações – é o que vem constituindo uma solução para o acúmulo de trabalho e os agendamentos infundáveis de cuidados. O que se verifica é que a mola propulsora dessas iniciativas está na fala, na socialização de informações, na circulação das ações e das emoções, ou seja, na sensibilização dos profissionais no exercício de sua responsabilidade social.

A PERSPECTIVA DA CULTURA DA PAZ E NÃO-VIOLÊNCIA

A Cultura de Paz está intrinsecamente relacionada à prevenção e à resolução não violenta dos conflitos. É uma cultura baseada em tolerância, solidariedade e compartilhamento em base cotidiana, uma cultura que respeita todos os direitos individuais – o princípio do pluralismo, que assegura e sustenta a liberdade de opinião – e que se empenha em prevenir conflitos resolvendo-os em suas fontes, que englobam novas ameaças não-militares para a paz e para a segurança como exclusão, pobreza extrema e degradação ambiental. A cultura de paz procura resolver os problemas por meio do diálogo, da negociação e da mediação, de forma a tornar a violência inviável. Tolerância, democracia e direitos humanos – em outras palavras, a observância desses direitos e o respeito pelo próximo – são os valores “sagrados” para a cultura de paz. A Cultura de Paz é uma iniciativa de longo prazo que deve levar em conta os contextos histórico, político, econômico, social e cultural de cada ser humano. É necessário aprendê-la, desenvolvê-la e colocá-la em prática no dia a dia familiar, regional ou nacional. Todavia, o desenvolvimento de uma Cultura de Paz por meio de amplo acesso ao conhecimento, só poderá ser atingido mediante um processo educacional que valorize o indivíduo em sua totalidade. A valorização do indivíduo, por sua vez, implica o reconhecimento do outro, que não pode ser concebido a priori como objeto, o que seria uma forma de colonialismo. Além disso, “como a solidariedade é uma forma de conhecimento que se obtém por via do reconhecimento do outro, o outro só pode ser reconhecido enquanto produtor de conhecimento”, o que significa um profundo respeito aos saberes, inteligência e cultura do povo.

RELAÇÕES ENTRE O CONCEITO DE CIDADANIA E CULTURA DE PAZ

Cidadania é uma palavra bastante utilizada para descrever um conjunto de direitos e deveres que têm os cidadãos. Quando falamos em cidadania estamos, geralmente, nos referindo a uma série de direitos humanos e sociais.

Reconhece-se que há vários tipos de cidadania que se realimentam, como a cidadania civil, com ênfase em leis regulando direitos e deveres; cidadania política, ou o direito de votar e ser votado e a cidadania social. Por tal cidadania, todos os indivíduos teriam garantidos os direitos à segurança econômica e social, como a educação e a saúde. Direitos básicos para dissolver desvantagens culturais impostas por clivagens de classe e que colaborariam para uma civilização mais justa. Há referências a outras cidadanias no limiar do século XXI, como por exemplo, “a cidadania cultural”, ou o direito de todos de participação na produção e no acesso ao acervo cultural da civilização. Pela cidadania cultural reconhece-se a multiplicidade de linguagens artístico-culturais, modos de ser e estar no mundo, e o direito de um grupo étnico-cultural, por exemplo, ter suas referências próprias, as de sua ancestralidade, não necessariamente comuns à média. Cidadania em suas múltiplas referências remete à participação ampla e democrática. E, talvez, o conceito mais fundamental quando falamos de cidadania seja o conceito de *participação*, que se confunde com cidadania social. Participação implica em um processo que potencializa a perspectiva de mobilização, ou seja, ter voz e lugar no sistema de tomada de decisões em distintas esferas sociais, visando um lugar ativo na produção, gestão e usufruto de bens que uma sociedade produz. Participação, portanto, pressupõe *educação*: o combate à ignorância e à universalização do acesso de todos ao conhecimento disponível. Mas além da educação está também a questão da participação ampla na sociedade.

Uma política de educação permanente, para todos e ao longo da vida é condição imprescindível à universalização da cidadania que caracterizará o século XXI.

Neste cenário de desigualdade social, de um modelo de desenvolvimento econômico que é excludente e concentrador de renda e que acentua as desigualdades, é fundamental pensar em uma cultura de paz que contemple os desafios do futuro. Nessa perspectiva, a educação pode colocar-se como fator de coesão, procurando ter em conta a diversidade dos indivíduos e dos grupos humanos, evitando, por conseguinte, continuar a ser um fator de exclusão social. Afinal, para além da multiplicidade dos talentos individuais, a educação confronta-se com a riqueza das expressões culturais dos vários grupos que compõem a sociedade.

Assim sendo, o principal objetivo da educação é o desenvolvimento humano considerando o inacabamento do ser humano: cabe-lhe a missão permanente de contribuir para o aperfeiçoamento das pessoas numa dimensão ética e solidária. Educar é permitir o pleno desenvolvimento e por isso, qualquer projeto de educação contribui, sem dúvida, para o fim da violência.

A EDUCAÇÃO ESCOLAR NO CONTEXTO DA CULTURA DE PAZ E NÃO-VIOLÊNCIA

Portanto, é no contexto das escolas que os profissionais da educação passam a se constituir numa escuta privilegiada dos jovens e das famílias, muitas vezes, isolados de uma rede de solidariedade. Em meio à multiplicação das demandas por cuidados, é através destas questões essenciais, que precisamos refletir sobre o papel da escola frente a estes fenômenos.

Segundo Abramovay (2002), a escola e seus profissionais formam um universo capaz de propiciar o desenvolvimento do aluno, bem

como de criar condições para que ocorram aprendizagens significativas e interações. Cada sujeito apresenta um universo próprio, tornando necessário que o estabelecimento dos espaços interativos, no contexto educacional, seja orientado a promover relações de troca, de esforços partilhados na construção de soluções comuns, para o alcance dos objetivos coletivos.

De acordo com pesquisas realizadas na área de educação e formação de professores numa abordagem reflexiva, afirma-se que muitos professores referem-se à escola como sendo um lugar importante no sentido de melhorar a condição de vida dos indivíduos, a partir da reflexão, da autonomia e da participação. No entanto, denunciam também a dificuldade que a escola tem de entender seu papel dentro deste contexto, a fragilidade desta instituição que não consegue responder a contento as demandas que lhes são feitas. A escola está cristalizada em modelos tradicionais de ensino-aprendizagem e de preconceitos sobre as comunidades mais carentes e violentas. Não há investimento nas potencialidades do indivíduo e a escola, infelizmente, a cada dia, se distancia das expectativas que os pais colocam nela, de que a escola é importante para que seus filhos tenham um “futuro melhor”. No entanto, se entendermos, de acordo com Rossetti-Ferreira (1997), que construímos redes de significações a partir da interação com o mundo e com os outros, podemos considerar a importância de trabalhar com rede de significações construtivas para a vida em sociedade e consequentemente na escola. Tornar-se pessoa é um processo que vai se construindo através das/nas interações, envolvendo tanto os recursos internos da criança como as condições externas, dadas pelo ambiente físico e social é marcado pela imersão permanente do homem em um mundo simbólico e em um processo social contínuo e compulsivo de dar e criar sentidos (Rossetti-Ferreira, 1997, p.8). Nesse sentido, pensar em um projeto mais democrático de sociedade implica em ações que tenham como desafio a construção de uma cidadania ativa, produzindo alternativas compartilhadas entre profissionais e comunidade assistida.

Segundo Patto (1993), a educação escolar como um todo vem produzindo um conjunto de relações marcadas pela tensão, descontinuidade e desvalorização das crianças e adolescentes que nela ingressam. Para o jovem, o desencontro das expectativas iniciais geradas na família e a experiência cotidiana vivida nas escolas, que nega essas aspirações, podem gerar desinteresse, indisciplina e violência, na medida em que a trajetória na escolarização gera insucesso e exclusão. Dependendo do seu modo de funcionamento, a escola pode ou não vir a contribuir para estruturação efetiva de referências, e a questão está em sua capacidade de propiciar arranjos que assegure um conjunto de relações sociais significativas para os adolescentes e suas famílias.

Em sua forma de funcionamento tradicional, a escola não vem agenciando uma ação socializadora sobre grande parte de seus alunos. A construção de relações entre membros de um serviço tem início no estabelecimento dos problemas comuns, na aglutinação de profissionais e de ideias e na análise coletiva do cotidiano. É necessário criar um espaço permanente de discussão, com a perspectiva de conhecer e articular questões que se consolidam e, vínculos que possibilitam buscar outras vias de ação. Assim, a problematização coletiva das questões deve orientar as práticas da equipe multidisciplinar, norteador de novas relações com a família, com a escola e outros grupos institucionais. A construção de uma rede de multiplicadores – familiares, escolas e profissionais de diferentes qualificações – é o que vem constituindo uma solução para o acúmulo de trabalho e os agendamentos infundáveis de cuidados. O que se verifica é que a mola propulsora dessas iniciativas está na fala, na socialização de informações, na circulação das ações e das emoções, ou seja, na sensibilização dos profissionais no exercício de sua responsabilidade social. Com isto, entendemos ser premente a capacitação adequada de todos os profissionais da área da educação, para que se envolvam em ações de forma não só curativa, mas também preventiva.

O conjunto de profissionais que atua com crianças, adolescentes e suas famílias, no palco da “instituição Escola”, precisa ter em mente que o discurso que faz, e o papel que assume diante dos atores deste cenário, estabelece o sentido de sua ação.

Neste sentido, falar de ações emancipatórias e de autonomia, consequentemente, nos remetem também a falar de identidade. Concordamos com Melucci (2004) de que a identidade é, em primeiro lugar, uma capacidade autônoma de produção e de reconhecimento do nosso eu. *“O indivíduo consegue identificar-se quando se torna distinto do ambiente (...) A identidade define, portanto, nossa capacidade de falar e de agir, diferenciando-nos dos outros e permanecendo nós mesmos”* (Melucci, 2004, p. 45). E, como lembra o autor, a possibilidade de distinguir-se dos outros, deve ser reconhecida por esses outros.

O indivíduo adquire a sua capacidade de emancipar-se à medida que se percebe como um indivíduo diferenciado do outro, nas suas potencialidades, nas suas emoções, nas suas opiniões, e que é reconhecido como tal.

O autor lembra que a identidade é um sistema de relações e representações. Configura-se *“como um sistema de vetores em tensão entre si, à constante procura de um equilíbrio entre a identificação que operamos e aquela realizada pelos outros, entre a diferença como a afirmamos e como ela é reconhecida pelos outros”* (Melucci, 2004, p. 50).

A cidadania está relacionada com os sentimentos de pertencimento a um grupo, ou seja, tem a ver com a identidade coletiva. De acordo com Sandoval (2001), a identidade coletiva pode ser entendida como um sentimento de solidariedade onde o indivíduo desenvolve laços interpessoais que levam a um sentimento de coesão social que faz com que ele se identifique com alguma categoria social. Entendemos que esse é um aspecto importante para a solidificação de ações coletivas, uma vez que, estabelecidos os laços, o compromisso de uns com os outros é maior, da mesma forma, o reconhecimento que cada indivíduo é importante na ação coletiva, incrementa a sua identidade pessoal.

A identidade coletiva trata de um sentimento de solidariedade, onde o indivíduo desenvolve laços interpessoais que levam a um sentimento de coesão social que faz com que o indivíduo se identifique com alguma categoria social.

Da mesma forma, entendemos que a construção de uma identidade individual autônoma, no sentido do indivíduo ter a capacidade de diferenciar-se do outro e ser reconhecido por esse outro, também interfere na forma como esse indivíduo se vincula ao grupo ao qual pertence, pois o fortalecimento da identidade pessoal pode fazer com que ele assuma a sua identidade social, mesmo que essa seja desqualificada enquanto grupo social se vincule ao grupo ao qual pertence e tenha predisposição para transformação dessa realidade. A vinculação ao grupo depende também de como esse indivíduo se percebe enquanto ser social no mundo.

Acreditamos que esse é um movimento com o qual os profissionais da educação podem se envolver, ou seja, aqueles indivíduos que têm uma identidade pessoal autônoma – nos termos de Melucci – têm condições de vincular-se a causas mais coletivas, de pensar na comunidade, de pensar coletivamente.

Pensamos que os professores conseguem se envolver em ações eficazes de proteção à infância e adolescência, quando consegue desenvolver a sua identidade coletiva; quando conseguem estabelecer um nível de pertencimento a um grupo, quando conseguem se identificar com um causa coletiva. Entendemos que, para conscientizar os professores no sentido de construir uma cultura de paz nas escolas é preciso trabalhar as suas concepções de mundo, as suas representações acerca das relações que estabelece, ou seja, a sua consciência política sobre os processos sociais. Por isso acreditamos que é importante ampliar a discussão sobre esse fenômeno, pois não basta apenas investigar o que pensam os professores, mas como pensam, qual o seu nível de pertencimento a esse grupo e a essa causa;

só assim, acreditamos ser possível uma intervenção que faça a diferença nas suas consequências.

A CURVA PEDAGÓGICA E A EDUCAÇÃO EMOCIONAL: CAMINHOS METODOLÓGICOS

Diante do exposto até aqui e frente à dinâmica da cultura de paz e não-violência no contexto escolar, torna-se muito importante analisar *a dimensão da curva pedagógica e o entendimento acerca da educação emocional* como eficaz na reflexão acerca da paz no cotidiano escolar dos educandos das séries iniciais. Essa análise se faz fundamental ao pensarmos como:

[...] as emoções desempenham um papel central em nossas vidas, especialmente por serem estruturantes no desenvolvimento de uma pessoa. Elas influenciam a personalidade, estão nos comportamentos, têm impactos em nossa saúde. Além disso, as emoções estão na fonte da aquisição de competências fundamentais para lidar com exigências sociais, que clamam por pessoas com disposição para trabalhar em grupos e que tenham capacidade de estabelecer relações interpessoais harmoniosas e saudáveis (GONSALVES et.al., 2015, p.88).

As partes da curva pedagógica são subdivididas em: harmonização, pactuação, ativação, exposição, concentração, aplicação e celebração. Na harmonização sugere-se a presença de uma dinâmica de integração socioafetiva a fim que o indivíduo consiga se integrar com o outro e com o ambiente. A pactuação é marcada pelo compromisso com resultados e alcance de metas e é caracterizado pela descrição de todas as atividades que serão expostas. A ativação é marcada por uma abordagem de cunho holístico composta pela atividade em equipe e pela percepção do cotidiano e do ponto de vista do educando.

A exposição é composta pelo posicionamento do docente. A concentração é o momento em que se deve proporcionar ao aluno a possibilidade da atenção voltada para um único ponto que podem ser marcados por esquemas ou mapas conceituais. A aplicação é caracterizada pela busca de solução de problemas e mudança de realidade. A celebração é o momento marcado pela comemoração da atividade realizada (GONSALVES, 2014). Sobre a curva pedagógica:

Destaca-se aqui a curva pedagógica como capaz de proporcionar uma situação de aprendizagem vital para o aluno. Ela se divide em partes. Cada parte deve ativar um efeito neurofisiológico, pois todas as pessoas são seres racionais e emocionais. O sentir, nesta perspectiva, se expressa no corpo. O aluno aprende com todo o corpo que precisa estar sensível, observador e aprendiz para assim possibilitar “a vivência de emoções diversas e ampliação dos universos afetivos, bem como contato com nossas disposições corporais: do fazer, do sentir, do respirar e do descansar” (GONSALVES, 2012, p. 93)

Assim, conhecendo os estudos da educação emocional e, em especial, a curva pedagógica, decidiu-se refletir sobre os efeitos da sua aplicabilidade na vida das crianças pensando nos caminhos metodológicos possíveis para estes experimentos. Dividiu-se este estudo em dois momentos, no primeiro deles pensou-se no campo etnográfico e suas especificidades, em seguida ilustrou-se a possibilidade de se fazer uma curva pedagógica em turmas de anos iniciais levando em consideração a importância da ludicidade e da música e também da abordagem sobre inclusão de forma dinâmica e adequada a linguagem infantil.

CAMINHOS ETNOGRÁFICOS: OBSERVAÇÕES INICIAIS NECESSÁRIAS

A análise detalhada do perfil de um grupo é parte preponderante de uma pesquisa, uma vez que permite que se tenha a possibilidade de observar detalhadamente como a curva pedagógica é capaz de contribuir para uma relação mais afetuosa entre os discentes proporcionando um ambiente mais harmônico, a partir de um olhar etnográfico, pois:

A descoberta se dá mediante um processo de observação cuidadoso de um fenômeno social, o que remete não apenas a um acúmulo de detalhes sobre uma determinada realidade. O que se mostra ainda mais importante no caso da Etnografia é a relevância que damos a esses detalhes, processo este que se dá em contínua reflexão com o que é encontrado em campo e também com a própria tradição teórica da disciplina antropológica (OLIVEIRA, 2013, p.171).

Assim, um estudo apurado dos educandos, suas questões sociais e peculiaridades precisa ser realizado antecipadamente a fim de garantir o êxito da ação. Para tanto, o diálogo com professores e equipe gestora permite que se tracem as principais dificuldades enfrentadas pelos profissionais e possibilidades de aplicabilidade da curva emocional com a turma.

Também é relevante uma observação do grupo em seu cotidiano pensando de forma minuciosa a interação entre todos, ou seja, educandos, profissionais e gestores, percebendo como são executadas as atividades, como as crianças dialogam entre si e quais os sinais mais evidentes de conflito nas suas relações.

É interessante destacar que devem ser realizadas algumas adaptações ao público alvo, pois quando se desenvolvem estudos

pautados no público infantil, por exemplo, é preciso se recorrer a elementos próprios deste grupo. Assim, devem ser agregados aspectos lúdicos para garantir a eficácia desta análise, pois na curva pedagógica “as atividades devem se aplicar de forma flexível, isto é, totalmente aberta às mudanças que se produzem pelas dinâmicas de cada grupo no momento” (FELISMINO, 2014, p.78). Sendo assim, para ilustrar melhor essas possibilidades de aplicabilidade da curva pedagógica, destacamos uma ação que pode ser realizada em turmas de anos iniciais cuja pauta é a inclusão.

