

Opinião



Tatiana Fernandes

Inclusão: utopia, sonho ou saber Ser?

Há alguns anos li num artigo, de David Rodrigues, uma frase que nunca mais esqueci: “Ser diferente é uma característica humana e comum e não um atributo (negativo) de alguns. A Educação inclusiva dirige-se, assim, aos “diferentes”, isto é, a... todos os alunos”. Fez-me particular sentido pensar sob este prisma da Inclusão enquanto um processo integrador, holístico e agregador de um denominador comum do Ser – a diferença, ao invés da visão redutora do ‘lidar com a deficiência’. Parafraseando um slogan publicitário, a Inclusão deveria ser “Tão natural como a sua sede”. Curiosamente, ainda não o é.

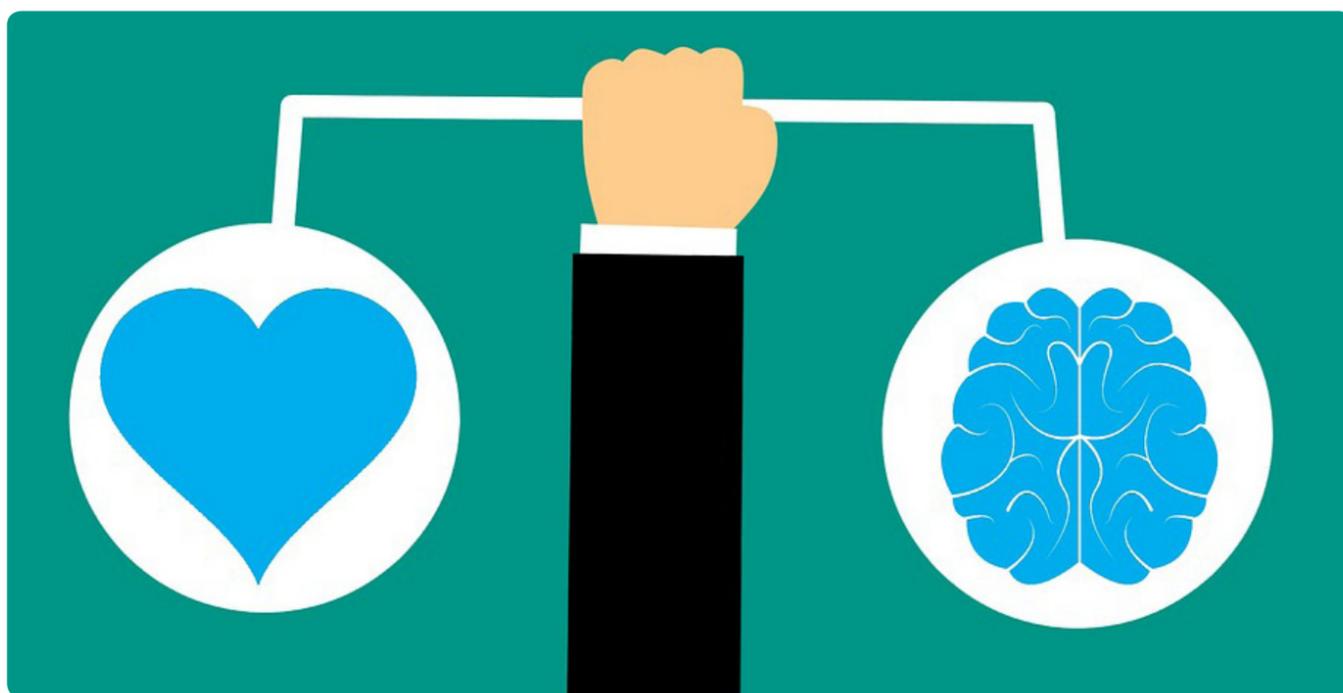
Estudos da neurociência têm-nos mostrado a importância daqueles que são apelidados de “neurónios espelho”, células que nos dotam, de forma inata, desde que nascemos, tanto da capacidade para reproduzirmos comportamentos observados, como da habilidade para nos colocarmos no lugar do outro, para partilharmos emoções, para vermos o mundo pelos olhos de terceiros. A isto chama-se Empatia. Paradoxalmente, vivemos numa era competitiva, marcada por profundas mudanças. Nunca tanto se falou de sucesso. Nunca tanto se avançou, e de forma tão rápida, no conhecimento e no desenvolvimento tecnológico. E nunca o homem se afastou tanto da matriz fundacional da sua própria existência: a relação com o Outro.

