

BUDISMO E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL – IMPLICAÇÕES EDUCACIONAIS*

Ana Paula Fernandes da Silveira Mota**
José Policarpo Júnior***

Introdução

Há mais de 2.500 anos a tradição oriental budista concebe o aprimoramento do equilíbrio emocional e a libertação das emoções da consciência humana como fator elementar para a dissolução do sofrimento do indivíduo. Os ensinamentos seculares do Buda oferecem práticas que desenvolvem, dentre o amplo espectro de benefícios, a capacidade individual de autoconhecimento, subsídio essencial para o ser humano saber lidar com a dinâmica emocional. A dosagem certa de raciocínio e emoção, nos pensamentos, palavras e ações, fundamenta a base deste aprendizado. O oriente, através da dedicação espiritual, avalia o sofrimento como efeito do surgimento de padrões emocionais perturbadores, contudo, a partir de práticas que treinam a mente, os padrões negativos podem ser cessados e comportamentos positivos podem ser cultivados, o que, conseqüentemente, estagnaria a aflição gerada no indivíduo que repercute também por toda a humanidade. Porém, esta compreensão não se configura apenas como uma filosofia transcendental. Em paralelo à teoria budista milenar, a comunidade científica do ocidente vem, nas últimas décadas, confirmando pragmaticamente que, de fato, as emoções, sem ter a razão como suporte, são capazes de dominar a mente do homem, assim como, ao desenvolver um treinamento específico da mente, o homem pode conduzir as emoções e administrar suas ações com inteligência. Esta descoberta marca um grande passo evolutivo no âmbito científico. Pela confirmação da experiência, a ciência vem convergindo com aspectos relevantes do budismo, extraindo contribuições significativas à investigação das questões emocionais da psique humana até então inauditas no campo da empiria científica.

Com fontes de saberes distintos, mas, não antagônicos, o budismo e a ciência, em prol da humanidade, iniciaram um diálogo e se uniram para desbravar os mistérios da mente e sua

** Ana Paula Fernandes da Silveira Mota é aluna do Curso de Pedagogia da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) e bolsista de Iniciação Científica do Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico – CNPq. Endereço eletrônico: ap.mota@bol.com.br

*** José Policarpo Júnior é professor do Deptº de Fundamentos Sócio-Filosóficos da Educação da UFPE e do Programa de Pós-Graduação em Educação da mesma universidade. Normalmente leciona as disciplinas *Filosofia da Educação* e *Introdução à Educação* no curso de Pedagogia e a disciplina *Fundamentos Filosóficos e Epistemológicos da Educação* na Pós-Graduação. Endereço eletrônico: jpi@ufpe.br

capacidade extraordinária. Evidentemente, ciência e espiritualidade possuem também perspectivas divergentes. Quando se fala sobre a consciência, por exemplo, a ciência não consegue categorizar sua natureza, entretanto, o budismo explica que a natureza da consciência é uma sutileza imaculada, não-conceitual e ubíqua. As explicações da ciência provêm do intelectualismo direcionado ao materialismo; os esclarecimentos espirituais são de ordem transcendental e se centralizam no crescimento interior que perpassa todo o materialismo mundano. Embora possuam focos diferentes, a interseção de tais saberes é possível e vários pesquisadores das neurociências e do cognitivismo conferem essa possibilidade.

Daniel Goleman, PhD em Psicologia Clínica, Personalidade e Desenvolvimento pela Universidade de Harvard, é um dos grandes pesquisadores da ciência do cérebro que estuda profundamente o budismo e dialoga com este sistema filosófico. No *best-seller Inteligência Emocional*, Goleman defende, com base em comprovações científicas, o controle emocional como peça-chave para o fomento da inteligência no ser humano, mostrando ainda que as programações genéticas, antes consideradas como determinantes no temperamento individual, são mutáveis. Como organizador de *Como lidar com emoções destrutivas*, Goleman sistematiza discussões proferidas por uma eminente equipe de filósofos e cientistas ocidentais com a participação do líder do budismo tibetano Tenzin Gyatso, o XIV Dalai Lama. Nesta obra o autor registra as confirmações científicas sobre o papel negativo das emoções destrutivas e a disciplina da mente como fator propulsor do bem-estar emocional e do fortalecimento do sistema imunológico, firmando que as saúdes mental e fisiológica caminham lado a lado.

Como aspecto preliminar à articulação do diálogo entre o budismo e a psicologia, a pesquisa promoveu o estudo de algumas obras clássicas do pensamento budista no ocidente, tais como: a) *A Arte cavalheiresca do arqueiro Zen*, de Eugen Herrigel, em que o autor disserta sobre sua própria experiência de ocidental frente à filosofia oriental, relatando desde aspectos referentes às dificuldades de desprendimento do ego, à compreensão da obra interior e o despertar no Zen-budismo; b) *Portões da Prática Budista*, do mestre espiritual Chagdud Tulku Rinpoche, que trata de ensinamentos preliminares desta tradição e a importância do caminho espiritual para as atividades diárias e para a superação do sofrimento coletivo.

A partir do estudo sistemático deste tema, sobretudo o estudo das obras mencionadas, tentaremos expor os principais aspectos do diálogo existente entre a psicologia científica e o budismo com contribuições prementes para a implementação de uma educação integral capaz

de proporcionar o desenvolvimento livre e moralmente satisfatório do indivíduo, dotando-o também das competências capazes de gerar frutos indispensáveis à harmonia coletiva.

Conflitos nas relações humanas: emoções sobrepostas à razão

A sociedade contemporânea apresenta um cenário conturbado cujas relações entre os indivíduos difundem atos insolentes que se tornaram triviais no dia-a-dia, o que traça, um futuro ameaçador à espécie humana. Em qualquer instância, a deterioração de relacionamentos sadios pode ser visualizada e não precisamos dispor de lentes especiais para perceber o desgaste social. Nas escolas, vemos crianças egoístas, violentas e deprimidas; no trabalho, dividimos um ambiente com pessoas individualistas que competem entre si para alcançar o trunfo profissional; nos lares, pais e filhos vivem sob um mesmo teto, porém parecem viver em ambientes extremos. Países de continentes distintos usam artifícios nefastos para assegurar a liderança político-econômica do mundo. O número de crimes hediondos, de consumo de drogas, de desestruturação familiar está cada vez mais ascendente. Curiosamente, a sociedade acompanha uma era de grande progresso tecnológico e científico; a cada dia o homem cria instrumentos de acordo com suas necessidades atuais e descobre conhecimentos pertinentes para o seu meio. Assim foi e é; o ente humano ao longo de toda sua história está sempre aperfeiçoando sua capacidade intelectual e é isto que o diferencia dos seres irracionais. Mas, se o homem, ser inteligente que está em contínua evolução, busca uma vida que forneça o necessário para suscitar a estabilidade de sua espécie, por que se comporta de maneira desumana e não consegue estabelecer uma solução racional para os problemas de convivência coletiva que enfrenta? Este não é um problema próprio da contemporaneidade, há milênios o homem vive em busca da felicidade e luta contra todas as armadilhas que ameaçam o estado pleno almejado: a felicidade. Figuras históricas marcantes como Jesus Cristo, que lutou pelo amor universal e Mahatma Gandhi, que tentou estabelecer seu princípio de não-violência na humanidade, revelam que o sofrimento desde tempos atrás é algo temido pelo homem e por isso ele vive à procura da felicidade, sendo esta característica própria de sua natureza.