A CURVA PEDAGÓGICA PARA UM PÚBLICO INFANTIL: UM OLHAR INCLUSIVO

Para um público infantil devem ser realizadas uma série de adaptações cujo foco central desta curva pedagógica é o respeito às diferenças. No momento da harmonização sugere-se em se fazer um círculo com música “ É tão lindo” em que as crianças possam brincar umas com as outras e se entrosar com o facilitador, os professores e entre si.

Após esse momento o momento de pactuação em que se conversa com os educandos sobre a necessidade de se respeitar o colega com desenhos ilustrativos. A ativação precisa ser marcada por atividade em grupo onde pequenos desenhos serão criados pelos discentes em grupo e que são voltados para o amor ao próximo independente das diferenças. A exposição deve ser marcada pela fala do facilitador e também dos profissionais, pois conhecem as dificuldades enfrentadas pelo grupo. A concentração será o momento em que os discentes deverão ter um tempo para refletir sobre o tema debatido e fazer um desenho representando aquilo que ele entendeu.

A aplicação será caracterizada pela formulação de frases pelos alunos com a ajuda dos professores e facilitadora que contribuem

na reflexão sobre a convivência com as diferenças. A celebração será composta por novo círculo com música “Tudo bem ser diferente” para que todos se sintam incluídos neste contexto.

Assim, a metodologia estará voltada para duas questões basilares, ou seja, a análise etnográfica da turma em si, seus desafios e dificuldades cotidianas e também trará um estudo sobre a aplicabilidade da curva pedagógica em sala de aula. Logo, requer não apenas o conhecimento prévio das características da curva pedagógica, mas da sua capacidade adaptativa do contexto estudado e colaboração para o enfrentamento de realidades adversas. Diante de um cenário de diferenças e de exclusões comuns ao cotidiano escolar percebe-se na curva pedagógica a possibilidade de reflexão sobre a própria realidade vivenciada por cada grupo e a solução de problemas de tal modo que as crianças passam a refletir de forma lúdica sobre a necessidade de se respeitar aqueles que têm características diferentes das suas.

[...] o processo pelo qual os sistemas sociais comuns são tornados adequados para toda a diversidade humana – composta por etnia, raça, língua, nacionalidade, gênero, orientação sexual, deficiência e outros atributos – com a participação das próprias pessoas na formulação e execução dessas adequações (SASSAKI, 2009, p. 1).

Pensar em pautas inclusivas no cenário de um público infantil contribui de forma lúdica e dinâmica com situações adversas do cotidiano escolar. Vale ressaltar que este olhar cuidadoso para garantia do respeito às diferenças está respaldado pela própria CF/88 que afirma:

Art. 206. O ensino será ministrado com base nos seguintes princípios:

I – Igualdade de condições para o acesso e permanência na escola.

Art. 208. O dever do Estado com a educação será efetivado mediante a garantia de:

I – ensino fundamental, obrigatório e gratuito, assegurada, inclusive, sua oferta gratuita para todos os que a ele não tiveram acesso na idade própria. (...)

IV – atendimento educacional especializado aos portadores de deficiência, preferencialmente na rede regular de ensino;

É interessante observar que o fato de serem crianças trabalhando com suas emoções revela a possibilidade de se pensar em um ensino diferenciado e inclusivo em que todos possam se sentir acolhidos no ambiente escolar.

Muito embora a legislação vigente e os documentos normativos estejam impulsionando, ou mesmo norteando a organização de sistemas educacionais inclusivos, é mister destacar que sem mudança de postura, que deve ser desenvolvida por todos os protagonistas que fazem parte da comunidade escolar, será quase impossível tornar tais políticas efetivas. Haja vista que não se trata de uma simples inserção de alunos com NEE nos sistemas regulares de ensino, mas sim, de uma reestruturação em relação à cultura, a prática e as políticas vivenciadas nas escolas, de modo que estas respondam à diversidade de alunos (VIOTO e VITALIANO, 2012, p. 4).

A gestão também teve um papel crucial na execução destas atividades, pois viabiliza a inserção na escola, o conhecimento da turma e a própria aplicabilidade da curva pedagógica. Conhecedora das dificuldades enfrentadas por cada grupo, a equipe gestora tem um papel preponderante na execução desta atividade.

Percebemos que uma gestão escolar comprometida com reais valores democráticos, cujas decisões partem sempre da reunião e cooperação dos envolvidos na instituição escolar, facilita, de certo, à escola assumir a função definitiva a que veio, ou seja, lutar pela transformação social, a fim de garantir mudanças de atitudes e valores discriminatórios, possibilitando aos indivíduos a construção de uma sociedade inclusiva, que almeja a educação de qualidade para todos (MATTOS, 2010, p.7)

A própria maneira com a curva pedagógica permite a criança interagir e trabalhar com todo o seu corpo faz com que se garanta a eficiência da atividade fazendo com que seus efeitos sejam imensuráveis gerando reflexões que perpassam toda a vida do público em questão por envolver práticas metodológicas que fogem do esquema tradicional que está limitado apenas a exposição de conteúdo.

Nesse sentido, é relevante ressaltar a importância de se analisar o contexto antes de aplicar a curva pedagógica. A abordagem aqui estudada servirá de subsídio para realidades diversas que pautadas na metodologia aqui refletida conseguirão contribuir com contextos educacionais distintos.

RECONSTITUIÇÃO FAMILIAR: CONCEPÇÕES, DIFICULDADES E POSSIBILIDADES

O ponto central aqui em questão está relacionado à sociedade contemporânea uma vez que a reconstituição familiar tem sido comum na atualidade. Assim, pensar nas suas concepções, dificuldades e tratamentos terapêuticos permite que se tenham noções gerais sobre a reconstituição familiar em diálogo com outras áreas como a dimensão

de uma cultura de paz e não-violência no contexto escolar e suas implicações frente à educação emocional.

Trazemos aqui três questões importantes que podem ser considerados como problema de pesquisa, ou seja, buscamos aqui compreender as concepções recentes do que seria a reconstituição familiar, as dificuldades existentes de aceitabilidade em diálogo com o modelo idealizado de família nuclear e, por fim, refletimos sobre as possibilidades de tratamentos terapêuticos com base em tudo que foi analisado e percebido nos itens anteriores.

Supomos que grande parte das dificuldades existentes está no modelo idealizado da família nuclear e da falta de compreensão dos papéis familiares neste novo formato de família. Supomos que o tratamento terapêutico faz com que se possa reconhecer o que cabe a cada pessoa pertencente à família e que se evitem ciúmes, equívocos e desgastes no cotidiano destes novos modelos conjugais.

Nesse sentido objetivo geral desta seção consiste em compreender o significado da reconstituição familiar apontando suas dificuldades e possibilidades terapêuticas à luz dos processos e entendimentos ligados à busca de uma cultura de paz e educação emocional satisfatória. Os objetivos específicos são: Estudar as concepções de reconstituição familiar, seus novos termos e a atualidade deste estudo; Refletir sobre as principais dificuldades enfrentadas nesses novos modelos de família; Analisar possibilidades de tratamento terapêutico para que este modelo familiar consiga realizar ajustes necessários para uma convivência equilibrada e de paz e harmonia no seu contexto.

A relevância deste estudo está na possibilidade de pensar nos modelos familiares da atualidade que estão cada vez mais comuns e que precisam ser observadas com detalhes para que consigamos ter uma convivência *pacífica* a partir da clareza dos papéis sociais de cada pessoa que compõem esta estrutura familiar.

Para tanto, inicialmente nessa seção, torna-se necessário resgatarmos um olhar bibliográfico sobre as concepções, dificuldades e possibilidades da reconstituição familiar a fim de que conheçamos algumas reflexões que viabilizem conhecer esses novos modelos familiares de forma mais precisa e sistematizada, a partir da exposição de três itens ou sub-seções. O primeiro tratar-se-á sobre as concepções gerais da reconstituição familiar. O segundo discutirá sobre as divergências das visões de família nuclear e reconstituição familiar e o último item fechará a discussão ao trazer as possibilidades terapêuticas que contribuem com processo de aceitação deste novo modelo familiar.

RECONSTITUIÇÃO FAMILIAR: CONCEPÇÕES GERAIS

A família tem sido estudada por ângulos específicos e métodos próprios de acordo com cada área de conhecimento. Essa instituição é tratada no plural por ser um sistema dinâmico com acordos implícitos e explícitos entre os membros e também por estar em constante mudança. Atribui-se aos fenômenos sociopolíticos e tecnológicos a complexidade das relações familiares cujas configurações não se dão mais pela consanguinidade, pois vão além de fatores legais e biológicos (PRÁ, 2013). A reconstituição familiar é chamada de recasamento, famílias mosaicos, famílias misturadas ou ainda famílias contemporâneas.

Na atualidade, a família é estudada por meio das diversas formas de vida conjugal, da gestão da natalidade e do compartilhamento dos papéis na família na atualidade. As mudanças sociais influenciam diretamente as relações interiores da família. Dentre essas modificações estão: o crescimento de trabalhos informais; o trabalho da mulher; as relações de trabalho e a instabilidade dos empregos. As normas de sociabilidade externas interferem internamente nas mudanças da constituição familiar que é marcada especialmente pela desigualdade

social (OLIVEIRA, 2009). “A família atual está vinculada ao elemento que explica sua função, sua afetividade. O instituto da família deixou de ser visto como uma entidade na qual tinha por objetivo fundamental a procriação e passou a ter como finalidade primordial a realização afetiva” (SOUZA, 2016, p. 9)

A família, ao longo dos anos, enfrenta modificações em seus conceitos. Não se observa, portanto, a família formada apenas por um homem e uma mulher. Os membros das famílias possuem diversas transformações, existindo, por exemplo, famílias monoparentais e homoafetivas. Há neste novo modelo de família um vínculo maior do que o grau de parentalidade, ou seja, este elo esteja pautado no respeito, na afetividade, na liberdade e nas independências. Desse modo, o vínculo aparece em diferentes formas de famílias, não obrigatoriamente pelo parentesco e sim pela afetividade (SOUZA, 2016).

Há alterações nas famílias que são frutos de transformações sociais que tem uma franca particularidade que se diferencia sensivelmente ao modelo familiar tradicional (FERREIRA e RÖRHMANN, 2008) A estrutura da família contemporânea apresenta múltiplas formas e há uma capacidade de adaptação e sobrevivência conforme as mudanças sociais. Diferentemente das Ciências Sociais, no âmbito jurídico o reconhecimento dos arranjos familiares se deu, paulatinamente, após a promulgação da Constituição Federal de 1988 ao trazer a afetividade e a proteção integral como princípios importantes da família (SOUZA, 2016).

A Constituição Federal de 1988 ao reconhecer a união estável como entidade familiar – art. 226 § 3º e 4º – inaugura, de forma incipiente, a tutela das famílias pluriparentais, no Brasil. A Carta Magna rompeu em definitivo com o sistema familiar tradicional. Não tratou das famílias pluriparentais diretamente, mas propiciou o reconhecimento do modelo familiar plural, acolhendo a união estável e as famílias monoparentais no art. 226,

§ 3º e § 4º. Contudo, a compreensão da extensão do atual modelo não foi tratada pela Constituição em suas texturas, tais como constituídas, presentemente. Porém, a ideologia do modelo familiar plural, confirmada pelas pautas axiológicas da Constituição, insere no ordenamento jurídico pátrio a reflexão que torna possível a discussão inicial da família mosaico.

O Estado Democrático de Direito, ao eleger como fundamento da República, dentre outros, a dignidade da pessoa humana, assegura igual tratamento à família brasileira estabelecendo, de forma expressa, a dignidade no âmbito do planejamento familiar livre (art. 226 § 7º); a dignidade em relação à proteção da criança e do adolescente (art. 227); a dignidade da proteção aos filhos menores e aos pais pelos filhos maiores (art. 229); e, por fim, a dignidade no amparo ao idoso (art. 230) (FERREIRA e RÖRHMANN, 2008, p. 9).

A definição de estrutura familiar é marcada nos últimos anos a partir das expressões de amor, afeto e respeito, ou seja, vai além do formalismo jurídico. Não se pode considerar que há uma crise da família e do casamento e sim uma visível expansão das recomposições familiares. Com isso, ao passo que se diminui a presença de famílias núcleo cresce-se as suas formas plurais (FERREIRA, 2008). Esses novos modelos familiares nem sempre são aceitos, pois se idealizam mesmo que, inconscientemente, as famílias tradicionais ou nucleares. Essas dificuldades estão presentes até na própria forma que estas famílias se estruturam, como veremos adiante.

RECONSTITUIÇÃO FAMILIAR VERSUS FAMÍLIA NUCLEAR: VISÕES DIVERGENTES

A família tradicional tem sido designada como família núcleo. Esta expressão indica a família primeira, a família de primeiras núpcias que é tida como família original, composta por pais, mães e filhos. Esse modelo é idealizado como união perfeita que busca a felicidade cuja sua formação tem conotação religiosa. O incentivo pela sua manutenção é recorrente nos diferentes discursos de crenças cristãs (FERREIRA, 2008).

Com o desfazimento desta família, outros núcleos familiares são refeitos possibilitando o prolongamento da família pela recomposição, particularmente dirigida pelo amor e pelo afeto. A diversidade de vínculos familiares vem acentuada, de modo regular, pelo amor e pela afetividade, ou seja, não mais apenas os laços consanguíneos, com ou sem afeto, prevalecem. O elemento afetivo é fundamental à estabilidade da família mosaico, requerendo de seus componentes aptidão de adaptação, considerando o fato de serem oriundos de famílias antecedentes, (des)construídas, e, com isso, conservando valores da experiência familiar como vivenciada. A família reconstituída, portanto, é aquela formada após o divórcio de um dos dois cônjuges ou ambos (FERREIRA, 2008).

No processo de divórcio um período de luto e de frustração diante de tudo que foi idealizado para a vida conjugal. As pessoas não sabem o que encontrarão adiante na fase de transição, em que as modificações são intensas e sentidas de formas diferentes por cada pessoa envolvida onde se percebe emoções muito dinâmicas que vai da euforia à depressão (LIMA, 2008).

Esse período entre divórcio e recasamento é interessante de ser refletido pois quando é longo dificulta a mudança e quando é curto passa por um luto árduo. (TEIXEIRA, 2014). Assim, “uma família reconstituída é realmente criada quando dois adultos se unem for-

mando uma nova família para a qual um ou ambos trazem pelo menos um filho ou não de uma relação anterior” (LIMA, 2008, p. 307).

As famílias reconstituídas precisarão erguer a relação conjugal e a relação com os seus filhos. As responsabilidades, os direitos e as obrigações não estão evidentes neste tipo de família como é mais perceptível em uma família nuclear (TEIXEIRA, 2014).

Estas famílias são geralmente relacionadas a uma visão ruim de culpa, caos e desordem, pois o modelo de família tradicional permanece sendo considerado como ideal. As histórias infantis contribuem com isso ao atribuir a madrasta a ideia de pessoa má e com isso, ela carrega o estereótipo negativo (TEIXEIRA, 2014).

Os filhos geralmente resistem ao recasamento do pai com quem habitam do que daqueles que o visitam. Os desafios se intensificam no momento em que os filhos visitam ou moram com o casal (TEIXEIRA, 2014).

É mais frequente uma mulher com filhos de um relacionamento anterior vivenciar um período de monoparentalidade. Saindo dessa fase, essa mulher passa a receber visitas que vão se prolongando e que a frequência dessa convivência leva a uma nova união (TEIXEIRA, 2014).

A ausência de privacidade e de tempo de adaptação a uma vida comum são fatores presentes na trajetória do casal recasado. Os filhos de ambos demandam geralmente atenção e cuidados. Dessa forma, há uma complexidade e particularidade nesta família cujo paradigma é novo e envolve até quatro famílias em alguns casos. (LIMA, 2008).

Uma grande dificuldade na relação com os filhos se dá quando um dos cônjuges usam o filho contra o seu pai/ mãe por não aceitarem o divórcio. Esse comportamento é chamado de Síndrome de Alienação Parental e traz sequelas para as crianças refletindo na sua vivência em sociedade (SOUZA, 2016). De um modo geral, as crianças pequenas têm menor capacidade de avaliar as causas e consequências da separação e apresentam sentimento de abandono, culpa e ansiedade. (TEIXEIRA, 2014).

As famílias recasadas passam a ter uma maior visibilidade, já que faz parte da atualidade não sendo possível negá-las. Contudo, elas não são socialmente aceitas devido ao ideal de família existente por parte da população que se diferencia completamente desta realidade (LIMA, 2008). No processo de aceitação deste novo modelo familiar contribuem as terapias familiares e as mediações do meio jurídico.

NOVOS PAPEIS FAMILIARES: UM OLHAR TERAPÊUTICO

Para refletirmos sobre os novos modelos de família sob um olhar terapêutico é importante pensa-la em sua especificidade e a inviabilidade de compará-la com a família tradicional. Neste modelo familiar temos padrastos, meios-irmãos e ainda há a possibilidade de se residir em casas diferentes. As famílias reconstituídas são derivadas de famílias tradicionais. Nela, geralmente, o casal não tinha tempo disponível para se adaptar antes de terem filhos.

Como vimos, há uma dificuldade na aceitabilidade destes novos modelos familiares que podem ser contornadas a partir de tratamentos terapêuticos voltados para terapia familiar, por terapias complementares e também para a mediação no ramo jurídico.

A superação de conflitos é o objetivo da terapia familiar. Nela reflete-se sobre o bloqueio ao grupo familiar e ao desenvolvimento dos indivíduos. O foco desse tratamento é o de criar condições para a individualização de cada um mantendo o caráter mútuo do grupo. Esses bloqueios decorrem das regras rígidas interacionais rígidas entre as gerações que não viabilizam possibilidades de crescimento (LIMA, 2008).

A duração da terapia familiar estende-se por no mínimo seis meses, conforme a evolução de cada caso. A abordagem sistêmica e a mediação familiar são exemplos de técnicas complementares que podem ser incluídas neste tratamento (LIMA, 2008).