A escola contemporânea apresenta, por este motivo, o desafio hercúleo de promover um desenvolvimento integral de todo e cada aluno, potenciando a concretização do seu máximo valor, conciliando, para o efeito, o desenvolvimento de conhecimento, capacidades e atitudes. Importa, mais do que nunca, agregar ao currículo das Literacias, as competências de gestão emocional que permitam ao sujeito reaprender a relacionar-se com o outro e consigo próprio, num contexto de respeito, responsabilidade e equidade. A isto chama-se Empatia. Acredito que, deste modo, a Inclusão será mais do que uma dimensão da cidadania; virá incluída no pack “Saber Ser” e fluirá, naturalmente, não “como a sua sede”, mas antes que nem rio de águas vivas. Poderão dizer que a Inclusão é uma utopia... eu teimo em vê-la enquanto um sonho. E, mesmo em tempos difíceis para sonhadores, recordo as palavras de Sebastião da Gama:

Pelo sonho é que vamos comovidos e mudos. (...) Chegamos? Não chegamos? – Partimos. Vamos. Somos.

PAPEL DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NA GESTÃO DE CONFLITOS E NO SUCESSO ESCOLAR

Há cérebro no coração?



“Qualquer um pode zangar-se, isso é fácil. Mas zangar-se com a pessoa certa, na medida certa, na hora certa, pelo motivo certo e da maneira certa não é fácil”. Disse-o Aristóteles, em “Ética a Nicómaco”, definindo o que poderá ser a essência do conceito de inteligência emocional. Terão mais sucesso as pessoas emocionalmente inteligentes? Quais os hábitos de quem usa a mente para gerir o coração? Haverá cérebro no coração?

“A inteligência emocional, genericamente, corresponde à forma como percebemos, compreendemos e gerimos as nossas emoções”, responde a psicóloga Inês Vinagre. A profissional prefere usar o conceito de desenvolvimento emocional, pois “apela mais à ideia de algo que se constrói e é flexível ao longo do tempo, como o desenvolvimento de competências para regular emoções e comportamentos em função do contexto e do objetivo”. Esta inteligência ou desenvolvimento emocional pode-se aprender e treinar. “Muitas das atribuições que fazemos e associamos à ideia de inteligência emocional estão relacionadas com a personalidade, que se vai construindo ao longo do tempo, mas também tem muita influência de alguns fatores genéticos ou do ambiente em que nos desenvolvemos”, esclarece a profissional. “Ainda assim, sabe-

mos que os modelos educativos têm imensa influência na maneira como aprendemos a relacionarmo-nos com as nossas emoções, e até mesmo pela linguagem que utilizaram conosco e que vamos incorporando no nosso discurso interno e repetimos na idade adulta”, acrescenta.

O certo é que a inteligência emocional está altamente relacionada com o sucesso escolar e/ou profissional, com menores níveis de stress, com a capacidade de lidar melhor com frustrações e pressões, com maiores níveis de auto-eficácia e, por fim, com maiores níveis de empatia. “Tanto na escola como no desempenho de uma profissão, a regulação das nossas emoções pode determinar em grande medida as nossas escolhas em momentos decisivos para definir, alcançar e desfrutar do sucesso”, reitera a psicóloga. Para Inês Vinagre, a questão do sucesso é, aliás, algo ambíguo e frequentemente difícil de experienciar. “A maior parte das pessoas que consideramos ‘de sucesso’, sentem-se frequentemente frustradas, exaustas, assustadas e solitárias”. É a velha questão: de que nos serve um génio se não consegue comunicar a sua genialidade? “O caminho para o sucesso costuma ser bastante tortuoso e desafiante, pelo que virá acompanhado de muitos momentos em que as nossas

emoções são postas em causa”, nota.