Para o budismo, o homem, preso a uma meta egocêntrica, vive em busca da felicidade própria, e esta incessante procura o faz ser prisioneiro de uma existência configurada em ciclos de sofrimento¹. Isto significa que desejando a felicidade para si por temer o sofrimento, o homem está gerando o próprio sofrimento. Ao estabelecer o que é a felicidade para si, o indivíduo age com base em uma identidade ou ego condicionado por um padrão determinado pela experiência, cuja dualidade referente à relação sujeito-objeto segregada pela identidade

apresenta uma pseudo-consistência. Por exemplo, uma palavra áspera gera um sentimento de desabafo para si, mas, para quem a recebe, pode produzir um sentimento de raiva ou fúria, dependendo, então, do significado que a identidade dará à palavra. Deixando ser levado pelas definições identitárias, o indivíduo permite o surgimento de emoções destrutivas e age com base nessas paixões. As principais emoções destrutivas que a teoria budista define como os venenos da mente são a raiva, a ansiedade e a ilusão. Esses venenos (ou emoções negativas) têm o poder de comandar o comportamento humano e com isso produzir efeitos destrutivos. Nesta perspectiva, a tradição budista utiliza o conceito de carma, ou seja, a partir da motivação da mente, as ações mentais, verbais e físicas resultam efeitos positivos ou negativos que determinam o futuro e mantêm a experiência cíclica de causa e consequência. Do mesmo modo que o desejo de felicidade para si determinado pelo pensamento egocêntrico traz como consequência negativa o sofrimento, a aspiração altruísta de felicidade para os outros gera um efeito positivo nos âmbitos individual e coletivo.

A explicação que o budismo designa ao sofrimento está estritamente relacionada à ausência de um equilíbrio mental entre a emoção e a razão. Assim, os seres sencientes, tendo em vista que possuem uma identidade formada pela experiência, precisam de métodos capazes de oportunizar o equilíbrio da mente para então alcançar a felicidade plena que por toda sua trajetória histórica buscou.

Retornando à pergunta inicial, certamente para saber a resposta adequada à questão, o homem precisa de um desenvolvimento satisfatório de sua faculdade intelectual, a mesma habilidade que o faz pensar e criar máquinas revolucionárias. Contudo, não apenas a inteligência racional dará as dicas cogentes para decodificar esse enigma, mas, sobretudo, sua inteligência emocional o guiará à resposta condizente à solução de seu problema. Este é um conhecimento secular do budismo e corroborado cientificamente hoje.

Em busca da inteligência emocional

O poder das emoções nas respostas que direcionam a conduta humana é uma força reguladora percebida na espécie desde a pré-história. As ações mediadas pela emoção, ao longo da evolução do *Homo sapiens*, ficaram registradas no sistema nervoso, e, a qualquer sinal de ameaça, como um gatilho sensível, disparamos reações instantâneas. Logo, a ciência concorda com o budismo quando este diz serem as emoções o guia das ações humanas.

Goleman (2001) elucida que o ser humano dispõe de duas mentes, uma impulsiva e poderosa, a emocional, e outra que reflete e pondera, a racional. A mente dos sentimentos é essencial à mente dos pensamentos e vice-versa, porém, para manter o equilíbrio entre essas

mentes é preciso uma compreensão sobre o surgimento das emoções, visto que ao se manifestar uma paixão, por hábito mental, a tendência da emoção assumir o comando da situação e inundar a mente racional é mais provável, deixando o indivíduo vulnerável aos conflitos que o cercam. Com o avanço dos estudos na psicologia científica sobre a emoção, desmistifica-se a conjectura de que o nível de QI (coeficiente intelectual) determina o sucesso ou fracasso na vida. Qualquer pessoa pode agir de maneira irracional, inclusive testes minuciosos apontaram que pessoas com o mais alto grau de QI tomam decisões importantes dirigidas por paixões e impulsos. A ciência afirma: a emoção na dose certa é essencial à inteligência humana. Para manter a estabilidade emocional e racional, o cultivo da inteligência emocional é indicado pelos pesquisadores das neurociências. Mas o que é a inteligência emocional e qual sua funcionalidade nas relações humanas? Primeiramente, pode-se considerar a inteligência emocional como uma habilidade que contacta internamente o indivíduo com seus próprios sentimentos, isso com a competência de discriminá-los e usá-los adequadamente no comportamento. A partir deste autoconhecimento, o indivíduo é capaz de criar motivações para si, controlar os impulsos emocionais, manter a harmonia espiritual e reconhecer e saber lidar com as emoções de outrem. A inteligência emocional tece a sabedoria nas relações humanas porque desenvolve aptidões que ponderam atitudes irracionais e fornecem lições básicas para se viver pacificamente em sociedade.

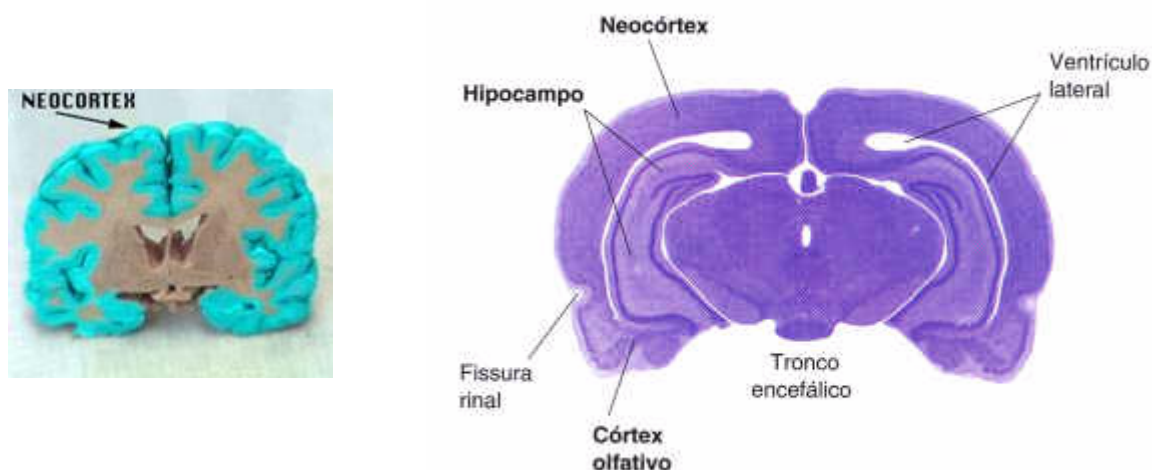
Dentro do parâmetro budista, a inteligência emocional seria uma grande contribuição à liberação. Em última instância, liberação no budismo significa liberdade frente a existência cíclica, ou seja, a liberação do domínio dos impulsos advindos de estados mentais negativos ou ilusões. Estando desprendido deste estado, o indivíduo está apto a transcender a segmentação entre o interno e o externo, alcançando, então, a felicidade perene².