A constelação familiar permite que o constelado vivencie o campo mórfico escolhendo pessoas para representar seus familiares e refletindo junto ao constelador sobre como eles estão dispostos. Há a possibilidade de se realizar essa terapia com pessoas convidadas ou bonecos. Trata-se de uma prática eficaz que traz muitos benefícios para seus participantes e que contribui para proporcionar uma reflexão sobre a ancestralidade de forma prática e dinâmica (HELINGER, 2001).

No meio jurídico, a mediação é uma forma de buscar solução para os conflitos familiares de casais que se separam e trata-se de uma forma amigável de conciliação que visa ouvir as partes e pensar em como será a convivência após o divórcio. O mediador não deve se influenciar por comunicações agressivas procurando redimensionar os fatos para que haja o entendimento da melhor forma. É preciso existir a intenção de solucionar o conflito para que o diálogo seja exitoso. Esse diálogo contribui para a formação das novas famílias com menos conflitos e mais aceitação e, portanto, é um passo importante para garantir que haja uma reflexão melhor sobre a responsabilidade com os filhos e também sobre a necessidade de contatos pontuais para que não haja alienação parental e violência movida por ciúmes e insatisfação da separação (SOUZA, 2016).

Vale destacar o caráter inovador deste tipo de relação para os cônjuges que não tem filhos e que passam pela experiência do recasamento com pessoas com filhos. Cabe maturidade para lidar com essa nova experiência e a sabedoria de saber que este contato entre pais e filhos é inevitável e precisa ser respeitado (TEIXEIRA, 2014).

Há, portanto, possibilidades terapêuticas para todos os envolvidos que buscam viabilizar uma melhor convivência entre as pessoas e isso contribui para promover uma sociedade mais harmônica pautada em relações saudáveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ser cidadão é ser autônomo, isso implica em estabelecer movimentos de busca na resolução de problemas. Ser cidadão é também estar incluído, é ter direitos, é ter acesso a esses direitos, portanto, isso favorece o estabelecimento de uma identidade coletiva de um grupo que está incluído, que tem direitos, os quais são respeitados, incrementando o sentimento de pertencimento. Assim, temos condições de potencializar a construção da cultura de paz nas relações cotidianas, uma vez que potencializamos o respeito ao outro, a convivência saudável, o acesso e manutenção dos direitos humanos, a solidariedade e cuidado com o outro, enquanto sujeito de direitos à luz das dimensões estabelecidas frente ao contexto da educação emocional inclusiva e reconstituição familiar.

O referido estudo também possibilitou que conseguíssemos pensar sobre os modelos familiares atuais elencando conceitos gerais, pensando nas dificuldades de aceitabilidade e refletindo sobre os tratamentos terapêuticos existentes que viabilizam uma maior consciência do papel de cada membro da família.

O diálogo com autores da área permitiu que observássemos como as recomposições familiares são comuns na atualidade e que, de forma geral, corresponde a uma família que é formada após o divórcio de uma família nuclear envolvendo casais com filhos cuja convivência se dá por meio de visitas ou a partir da convivência em uma mesma residência.

Partindo dessa ideia de família passamos a observar as dificuldades enfrentadas por esta nova realidade e como a alienação parental causa desgastes emocionais, especialmente, para os filhos minando a relação das novas famílias que nem sempre aceitam essa convivência de forma harmônica e nem tem tempo de digerir essa situação como é comum as famílias nucleares.

Sendo assim, refletimos sobre terapias familiares e mediações presentes no ramo da Psicologia e do Direito que ajudam a digerir essa nova realidade que está cada vez mais comum nos dias atuais mencionando os benefícios de cada uma delas para que haja uma convivência mais tranquila entre os envolvidos.

Enfim, estudamos aqui a recomposição familiar pensando nos seus conceitos, nas dificuldades de aceitação e apontando para terapias que permitem que esta convivência seja mais harmônica e menos nociva.

REFERÊNCIAS

ABRAMOVAY, Miriam; LIMA, Fabiano e VARELLA, Santiago. **Percepções dos Alunos sobre as Repercussões da Violência nos Estudos e na Interação Social na Escola**. Trabalhos apresentados na Conferência Regional “O Desempenho dos Professores na América Latina e no Caribe: Novas Prioridades” – Brasília, Julho de 2002. Disponível em: <http://novaescola.abril.com.br/index.htm?estante/oficio/oficio>.

ARENDT, Hannah. **Sobre a violência**. Rio de Janeiro: Relumê-Dumará, 1994.

BRASIL. Constituição (1988). **Constituição da República Federativa do Brasil**. Brasília, DF, Senado, 1988.

CALLIGARIS, Contardo. **Lei e comunidade: algumas propostas**. In: PINHEIRO, Paulo Sérgio (org.). *São Paulo sem medo: um diagnóstico da violência urbana*. Rio de Janeiro : Garamond, 1998.

COSTA, Giseli Paim. **Consciência política e cidadania mediadas pela participação política: um estudo de caso em Porto Alegre**. Tese (Doutorado). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2006.

DISKIN, Lia. **Cartilha da Paz, como se faz?: semeando cultura de paz nas escolas**. Rio de Janeiro: Governo do Estado do Rio de Janeiro, UNESCO, Associação Palas Athena, 2002. 95p.

HELLINGER, Bert. **Ordens do amor**. São Paulo: Cultrix, 2001.

FELISMINO, Hérica Paiva. **Educação biossustentável**: uma proposta teórico-metodológica para professores de educação ambiental. Tese (Doutorado em Educação), PPGE/UFPB, 2014.

FERREIRA, Jussara Suzi; ASSIS Borges Nasser; Konstanze Röhrmann. **As Famílias Pluriparentais ou Mosaicos**. Revista do Direito Privado da UEL – V. 1 – N. 1 JAN/ABR, 2008. Disponível em: www.uel.br/revistas/direitoprivado

GUIA ESCOLAR: **Métodos para identificação de Sinais de Abuso e Exploração Sexual de Crianças e Adolescentes**. In: SANTOS, Benedito Rodrigues dos et alli. 2. ed. Brasília: Secretaria Especial dos Direitos Humanos e Ministério da Educação, 2004.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Educação e a curva pedagógica**. Campinas: Alínea, 2014.

GONSALVES, Elisa Pereira. **Curva pedagógica**. João Pessoa: UFPB, 2012.

GONSALVES, Elisa Pereira; SOUZA, Andressa Raquel de Oliveira. **Educação, vivência emocional e processo libertador**. *Impulso*, Piracicaba • 25(63), 87-100, maio-ago. 2015. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/impulso/article/view/2102/1661>. Acesso em: 12/07/2017.

LIMA, Iana Bezerra. **Família reconstruída: a nova construção da conjugalidade**. Revista de enfermagem UFPE on line. 2008 jul./set.; 2(3):300-313. Disponível em: <https://periodicos.ufpe.br/revistas/revistaenfermagem/article/viewFile/6129/5382>

MATTOS, Gracielle Fernandes Ferreira. **Gestão democrática e inclusão escolar: um possível diálogo**. Disponível em: <http://www.ufff.br/revistaedufoco/files/2010/02/6-Texto-Revista-Educa%C3%A7%C3%A3o-em-Foco-Gracielle-resumo-abstrat.pdf> Acesso em 10/05/2017.

MELUCCI, A. **O jogo do eu**. São Leopoldo. Unisinos, 2004.

OLIVEIRA, Nayara Hakime Dutra. **Recomeçar: família, filhos e desafios**. Tese (Doutorado em Serviço Social). FRANCA, 2009.

OLIVEIRA, Amurabi. **Algumas pistas (e armadilhas) na utilização da Etnografia na Educação**. Ano 16 – n. 22 – dezembro 2013 – p. 163-183.

PRÁ, Desirre Daí. **A diversidade na configuração familiar**: uma revisão da literatura. Monografia (Especialização em Psicologia), UFRGS, 2013.

SASSAKI, Romeu Kazumi. **Inclusão: acessibilidade no lazer, trabalho e educação**. *Revista Nacional de Reabilitação* (Reação), São Paulo, Ano XII, mar. /abr. 2009, p. 10-16.

SOUZA, Bruna Pais Conceição Machado de, Karine de Souza.

Reconstrução dos Laços Familiares: Mediação Como Instrumento de Enfrentamento à Alienação Parental ENICS, 2016. Disponível em: https://unisecal.edu.br/wpcontent/uploads/2019/05/Reconstrucao_dos_lacos_familiares_Bruna_e_Karine.pdf

ROSSETTI-FERREIRA, Maria Clotilde. **O meio interacional em transformação pelas novas tecnologias**. Ribeirão Preto: USP, 1997. Texto digitado.

SANDOVAL, Salvador Antonio Mireles. **Algumas reflexões sobre cidadania e formação de consciência política no Brasil**. In: SPINK, M. J. (org.). *A cidadania em construção: uma reflexão transdisciplinar*. São Paulo: Cortez, 1994.

_____. The Crisis of the Brazilian Labor Movement and the Emergence of Alternative Forms of Working-Class Contention in the 1990s. **Revista Psicologia Política**. 1, (1), 173-195. São Paulo: SBPP, 2001.

TEIXEIRA, LILIAN. **Regras, Rotinas e Rituais em Famílias Reconstituídas**. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade Católica Portuguesa, Porto, 2014.

UNESCO. **Publicações sobre escola e violência**. Disponível em: http://www.unesco.org.br/busca?SearchableText=ESCOLA&review_state=published

VALLA e ESTOTZ. **Educação Saúde e Cidadania**. Petrópolis: Vozes. 1996.

VIOTO, Josiane Rodrigues Barbosa; VITALIANO, Célia Regina. **O papel da gestão pedagógica frente ao processo de inclusão dos alunos com necessidades educacionais especiais.** IX ANPED Sul. Seminário de pesquisa e educação da Região Sul. 2012. Disponível em: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/660/668>. Acesso em 25/03/2017.

4. ESPIRITUALIDADE, REGULAÇÃO EMOCIONAL E EDUCAÇÃO: definições, funções e proposição

*Clairton Puntel
Júlio César Adam*

INTRODUÇÃO

Em uma realidade marcada pelo tédio, o excesso e a fragmentação, este estudo pretende apontar, ainda que de forma ensaística, para a relevância da espiritualidade e da regulação emocional no âmbito escolar. Para tal, propõe-se, além de caracterizar a realidade atual, definir espiritualidade e regulação emocional estabelecendo relações entre elas. Em seguida, busca-se refletir sobre seu papel na educação no contexto atual, na construção de sentido e qualidade de vida. O objetivo deste artigo, portanto, é refletir sobre o papel da espiritualidade e da regulação emocional na educação, diante de demandas socioculturais e psicoemocionais da atualidade. Por fim, apresenta-se uma proposição de protocolo de espiritualidade e de regulação emocional no contexto escolar.

A CULTURA DO TÉDIO, DO EXCESSO E DA FRAGMENTAÇÃO E A ESCOLA

A escola é reflexo do mundo em que vivemos. Ela é espaço de aprendizado, de desenvolvimento, de construção da cidadania, através da troca de conhecimento e saberes e da convivência e interação humana. Ao mesmo tempo, como reflexo do mundo, cabe à escola

não apenas promover o ensino-aprendizagem e desenvolvimento humano, mas também lidar com as tendências comportamentais da sociedade e da cultura em que vivemos. Estas tendências são muitas e complexas de serem descritas. No espaço deste estudo, queremos caracterizar tendências comportamentais e culturais a partir de três aspectos: o tédio, o excesso e a fragmentação. Entendemos que estes aspectos contribuem para crise de sentido e desregulação emocional no âmbito escolar.

Segundo La Taille, o tédio é a sensação do tempo que não passa (LA TAILLE, 2009, p. 15). O autor considera o tédio uma das marcas do nosso tempo, como uma cultura do tédio, na qual “não é tanto a vida que está em jogo, mas o viver” (LA TAILLE, 2009, p. 15). Há um vazio de sentido e uma ausência de futuro, um tempo que tem tempo demais. “O entediado não ocupa seu tempo, pois é ocupado por ele. Ele não domina o tempo, pois é dominado por ele, é seu prisioneiro. Essa prisão, todavia, não é uma pequena cela, mas sim um vasto deserto do qual ele não enxerga as fronteiras”. (LA TAILLE, 2009, p. 16). Para ilustrar esta condição, o autor, com base em Bauman, compara as pessoas entediadas a turistas no mundo. Diferente de peregrinos, que se deixam transformar pela viagem, os turistas apenas consomem as novidades da viagem; novidades desprovidas do potencial de transformação. Como turistas em busca de algo novo que desperte algum interesse e entusiasmo, os entediados viajam como uma fuga da vida cotidiana e perpetuando o próprio tédio e a mesmice da existência. Nas crianças, adolescentes e jovens percebemos o tédio como falta de sentido e perspectiva não só diante da educação escolar, mas frente a própria vida, projeção de futuro, sonhos e projetos.

Uma outra característica da cultura da contemporaneidade é o excesso, talvez justamente como uma forma de enfrentamento do tédio. Lipovetsky irá denominar esta tendência de hiperconsumo. A cultura do excesso é resultado, segundo ele, de uma “civilização do desejo” (LIPOVETSKY, 2007, P. 11, 21ss.). O excesso se apresenta não apenas no

consumo de bens e produtos, mas também no consumo da própria existência, das emoções, dos sentimentos, das sensações, dos prazeres hedonistas, da adrenalina das experiências, dos novos modos de vida, da intensidade das informações, como uma tentativa sempre incompleta de conferir uma identidade. Como Lipovetsky dirá, “o consumo encarrega-se cada vez melhor de uma nova função identitária” (p. 45). Em um tempo onde tudo está disponível para a compra, o hiperconsumo promete a felicidade como utopia e salvação (p. 38ss.). O excesso, porém, gera exatamente o contrário do que promete, pois confronta as pessoas com angústia da escolha e a ausência da satisfação efetiva.

Byung-Chul Han também aborda o excesso como um imperativo de desempenho, excesso de estímulos, informações e impulsos (HAN, 2017, p. 31). Segundo este autor, o excesso caracteriza a sociedade do cansaço, na qual a coação de desempenho força o ser humano a produzir cada vez mais, a superar-se, sem possibilidade de conclusão e descanso (HAN, 2017, p. 85).

A inundação do excesso se apresenta na vida escolar através da ânsia pela novidade, da infindável demonstração de competência, da busca desenfreada por experiências, emoções e da demonstração individual e ostensiva de uma aparente felicidade, que tragicamente, muitas vezes, redundando numa profunda insatisfação diante da própria vida.

Não desconectada das marcas anteriores, uma terceira e última característica que se apresenta na escola é a fragmentação. Safra irá chamar esta tendência de fragmentação do *ethos* (SAFRA, 2004). Segundo o autor, a fragmentação é gerada em grande medida pela cultura das mídias e comunicacional e suas características estéticas. Para Safra, a fragmentação rompe com uma noção integrada e plena da vida, perda de laços com a cultura, as tradições, as relações, as gerações, os valores como verdade e princípios éticos (SAFRA, 2004, p. 10s.). Os reflexos da fragmentação, segundo Safra, são a humilhação e exclusão social, o desenraizamento, a invisibilidade e a tecnologia opressora (SAFRA, 2004, p. 11ss.). Também neste caso, vemos o quanto a fragmentação

caracteriza não somente os processos de ensino-aprendizado escolar, mas o todo da vida da vida de crianças e jovens.

Com base nestas três características comportamentais e culturais que invadem o contexto escolar e geram profundas crises, principalmente na vida de crianças e jovens, mas também na vida de professores e famílias, este estudo sugere que a espiritualidade e a regulação emocional pode ser analisada como uma ferramenta de qualificação da e na vida de alunos, educadores e comunidades escolares, uma vez que “[...] a tarefa educacional não se esgota na aquisição intelectual de conhecimentos. Abrange também as ações, o lado afetivo, as posturas, as convicções e tudo que as sustenta” (RÖHR, 2013, p. 157).

ESPIRITUALIDADE

Espiritualidade tornou-se um conceito em evidência em várias áreas do conhecimento, em especial nas áreas da saúde, da gestão e da educação. A conceituação, porém, é um tanto vaga e abrangente, por vezes ainda restrita ao âmbito religioso. O que queremos dizer quando refletimos sobre espiritualidade na educação, por exemplo, é algo ainda pouco abordado. Qual o papel da espiritualidade numa realidade marcada pelo tédio, excesso e fragmentação, como vimos acima? Qual a relação entre espiritualidade, as emoções e a regulação emocional?

O termo espiritualidade tem sua origem no âmbito religioso, especialmente relacionado ao cristianismo. Mesmo neste âmbito religioso, espiritualidade é um termo relativamente recente, tornando-se usual a partir do século 18, a partir do uso por determinadas ordens religiosas católicas. No século 20, o conceito passou a ser utilizado como uma forma de expressar uma dimensão humana relacionada à interioridade, qualidade e conexão profunda com o sentido da existência

(PUNTEL; ADAM, 2021, 246s.). Dentro desta nova perspectiva, temos, p. ex., a definição da OMS sobre saúde como um estado dinâmico de bem estar físico, mental, social e espiritual: “A Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 22 de janeiro de 1998, que “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade” (SALGADO, 2006).

Nas últimas décadas, a espiritualidade deixa cada vez mais sua vinculação estrita ao âmbito religioso e passa a ser mais e mais abordada por outras áreas do conhecimento, como a educação. Nesta perspectiva ampla, entende-se neste texto a espiritualidade como uma dimensão do ser humano relacionada ao sentido profundo, existencial da vida (PUNTEL; ADAM, 2021, 248s.).