E o que é mais importante para ter sucesso: o QE (Quociente Emocional) ou QI (Quociente de Inteligência)? Inês Vinagre responde com outras questões: “Os alunos são avaliados e têm boas notas pelas suas atitudes ou pelo seu desempenho nos testes?”; “Um aluno é valorizado ou penalizado por partilhar as suas respostas do teste com um colega?”. “A verdade é que muitas vezes damos mais importância aos resultados do que aos processos”, lamenta.

A inteligência emocional já é uma disciplina obrigatória nas escolas do Reino Unido, de Malta e das Ilhas Canárias. Portugal ainda é pouco inteligente emocionalmente para dar esse passo? “Seria excelente se pudéssemos garantir que todas os alunos, independentemente do ambiente familiar ou escolar em que estão inseridas, pudessem aprender o vocabulário emocional, para se poderem exprimir de forma mais ajustada e receberem de volta o apoio necessário para o que estão a sentir ou até mesmo para que elas próprias reconheçam alguns dos seus padrões de resposta comportamental e de regulação emocional, para que possam ter escolha”. É, assim, fácil de entender que a chave que abre a porta da felicidade é a mesma que poderá abrir o cérebro das nossas emoções. Porque, afinal, o coração também pode ter cérebro.

Será que conhece as suas emoções básicas?

Talvez sejam poucas, ou mesmo nenhuma, as vezes que paramos para pensar neste tema. Simplesmente, porque emoções são emoções, mas depois de conhecermos o universo das Emoções Básicas faz todo sentido refletirmos sobre cada uma delas, ainda que o seu significado possa ser interpretado à luz de diferentes culturas, religiões, filosofias... Onde nascemos, sem dúvida, influencia a forma como as vivemos. Embora alguns investigadores acrescentem outras emoções básicas, há quatro que estão presentes na maioria dos estudos desenvolvidos: Alegria, Tristeza, Medo e Raiva.

Queremos **Alegria**. A alegria contagia, expressa-se de forma harmoniosa nos rostos e nos corpos. Existe uma sensação de bem-estar, de paz, de tranquilidade. Uma das características associadas às pessoas mais alegres é a autoestima. Lembre-se que estados positivos protegem o sistema imunológico, enquanto estados psicológicos negativos afetam a saúde física. Sublinhou esta nota?

Tristeza é precisa. “Não há tristeza que não passe, nem felicidade que dure para sempre”. O sentimento de tristeza é vivido por todos os mortais, caso contrário como saberíamos o que é a Alegria. A tristeza é uma das emoções mais duradouras, sendo vários os tipos de perdas que podem provocar esta emoção, como a rejeição

de um amigo; a perda de admiração por outro; a perda da saúde ou de um objeto precioso... As pessoas sentem-se perturbadas, dececionadas, abatidas, desanimadas, desamparadas... O que faz para combater a tristeza? Sabia que a atividade física e a meditação podem ajudá-lo?!

Tenho **Medo**. E agora? O medo é uma das emoções básicas que está associada ao perigo e tem a função de proteger os indivíduos de determinados riscos que possam ocorrer. Trata-se de uma emoção presente desde a infância e adolescência. Acompanha, na verdade, qualquer pessoa pela vida, permitindo que os sentidos se mantenham em alerta. O medo é, então, uma reação adaptativa, servindo a um propósito legítimo e útil.

Momentos de **Raiva**. A raiva é uma das emoções básicas que está relacionada com a frustração devido à não concretização de objetivos desejados. Os batimentos cardíacos aceleram e a expressão facial transforma-se. A manifestação desta emoção poderá surgir através de violência verbal ou física.

A raiva é uma emoção poderosa, e canalizá-la de modo a reagir à mesma de forma aceitável e benéfica, por meios intelectuais, requer autocontrolo. O primeiro passo para resolver a raiva é aceitar que algo não correu bem, o que permite vencer e ultrapassar esta emoção. Estamos juntos? Viva as suas emoções intensamente. Sinta-as! Cada uma pertence-lhe. Saiba estar bem e saiba também como ficar bem.