Compreendendo a anatomia do cérebro emocional

Conforme os comentários anteriores, as respostas fisiológicas a diferentes tipos de emoções foram fixadas no cérebro humano ao longo de sua evolução. A parte mais primitiva do cérebro, o tronco cerebral, regula funções vitais básicas e controla reações estereotipadas, mantendo o funcionamento do corpo por meio de uma resposta que assegura a sobrevivência. Dessa raiz primitiva surgiram os centros das emoções, dos quais após milhões de anos de evolução, originou-se o neocórtex (ver figura 1), considerado o cérebro pensante. As novas camadas celulares do cérebro que compõem o neocórtex acrescentaram aos sentidos o que é pensado sobre eles. À medida que o volume do neocórtex aumentou, elevou-se o número de reações às emoções, por isso o ser humano possui um repertório emocional bem mais amplo

que qualquer outro animal, o que não quer dizer que é possível ao homem o controle total sobre as emoções, pois, os centros emocionais podem influenciar a atividade do resto do cérebro, inclusive os pensamentos.

FIGURA 1



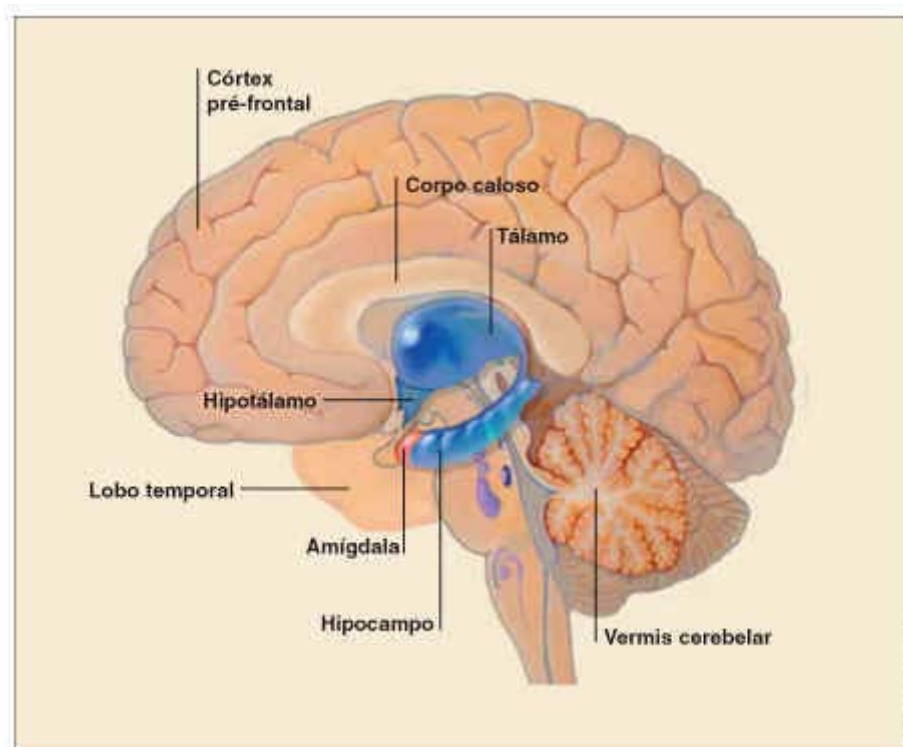
Fonte: www.afh.bio.br/nervoso/nervoso3.asp#divisao, consulta realizada em 27/10/2005.

A amígdala cortical é a estrutura responsável pelas questões emocionais; ela avalia o significado emocional dos fatos e funciona como depósito da memória emocional. Para um melhor entendimento sobre este dispositivo, analisemos seu papel determinante no seqüestro emocional³. Diante de uma situação ameaçadora a amígdala reage de modo premente, enviando uma mensagem para todo o cérebro que libera secreções hormonais para lutar-ou-fugir. Numa situação de medo, por exemplo, o corpo mantém-se imóvel por um período para a pessoa agir ou fugir. A paralisação corporal é devida à liberação de tais hormônios, que no caso do medo, direciona o sangue para os músculos do esqueleto a fim de facilitar a fuga do perigo, deixando, deste modo, o rosto pálido. No seqüestro emocional a amígdala dirige a mente racional. Através dos órgãos de sentidos, sinais sensoriais detectam o perigo e se direcionam primeiro para o tálamo e depois se ramificam paralelamente para amígdala e neocórtex. Entretanto, a amígdala recebe as informações primeiro que o neocórtex e elabora uma resposta imediata sem o respaldo racional, o que denota certa independência entre essas estruturas no tocante às reações emocionais emergenciais. A amígdala expressa uma reação instantânea para uma advertência; as células desse processo são rápidas e imprecisas e por antecederem a confirmação do “cérebro pensante”, podem trazer à vida humana conseqüências desagradáveis. As perturbações emocionais afetam a concentração da mente,

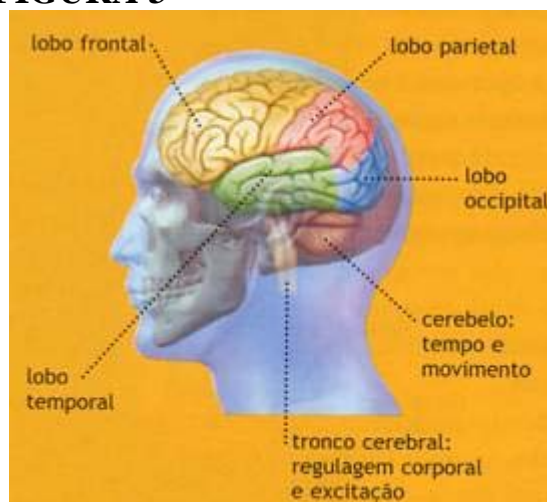
desviando a atenção para as próprias perturbações. Cientistas cogitam que nesses momentos de seqüestro emocional, as memórias funcionais, que determinam na mente as informações proeminentes a serem executadas em certa tarefa, são paralisadas devido aos circuitos límbicos estarem tomados por tal perturbação. Por conseguinte, quando a emoção surge e domina, não se consegue pensar com coerência.