Cabe destacar aqui os estudos sobre espiritualidade não religiosa. “A espiritualidade não religiosa é uma espiritualidade autônoma, ou seja, gerenciada a partir do discernimento e da experiência dos indivíduos, e não segundo as doutrinas, orientações práticas, e sistema de atos vinculados a uma instituição religiosa” (VIEIRA; SENRA, 2020, p. 612). Nesta abordagem, com base especialmente do epistemólogo María Corbí, a espiritualidade é entendida como cultivo da qualidade humana profunda. Esta qualidade não está condicionada às sabedorias tradicionais e religiosas. Segundo este autor, “há uma qualidade humana quando há interesse na realidade, um interesse não egocêntrico, quando há desapego ou desprendimento das estruturas de desejos; e quando há silenciamento dos desejos” (VIEIRA; SENRA, 2020, p. 622). Esta qualidade é articulada pela espiritualidade. Corroborar com esta perspectiva, reforçando a espiritualidade como qualidade de vida ao longo do ciclo de vida, a revisão feita por Rute Meneses. A autora reúne pesquisas quantitativas e qualitativas com crianças e adolescentes em diferentes países (MENESES, 2020, p. 31.).

No âmbito específico da educação, a espiritualidade está diretamente relacionada com o todo do processo educativo, num

processo complexo e dinâmico de integralidade da educação na humanização do ser humano através da busca e da construção de sentido (RÖHR, 2013, 149ss.).

O papel da espiritualidade na escola contribui para tornar o ser humano mais humano, através de uma articulação propositiva das diferentes dimensões que compõem o ser e de uma indicação do sentido mais profundo da vida de crianças e jovens, promovendo, assim, qualidade de vida. Röhr corrobora esta tese: “A realização do sentido da própria vida envolve todas as dimensões que compõem o ser humano. Destacamos a dimensão espiritual como fonte em que podemos desvendar os sentidos mais íntimos da nossa vida.” (2013, 158).

EMOÇÕES E REGULAÇÃO EMOCIONAL

Todo o ser humano, em algum momento da vida, terá que lidar com as suas próprias emoções independente da idade, escolaridade, sexo, etnia, cultura (LEAHY, TIRCH, NAPOLITANO, 2013; MIGUEL, 2015). Faz-se necessário explorar as definições entre afeto, sentimento e emoção, pois elas se manifestam de formas distintas. O afeto, por exemplo, se manifesta ativando concomitantemente aspectos neurobiológicos e aspectos psicológicos, ou seja, ele engloba a emoção e o sentimento (SIFNEOS, 1991). O sentimento está relacionado com os aspectos psicológicos do afeto. Já a emoção está relacionada com os aspectos neurobiológicos do afeto. Por tanto, as emoções se manifestam nos processos motores, comportamentais, neurofisiológicos cognitivo e expressivo (GARBER, DOGER; 1991).

Segundo Damásio, (2012) as emoções ainda podem se apresentar como universais (tristeza, medo, raiva, alegria, surpresa e repugnância), como sociais (ciúme, orgulho, culpa e embaraço) e como emoções de fundo (tensão, calma, mal-estar e bem-estar). Para conseguir compreender as emoções, apresentaremos algumas abordagens mais atuais, entre

elas a cognitivista que considera a percepção dos fatos como um atributo da emoção, tornam-se muito relevantes (NEVES, 2018). O objetivo destas abordagens é perceber e antecipar as consequências negativas e desta forma diminuir a ocorrência de algo indesejado (MIGUEL, 2015).

A abordagem psicoevolucionista, por sua vez, tem como característica a crença que as emoções são influenciadas pela evolução das espécies e desta forma apresentam uma resposta adaptativa a situações do ambiente. Também consideram que as formas de expressão das emoções podem ser aprendidas e que outras são inatas e exclusivamente da espécie humana, como por exemplo, as expressões faciais (JUNIOR, 2017). Já a abordagem da neurociência se caracteriza por considerar o funcionamento da mente para entender os aspectos cognitivos e neurológicos que subjazem à razão e à tomada de decisão. Também acreditam que os seres humanos já nascem programados para reagir com uma emoção frente a um determinado estímulo interno ou externo (ALVES, 2019; TELES, 2020).

Por fim, as emoções são grandes influenciadoras nas tomadas de decisões e de conduta (OLIVEIRA et al 2017; STOLTZ, 2021) e englobam fatores fisiológicos, cognitivos e comportamentais (SOUZA, 2019) que acabam contribuindo para o processo de aprendizagem e para o desenvolvimento biopsicológico subjetivo e contextual (SALE, 2019). Isso é observado nas pessoas quando expressam suas emoções e o resultado disso é percebido na forma como se relacionam com os outros e com o mundo (SOUZA et al 2020).

Muitas vezes, as emoções podem ser prejudiciais quando utilizadas de forma inadequada, causando inúmeros problemas às pessoas envolvidas com elas. Em outras situações, podem trazer benefícios quando utilizadas de forma adequada, contribuindo para uma melhor qualidade de vida (EKMAN, 2012). Segundo Ferreira (2020) as emoções são de extrema relevância para a formação e desenvolvimento pessoal e social em diversos contextos, como por exemplo, na família, no trabalho, no social, no conjugal e no escolar. Para que isso ocorra

de forma assertiva, a regulação emocional se faz necessária, ela serve como um conjunto de habilidades adaptativas que auxilia o sujeito a identificar, descrever, expressar e compreender suas emoções com o objetivo de obter respostas comportamentais mais saudáveis (OLIVEIRA, 2019).

Pensamos na regulação emocional dentro do contexto escolar, onde as crianças e jovens, assim como os professores e demais funcionários estão inseridos e passam boa parte de seu dia. Neste ambiente, o desenvolvimento espiritual (conceito apresentado anteriormente), intelectual, emocional propiciam experiências subjetivas e coletivas. Muitas emoções são ativadas neste processo de desenvolvimento, sobretudo se considerarmos as características do tédio, excesso e fragmentação apresentadas acima. Com isso, a necessidade de compreendê-las e aplicá-las, torna-se algo fundamental na diminuição de conflitos e do sofrimento. Desta forma aumentar o repertório de ferramentas que apoiam e possibilitam uma melhor qualidade de vida na escola é muito importante.

A regulação emocional é considerada um conjunto de habilidades que cada sujeito adquire com intuito de adaptar às necessidades e exigências que surgem diante das emoções (LINEHAN, 2018). Na década de 90, o psicólogo social James Gross, incentivava a aplicação das técnicas de regulação emocional para modificar a emoção ativada ou as situações gatilho (KABYLINSKA; KUSEV, 2019), ou seja, a regulação emocional tem a função de regular e manter as emoções em um nível tolerável para que o sujeito consiga fazer uma melhor gestão e direcionamento e estratégias cognitivas e comportamentais de enfrentamento (LEAHY, 2013).

Os processos para se atingir a regulação emocional podem ser realizados na dimensão comportamental, onde o sujeito consegue fazer uma melhor gestão do que pretende expressar e diminuir as emoções que será exposto. (MENDES, 2015). Na dimensão cognitiva, a habilidade de regulação emocional resulta na capaci-

dade de simbolizar, conscientemente, a ativação fisiológica experienciada, de modo a produzir uma emoção (BRAVO, 2012). Também na dimensão fisiológica a regulação emocional possibilita que a ativação emocional seja modulada, contida e modificada permitindo uma melhor adaptação.

A regulação emocional não tem o objetivo de acabar com as nossas emoções e sim auxiliar as pessoas a usá-las de maneira flexível, compreensiva e adequada, realizando uma melhor gestão frente a situações indesejadas (ALDAÖ, 2015, SIMEIJA et al., 2014). Para que isso ocorra consideram-se três fatores para que uma regulação emocional seja adaptativa. O primeiro fator é a consciência das emoções e do contexto onde ela está inserida. O segundo fator é o objetivo das emoções, ou seja, elevar ou reduzir a intensidade da experiência emocional. Já o último fator são as estratégias utilizadas para atingir esses objetivos (GROSS; JAZAIERI, 2014). Portanto, a definição mais aceita de regulação emocional é a que considera aspectos multidimensionais pois apresenta aspectos de modular as emoções, sua conscientização, compreensão e aceitação das emoções (GRATZ; ROEMER, 2004).

A regulação emocional ocupa um papel relevante na saúde e na forma de funcionamento das pessoas (XAVIER, 2019). Ela se apresenta de forma muito subjetiva, ou seja, as habilidades para aplicar a regulação emocional não são iguais para todos e isso ocorre porque ela foca na regulação emocional da própria pessoa. (MIGUEL, 2020). Cada pessoa tem uma percepção e capacidade diferente de identificar, descrever e expressar as emoções, além da capacidade de diminuir a vulnerabilidade emocional e a frequência das emoções indesejadas através de estratégias de gerenciamento (LINEHAN, 2018).

É fato que a regulação emocional começa na infância e vai se consolidando na adolescência, já na fase adulta está mais rígida e, portanto, mais difícil de alterá-la (HOYLE, 2013). Observa-se que ela está nos ambientes familiares, sociais e escolares das pessoas. A dificuldade de realizar a regulação emocional nestes ambientes contribui para o

desenvolvimento de comportamentos agressivos, falta de controle de impulsos, utilização de drogas e comportamentos de delinquência, bem como uma relação com ansiedade e depressão (PINHEIRO, 2018; SEVECKE et al., 2016).

Sendo assim, pensar em estratégias para a regulação emocional que auxiliam crianças e adolescentes no ambiente escolar certamente irá trazer qualidade de vida e um desenvolvimento saudável, restabelecendo a conexão das emoções de forma adaptativa.

A seguir, como uma proposta combinada com espiritualidade, será apresentado um protocolo de espiritualidade e regulação emocional para a escola.

PROPOSTA DE UM PROTOCOLO DE ESPIRITUALIDADE E REGULAÇÃO EMOCIONAL NA ESCOLA

Percebe-se, assim, que espiritualidade não só é uma dimensão humana de busca de sentido e de qualidade profunda, mas ela é uma dimensão integrativa das dimensões humanas. Neste estudo, relacionamos a espiritualidade de forma especial com a dimensão emocional. Espiritualidade contribui na regulação emocional. Espiritualidade assim como a regulação emocional não se reduzem a abordagem teóricas e à mera compreensão conceitual, mas são ferramentas práticas que perfazem o todo da vida escolar. Ou seja, a espiritualidade e a regulação emocional, como estamos abordando neste estudo, não se restringem a determinados componentes, como ensino religioso, ou atividades como apoio psicológico ou emocional.

Por isso, para finalizar o estudo, de forma concreta sugerimos uma proposta em forma de um protocolo de espiritualidade e regulação emocional. Além da abrangência da proposta ao todo da escola, como referimos acima, alguns pressupostos práticos são fundamentais para sua aplicação.

Em primeiro lugar, trata-se de uma proposta em fase de experimentação ainda não validada. Em segundo lugar, algo fundamental: o protocolo deve ser desenvolvido e aplicado pelos professores que, preferencialmente, tenham se aprofundado no estudo da espiritualidade e da regulação emocional e que tenham vivenciado as técnicas sugeridas, ou seja, tenham vivenciado o protocolo em suas vidas, como parte da capacitação pedagógica e pessoal.

O protocolo está organizado em cinco encontros, sendo que cada encontro corresponde a uma semana de aplicação regular (diário ou a cada dois dias). Ou seja, as técnicas de cada semana devem ser aplicadas ao longo da semana e não apenas uma vez. O ideal é que as atividades sejam aplicadas todos os dias em grupo ou individualmente. Sugere-se que a cada nova semana se repita a técnica da semana anterior, combinada com as novas técnicas previstas. Por último, é fundamental que o protocolo e suas técnicas sejam adaptadas para as diferentes faixas etárias dos alunos participantes.

No primeiro encontro, além de uma detalhada apresentação da proposta do protocolo, as técnicas propostas trabalham o próprio eu através do corpo. Por isso, as duas técnicas usadas são o *body scan* (WILLIAM; PENMAN, 2015, p. 80ss.) e a meditação do coração (BUTZKE, 2008). Ambas propostas são guiadas e utilizam a respiração, observação e consciência do corpo, além da atenção ao fluxo de pensamentos e de sentimentos.

Já no segundo encontro, explora-se de forma espontânea a relação com o mundo, através de um exercício de meditação guiada cognitiva, o lugar seguro, que conduz a um lugar imaginário seguro. Este segundo encontro, prepara o terceiro momento, quando volta-se a atenção para o eu, através de um exercício de movimento, o labirinto de meditação, como momento de observar as emoções (MÜLLER, 2008). O labirinto pode ser feito com cadeiras, tijolos ou pedras, tecidos e cordas ou outro material, sendo construído de forma a conduzir a pessoa até o centro e de volta para a saída. No caminho até o centro, presta-se

atenção a emoções consideradas negativas e no caminho de saída, nas emoções positivas. As emoções podem ser pensadas pelo aluno, escritas ou representadas no chão.

No quarto encontro, volta-se novamente a atenção para a relação da pessoa com o mundo através da ativação da dimensão sensorial, com a prática do mindfulness com alimentos (WILLIAM; PENMAN, 2015, p. 66ss.). Finalmente, no último encontro, trabalha-se a relação de cuidado e compaixão, consigo e com a outra pessoa, através da técnica dos três desejos.

1º. Encontro	2º. Encontro	3º. Encontro	4º. Encontro	5º. Encontro
Introdução e apresentação da proposta	Rotina e Criatividade	Emoções	Cheiros e gostos	Três desejos e relações
TEMA: Movimento de conexão e respeito	TEMA: Espontaneidade	TEMA: Emoções positivas e negativas	TEMA: Sentidos paladar e olfato	TEMA: Cuidado e compaixão
TÉCNICA: Body scan e Meditação do coração	TÉCNICA: Lugar seguro e de sentido	TÉCNICA: Labirinto das emoções (ruins e boas)	TEMA: Sentidos paladar e olfato	TÉCNICA: Conceder 3 desejos a uma pessoas
EU	MUNDO	EU	MUNDO	OUTRO

CONCLUSÃO

Este estudo apresentou possibilidades do uso da espiritualidade e da regulação emocional no contexto escolar, considerando de forma especial características comportamentais e culturais da atualidade, como o tédio, o excesso e a fragmentação.

A espiritualidade foi abordada como uma dimensão humana através da qual a pessoa articula o sentido da vida e a busca por qualidade profunda. No processo educativo, a espiritualidade contribui para humanizar a pessoa. A regulação emocional, por sua vez, é um meio fundamental para a gestão das emoções dentro e fora do contexto escolar. Neste sentido, ela contribui, assim como a espiritualidade, para a qualidade de vida, na medida em que auxilia no enfrentamento de crises e no manuseio assertivo frente às situações de sofrimento por meio da gestão das emoções.

Tanto a espiritualidade quanto a regulação emocional são mais do que apenas teoria e reflexão, mas sim instrumentos práticos e concretos a serem utilizados na escola por alunos, professores, funcionários e comunidade escolar como um todo. Por isso, o estudo propõe, no final, um protocolo experimental de exercícios combinando técnicas da espiritualidade e da regulação emocional.

REFERÊNCIAS

BRAVO, Â. **Regulação Emocional em Crianças com Comportamentos Escolares Disruptivos**. Faculdade de Filosofia da Universidade Católica Portuguesa. 2012.

BUTZKE, Paulo. A meditação do coração. **Tear**, São Leopoldo, n. 25, p. 15, maio de 2008.

DAMÁSIO, A. R. **O erro de Descartes**: emoção, razão e o cérebro humano. 3. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2012.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**: revolucionando sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo todas as expressões das pessoas ao redor. São Paulo: Lua de Papel, 2003.

GARBER, J.; DODGE, K. A. **The development of emotion regulation and dysregulation**. Cambridge University, 1991.

GRATZ, K.L.; ROEMER, L. Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and dysregulation: development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. **Journal of Psychopathology and behavioral assessment**. n. 26, p. 41-54, 2004. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94> . Acessado em: 24 de maio, 2021.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

LA TAILLE, Yves. **Formação ética**: do tédio ao respeito de si. Porto Alegre: Artmed, 2009.

LEAHY, R. L. **Técnicas de Terapia Cognitiva**: Manual do Terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2013.

LINEHAN, M. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

LIPOVETSKY, Gilles. **A felicidade paradoxal**: ensaio sobre a sociedade do hiperconsumo. São Paulo: Cia das Letras, 2007.

MENESES, Rute F. Espiritualidade: via para a qualidade de vida ao longo do ciclo vital? In: BRISSOS-LINO, José; GONZALEZ, Bárbara (Org.). **Religião, Espiritualidade e Qualidade de Vida**. Lisboa: Lusófona, 2020. p. 27-43.

MIGUEL, F.K. **Psicologia das emoções**: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. Psico-USF, Bragança Paulista, v. 20, n. 1, p. 153-162. 2015.

MÜLLER, Iara. Labirinto de oração. **Tear**, São Leopoldo, n. 25, p. 13-14, maio de 2008.

NEVES, Jayston Winston José Soares. **Relação entre a regulação emocional upregulation e down – regulation** em uma tarefa atencional com distratores emocionais. Dissertação. 99 f. (Mestrado) Programa de

Pós-Graduação em neurociência cognitiva e comportamento, Centro de Ciências Humanas, Letras e Artes, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/15011/1/Arquivototal.pdf> . Acesso em: 15 jul. 2021.

OLIVEIRA, C.M.S.M. **Regulação emocional na adolescência**: Validação da versão portuguesa das escala de dificuldades de regulação emocional em uma amostra de adolescentes. Orientador: Daniel Maria Bogalho Rijo. 2019. Dissertação – Curso de Psicologia: Psicologia Clínica e saúde, Universidade de Coimbra. Portugal. 2019.

PINHEIRO, Maria João Silvestre. **(Des)Regulação emocional na adolescência**: estratégias de regulação e problemas emocionais e de comportamento. Dissertação. 86 f. (Mestrado Integrado em Psicologia) – Faculdade De Psicologia, Universidade De Lisboa, 2018. Disponível em: https://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/38024/1/ulfpie053333_tm_tese.pdf . Acesso em: 15 jul. 2021.

PUNTEL, C.; ADAM, J. C. Mindfulness e espiritualidade como estratégia de enfrentamento em situações de crise. **Estudos Teológicos**, São Leopoldo, v. 61(1), 2021, 239-255.

RÖHR, Ferdinand. **Educação e espiritualidade**: contribuições para uma compreensão multidimensional da realidade, do homem e da educação. Campinas: Mercado das Letras, 2013.