A manifestação emocional une ainda outras partes do cérebro: o hipocampo, responsável pelas funções de memória, reconhecimento do contexto e controle das reações a este apropriadas; o lobo parietal que reúne as representações dos sentidos; o córtex pré-frontal que instiga as atividades de motivação e executa o controle emocional (observe a localização destas e das outras estruturas cerebrais mencionadas nas figuras 2 e 3). Os especialistas em neuropsicologia dizem que o lobo pré-frontal direito armazena as emoções negativas e o lobo pré-frontal esquerdo guarda as emoções positivas. Muitas experiências nesta área confirmaram que pessoas com desenvolvimento acentuado no lobo pré-frontal direito tendem mais à depressão do que as que apresentam capacidade aguçada no lobo pré-frontal esquerdo; ao contrário daquelas, estas são mais otimistas e bem-humoradas. A competência de levar o lobo pré-frontal esquerdo a regular as emoções desagradáveis localizadas no lobo pré-frontal direito pode ser desenvolvida com o aprendizado da inteligência emocional.

FIGURA 2



Fonte: <http://www.afh.bio.br/nervoso/nervoso3.asp#divisao>, consulta realizada em 27/10/2005

FIGURA 3

Fonte: <http://www.afh.bio.br/nervoso/nervoso3.asp#divisao>, consulta realizada em 27/10/2005

As aptidões positivas da inteligência emocional

A inteligência emocional tem a competência de interferir em todas as capacidades do ser humano e seu ponto principal consiste em tomar consciência dos sentimentos no momento em que eles ocorrem. Goleman (2001), fazendo referência à afirmação do psicólogo John Mayer, argumenta que a autoconsciência é um estado em que estamos conscientes ao mesmo tempo do estado de espírito e dos pensamentos sobre esse estado de espírito. Certamente, quando se experimenta o estado autoconsciente, o neocórtex é acionado para monitorar as emoções e exercer o autocontrole emocional.

Desde Platão, a manutenção do autocontrole tem sido contemplada como uma virtude. O necessário não é suprimir a emoção, mas equilibrá-la às circunstâncias, posto que se isentássemos de paixões a vida, esta perderia o significado. A emoção na medida certa se faz essencial para o conforto do homem em sua totalidade. Por conseguinte, devemos saber lidar com os sentimentos desagradáveis e não evitá-los; a simetria entre estados de espírito positivo e negativo é que estabelece o bem-estar; assim, pessoas que têm excessivos momentos de raiva podem ter uma sensação de bem-estar se obtiverem episódios equânimes de felicidade. A emoção negativa é algo que surge naturalmente em determinadas situações, por isso, a atenção deve ser contínua a fim de perceber a intensidade dessa emoção arrebatadora que pode extrapolar o limite do controle. A esse surgimento natural não devemos reagir; impedir seu surgimento já é uma reação. O mestre budista Chagdud Tulku Rinpoche (1996) orienta que ao surgir uma emoção, deve-se observar o que ocorre, sem reprimir nem incentivar o estado emanado. Deste modo, observando, identificando e compreendendo a emoção, ela se

dissolve em sua própria base e não domina as atitudes comportamentais do indivíduo. Essa é uma das habilidades plenas e essenciais fornecidas pela inteligência emocional às relações humanas. Com a autoconsciência, o indivíduo desenvolve aptidões eficazes na administração dos impulsos e de sentimentos aflitivos.

Além de promover a harmonia mental, a inteligência emocional repercute positivamente na saúde física, pois, mente, emoção e corpo são entidades interligadas. Conforme comprovação da psicologia científica, as emoções têm o poder de causar impacto sobre o sistema imunológico. Durante uma crise de estresse, por exemplo, alguns hormônios são liberados, obstruindo a função da célula imunológica. Isto quer dizer que o estresse, um tipo de emoção perturbadora, reduz a resistência imunológica. A raiva, que é considerada pelo budismo um dos venenos da mente, desequilibra o coração, aumenta o seu ritmo e eleva a pressão sanguínea, e, uma vez que esse sentimento destrutivo se manifesta constantemente, o risco de danos aumenta, visto que o sangue turbulento em cada batida do coração pode causar microlesões no vaso que suscita a formação de placas e por sua vez desenvolve uma doença na artéria coronária. Entretanto, o oposto, ter sentimentos positivos, pode ser revigorante, pois, de fato, as emoções positivas, como o otimismo que tem o poder curativo na recuperação das doenças, trazem benefícios extraordinários. Esses benefícios, segundo cientistas, são disseminados a partir da maneira como o indivíduo reage emocionalmente a um determinado problema. Tal comprovação supõe que a transmissão das mais básicas aptidões de inteligência emocional, como o autoconhecimento, é uma forma de prevenir doenças.

Outra competência emocional básica é a empatia, sintonia emocional que compreende os sentimentos dos outros. Quando se consegue adotar a perspectiva das outras pessoas, reconhecemos e respeitamos as diferentes maneiras como elas se sentem.

“Os relacionamentos são um foco importante, incluindo aprender a ser bom ouvinte e um bom questionador; distinguir entre o que alguém diz ou faz e nossas reações e julgamentos; ser mais assertivo, e não raivoso ou passivo; e aprender as artes de cooperatividade, solução de conflitos e negociação de conflitos.” (GOLEMAN, 2001, pp.282)

O entendimento dos sentimentos alheios está na capacidade de traduzir as diversas formas não-verbais em que as emoções se expressam – gestos, tom de voz, expressão facial. Goleman (2001) conta que estudos realizados em bebês identificam a origem da empatia já nesta fase do ser humano. Os bebês sentem-se perturbados ao ouvirem o choro de outra criança e num ato de solidariedade também choram, uma reação que indica empatia. Até o segundo ano de vida, as crianças não percebem inteiramente sua individualidade e por isso

têm um comportamento de “mímica motora”. Conforme a linguagem da psicologia, a mímica motora é o significado técnico de empatia, em que, na fase inicial, o ser humano imita fisicamente a angústia de outrem mesmo sem sentir o que a outra pessoa de fato esteja sentindo. O tipo de educação que a criança recebe influencia seu desenvolvimento empático. As lições básicas da vida emocional das crianças se afirmam no íntimo intercâmbio da relação com seus pais, sendo os momentos de sintonia ou desarmonia cruciais para as expectativas emocionais nos relacionamentos da fase adulta. Na sintonização, que não é uma simples imitação, a mãe responde ao bebê que entende os seus sentimentos através de uma espécie de uniformização entre o seu nível de excitação e o do filho. O bebê sabe que a mãe o compreende por meio do amor físico, um envolvimento de sentir o estado subjetivo do outro que revela uma atitude mútua de empatia. Do contrário, a ausência de sintonia entre pais e filhos gera consternação emocional à criança; o bebê que recebe pouca intensidade da mãe cresce passivo e evita expressar suas emoções. Ainda que outras experiências da vida amenizem a lacuna desse aprendizado, sua ausência traz conseqüências profundas. Um estudo citado por Goleman (2001) observou algumas crianças com comportamento agressivo e percebeu que na fase adulta as mesmas tornaram-se pais também agressivos, certamente, por ter absorvido de seus próprios pais uma convivência severa. A perturbação entre pais e filhos é passada adiante, pois, com base na relação familiar, o indivíduo adota um modelo que leva consigo e que reproduz na sua vida em geral. O estudo mencionado reforça que o efeito de uma vida doméstica permeada de lições negligenciadas que são aprendidas no limiar da vida humana compromete a vida emocional de qualquer infante ao longo de seu desenvolvimento. A maneira como a criança é tratada tenderá a ser o modo como ela trata as outras pessoas. As crianças que convivem com a brutalidade dos pais substituem a empatia por atos rudes, tendo em vista que não disponibilizaram a compreensão de como as outras pessoas se sentem ao serem vítimas de sua maldade, permitindo, assim, que a brutalidade molde o cérebro e guie suas atitudes.

O cerne da ligação entre o envolvimento e a empatia é a raiz do altruísmo. O ato empático fortalece a formação do caráter moral e ético; quando, por exemplo, alguém sofre, a tendência empática faz com que partilhemos a aflição do próximo, pondo-nos no lugar da pessoa sofrida, o que nos leva a ajudá-la.

Na teoria budista, o significado da empatia equivale à compaixão pelo sofrimento de todos. A compaixão, conforme Rinpoche (1996), é a motivação básica para purificar os obscurecimentos da mente, ou seja, é a engrenagem principal contra o impulso emocional. Sentindo compaixão, substituímos nossa auto-importância pela atenção dada aos outros e

reconhecemos a igualdade em todos os seres. O sofrimento alheio passa a ser visualizado, surgindo um sentimento natural de levar a cessação da dor para todos. O Dalai Lama define brilhantemente este sentimento:

“(...) a verdadeira compaixão tem por base o raciocínio de que todo ser humano tem um desejo inato de ser feliz e de superar o sofrimento, exatamente como eu. E, exatamente como eu, eles têm o direito natural de realizar essa aspiração fundamental. Com a base no reconhecimento dessa igualdade e dessa característica comum, a pessoa desenvolve uma noção de afinidade e intimidade com os outros. Com esse tipo de fundamento, pode-se sentir compaixão, independentemente de se encarar a pessoa como amiga ou inimiga. Ele se apóia nos direitos fundamentais do outro, em vez de na nossa projeção mental. A partir dele, portanto, geramos amor e compaixão”. (LAMA & CUTLER, 2002, p.129)

Assim, a compaixão também pode ser considerada um dos elementos preponderantes da inteligência emocional e que está associada à empatia, posto que o reconhecimento e o respeito aos sentimentos dos outros são evidenciados.

Algumas outras aptidões ligadas à arte de se relacionar consigo mesmo e com o próximo podem ser estabelecidas por competências que conjugam a inteligência emocional, como a cooperatividade, a assertividade, o otimismo e a responsabilidade pessoal.

Reeducação cerebral

Como já visto, alguns mecanismos cerebrais são responsáveis por certos padrões emocionais. O temperamento do indivíduo parece estar relacionado aos lobos pré-frontais; as pessoas com atividade veemente no lobo pré-frontal esquerdo são mais alegres e as que possuem atividade acentuada no lobo pré-frontal direito são mais soturnas.

A vida emocional é determinada em parte por disposições genéticas. Todavia, os programas emocionais herdados geneticamente não configuram um temperamento permanente. Se uma pessoa, por exemplo, tende, geneticamente, a um padrão melancólico, não está condenada a conviver com esta índole por toda vida. Os padrões emocionais que caracterizam cada identidade individual podem ser modificados pela experiência da vida. Isto confirma cientificamente que o preceito budista está coerente ao dizer que o teor da identidade é insubstancial. Assim, quem possui uma atividade maior no lobo pré-frontal direito pode transpor este ritmo ao lobo pré-frontal esquerdo por meio de um treinamento emocional diligente. A vicissitude temperamental é possível por conta da maleabilidade cerebral, cuja adequação a novas experiências reduz a predisposição, permitindo, então, a amígdala cortical ser dominada.

De fato, o treinamento é um poderoso antídoto contra os efeitos dos padrões emocionais destrutivos. Analisando a evolução do homem, podemos identificar certos comportamentos ancestrais, como a reação ao impulso, presentes até hoje. Este mecanismo ficou registrado em nossas camadas cerebrais devido à constante repetição que habituou o cérebro a liberar respostas imediatas a ações que presumem perigo. Portanto, o aprendizado de lições e respostas emocionais é essencial ao indivíduo, sobretudo durante seu desenvolvimento infantil. Nessa fase da vida, as condutas dos pais e educadores proporcionam um fator determinante na adaptação das crianças aos desafios da existência. Se os pais são protetores e privam as crianças de enfrentarem e superarem o medo, como consequência elas serão apreensivas frente aos momentos desconhecidos. Porém, os pais cuja postura incita o aprendizado à adaptação ajudam aos seus filhos a serem corajosos, preparando-os para o enfrentamento do inesperado. Por meio de situações como essa, os circuitos pré-frontais são estimulados e desenvolvem estratégias positivas para lidar com a perturbação emocional.

A infância é vista como um momento de boas oportunidades por ser um período em que o cérebro humano se desenvolve com mais intensidade que nas outras fases da vida, destarte, as experiências adquiridas neste período vão lapidando o cérebro. É de monta evidenciar também que a adolescência marca um período importante para a progressão da compreensão e habilidade das respostas emocionais, visto que os lobos frontais, que controlam a emoção, se desenvolvem até o término desta fase. Como a infância é desprovida do amadurecimento total do cérebro, as tendências emocionais incorporadas por hábitos repetitivos tornam-se relativamente fixas na arquitetura neural com mais facilidade, o que acarreta dificuldade de serem modificadas nas fases sequenciais. Devido a esta prerrogativa, a orientação de como lidar e como controlar a perturbação emocional, bem como a transmissão dos valores da prática da empatia, em outras palavras, os elementos da inteligência emocional, são cruciais na educação transmitida por pais e educadores aos infantes. Quando o ente humano aprende as lições emocionais mais positivas durante a infância, considerada por Goleman (2001) como o “momento oportuno”, a capacidade de suprimir a atividade da amígdala aumenta. Entretanto, é importante ressaltar que a capacidade do cérebro se readaptar perdura em todas as fases do desenvolvimento humano, apenas não se dá de maneira tão brilhante como ocorre na infância.