SAFRA, Gilberto. A fragmentação do éthos no mundo contemporâneo. In: NOÉ, Sidney V. (Org.). **Espiritualidade e saúde**: da cura d'almas ao cuidado integral. Sinodal: São Leopoldo, 2004. p. 7-14.

SALGADO, Mauro I. Saúde e Espiritualidade. **Boletim UFMG**, v. 32, n. 1551, 2006, Disponível em: <https://www.ufmg.br/boletim/bol1551/segunda.shtml>. Acesso em 18 de setembro de 2022.

SALLES, L. M. F. **Childhood and adolescence in the contemporary society**: some notes. Estudos de Psicologia, v. 22, 1 ed., p. 33-41. 2005.

SEVECKE, K. et al. **Emotional dysregulation and trauma predicting psychopathy dimensions in female and male juvenile offenders**. Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health. 2016.

SIFNEOS, P. E. **Affect, emotional conflict, and deficit**: An overview. *Psychotherapy and Psychosomatic*, v. 56, 3, p. 116-122, 1991. Disponível em: <https://karger.com/pps/issue/56/3> Acesso em: 15 jul. 2021.

SOUZA, Mônica Coutinho de. **Crianças com dificuldade de aprendizagem da leitura e escrita escolar**: experiências e emoções. Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano. Dissertação. 208 f. Programa de Pós-Graduação em Saúde e Desenvolvimento Humano, Universidade La Salle, Canoas, 2019. Disponível em: <https://repositorio.unilasalle.edu.br/bitstream/11690/1144/1/mcdesouza.pdf> . Acesso em: 16 jul. 2021.

STOLTZ, T. Criatividade e emoção na educação como desafio. **Educar em Revista**. v. 37. 2021.

VIEIRA, José Alves Campos; SENRA, Flávio. Espiritualidade sem-religião: o cultivo da qualidade humana. **Síntese**, Belo Horizonte, v. 47, n. 149, p. 605-633, Set./Dez., 2020.

WILLIAM M.; PENMAN, D. **Atenção Plena**: mindfulness. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

XAVIER, V. **Emoção, Regulação Emocional e Comportamento**: Aspectos Históricos, Conceituais e Práticos. *Singular Sociais e Humanidades*, v.:1, p. 31-39. 2019.

5. O ENSINO DE GÊNERO NA FORMAÇÃO DE PROFISSIONAIS DA SAÚDE DA REGIÃO SUL DO BRASIL: relações entre práticas educativas, saúde planetária e a construção de diagnósticos

*Muriel Closs Boeff
Tatiana Souza de Camargo*

CAMINHOS DO GÊNERO NA SAÚDE MENTAL

A experiência do sofrimento psíquico apresenta-se como reflexo de valores e normas vigentes em determinado período histórico e político de nossa sociedade, sendo, nesse sentido, produto de uma construção social. Dessa maneira, quando o indivíduo manifesta sintomas de sofrimento emocional, estes não são somente oriundos de uma vivência individual, mas sim, demonstram relações de poder que ocorrem em determinados espaços, acarretando diferenças nas manifestações de sofrimento psíquico entre homens e mulheres (SANTOS, 2009).

Estas diferenças podem ser percebidas, por exemplo, através da observação dos dados epidemiológicos em saúde mental: mulheres são frequentemente mais diagnosticadas com depressão e transtornos de ansiedade, enquanto entre os homens há maior prevalência de comportamentos antissociais e abuso de álcool (ZANELLO, 2014).

No Brasil, em sua última Pesquisa Nacional de Saúde, o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2019) registrou a presença de depressão em 16,3 milhões de brasileiros com 18 anos ou mais. Em 2013, a mesma pesquisa havia registrado um total de 11 milhões,

ou seja, houve um aumento de mais de 5 milhões de diagnósticos em um período de 6 anos. Ainda comparando às duas pesquisas, outro dado preocupante aparece: em 2013 já existia uma maior prevalência de diagnósticos de depressão entre as mulheres (10,9%) quando comparadas aos homens (3,9%). Na pesquisa mais recente, a maior prevalência continua, só que agora com índices ainda mais discrepantes: 14,7% de diagnósticos em mulheres e 5,1% em homens. Observa-se aqui um aumento de mais de 4% na incidência de depressão em mulheres, enquanto os homens tiveram aumento médio de um pouco mais de 1%.

Considerando as regiões do Brasil, Sul e Sudeste apresentaram os maiores percentuais de pessoas com diagnóstico de depressão, alcançando escores de 15,2% e 11,5%, respectivamente. Além disso, uma maior concentração de diagnósticos foi localizada em indivíduos com níveis de instrução extremos, ou seja, desde pessoas com ensino superior completo, atingindo 12,2%, até pessoas sem instrução e/ou com fundamental incompleto, tendo escores de 10,9% (IBGE, 2019).

Ainda segundo a pesquisa, utilizando o critério cor ou raça, houve uma maior proporção de pessoas brancas diagnosticadas com depressão (12,5%), seguidas pelas pessoas de cor parda (8,6%) e pretas (8,2%). Consideramos este dado muito interessante e passível de análise, uma vez que já se sabe que o acesso à saúde para pessoas brancas é diferente do acesso à saúde para pardos e pretos. Nesse sentido, um maior índice de diagnósticos nem sempre pode significar maior adoecimento da população branca, mas sim, antes de tudo, poderia denunciar a existência de inequidades nos acessos aos serviços de saúde quando consideramos a questão de classe e raça.

Por fim, menos da metade dos homens (43,8%) e mulheres (49,3%) que referiram apresentar diagnóstico de depressão usavam medicamentos. A proporção média de uso de alguma medicação para controle dos sintomas foi de 48%, sendo que a região Norte apresentou a menor proporção (31,2%). Em relação a idade, nos grupos de pessoas com 60 anos, as proporções de uso de medicação para depressão

foram maiores do que a média nacional: 56,3% para pessoas com 60 a 64 anos; 56,8%, de 65 a 74 anos; e, 61,9%, entre as pessoas com 75 anos ou mais de idade. Além disso, 18,9% do total de brasileiros que receberam diagnóstico de depressão faziam psicoterapia, e 52,8% já haviam recebido algum tipo de assistência médica nos últimos 12 meses anteriores à data da entrevista.

Em relação ao local de atendimento, 47,4% foram atendidas em consultório particular ou clínica privada; 29,7% em uma unidade básica de saúde; 13,7% em um Centro de Especialidades, Policlínica Pública ou ambulatório de hospital público (IBGE, 2019). Aqui pode-se observar que a maior concentração de busca por atendimentos esteve centrada sobre a esfera privada, demonstrando, mais uma vez, as dificuldades no acesso e na prestação de serviços públicos de saúde mental para a população, especialmente pela falta de recursos e pouco investimento na expansão das redes e ofertas de serviço por parte do Governo Federal. Ressalta-se que os dados da Pesquisa Nacional de Saúde foram publicados em 2019, ou seja, antes do início da pandemia de covid-19. Nesse sentido, provavelmente estas inequidades no acesso aos serviços e cuidados podem ser, atualmente, ainda maiores.

Em esfera mundial, a Organização Mundial da Saúde (2018) classifica a depressão como a principal causa de problemas de saúde e incapacidade em todo o mundo, atingindo mais de 300 milhões de pessoas. Da mesma forma, a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), registrou, em 2015, cerca de 50 milhões de pessoas com depressão nas Américas, representando 5% da população. Entretanto, apesar dos altos números de incidência da doença, os investimentos em políticas de saúde mental ainda são considerados escassos no mundo inteiro, até mesmo em países de alta renda, nos quais quase 50% das pessoas com depressão não recebem tratamento.

Ao analisarmos os dados disponíveis sobre os investimentos financeiros destinados aos cuidados em saúde mental, observa-se que, em média, apenas 3% dos orçamentos governamentais destinados à

área da saúde são investidos em saúde mental, variando entre 1% em países de baixa renda e 5% em países de renda superior (OPAS, 2015). Este baixo investimento em saúde mental, segundo a OMS (2018) pode resultar em uma perda econômica global de um trilhão de dólares americanos a cada ano, afinal, a doença acaba afetando, em muitos casos, a capacidade de trabalho do indivíduo, o que, conseqüentemente, pode diminuir sua renda e a renda de sua família, além de considerar que os empregadores têm de arcar com trabalhadores menos produtivos e os governos têm de pagar mais despesas com saúde e bem-estar.

Ademais, o relatório *Mulheres e Saúde*, apresentado pela OMS (2009), apontou para um maior desenvolvimento de transtornos relacionados à ansiedade e depressão em mulheres do que em homens, estimando a prevalência destes diagnósticos em 73 milhões de mulheres adultas no mundo inteiro. Em relação ao tratamento, em países de alta e baixa renda, mulheres que vivem em condições econômicas mais precárias relataram maiores problemas de saúde mental, recebendo menos tratamento, apesar de concentrarem-se em maior número. Ainda segundo a OMS (2009), o suicídio é registrado como a sétima causa de morte entre mulheres com faixa etária variando entre 20 e 59 anos no mundo inteiro, sendo a segunda causa de morte nos países de baixa renda da região do Pacífico Oeste e a primeira causa de morte em mulheres adultas, trabalhadoras rurais, na China. Além disso, no mundo todo, um em cada três suicídios ocorre em mulheres entre 25 e 44 anos de idade, ficando à frente até mesmo dos acidentes de trânsito.

Considerando que a incidência de casos de ansiedade e depressão atinge o mundo inteiro, torna-se importante incluir nas discussões da temática o conceito de Saúde Planetária, o qual discute a necessidade de buscarmos alternativas frente ao impacto causado pelo aumento da população e da aceleração das atividades socioeconômicas na saúde e bem estar dos seres humanos, incluindo aqui a saúde mental. Segundo o Grupo de Estudos em Saúde Planetária da Universidade de São Paulo (USP, 2022), as pesquisas acerca do tema já abordam as

possíveis consequências das modificações no ecossistema, incluindo aqui os efeitos sobre a saúde da população, como o surgimento de novas doenças, o agravamento das já existentes e o aumento das doenças crônicas não-transmissíveis. Assim, afirmam que

a Saúde Planetária é, portanto, um novo esforço para tratar a questão da sustentabilidade e da vida humana no planeta sob ótica cada vez mais integrativa, transdisciplinar e global, já que os problemas desta crise planetária transpassam fronteiras geopolíticas, delimitações acadêmicas e afetam a humanidade como um todo (IEA, USP, 2022).

PROFISSIONAIS DA SAÚDE E GÊNERO

Em 2018, a Organização Mundial da Saúde (2018) lançou um relatório chamado *Gender and Women's Mental Health*. Neste documento, destacava-se um ponto muito importante: é possível observar a existência de uma relação entre a prevalência de diagnósticos de depressão e ansiedade em mulheres com fatores de risco permeados por condições de violência de gênero, como desvantagem socioeconômica, baixa renda e desigualdade social. Ainda no mesmo relatório, a OMS refere outro dado significativo ao demonstrar que profissionais da saúde apresentam uma maior tendência em diagnosticar depressão em mulheres do que em homens, mesmo quando ambos alcançam escores semelhantes em testes padronizados para avaliar a patologia.

Analisando mais profundamente esta postura dos profissionais de saúde, Zanello e Silva (2012) referem que o profissional que realiza diagnósticos em saúde mental possui seu olhar clínico atravessado por questões de gênero, podendo apresentar uma tendência a julgar e avaliar seus pacientes a partir de certos padrões de gênero internalizados como ideais. Dessa maneira, poderiam existir níveis de tolerância diferentes para classificar, por exemplo, o choro na mulher

e a agressividade no homem, o que acabaria levando, por um lado, a hiperdiagnóstica de certas síndromes em mulheres e, por outro, o subdiagnóstico em homens, e vice-e-versa.

A partir disso, seria possível cogitar a existência de uma construção de diagnósticos em saúde mental que se utilizaria de critérios de avaliação desiguais para mulheres e homens? Caso a afirmação seja verdadeira, não seria urgente a introdução de discussões sobre a utilização de critérios diagnósticos que levassem em consideração a singularidade (desde emocional até mesmo política e econômica) envolvida na manifestação da depressão em mulheres e homens? Caso este processo ocorresse, não seria possível pensar que os dados epidemiológicos hoje apresentados como prevalentes em mulheres poderiam sofrer alterações drásticas, bem como aqueles indicando prevalência de doenças em homens?

Nesse sentido, o que se busca discutir neste capítulo, fruto da tese de doutorado da autora, concentra-se sobre a reavaliação dos padrões de gênero internalizados pelos próprios profissionais da saúde, incluindo aqui os seus percursos de formação ao longo da graduação, bem como analisar e discutir os critérios diagnósticos estabelecidos e adotados por instituições internacionais para construção de diagnósticos de saúde mental. Ao colocar em xeque estes aspectos, abre-se a possibilidade para uma nova compreensão acerca das altas taxas de prevalência de diagnósticos de saúde mental em mulheres, tanto em escala nacional quanto global, além de apontar para lacunas sobre o ensino e às discussões de gênero ao longo da formação profissional.

METODOLOGIA

Como a temática da tese de doutorado da autora centra-se sobre a discussão da construção de diagnósticos de saúde mental em mulheres, optou-se por delimitar os estudos sobre as categorias profissionais de Psicólogos e Médicos (incluindo aqui Médicos Clínicos

Gerais e Psiquiatras), entendendo que estes costumam ser os principais responsáveis por oferecer diagnósticos e tratamentos às mulheres com condições de saúde mental. Nesse sentido, levantaram-se os seguintes questionamentos:

Como os profissionais da Psicologia e da Medicina, através de discursos e práticas educativas, mantêm relação com a construção dos diagnósticos de saúde mental em mulheres?

Da mesma forma, se existe uma relação entre as violências e opressões de gênero frente a prevalência de diagnósticos de saúde mental em mulheres, como estão organizadas as práticas de ensino de gênero nos cursos de graduação dos profissionais da Psicologia e da Medicina das Universidades Federais do Brasil? Este segundo questionamento surge a partir da compreensão de que a perspectiva de gênero utilizada pelo profissional da saúde pode manter relação com a forma como o mesmo construirá o diagnóstico oferecido ao indivíduo. Dessa forma, as discussões de gênero estão sendo incluídas nos currículos de formação destes profissionais?

Após o estabelecimento das perguntas norteadoras do estudo, os dados coletados para análise foram obtidos da seguinte maneira: realizou-se um levantamento para identificar quantas Universidades Federais existem, atualmente, no Brasil. Ressaltamos que neste capítulo os dados escolhidos para discussão centraram-se apenas sobre a região sul do país, englobando assim os estados do Rio Grande do Sul, de Santa Catarina e do Paraná. Após a identificação das universidades de cada estado, foi acessado o site institucional de cada uma delas, buscando localizar as informações curriculares dos seguintes cursos: Psicologia, Medicina e Residência em Psiquiatria (se houvesse). Ao localizar a grade curricular de cada curso, analisou-se todas as disciplinas ofertadas pelos mesmos, englobando aqui às obrigatórias e às optativas, objetivando identificar se em algum momento da formação destes profissionais o ensino da temática de gênero estava sendo oferecido pela Universidade. Optou-se pela escolha dos cursos anteriormente

mencionados uma vez que entende-se que estes são, atualmente, os profissionais da saúde mais envolvidos com atendimentos no campo da saúde mental.

APRESENTAÇÃO DOS DADOS

As tabelas abaixo organizadas apresentam os dados coletados na pesquisa.

Tabela A: Ensino de Gênero em Universidades Federais no Estado do Rio Grande do Sul

UNIVERSIDADE	CURSO	POSSUI ENSINO DE GÊNERO
UFCSPA ¹	Psicologia	Não
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não
UFPel ²	Psicologia	Não
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não

1 Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre.

2 Universidade Federal de Pelotas.

UNIVERSIDADE	CURSO	POSSUI ENSINO DE GÊNERO
UFSM ³	Psicologia	Não
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso
Unipampa ⁴	Psicologia	Não possui o curso
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso
FURG ⁵	Psicologia	Sim – 1 optativa
	Medicina	Sim – 1 optativa
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso
UFRGS ⁶	Psicologia	Sim – 1 optativa
	Medicina	Sim – 1 optativa
	Residência em Psiquiatria	Não foi possível localizar a grade curricular

Fonte: elaborado pela autora.

3 Universidade Federal de Santa Maria.

4 Universidade Federal do Pampa.

5 Universidade Federal do Rio Grande.

6 Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Tabela B: Ensino de Gênero em Universidades Federais no Estado de Santa Catarina

UNIVERSIDADE	CURSO	POSSUI ENSINO DE GÊNERO
UFSC ⁷	Psicologia	Sim
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso
UFFS ⁸	Psicologia	Não possui o curso
	Medicina	Não possui o curso
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso

Fonte: elaborado pela autora.

Tabela C: Ensino de Gênero em Universidades Federais no Estado do Paraná

UNIVERSIDADE	CURSO	POSSUI ENSINO DE GÊNERO
UFPR ⁹	Psicologia	Não
	Medicina	Não
	Residência em Psiquiatria	Não possui o curso

Fonte: elaborado pela autora.

7 Universidade Federal de Santa Catarina

8 Universidade Federal da Fronteira do Sul

9 Universidade Federal do Paraná

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Gênero se apresenta como um determinante social importante, sendo que sua inclusão na construção e compreensão dos processos de saúde mental deveria ser urgente (PATEL, 2005). Dizemos que deveria porque, infelizmente, até o presente momento, os estudos que englobam esta perspectiva continuam sendo muito escassos, tanto em escala nacional quanto internacional.

Quando consideramos aspectos históricos sobre o campo da Saúde Mental, podemos tomar como base as descrições do sujeito louco feitas pelos escritos de Foucault (1982), através dos quais o autor retrata a categorização do indivíduo como doente mental, sua exclusão e reclusão em entidades específicas, tais como os asilos e manicômios, bem como a retirada da voz e do direito do louco, principalmente quando este passa a ser entendido como um objeto de estudo e, consequentemente, uma ameaça à ordem natural das coisas. Entretanto, ressalta-se que nesse processo histórico foram silenciadas, principalmente, as vozes das mulheres, sendo este movimento fortemente influenciado pelo surgimento e consolidação da psiquiatria e, consequentemente, dos discursos criados e difundidos por esta área médica.

Para Showalter (1987, p. 38) “o manicômio, como casa do desespero, deve ser entendido como símbolo de todas as instituições criadas pelos homens, do casamento à lei, que confinaram e confinam às mulheres, e as deixam loucas”. Ainda segundo a autora, o movimento dos discursos que vem acontecendo nos últimos séculos mantém os homens ligados a racionalidade, enquanto às mulheres restam às figuras de insanas, entendendo que suas loucuras são produtos dos seus próprios erros, como se a doença mental na mulher estivesse ligada à sua própria essência, ou seja, algo já pré-determinado, sem chances de mudança. Da mesma forma, a autora ainda reforça seus argumentos quando diz que a experiência da loucura é muito mais vivenciada por

mulheres e, quando esta acontece para os homens, ainda acaba sendo representada, metaforicamente, como algo advindo do feminino.

Com a contínua consolidação da psiquiatria como área responsável pelo “tratamento dos loucos”, mesmo que tratar fosse, por vezes, o último dos seus objetivos, começaram a surgir classificações nosológicas sobre as doenças. Este movimento manteve extensa relação com o fato de que a psiquiatria nem sempre conseguia definir causas exatas para a manifestação dos sintomas, surgindo então a necessidade de adotar práticas de classificação e descrição das supostas doenças. Porém, estas descrições, muitas vezes, pautavam-se sobre valores morais (ZANELLO, 2018).

Nesse sentido, mais uma vez às mulheres foram o alvo. Ao analisar prontuários de internação psiquiátrica do século XIX, foi possível encontrar descrições muito diferentes entre o diagnóstico oferecido para mulheres e homens. Em grande parte dos casos, os motivos para internação de mulheres estavam relacionados a aspectos da sua sexualidade, entre eles, manter relações fora do casamento, manter relações com fins não reprodutivos e o não desejo de ser mãe, entre outros. Enquanto isso, as descrições dos homens mantinham relação com o papel social que lhes era atribuído, como questões do trabalho e aspectos que o colocavam como provedor (ENGEL, 2004).

Mais tarde, no século XX, surgiram medicamentos destinados especificamente ao tratamento das doenças mentais, denominados inicialmente de neurolépticos. A partir disso, a prática de classificação dos sintomas se difundiu ainda mais, sendo estimulada também pelo surgimento dos Manuais de Transtornos Mentais, como o DSM – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, atualmente na sua quinta versão (APA, 2014) bem como a CID – Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados com a Saúde, estando sua última versão programada para entrar em vigor em 2022, sendo esta a décima primeira edição, atualizada 28 anos após a última versão (SBP, 2018).

Uma discussão importante sobre este novo modelo de classificação é feita por Maluf (2010) quando a autora aponta que, no princípio dos estudos, o sujeito louco era classificado como alguém que possuía um transtorno mental, ligado então ao campo da patologia. Porém, com este novo modelo classificatório baseado em manuais, os sintomas do indivíduo também passaram a ganhar espaço dentro do campo da normalidade, ou seja, passou-se a vivenciar um processo de patologização do normal, pois o discurso do sujeito com doença mental passou a ser entendido através da utilização de critérios que envolvem a presença ou ausência de sintomas, sendo estes identificados por um especialista, tomando como base as descrições dos manuais. Para tanto, o paciente teria que apresentar um conjunto mínimo de sintomas, por determinado período de tempo, para ser diagnosticado. Porém, Zanello (2018) aponta que este conjunto de sintomas, conforme as descrições contidas nos manuais, acaba apresentando limitações quando adotamos uma perspectiva de gênero.

Um dos primeiros limites desta perspectiva, segundo Zanello (2018) diz respeito ao gendramento dos sintomas. Segundo a autora, o gendramento denuncia que a ausência de uma crítica de gênero no momento da formulação de um diagnóstico pode acabar estimulando, por um lado, a utilização de procedimentos que hiper diagnosticam certas doenças em um grupo, como por exemplo nas mulheres, e, por outro lado, acabem por invisibilizar a mesma manifestação em grupos distintos, como nos homens. Como exemplo, Zanello (2018) cita o choro, sendo sua manifestação extremamente inibida entre os homens, mas, ao mesmo tempo, permitida e até mesmo incentivada em mulheres, principalmente em culturas sexistas. Além disso, a autora apresenta o argumento de que o choro costuma ser o exemplo mais usado em manuais de classificação para descrever o sintoma da tristeza e, conseqüentemente, diagnosticar a depressão. A partir disso, ela questiona: “Seria à toa que índices epidemiológicos desse transtorno sejam mundialmente bem maiores em mulheres?” (ZANELLO, 2018,

p. 23). Dessa forma, além do hiper diagnóstico de certas síndromes em um grupo específico, também torna-se importante observar a existência de um processo de naturalização das diferenças culturalmente construídas entre homens e mulheres, sendo que estas deveriam, em primeira instância, ser problematizadas no momento em que se pensa a construção de um diagnóstico.

Outro limite apontado por Zanello (2018), quando a perspectiva de gênero não é adotada frente a construção de um diagnóstico, diz respeito às próprias discussões do que pode ser entendido e denominado como um sintoma. Para a autora, o discurso trazido através da queixa do paciente costuma envolver determinados *scripts* sociais que se baseiam em valores de gênero. Estes papéis de gênero fazem parte da constituição do sujeito como mulher e/ou homem na sociedade, pois envolvem discursos sociais culturalmente, historicamente, politicamente, economicamente e socialmente construídos sobre o que se espera que uma mulher e/ou homem faça e se torne ao longo da sua vida. Nesse sentido, para a autora, o sofrimento surgiria quando houvesse um descompasso entre o que se espera e o que é possível ser, estando mulher e/ou homem na sociedade. Um exemplo poderia ser retratado quando uma paciente mulher busca atendimento por estar em sofrimento devido ao fato de não desejar ser mãe, papel social que é delegado às mulheres desde a mais tenra infância, podendo ser observado até mesmo através dos brinquedos e brincadeiras para as quais meninas são estimuladas. Pensemos então: caso o profissional que atenda está mulher não consiga compreender a perspectiva de gênero que vem imbricada em sua queixa, facilmente poderia diagnosticá-la com depressão e encaminhá-la para um tratamento. Não que esta mulher não possa estar manifestando sintomas condizentes com a depressão, porém, torna-se importante incluir a discussão dos motivos que levaram a este adoecimento, uma vez que não assumir o papel social da maternidade não deveria mais ser entendido como motivo de preconceito, mas, infelizmente, ainda é. Ou seja, poderíamos pensar

que a manifestação da depressão nesta paciente aconteceu por uma violência e opressão de gênero? Se sim, porque ainda seguimos apenas medicando o sofrimento e não ampliando as discussões sobre suas causas? Se o preconceito em relação à escolha consciente da não maternidade fosse mais discutido, será que esta mulher estaria em sofrimento? Será que ela verdadeiramente sofre pela sua escolha ou pelos julgamentos sobre a mesma?

É nesse sentido que Zanello (2018) nos apresenta o que ela chama de terceira limitação de gênero dos manuais diagnósticos: qual é a perspectiva de gênero adotada pelo próprio profissional de saúde? Afinal, mesmo que o sintoma se apresente através da queixa do paciente, ele acaba sendo interpretado por quem o escuta. Assim, a autora nos diz que “em saúde mental, o diagnóstico do médico não é, jamais, um ato neutro e nem baseado em um processo de mensuração. É um ato de julgamento moral.” (p. 24). Nesse sentido, como poderíamos interpretar descrições que se referem a presença de sexualidades desviantes nas mulheres, ou até mesmo qual seria o significado da expressão “excesso de agressividade”? (p. 24). Será que os mesmos parâmetros para tais classificações estão sendo utilizados em avaliações de mulheres e homens? Para a autora:

É esse parâmetro, invisível, acrítico, profundamente gendrado, que precisa ser questionado, refletido, problematizado; pois ele é a “ponte” entre os manuais de classificação, o efetivo diagnóstico e qualquer possibilidade de tratamento a vir a ser oferecida. (ZANELLO, 2018, p. 24, grifos da autora).

Considerando a reunião destes argumentos, voltamos a nos perguntar: as discussões acerca das perspectivas de gênero estão incluídas ao longo da formação dos profissionais de saúde que estão envolvidos com a construção dos diagnósticos de saúde mental? Se estiverem, como estão sendo realizadas? E caso não estejam, porque este silêncio segue se perpetuando?

Analisando o levantamento de dados desta pesquisa, pode-se observar que apenas a FURG e a UFRGS, no Estado do Rio Grande do Sul, oferecem uma oportunidade para que os estudantes dos cursos de Medicina e Psicologia possam cursar uma disciplina de gênero. Entretanto, as mesmas são optativas. Na FURG, segundo consulta da grade curricular dos cursos, os estudantes de Medicina e Psicologia podem cursar a disciplina chamada Gênero e Sexualidade nos Espaços Educativos, tendo esta como objetivo realizar uma discussão a respeito das questões dos corpos, gêneros e sexualidades na contemporaneidade. Já na UFRGS, a disciplina está intitulada como Gênero e Sexualidade nos modos de Subjetivação Contemporâneos, tendo como descrição das atividades o foco na discussão sobre a construção dos conceitos de gênero e sexualidade a partir de uma perspectiva pós-estruturalista.

No Estado de Santa Catarina, a UFSC oferece uma disciplina sobre gênero apenas no curso de Psicologia. Neste caso, ela é obrigatória e denomina-se Gênero, Corpos e Sexualidade, tendo como temática de discussão problematizações acerca dos conceitos de gênero, corpo e sexualidade; a questão da norma e das normalizações/normatizações; sexo/gênero e sua produção histórica; e movimentos sociais e sexualidades. Enquanto isso, a Universidade Federal da Fronteira Sul não possui nenhum dos cursos elencados nesta pesquisa.

No Estado do Paraná, nenhum dos cursos analisados oferece disciplinas sobre gênero, nem em caráter obrigatório ou optativo.

Dessa forma, a partir de todas as discussões elaboradas até o momento, observamos que investigar o ensino de gênero nos cursos de graduação e residência médica de profissionais que atuam na linha de frente dos cuidados em saúde, incluindo aqui a saúde mental, torna-se importante para a discussão da relação que se estabelece entre gênero e diagnóstico. Pensar a formação do profissional não diz respeito apenas a investigação sobre a existência, ou não, de uma compreensão teórica sobre o conceito de gênero. Mas também, nos mostra que a relação

profissional-paciente engloba os mais diferentes aspectos políticos, econômicos e sociais, sendo que receber um diagnóstico pode ser, antes de tudo, uma forma de maquiar opressões de gênero a que tantas mulheres seguem sendo submetidas. Por isso questionamos: se gênero fosse um tema com espaço de discussão maior nos cursos de graduação dos profissionais da saúde, nossos dados epidemiológicos em saúde mental seguiriam os mesmos?

Seguindo a mesma lógica, ao englobarmos a concepção de saúde adotada pelo campo da Saúde Planetária, podemos perceber a necessidade urgente de analisarmos tanto o adoecimento quanto o tratamento da população de uma forma integrada, ou seja, incluindo aqui às mais diferentes facetas que estão envolvidas no processo de saúde e doença do indivíduo, considerando desde as alterações ecossistêmicas até mesmo as inequidades e opressões de gênero.

Mesmo sabendo que um curso de graduação, na grande maioria das universidades, busca promover uma formação generalista do profissional, como é possível esperar que o mesmo tenha o mínimo de consciência sobre a relevância do gênero em sua futura trajetória profissional se o tema não for discutido ao longo da formação? Da mesma forma, caso esta consciência não venha a se desenvolver ao longo do exercício da sua profissão, como se espera que políticas públicas de cuidado às mulheres sejam formuladas e considerem, verdadeiramente, suas necessidades? Estes questionamentos norteiam nossos estudos neste artigo e, por mais que tenhamos clareza de que não poderão ser esgotados em suas análises neste trabalho, reforçamos a urgência e a necessidade da difusão das discussões desta temática, para que futuros trabalhos também possam vir a ser desenvolvidos, atenuando assim as lacunas que ainda temos nesse campo de estudo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Sabe-se que o profissional da área da saúde é ensinado a realizar diagnósticos, especialmente os da área médica. Dalgalarrondo (2000) refere que o critério diagnóstico amplamente utilizado nos últimos anos, pelos manuais como CID e DSM, está pautado sobre pressupostos epistemológicos baseados na existência de síndromes. Dessa forma, o profissional estuda a semiologia dos transtornos, ou seja, estuda os sinais e sintomas de uma doença, buscando identificar alterações físicas e mentais. É dessa maneira que ele passa a entender o sintoma como algo que aparece através da queixa do paciente e o sinal como um aspecto mais objetivo, mais visível, ambos sendo investigados para chegar a um diagnóstico. É exatamente na investigação de sintomas e sinais que Zanello (2014) nos mostra o quanto o gênero se faz presente. Para a autora, se o sujeito se constitui através das relações de gênero, como seria possível desconsiderar a participação de valores, estereótipos, concepções e ideias no momento em que ele relata um sintoma? E da mesma forma, como desconsiderar estes aspectos no momento em que sua queixa é “avaliada e classificada” pelo profissional da saúde?

Entende-se assim que ao introduzir a perspectiva de gênero no campo da saúde mental abre-se a possibilidade para discussão do porquê, ainda hoje, a tolerância a comportamentos agressivos segue sendo diferente para homens e mulheres, ou até mesmo porque a expressão sexual de ambos é vista e interpretada de formas distintas, entre tantos outros exemplos que poderiam ser citados. É dessa forma que Zanello (2014) nos mostra que é fundamental compreender que as relações de gênero não se expressam somente no que o próprio paciente relata como um sintoma, mas sim, e com implicações bastante delicadas, estão refletidas no que o próprio profissional entende e pensa sobre o significado de ser mulher ou homem na atualidade. Afinal, além da semiologia, a concepção de gênero também faz parte da pirâmide que constrói um diagnóstico. Então, por que ainda esta-

mos falando e ensinando tão pouco sobre isso no momento da formação de um profissional? Da mesma forma, por que ainda é tão difícil enxergar a interconexão entre os fatores de adoecimento populacional, como aponta a Saúde Planetária? Por que seguimos considerando que o mundo em que vivemos, incluindo aqui os ecossistemas, não afetam também a nossa construção e vivência do que entendemos por saúde e doença?

Acreditamos que a abertura de espaços de discussão acerca da formação e ensino de gênero para os profissionais da área da saúde, responsáveis por diagnósticos e consequentemente por dados epidemiológicos sobre os quais políticas públicas se organizam, se faz urgente. Ressaltamos que o objetivo deste trabalho nunca será questionar a existência de fatores e condições biológicas na manifestação de transtornos mentais. Entretanto, esta modalidade de pesquisa luta pela inclusão de uma interface entre mente, cérebro, corpo, cultura, história, política e gênero. Porém, para que isso seja possível, precisamos seguir nos questionando: como um campo de discussão pode ser expandido se ele praticamente ainda não existe na formação inicial de um profissional?

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais, DSM – 5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

CLASSIFICAÇÃO Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde. **CID – 10**. Disponível em: <<https://www.cid10.com.br/>>. Acesso em: 14 ago. 2020.

DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos transtornos mentais**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

ENGEL, M. Psiquiatria e Feminilidade. In: DEL PIORE, M. Org. **História das Mulheres no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2004.

FOUCAULT, Michel. **História da Loucura**. São Paulo: Perspectiva, 1982.

IBGE. Depressão. **Pesquisa Nacional de Saúde**: percepção do estado de saúde, estilos de vida e doenças crônicas. Rio de Janeiro: Ministério da Saúde. 2013. Disponível em <[http:// biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf](http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv91110.pdf)>. Acesso em 14 ago. 2020.

IEA. Instituto de Estudos Avançados. Grupo de Estudos em Saúde Planetária – USP. 2022. **Whats is Planetary Health?** Disponível em <<https://saudeplanetaria.iea.usp.br/en/o-que-e-saude-planetaria/>>. Acesso em 29 ago. 2022.

MALUF, S. W. Gênero, saúde e aflição: políticas públicas, ativismo e experiências sociais. In: MALUF, S.; TORNQUIST, C. S. (Org.). **Gênero, saúde e aflição**: abordagens antropológicas. Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2010.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Gender and Women's mental health**, 2018. Disponível em: <http://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/>. Acesso em: 11 mar. 2022.

_____. **Mulheres e Saúde**: evidências de hoje, agenda de amanhã. 2009. Disponível em: <https://www.who.int/eportuguese/publications/Mulheres_Saude.pdf?ua=1>. Acesso em: 11 mar. 2022.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE. **Determinantes Sociais e riscos para a saúde, doenças crônicas não transmissíveis e Saúde Mental**. 2015. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5385:com-depressao-no-topo-da-lista-de-causas-de-problemas-de-saude-oms-lanca-a-campanha-vamos-conversar&Itemid=839>. Acesso em: 12 set. 2018.

PATEL, V. Gender and Mental Health: a review of two textbooks of psychiatry. **Economic and Political Weekly**, v. 40, n. 18, p. 1850-1858, 2005. Disponível em: <<https://www.jstor.org/stable/4416569?seq=1>>. Acesso em: 11 mar. 2022.

PHILLIPS, K. A.; FIRST, M. B. Gênero e Idade: considerações no diagnóstico Psiquiátrico: agenda de pesquisa para o DSM-V. In: NARROW, W. E. et al. (Org.). **Gênero e Idade**: Considerações no Diagnóstico Psiquiátrico. São Paulo: Rocca, 2008.

SANTOS, A. M. C. C. Articular saúde mental e relações de gênero: dar voz aos sujeitos silenciados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 4, p. 1177-1182, ago. 2009. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-81232009000400023&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em: 11 mar. 2022.