Os ensinamentos temporais do budismo mostram, antes de qualquer revelação científica, que o treinamento da mente possui uma eficiência insigne na vida do homem. A meditação, utilizada no ocidente como um método apaziguador da agitação da vida moderna é

uma prática espiritual que leva o indivíduo a se familiarizar consigo mesmo, a se autoconhecer. O autoconhecimento advindo do estado meditativo leva o homem a transcender os limites de seu ego, fazendo-o perceber que sua identidade dá solidez a paisagens criadas por pensamentos ordinários que julgam, conceituam, limitam e perpetuam circunstâncias sem substâncias que na verdade são impermanentes. O meio ambiente, o corpo físico, a fala, o pensamento, tudo se transforma. A impermanência permeia a experiência; o dinheiro, o corpo, o dia, a noite, o hoje, tudo é impermanente, inclusive os padrões determinados geneticamente, como a ciência corrobora, são impermanentes. Até mesmo a felicidade que é uma constante busca na vida humana não dura para sempre porque nem o “para sempre” permanece.

Mas, o fim último da prática meditativa não é apenas revelar o caráter transitório da experiência, mas também revelar o que há de puro em todos os seres, o que é imaculado e não-conceitual, a base de todo o surgimento, a natureza da mente. A natureza da mente, conforme o budismo, não é possível de ser conceituada posto que o conceito é um julgamento determinado por um arquétipo identitário e como já elucidado, a identidade é insubstancial. Embora estejamos deturpando o significado genuíno da natureza da mente ao querer conceituá-la, podemos considerá-la como uma sutileza intrínseca da consciência que é inalterável e livre de toda ilusão. Deste estado sutil sobrevêm todos os fenômenos, inclusive as emoções, ilusões e ignorância humana. Ao mesmo tempo, por meio deste estado desperto inerente à consciência, pode-se eliminar as imperfeições aparentes e alcançar a felicidade perene, consignada como a liberação dos ciclos de sofrimento. Tal felicidade plena se distingue da felicidade que o indivíduo busca para satisfazer as necessidades de seu ego. A felicidade convencional é um estado passageiro que o homem procura para fugir do sofrimento e, assim, tentar auto-afirmar seu eu. Já a felicidade sutil não precisa ser buscada, mas, revelada, visto que ela origina e está em tudo. A manifestação da felicidade pura e perene permite que visualizemos o sofrimento como algo inseparável da existência, fazendo-nos acolhê-lo e aceitá-lo ao invés de ir à procura de mecanismos insustentáveis que fornecem prazeres sensíveis a fim de nos proteger dos efeitos aflitivos.

Com o conhecimento de que todos os seres possuem a capacidade inata de se desfazer das perturbações que subjagam seu convívio, o indivíduo pode treinar sua mente e abster-se de certos comportamentos perniciosos que impedem o estabelecimento da felicidade em si e nos outros, bem como cultivar os rudimentos de inteligência emocional que frutificam sementes auspiciosas em toda coletividade.

Inteligência emocional em ação

Vários estudos revelam que o descontrole das emoções acarreta conflitos entre os indivíduos, demonstrando que a ausência de um aprendizado emocional pode gerar comportamentos belicosos, sendo tais atitudes, como demonstra Goleman (2001), premissas de perturbações de outra grandeza, premissas de uma provável delinquência. Para os estudiosos da psicologia das emoções, os conflitos sociais advêm do analfabetismo emocional e no que tange ao ambiente escolar, esses conflitos podem ser prevenidos se a prática pedagógica otimizar um objetivo que envolva além do saber acadêmico, a apropriação do conhecimento emocional. Para isso, a escola necessita ampliar o seu significado e compreender que sua função na sociedade civil é oferecer os saberes fundamentais para a vida, incluindo os saberes emocionais. O ensino emocional na escola tem objetivos tão importantes quanto a aprendizagem da leitura e escrita, sendo a afetividade não apenas um meio, mas um fim do ensino-aprendizagem. A alfabetização emocional, nomenclatura a que Goleman (2001) alude para fazer referência ao processo de aprendizagem das lições emocionais, compete em tratar e prevenir a deficiência de aptidões sociais e emocionais que surte distúrbios emocionais como a agressão e a depressão.

Alguns programas de alfabetização emocional, criados por renomados especialistas da comunidade acadêmica norte-americana, foram implementados em escolas dos Estados Unidos. O oferecimento prático de disciplinas referentes ao desenvolvimento de aptidões essenciais para a vida funcionou como verdadeiros amortecedores emocionais no cotidiano intra e extra-escolares das crianças participantes. A prevenção para o problema da violência foi a causa basilar que configurou a formulação dos programas, cujo empreendimento destinou aos alunos a percepção de que vários conflitos presentes na sala de aula e além, podem ser solucionados de maneira diferente da agressão ou passividade. Os conteúdos programáticos da alfabetização emocional são ingredientes de inteligência emocional e seus aspectos enfocam: o reconhecimento dos sentimentos e sua ligação com pensamentos e reações, a avaliação de conseqüências guiadas por emoções perturbadoras, a compreensão do que está por trás de um sentimento, o entendimento e respeito à diversidade, a sapiência da assertividade e cooperação. O fito principal desses programas concentra-se na clarificação do sentimento que a criança tem de si e do relacionamento com os outros.

Citando a idéia de Mark Greenberg, doutor em Psicologia Pediátrica e do Desenvolvimento, Lama & Goleman (2003) sistematizam quatro diretrizes que devem ser ensinadas às crianças e também aos educadores: o entendimento de que os sentimentos são informações que não devem ser desprezadas e sim investigadas, o saber separar os

sentimentos dos comportamentos, o cultivo da calma antes de formar um pensamento, já que as emoções distorcem a mente, e o tratar os outros como deseja ser tratado. Essas são diretrizes que valorizam a habilidade de utilizar a razão com pertinência para tomar decisões importantes concernentes às emoções.

Quanto aos resultados das escolas que aderiram aos programas de alfabetização emocional, os dados empíricos citados por Goleman (2001, pp.297-299) mostraram comparações entre os momentos anteriores e posteriores da vida dos participantes, como também avaliaram alunos que não tiveram acesso ao aprendizado emocional com os que tiveram, constatando, então, que o aproveitamento na habilidade sócio-emocional das crianças envolvidas foi positivo, principalmente no que tange à melhora no reconhecimento e diferenciação de sentimentos e atos; melhor tolerância às frustrações, controle da raiva, menos solidão e comportamento ansioso; melhores notas acadêmicas e maior capacidade de concentração; adoção da perspectiva do outro; assertividade, melhoria na solução de conflitos e negociação de desacordos.

É importante enfatizar que os rudimentos de inteligência emocional além de qualificar o aluno, como comprovado pelos programas implantados nos Estados Unidos, qualificam o amigo, o filho, o futuro parceiro conjugal, pai de família, cidadão, enfim, definem integralmente o caráter do indivíduo. Mas, para se permitir o aprendizado emocional é preciso uma motivação genuína, uma força de vontade para manter a emoção sob controle da razão e desconectar os impulsos autocêntricos; este é um dos pressupostos defendidos pela teoria budista e reconhecidos pela ciência.

Os efeitos educacionais da inteligência emocional no indivíduo

Cada vez mais cedo as crianças iniciam sua vida escolar, o que denota, de certo modo, o aumento da lacuna proporcionada pela família, cuja responsabilidade em desenvolver os valores morais e os ensinamentos de competências emocional e social está entrando em colapso. Em vista desta omissão familiar, as instituições escolares vêm sendo submetidas a preencher tal vácuo, visto que estas últimas acompanham fases do indivíduo que são cruciais para o aprendizado de lições emocionais. Não obstante a influência da escola na definição da experiência da criança e do adolescente, a falta de intervenção da família compromete as perspectivas da vida do indivíduo.

Para Goleman (2001), o sucesso dos programas nas escolas norte-americanas revela o talento que o âmbito escolar possui em promover os ensinamentos de inteligência emocional, os quais são salutares para a formação do ser humano. Esses ensinamentos, a que tanto o

budismo quanto a psicologia conferem validade, trazem benefícios não somente à prática pedagógica, mas, sobretudo, estabelecem caracteres imprescindíveis às demais dimensões que compõem a experiência do homem.

Dentre a vasta gama dos benefícios ofertados pela prática de identificar e gerenciar as emoções nos relacionamentos, podemos destacar implicações preciosas para a educação:

- *O saber lidar com as próprias emoções e as dos outros:* A base do aprendizado da inteligência emocional é o autoconhecimento que favorece a percepção da autoconsciência do estado emocional. Treinando a mente a identificar as emoções e seu surgimento, o indivíduo aprende a administrar seus sentimentos em relação às adversidades da vida; estando consciente das próprias paixões e ilusões, mais clarividente se torna a compreensão acerca das emoções das outras pessoas. Esse é um aprendizado de suma importância para suprir os conflitos entremeados nas relações humanas e estimular a administração das emoções e impulsos perturbadores (autocontrole). Ao entendimento das ações de outrem guiadas por suas emoções, incorpora-se a compaixão como uma fonte essencial para tal compreensão. O ato de se pôr no lugar do outro emana um ajuste nos centros emocionais, possibilitando ao indivíduo um entendimento das ações do próximo numa circunstância qualquer, o que, conseqüentemente, condiciona a abstenção de reações impulsivas guiadas por julgamentos imediatos disseminados por um padrão conceitual identitário. Na perspectiva pedagógica, saber lidar com a própria percepção emocional e a do próximo estabelece grandes contribuições nas relações professor-aluno e aluno-aluno. Dentro da abordagem humanista de educação, o professor, segundo Mizukami (1986), é o facilitador da aprendizagem e é ele quem favorece o desenvolvimento das potencialidades intelectuais e emocionais do educando. Para propiciar este desenvolvimento, o educador necessita de duas habilidades elementares: compreender a si mesmo e compreender seus alunos, ou seja, ter poder empático. Possuindo o discernimento sobre si e os outros, o professor consegue orientar seus alunos, os quais, como todos os indivíduos, têm competência para aprender, para descobrir o aprendizado a partir das próprias experiências e para adquirir subsídios para transformar essa mesma atividade humana que fornece o conhecimento. Na relação aluno-aluno, o saber emocional traz, igualmente à relação professor-aluno, eficazes resultados. Conforme os programas de alfabetização emocional a que Goleman (2001) faz menção, assumir a perspectiva dos outros e estabilizar uma sintonia emocional com o próximo promovem a interação e a cooperação entre os alunos, diminuindo, assim,

situações de agressividade e conflito comuns no âmbito escolar. Lidando mutuamente de modo positivo com a dimensão emocional, os alunos cultivam o trabalho em equipe, contribuindo para o êxito do processo ensino-aprendizagem.

- *A ampliação do sentido da vida:* O aprendizado emocional na educação do indivíduo amplia sua concepção sobre o que é a vida e sobre sua participação na mesma. Como já explanado, as atitudes do homem são modeladas por padrões veiculados por definições do “eu” que o fazem reagir negativamente às circunstâncias antagônicas aos conceitos do ego, ou positivamente se as situações que o cercam condizem com as determinações de sua identidade. E, deste modo, o indivíduo formula o que o torna feliz e procura manter uma estabilidade de acordo com tal formulação, seguindo o que é compatível e rejeitando o que incompatibiliza com seu ego. No momento em que o ser humano percebe que guiar esse mecanismo disposto pelo próprio “eu” o distancia da felicidade plena, ele passa a compreender que a felicidade para si pode ser o sofrimento do outro, logo, o sentido da vida não tem apenas um significado individual, mas um sentido que também abarca o coletivo. Desenvolvendo esta compreensão em seu interior, o indivíduo se desprende dos limites impostos pelo ego e amplia sua visão existencial, posto que esta emanção que brota em seu âmago clarifica a percepção da conexão interdependente entre todos os seres. Assim, o homem passa a estabelecer em suas ações metas positivas que beneficiem a todos, fazendo-o se sentir feliz com a felicidade dos outros. Porém, acentuemos que o benefício gerado em outras pessoas por um indivíduo trará a felicidade genuína para este se sua ação benévola estiver livre de intenções prazerosas para si. A conduta de se sentir feliz com a bem-aventurança dos outros é o anteparo às emoções destrutivas. No budismo, o ato que resplandece a satisfação intensa que sentimos com as virtudes que o próximo desfruta, caracteriza o regozijo, a quarta qualidade incomensurável da *bodhicitta*⁴. Esta vasta visão do que é a vida, amplia, também, o próprio sentido da educação, que está para além da formação de uma função profissional que o indivíduo pode exercer. A educação deve ser utilizada como um meio de desenvolver no ente humano a visão da interconexão da vida, levando, então, ao entendimento de que todos somos responsáveis pelo sofrimento e felicidade que a humanidade experimenta.
- *A contenção de respostas impulsivas que geram desavenças:* Quando o indivíduo passa a identificar a gênese de suas emoções, isto é, quando compreende que elas surgem de um eu condicionado que tenta transformar o absoluto em relativo, a separatividade que o ego delimita se desfaz. Inexistindo a dualidade, o que antes era determinado como