SOCIEDADE Brasileira de Psiquiatria. **Revisão da nova CID**. Disponível em: <<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/oms-conclui-revisao-da-nova-cid-que-entrara-em-vigor-a-partir-de-janeiro-de-2022/#:~:text=A%20vers%C3%A3o%20consolidada%20da%20nova,1%C2%BA%20de%20janeiro%20de%202022>>. Acesso em 11 mar. 2022.

WIDIGER, T. A.; FIRST, M. B. Gênero e Idade: considerações no diagnóstico Psiquiátrico: agenda de pesquisa para o DSM-V. In: NARROW, W. E. et al. (Org.). **Gênero e Idade: Considerações no Diagnóstico Psiquiátrico**. São Paulo: Rocca, 2008.

ZANELLO, Valeska. Saúde Mental, Cultura e Processos de Subjetivação. In: _____. **Saúde Mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação**. 1. ed. Curitiba: Appris, 2018.

_____. A saúde mental sob o viés do gênero: uma releitura gendrada da epidemiologia, da semiologia e da interpretação diagnóstica. In: ZANELLO, V.; ANDRADE, A. P. M. (Org.). **Saúde Mental e Gênero: diálogos, práticas e interdisciplinaridade**. Curitiba: Appris, 2014.

ZANELLO, V.; SILVA, R. N. M. C. Saúde mental, gênero e violência estrutural. **Revista Bioética**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 267-279, 2012. Disponível em: <http://revistabioetica.cfm.org.br/index.php/revista_bioetica/article/view/745>. Acesso em: 11 mar. 2022.

6. ANÁLISE DA RELAÇÃO DA ESPIRITUALIDADE E DAS ESTRATÉGIAS DE PROMOÇÃO DO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

Geraldine Alves dos Santos

Sabina Maria Stedile

Fernanda Silva de Souza Rodrigues

Cesar Augusto Kampff

Kelen Lord Kleemann

Viviana Rodrigues de Alcântara

INTRODUÇÃO

O número de pessoas que chegam à velhice se manteve reduzido até o século XIX, momento em que se iniciou o desenvolvimento de áreas como a saúde e a educação, que proporcionaram aumento na expectativa de vida da população. Durante a história da humanidade a proporção do número de pessoas idosas em relação ao de jovens sempre foi consideravelmente inferior, devido às difíceis condições de sobrevivência. Mas rapidamente mudamos esta perspectiva e atualmente apresentamos mundialmente um número muito mais elevado de pessoas idosas, consideradas nos países desenvolvidos acima dos 65 anos de idade e nos países em desenvolvimento, como é o caso do Brasil, acima dos 60 anos (OMS, 2005).

Mas a melhora de vários aspectos tem promovido não apenas o aumento no número de pessoas idosas, mas também a longevidade das populações. A longevidade, neste sentido, está se tornando um fenômeno que provoca muitas discussões e especulações sociais,

econômicas, biológicas e emocionais. Mas o aumento da expectativa de vida não ocorre de maneira uniforme no mundo, havendo determinadas regiões com elevada expectativa média, outras com expectativa máxima e outras ainda com boa qualidade de vida nos anos excedentes de existência considerada, atualmente, como envelhecimento bem-sucedido ou envelhecimento ativo. Portanto, o mais importante para as ciências humanas, exatas e biológicas é descobrir como a pessoa pode viver até seu limite máximo de vida, que se encontra, aproximadamente, entre os 120 anos de idade, sem doenças e, principalmente, como ela pode viver ativamente esses anos dentro de nossa sociedade.

Quando estudamos o envelhecimento é relevante observarmos a distinção que Hayflick (2007) propõe entre velhice e doença. A definição de envelhecimento não é sinônimo de doença, apesar de poderem estar associados. Em qualquer fase da vida o ser humano é suscetível aos mais diversos tipos de doenças, caso contrário não existiriam tantos problemas com a mortalidade infantil. Com o aumento da idade o sistema imunológico humano diminui a capacidade de defender o organismo e, portanto, o indivíduo fica mais vulnerável às doenças, mas não necessariamente adocece. Existem segundo o autor mudanças normais do envelhecimento como cabelos brancos, diminuição auditiva, pele enrugada, etc. O autor enfatiza que as pessoas não morrem em decorrência destas mudanças típicas do envelhecimento.

Entretanto, muitas destas situações decorrentes do processo de envelhecimento normal, como por exemplo as mudanças cognitivas, emocionais e físicas não ocorrem de maneira isolada e muitas vezes apesar de serem relacionadas são estudadas de maneira isolada. Esta situação acaba dificultando a promoção do envelhecimento bem-sucedido, pois as pesquisas se baseiam em evitar as doenças e não em compreender a dinâmica dos processos e assim permitir que a pessoa idosa e a sociedade criem estratégias viáveis para promover as capacidades latentes e as estratégias para o envelhecimento bem-

sucedido. Consequentemente, estes estudos possibilitarão que as pessoas vivam por mais tempo com qualidade de vida, independência e autonomia.

Inicialmente as teorias de desenvolvimento relacionadas ao processo de envelhecimento entendiam a ocorrência das mudanças em função das teorias biológicas que enfatizam a força da seleção natural. Desta forma, o ciclo da vida seria regido por uma evolução na primeira fase da vida e uma degeneração na segunda fase, que se intensificaria em todos os aspectos até a ocorrência da morte. As pesquisas indicam que algumas partes do organismo sofrem várias perdas com o envelhecimento, enquanto outras sofrem um processo inverso em que se tornam mais eficientes e alcançam maior grau de organização (BIRREN; BIRREN, 1990).

A realidade é que, ainda, temos que pesquisar elementos que se mantêm obscuros no processo de envelhecimento, pois ele é permeado por muitas variáveis como a genética, o meio ambiente, o nível socioeconômico, a família, a personalidade, a alimentação, além de uma série de outras que estão sendo estudadas em diferentes núcleos de pesquisas da área da gerontologia. Estas informações quando reunidas através de estudos interdisciplinares nos permitirão elaborar métodos de pesquisa que atinjam os questionamentos que o homem tem formulado há séculos em relação ao bem-estar nas idades avançadas e consequentemente elevar a expectativa de vida, desde que saudável e desfrutável.

Um considerável volume de estudos tem sido dedicado ao entendimento do processo de envelhecimento bem-sucedido e seus componentes biológicos e psicossociais (DEPP; JESTE, 2006). A metodologia do paradigma *lifespan* consiste em mensurar a influência conjunta de variáveis individuais e sócio históricas. Alguns estudos longitudinais também foram desenvolvidos e com esta nova abordagem surgiu a Psicologia do Envelhecimento, caracterizada por um enfoque de desenvolvimento ao longo do ciclo de toda a vida (*lifespan*).

Este novo posicionamento oportunizou novas metodologias, dados empíricos em grande quantidade e, conseqüentemente, novas linhas teóricas (NERI, 2006).

Dentro desta dinâmica, é necessário que existam ambientes que possibilitem o desenvolvimento das capacidades latentes da pessoa idosa. Assim, ao evidenciar as capacidades que a pessoa idosa pode aliar à utilização de recursos interno e externos poderá ser possível suprir os déficits do processo de envelhecimento. Desta forma pode ocorrer um balanço entre perdas e ganhos favorecendo o desenvolvimento de vários aspectos da dinâmica do processo de desenvolvimento/envelhecimento. Para favorecer um envelhecimento bem-sucedido é preciso que se promovam fatores protetivos, como a espiritualidade, que são fortes influenciadores da capacidade de adaptação a fatores de risco.

Um fator que tem recebido pouca atenção na literatura sobre o envelhecimento bem-sucedido é o papel da religião, espiritualidade e/ou crença. Tais conceitos e práticas são importantes para muitas pessoas, fornecendo estrutura, significado, compreensão e apoio através dos desafios da vida. Espiritualidade é sobre o elemento da vida que eleva as pessoas acima do que é comum, diário, e escapa ao que é conhecido e explicável. Trata-se do sentido do sagrado em uma pessoa que tem o potencial de revitalizar a vida cotidiana, dando sentido e propósito à existência (MALONE; DADSWELL, 2018).

A espiritualidade tem muitas dimensões, as quais não precisam ser, necessariamente, expressas através da religião. Essa visão transcendente pode ser de grande importância para o bem-estar físico da pessoa idosa e, ao mesmo tempo, pode impactar significativamente outros aspectos, contribuindo para a melhora em sua qualidade de vida. Nas idades mais avançadas, a conexão com pessoas da família, clubes, grupos e amigos pode ser um elemento considerável na manutenção da espiritualidade (LEPHERD et al., 2020).

Há, entre as pessoas idosas, a busca por uma força superior, sublime, para prosseguirem em seu caminho. Além disso, essas pessoas buscam ao envelhecer a percepção de estarem cercadas de um sentimento de paz, mesmo no enfrentamento das adversidades da vida (SILVA; MOREIRA-ALMEIDA; CASTRO, 2018).

Portanto, neste estudo, objetivou-se compreender a relação que se estabelece entre as estratégias que promovem um desenvolvimento/envelhecimento bem-sucedido denominados por Baltes e Baltes (1993) como estratégia de seleção, otimização e compensação – SOC e a espiritualidade em suas facetas de crenças e de esperança.

MÉTODO

O estudo teve um delineamento metodológico quantitativo, correlacional e transversal. A amostra deste estudo foi não probabilística por conveniência e compreende 149 participantes, de ambos os sexos, com idade acima de 60 anos, que residem na região do Vale do Rio dos Sinos. Os critérios de inclusão foram ter mais de 60 anos de idade, não estar institucionalizado ou hospitalizado, possuir condições mentais e de saúde para ter independência e autonomia para participar do estudo, e realizar a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Feevale.

Os instrumentos utilizados neste estudo foram a avaliação das estratégias para a promoção do envelhecimento bem-sucedido, através do Inventário SOC – Seleção, Otimização, Compensação com escala dicotômica e a escala de Espiritualidade. A seguir apresentamos os instrumentos que avaliaram as variáveis descritas neste estudo.

1. Inventário SOC (Seleção, Otimização, Compensação) – explica o conceito de envelhecimento bem sucedido, desenvolvido por Baltes et al. (1999) publicado no livro *The measure of selection, optimization and compensation by self-report*. Na

sua versão original contém 48 itens, porém neste estudo será utilizada a versão reduzida que foi descrita por Baltes et al. (1999) como mais favorável. Esta versão consta de 12 itens que avaliam o uso das estratégias SOC pelos idosos. A versão brasileira deste instrumento foi realizada por Almeida, Stobäus e Resende (2013). Cada item consiste de duas afirmativas, uma descrevendo o comportamento refletindo o SOC e outra oferecendo uma opção razoável, porém não relativa ao SOC. O participante deverá decidir qual das duas alternativas caracteriza o seu comportamento.

2. Escala de Espiritualidade – A escala foi desenvolvida por Pinto e Pais – Ribeiro (2007) e validada no Brasil por Chaves et al. (2010). Ela é composta por cinco questões que quantificam a concordância relativamente à espiritualidade. Ela é composta de cinco itens, cujas respostas utilizam a escala Likert de 4 pontos: 1 – não concordo, 2 – concordo um pouco, 3 – concordo bastante, 4 – concordo plenamente. A escala apresenta dois domínios: 1 – Crenças (atribuição de sentido/significado à vida) constituída pelas questões 1 e 2, relativas a uma dimensão vertical da espiritualidade e 2 – Esperança/Otimismo constituída pelas questões 3, 4 e 5, relativas a uma dimensão horizontal da espiritualidade. Os escores mais elevados na escala e subescala indicam maior concordância com a dimensão avaliada. Esta escala foi validada para o Brasil em um estudo por conveniência, não probabilística com uma amostra de 52 pessoas com mais de 18 anos e com insuficiência renal crônica.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

O estudo foi realizado com 160 participantes, acima de 60 anos de idade, com média de idade de 70,87 anos, sendo 80,97% da amostra do gênero feminino. Os resultados foram analisados no Programa IBM-SPSS v. 28.0. A seguir apresentaremos na tabela 1 as análises descritivas da variável espiritualidade, demonstrando que os participantes de nosso estudo apresentam uma média elevada na escala de espiritualidade, principalmente na faceta de Crenças.

Tabela 1. Análise descritiva da variável espiritualidade

	MÉDIA	ERRO DESVIO	ASSIMETRIA	CURTOSSE	MÍN.	MÁX.
As crenças espirituais/religiosas dão sentido à vida	3,46	0,740	-1,168	0,567	1	4
A fé e crenças dão forças nos momentos difíceis	3,46	0,673	-1,144	1,198	1	4
Percebe o futuro com esperança	3,05	0,936	-0,609	-0,644	1	4
Sente que a vida mudou para melhor	3,09	0,910	-0,732	-0,319	1	4
Aprender a dar valor às pequenas coisas da vida	3,58	0,617	-1,348	1,575	1	4
Espiritualidade total	16,64	2,692	-0,417	-0,701	9	20
Crenças média	3,459	0,653	-1,209	1,206	1,00	4,00
Esperança/Otimismo média	3,241	0,612	-0,441	-0,366	1,33	4,00

Pensando a trajetória histórica do termo espiritualidade, Koenig (2012) descreve que sua origem foi no decorrer dos três primeiros séculos, quando a filosofia cristã elaborou a doutrina das verdades cristas de fé, buscando defender-se de ataques pagãos ou de qualquer ideia contrária ao cristianismo. Por definição, a espiritualidade pode ser a busca que cada pessoa faz pelo seu propósito e sentido de vida. Também tem relação com a sua conexão com o sagrado, com o que é transcendente. Ainda, espiritualidade trata do espírito, da percepção de algo não material ou além da existência física (KOENIG, 2012; MOREIRA; LUCHETTI, 2016).

De acordo com Koenig (2012), o conceito de espiritualidade foi ampliado afim de abranger aspectos que não se relacionam com questões religiosas, como pensamentos positivos, propósito de vida, paz e bem-estar espiritual, autorrealização, felicidade e a busca pelo sagrado. Porém, não é a espiritualidade em si que oferece ao sujeito boa saúde mental, e sensação de paz, amor, coragem, significado de vida, conforto e sentimentos positivos, mas sim a prática ou exercício de sua espiritualidade. Portanto, os aspectos positivos vivenciados são resultado de uma vida espiritual. A espiritualidade de cada indivíduo sofre influência da sua cultura e da sociedade em que vive, sendo, portanto, uma parte fundamental, complexa e multidimensional da sua experiência.

De acordo com Silva et al. (2019) a fé é algo muito presente na cultura brasileira e é vista como importante meio de enfrentamento. Nesse contexto, a dimensão espiritual faz parte da vida das pessoas, principalmente das que vivenciam o adoecimento. Conforme os autores, a espiritualidade enquanto experiência humana, é formada por três componentes: aspectos cognitivos – tem relação com as crenças e valores do sujeito, bem como sua busca por significado e propósito de vida; aspectos experienciais – tem relação com suas questões emocionais, incluindo sentimentos como esperança, fé, paz, conforto e suporte; aspectos comportamentais – refletem o modo como o sujeito

se utiliza de sua espiritualidade, demonstrando seu estado espiritual interno.

Na tabela 2 apresentamos as análises descritivas da variável SOC demonstrando que as estratégias mais utilizadas por esse grupo são as de seleção baseadas em perdas.

Tabela 2. Análise descritiva da variável SOC

	MÉDIA	ERRO DESVIO	ASSIMETRIA	CURTOSE	MÍN.	MÁX.
Sempre foco em um objetivo mais importante em um dado momento.	0,56	0,498	-0,260	-1,959	0	1
Quando penso no que quero da vida, dedico-me a um ou dois importantes objetivos.	0,50	0,502	-0,014	-2,027	0	1
Penso exatamente no que é importante para mim.	0,83	0,381	-1,733	1,016	0	1
Quando não posso dar seguimento ao que fazia, dirijo atenção para meu objetivo mais importante.	0,54	0,500	-0,150	-2,005	0	1
Quando as coisas não funcionam bem, busco meu objetivo mais importante primeiro.	0,78	0,417	-1,355	-0,166	0	1
Quando não posso mais fazer algo como costumava, penso no que exatamente posso fazer nessa circunstância.	0,82	0,386	-1,672	0,807	0	1

	MÉDIA	ERRO DESVIO	ASSIMETRIA	CURTOSSE	MÍN.	MÁX.
Faço todo o esforço para atingir um dado objetivo.	0,66	0,474	-0,704	-1,526	0	1
Quando quero ir em frente escolho uma pessoa de sucesso como modelo.	0,40	0,491	0,430	-1,840	0	1
Penso exatamente em como posso realizar melhor meus planos.	0,63	0,484	-0,548	-1,723	0	1
Quando as coisas não funcionam como antes, procuro outros caminhos para conseguir realizá-las.	0,62	0,488	-0,488	-1,786	0	1
Quando não consigo fazer algo tão bem como antes, peço para alguém fazer por mim.	0,38	0,488	0,488	-1,786	0	1
Quando algo não funciona bem como de costume, presto atenção a como as pessoas fazem.	0,68	0,466	-0,802	-1,375	0	1
SOC	7,40	2,053	-0,262	-0,231	2	12
Seleção Eletiva	1,89	0,772	-0,258	-0,364	0	3
Seleção Baseada em Perdas	2,13	0,777	-0,589	-0,126	0	3
Otimização	1,69	0,869	-0,293	-0,521	0	3
Compensação	1,68	0,931	-0,298	-0,728	0	3

A Seleção refere-se à especificação, diminuição de alternativas permitidas pela plasticidade individual; pode ser eletiva ou orientada à recuperação de perdas. A seleção pode ser considerada como reorganização, ajuste do nível de aspiração, ou desenvolvimento de novas metas compatíveis com os recursos disponíveis. Otimização significa aquisição, aplicação, coordenação e manutenção de recursos internos e externos para o alcance de níveis mais altos de funcionamento. A compensação envolve a busca de alternativas para manter o funcionamento (NERI, 2006).

Na tabela 3 apresentamos as correlações realizadas através do teste de *Spearman*, com nível de significância $\leq 0,05$, entre as variáveis SOC e de Espiritualidade.

Tabela 3. Análise de correlação da espiritualidade e das estratégias de promoção do envelhecimento bem-sucedido

VARIÁVEL SOC	VARIÁVEL ESPIRITUALIDADE	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Quando penso no que quero da vida, dedico-me a um ou dois importantes objetivos.	Percebe o futuro com esperança	-0,164	0,046
Quando não posso mais fazer algo como costumava, penso no que exatamente posso fazer nessa circunstância.	A fé e crenças dão forças nos momentos difíceis	-0,178	0,029
Quando as coisas não funcionam como antes, procuro outros caminhos para conseguir realizá-las.	As crenças espirituais/religiosas dão sentido à vida	-0,185	0,024
SOC	As crenças espirituais/religiosas dão sentido à vida	-0,221	0,007

VARIÁVEL SOC	VARIÁVEL ESPIRITUALIDADE	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Seleção baseada em perdas	As crenças espirituais/ religiosas dão sentido à vida	-0,187	0,022
Otimização	As crenças espirituais/ religiosas dão sentido à vida	-0,166	0,043

Podemos observar nos resultados apresentados nas correlações que, nos momentos em que as estratégias de promoção para o envelhecimento bem-sucedido não são suficientes, a espiritualidade aparece como um elemento de enfrentamento para as dificuldades do processo de envelhecimento. Podemos identificar que principalmente as crenças, tanto espirituais quanto religiosas, dão sentido à vida.

Quando há uma diminuição na estratégia de seleção eletiva da pessoa pensar no que quer da vida e dedicar-se a um ou dois importantes objetivos eleva-se a percepção do futuro com esperança. Portanto, percebe-se que mesmo que a pessoa idosa não consiga focar nas estratégias cognitivas necessárias para a promoção do seu envelhecimento bem-sucedido ela desenvolve a percepção de otimismo.

O realizado por Rocha et al. (2014) aponta que a espiritualidade é um mecanismo de enfrentamento importante, pois serve como conforto e resignação nos momentos de medo, angústia e aflição. Complementando esse entendimento Moreira e Luchetti (2016) demonstram que o uso da religiosidade e da espiritualidade interferem positivamente na vida dos indivíduos, melhorando sua sobrevivência, saúde mental, busca por comportamentos saudáveis, qualidade de vida e menor prevalência de doenças, de uma maneira geral.

Também podemos observar pelos resultados que quando há a diminuição da estratégia de seleção baseada em perdas: “Quando

não posso mais fazer algo como costumava, penso no que exatamente posso fazer nessa circunstância”, ocorre o aumento da utilização da fé e das crenças como fatores que promovem força nos momentos difíceis do processo de envelhecimento. Novamente observa-se que quando a espiritualidade e em especial as crenças promovem uma sensação de bem-estar quando outras estratégias não são possíveis, principalmente aquelas que são formadas, durante o desenvolvimento, por experiências de perdas.

De maneira geral, podemos observar que os resultados encontrados neste estudo demonstram que as pessoas idosas com autonomia e independência quando não conseguem desenvolver estratégias para a promoção do envelhecimento/desenvolvimento bem-sucedido, em especial estratégias de seleção baseadas em perdas e otimização, conseguem desenvolver crenças espirituais/religiosas que dão sentido às suas vidas.

Para a pessoa idosa, a espiritualidade é uma das estratégias de equilíbrio pessoal e de reconhecimento do seu papel no mundo. Trata-se de um fator capaz de auxiliar na busca pelo sentido de vida e no enfrentamento de suas limitações e dificuldades. Ainda, contribui como um motivador para a pessoa idosa, na medida em que favorece o autocuidado, contribui para o cumprimento de objetivos e interação social (SOZA, HENRIQUEZ, GUERRERA-COSTANEDA, 2021).

A espiritualidade para as pessoas idosas está relacionada ao bem-estar, sentido na vida e objetivos na vida. Além disso, a espiritualidade é considerada um fator protetor da saúde física e mental da pessoa idosa, e um meio de resiliência para lidar com os impasses que as idades mais avançadas apresentam. Sendo assim, quando dificuldades motoras e funcionais impedem a participação em práticas religiosas formais, como ir a um templo religioso, por exemplo, a pessoa idosa passa a adotar uma prática espiritual mais voltada para si mesma, em uma percepção mais existencial entre o eu e o mundo (REISSMANN; STORMS; WOOPEN, 2021).

A espiritualidade e a religião, diante do envelhecimento, são fundamentais para a preservação, principalmente, da saúde mental das pessoas idosas. Essa conexão com o sagrado ou divino contribui positivamente para o enfrentamento das adversidades inerentes ao processo de envelhecimento e ao entendimento do sentido inevitável da finitude. Além disso, a espiritualidade atua, especialmente, no combate à tendência ao isolamento e superação de problemas do cotidiano (LIMA et al., 2020)

CONCLUSÃO

Este estudo foi realizado com pessoas idosas com boas condições de independência e autonomia, portanto apresentam um envelhecimento bem-sucedido. Mas mesmo quando estas pessoas não conseguem desempenhar todas as estratégias esperadas para a promoção do desenvolvimento/envelhecimento bem-sucedido percebe-se que a espiritualidade, em suas facetas de crenças e de esperança atendem às suas necessidades. Assim as pessoas idosas de nosso estudo conseguem manter adequadas condições de bem-estar, aproveitando essa fase de suas vidas que se configura na atualidade como a fase mais longa da vida humana – a velhice. Neste sentido, nosso empenho é conseguir entender as mais diferenciadas facetas dessa experiência humana e possibilitar que as próximas gerações consigam não apenas alcançar a longevidade em termos da quantidade de anos, mas de satisfação com esses anos de vida.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, S. T. de; STOBBAUS, C. D.; RESENDE, T. de L. Adaptação transcultural do Selection, Optimization and Compensation questionnaire (SOC) para aplicação a idosos. **Rev. bras. geriatr. gerontol.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 2, p. 221-237, 2013. <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232013000200003>.
- BALTES, P. B. et al. **The measure of selection, optimization and compensation by self-report-Technical report**. Berlin: Max-Pank Institut fur Bildungs Forschung, 1999.
- BALTES, P. B; BALTES M. M. **Successful aging**: perspectives from behavioral sciences. Cambridge: Cambridge University, 1993.
- BIRREN, J. E.; BIRREN, B. A. The concepts, models, and history of the psychology of aging. In: BIRREN, J. E.; SCHAE, K. W. (Eds.). **Handbook of the psychology of aging**, San Diego: Academic Press, 1990. p. 3-20.
- CHAVES, E. C. L. et al. Validação da escala de espiritualidade de Pinto e Pais-Ribeiro em pacientes com insuficiência renal crônica em hemodiálise. **Revista de Enfermagem UFPE**, v. 4, n. 2, p. 715-721, 2010.
- DEPP, C. A.; JESTE, D. V. Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger quantitative studies. **Am J Geriatr Psychiatry**, v.14, n. 1, p. 6-20, jan 2006.
- HAYFLICK, L. Entropy explains aging, genetic determinism explains longevity, and undefined terminology explains misunderstanding both. **PLoS Genet.**, v. 3, n. 12, p. e220, dez. 2007.
- KOENIG, H. G. **Medicina, religião e saúde**: o encontro da ciência e da espiritualidade. Porto Alegre, RS: L&PM, 2012.
- LEPHERD, L.; ROGERS, C.; EGAN, R.; TOWLER, H.; GRAHAM, C.; NAGLE, A.; HAMPTON, I. Exploring spirituality with older people: rich experiences. **Journal of Religion, Spirituality & Aging**, v. 32, n. 4, p. 306-340, 2020. <https://doi.org/10.1080/15528030.2019.1651239>
- LIMA, S.; TEIXEIRA, L.; ESTEVES, R.; RIBEIRO, F.; PEREIRA, F.; TEIXEIRA, A.; MAGALHÃES, C. Spirituality and quality of life in older adults: a path

analysis model. **BMC Geriatrics**, v. 20, n. 1, p. 259, 2020. <http://dx.doi.org/10.1186/s12877-020-01646-0>.

MALONE, J; DADSWELL, A. The Role of Religion, Spirituality and/or Belief in Positive Ageing for Older Adults. **Geriatrics** (Basel), v. 3, n. 2, p. 28, 2018. <http://dx.doi.org/10.3390/geriatrics3020028>.

MOREIRA, A. A.; LUCCHETTI, G. Panorama das pesquisas em ciência, saúde e espiritualidade. **Cienc. Cult.**, São Paulo, v. 68, n. 1, jan./mar. 2016. <http://dx.doi.org/10.21800/2317-66602016000100016>.

NERI, A. L. O legado de Paul. B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. **Temas em Psicologia**, v. 14, n. 1, p. 17-34, 2006.

OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Brasília: Organização Pan-Americana, 2005.

PINTO, C.; PAIS-RIBEIRO, J. L. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. **Arq Med.**, v. 21, p. 47-53, 2007.

REISSMANN, M.; STORMS, A.; WOOPEN, C. Individual values and spirituality and their meaning for affective well-being and engagement with life in very old age. **Z Gerontol Geriatric**, v. 54, Suppl 2, p. 85-92, 2021. <https://doi.org/10.1007/s00391-021-01974-9>

ROCHA, L. S. et al. O Cuidado de Si de Idosos que convivem com câncer em tratamento ambulatorial. **Texto Contexto Enferm**, Florianópolis, v. 23, n. 1, p. 29-37, 2014.

SILVA, M. C. M.; MOREIRA-ALMEIDA, A.; CASTRO, E. A. B. Elderly caring for the elderly: spirituality as tensions relief. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 71, n. 5, p. 2461-2468, 2018. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0370>.

SILVA, W.B. et al. Vivência da espiritualidade em mulheres diagnosticadas com câncer de mama. **Rev enferm UFPE on line**, v. 13, e241325, 2019. <https://doi.org/10.5205/1981-8963.2019.241325>

SOSA, A. C. A.; HENRIQUEZ, P. C.; GUERRERO-CASTANEDA, R. F. Auto-transcendência e espiritualidade na velhice, reflexão para o cuidado. **Enfermería Actual de Costa Rica**, San José, n. 40, Jan./Jun. 2021. <http://dx.doi.org/10.15517/revenf.v0i39.40800>

SOBRE OS AUTORES E AS AUTORAS

Cesar Augusto Kampff

Psicólogo. Especialista em Psicanálise e Contemporaneidade – UniRitter. Especialista em Mentoria Docente pela Hamk University/ Finlândia. Mestre em Psicologia. Doutorando do Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social – Universidade Feevale. Pesquisador do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale.

Email: cesarkampff@hotmail.com

Clairton Puntel

Mestre em Diversidade Cultural e Inclusão Social da Universidade FEEVALE e em Ciências Da Educação-Especialização em Educação e Desenvolvimentos Comunitário do Instituto Politécnico de Leiria (Portugal). Psicólogo Clínico com Ênfase na Terapia Cognitivo-Comportamental. Professor na Faculdades EST (São Leopoldo/RS). É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem viver, São Leopoldo/RS.

Email: clairtonpuntel@hotmail.com

Danielle Ventura de Lima Pinheiro

Doutora em Ciências da Religião pela Pontifícia Universidade Católica de Goiás (PUC/GO). Doutora em Educação pela Universidade Federal da Paraíba (UFPB). Vice-líder do Grupo de Estudo e Pesquisa FIDELID (Formação – Identidade – Desenvolvimento – Liderança) de Professores que atuam no Ensino Religioso. Vice-Presidente do Conselho Municipal de Educação de João Pessoa PB. Pedagoga, Historiadora e Teóloga. Gestora pedagógica da Escola Municipal Zulmira de Novais.

E-mail: professoradanielleventura@gmail.com

Fernanda Silva de Souza Rodrigues

Enfermeira. Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural. Universidade Feevale. Pesquisadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale

Email: fernandassr1012@gmail.com

Geraldine Alves dos Santos

Psicóloga. Especialista em Gerontologia Social. Mestre em Psicologia Clínica. Doutora em Psicologia. Pós-Doutorado no Programa de Serviço Social da PUCRS. Professora titular da Universidade Feevale. Programa de Pós-Graduação em Diversidade Cultural e Inclusão Social. Mestrado em Psicologia. Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde-CNPq. Coordenadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale.

Email: geraldinesantos@feevale.br

Júlio César Adam

Doutor em Teologia pela Universidade de Hamburgo, Alemanha e Pós-Doutor em Filosofia pela PUCRS e em Teologia pela Universidade de Hamburgo (CAPES/Humboldt), professor adjunto de Teologia Prática na Faculdades EST (São Leopoldo/RS). Pesquisa na área da espiritualidade, religião vivida e mídias. É fundador e coordenador do Beatitude: centro de espiritualidade, psicologia e bem viver.

Email: julio3@est.edu.br

Kelen Lord Kleemann

Psicóloga. Bolsista de Aperfeiçoamento Científico. Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde. Universidade Feevale. Pesquisadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale.

Email: kelenlord92@gmail.com

Marcelo Ramos Saldanha

Doutor em Filosofia pela Universidade da Beira Interior, em Portugal, tendo sido bolsista da CAPES. É bacharel em Teologia pela Escola Superior de Teologia da Faculdades EST, licenciado em Artes visuais pela Claretiano e concluiu, como bolsista da CAPES, o mestrado em Teologia no Programa de Pós-Graduação das Faculdades EST. Tem experiência na interface entre teologia, arte e filosofia, em específico a fenomenologia da Vida. É coordenador do Núcleo de Educação a Distância da Faculdades EST e editor da revista Estudos Teológicos.

Email: marcelo.saldanha@gmail.com

Marinilson Barbosa da Silva

Graduado em Psicologia e Teologia, doutor em Educação pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e Pós-Doutor em Teologia Prática pela Faculdades EST (Escola Superior de Teologia/RS). Professor do Centro de Educação da Universidade Federal da Paraíba e coordenador do curso de pós-graduação em ciências das religiões. Atua no programa na linha de pesquisa “educação e religião”, pesquisando temas ligados à formação de professores, cultura de paz, liderança e desenvolvimento interpessoal e ensino religioso. Membro do Conselho Científico da Associação Nacional de Pós-Graduação e Pesquisa em Teologia e Ciências da Religião e membro da Assembleia do TeachBeyond/Brasil.

E-mail: professor.marinilson@gmail.com

Michael Richard Reiner

Pós-graduado em Teologia pela EST/São Leopoldo (Mindfulness e Espiritualidade) e pela FATEV/Curitiba (Espiritualidade Cristã). Formado pela UFPR, ingressou no Ministério Público em 2002. Foi Procurador-Geral do Ministério Público de Contas (TCE/PR), membro de seu Conselho Superior, Diretor da AMPCON e do Conselho Nacional dos Procuradores Gerais de Contas. Fundador da Revista do MPC-PR. Possui artigos e estudos jurídicos publicados em livros e revistas especializadas.

Email: michaelrichardreiner@gmail.com

Muriel Closs Boeff

Psicóloga formada pela Universidade Feevale, com ênfase em Processos Psicoterápicos de Intervenção. Bolsista CAPES (2019-2022), Doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências, da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, na Linha de Pesquisa – Educação Científica: Implicações das Práticas Científicas na Constituição dos Sujeitos. Mestre em Educação em Ciências, pelo mesmo Programa de Pós-Graduação, com a dissertação intitulada: “Um retrato da Depressão: Investigação sobre a construção do diagnóstico em Práticas de Promoção da Saúde na Atenção Básica”. Atualmente realiza estudos e pesquisas na área de gênero e suas relações com cultura, saúde e educação. Psicóloga concursada da Prefeitura Municipal de Dois Irmãos/RS, atuando no Centro de Atenção Psicossocial (CAPS) desde 2022.

E-mail: muri.cb@hotmail.com

Sabina Maria Stedile

Bolsista de Iniciação Científica CNPq. Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde. Universidade Feevale. Pesquisadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale.

Email: sabinastedile@gmail.com

Tatiana Souza de Camargo

Bióloga, Professora Adjunta do Departamento de Ensino e Currículo, da Faculdade de Educação, e Professora permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação em Ciências, ambos vinculados à Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Nos últimos anos, tem desenvolvido pesquisas etnográficas na área de Estudos Culturais da Ciência e Educação, com ênfase nos temas relacionados à produção social do Corpo, Educação do Campo, gênero e sustentabilidade socioambiental, Estudos em Ciência, Tecnologia e Sociedade, Educação em Ciências, etnobotânica, Educação em Saúde e políticas de promoção de saúde. Integra o Grupo de Estudos em Saúde Planetária, do Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo, no âmbito do qual participa da Equipe de Coordenação do Programa de Embaixadores de Saúde Planetária. Desde o segundo semestre de 2021 é Education Fellow da Planetary Health Alliance, Universidade Harvard.

Email: tatiana.camargo@ufrgs.br

Viviana Rodrigues de Alcântara

Enfermeira, Bolsista de Aperfeiçoamento Científico. Grupo de Pesquisa Corpo, Movimento e Saúde – CNPq. Universidade Feevale. Pesquisadora do Centro Interdisciplinar de Pesquisas em Gerontologia da Universidade Feevale.

Email: viviana.alcantara@hotmail.com

Este livro é uma decorrência de um evento acadêmico ocorrido em Outubro de 2021, de forma online, intitulado de “VI Seminário de Formação Continuada de Professores de Ensino Religioso – Tema: Espiritualidade, Felicidade e Educação”, em parceria com diferentes instituições.

A ideia de produzir este livro surge na medida em que novos desafios avançam frente a um contexto hoje de polarizações, incitações ao ódio, falta de conhecimento de nós mesmos e limites para lidar com a espiritualidade do outro e do diferente. Nesse sentido, temas como a Espiritualidade da *Phronesis*; o Silêncio e o Mindfulness; Cultura de Paz e Não-Violência, Educação Emocional e Inclusiva; Espiritualidade, Regulação Emocional e Educação; O Ensino de Gênero na formação de Profissionais da Saúde da Região Sul do Brasil e Análise da relação da Espiritualidade e das Estratégias de Promoção do Processo de Envelhecimento bem-sucedido, são as abordagens trazidas por este livro.