interno e externo se exaure, uma vez que tudo que é estabelecido por uma identidade nada mais é do que mera ilusão e, ao mesmo tempo, conforme o budismo, também é luminosidade, visto que a gênese de tudo, inclusive das identidades, parte da natureza essencial e perfeita. Ao estarmos munidos do conhecimento sobre o caráter inconsistente das emoções, adquirimos um equilíbrio que não dá vazão nem impede o surgimento de qualquer emoção, pois, possuindo este equilíbrio apenas observamos e acolhemos a paisagem emocional sem agir com base nela, afinal, ela é apenas um devaneio efêmero. Com esta percepção, o ser humano consegue emitir respostas satisfatórias não-impulsivas independentemente de as situações serem condizentes ou não com suas próprias expectativas. Partindo do pressuposto de que o conflito gerado nas relações humanas surge com a defesa de visões opostas disseminadas por determinações distintas, se o indivíduo se permitir enxergar a instabilidade das emoções, todos os conflitos serão solucionados, ou ainda, os conflitos deixarão de ser um problema nas relações humanas. A inteligência emocional, tendo o princípio da compaixão, habilita o indivíduo a substituir as respostas imediatas arraigadas nas estruturas cerebrais por comportamentos ponderados pelo equilíbrio da mente. Assim, a contenção do impulso é um aprendizado indispensável à prática educativa.

- *A eficácia da intervenção educativa dos pais e professores no momento oportuno:* Conforme pesquisas das neurociências, a infância é uma fase considerada oportuna para a apreensão dos saberes emocionais. As aptidões emocionais do homem são formadas a partir daquelas constituídas nos primeiros anos de sua vida, portanto, evidencia-se a responsabilidade que pais e professores têm na educação dos infantes, tendo em vista que seu cérebro é modelado em meio às orientações e experiências transmitidas pelos adultos que os cercam. A atuação dos pais, de acordo com Goleman (2001), gera confiança e prazer na aprendizagem dos filhos, aspectos essenciais aos anos posteriores em que a criança estará na escola. A educação familiar e escolar deve funcionar de maneira complementar; o trabalho isolado dessas instâncias não proporciona o mesmo êxito do que aquele alcançado conjuntamente. Para o aproveitamento das lições emocionais ser efetivado dentro e fora da escola e do lar, ou seja, para que este aproveitamento reflita em todo o transcurso da vida do educando, o ideal é o fortalecimento da comunicação entre instituição escolar e pais. Ensinar ao indivíduo, desde a tenra idade, a aprender a distinguir e canalizar seus sentimentos, a ter empatia e a saber lidar com os sentimentos das pessoas de seu convívio é um importante aspecto educacional que o habilita a ter noções inteligentes para relacionar-

se positivamente na vida em sociedade. Assim, é imprescindível o preparo dos agentes educadores das crianças (pais e professores) para o desenvolvimento das lições emocionais básicas no momento da vida em que o homem aprende com mais veemência ensinamentos de grande significado para sua existência.

- *A repercussão no desempenho acadêmico:* A inteligência emocional tem a capacidade de interferir em todas as competências do ser humano, inclusive no potencial intelectual. As perturbações causadas por emoções destrutivas afetam a concentração da mente, desviando a atenção para as próprias perturbações, o que torna comprometido o desempenho acadêmico. Algumas pesquisas científicas revelam que pessoas inclinadas a pensamentos negativos têm baixo nível de QI; essas pessoas pessimistas durante uma prova acadêmica, por exemplo, perdem sua clareza mental, temem o fracasso e estando obcecadas por esta idéia fixa, reduzem a atenção na avaliação, concretizando, então, o temido prognóstico. Quando o indivíduo se deixa inundar pelas aflições da vida, há uma interferência na memória e concentração, dificultando a obtenção de ensinamentos. Então, quanto mais se está mergulhado no negativismo, mais negativo se torna o desempenho escolar. No entanto, uma prática pedagógica que tem como eixo norteador a alfabetização emocional produz excelente aproveitamento acadêmico nos estudantes, pois, sabendo canalizar suas emoções, o educando aprende a ouvir, a concentrar-se na aprendizagem e a desenvolver o senso de responsabilidade em suas atividades escolares.
- *O cuidado com as futuras gerações:* Vimos que alguns aspectos de nosso temperamento são definidos, embora que impermanentemente, por padrões genéticos. Isto denota que o modo como os pais lidam com as emoções repercute geneticamente em seus herdeiros. Portanto, do ponto de vista científico, se é pretendida uma conduta saudável na formação educacional dos filhos, primeiramente faz-se mister a aplicação de uma educação emocional na experiência rotineira dos pais. Em se tratando da visão espiritual, a concepção de herança também está presente não no significado genético, mas no sentido cármico. De acordo com a filosofia budista, o carma influencia os padrões de experiência a serem vivenciados, definindo, de certo modo, o que será experimentado no futuro; quanto maiores forem as ações negativas de uma pessoa, mais sofrimento e dor marcam sua vida. Contudo, se essa mesma pessoa exerce a bondade de coração, a felicidade reinará em suas futuras experiências. O mestre budista Chagdud Tulku Rinpoche (1996) explica que o carma é como uma semente que é plantada hoje para ser colhida amanhã e quando essa semente se torna um fruto e

amadurece, experimenta-se a conseqüência de tudo que foi cultivado. Por conseguinte, os pensamentos, as palavras e as ações que o indivíduo expele produzem, ainda que não imediatamente, efeitos em toda humanidade, pois, a natureza de toda pessoa é interdependente de outros seres e contextos. Tendo em vista a convergência entre as concepções biológica e espiritual, no que concerne à responsabilidade individual para com o coletivo, os modelos educacionais devem seguir orientações que otimizem a transformação interior do ser humano a fim de que o bem-estar social e os melhores frutos de uma humanidade saudável e próspera sejam compartilhados por todas as pessoas.

- *A ruptura do preconceito:* A inteligência emocional aplicada prevê o rompimento de qualquer tipo de conceito estereotipado, seja étnico, racial, social ou de gênero. Como a compaixão e a empatia englobam os rudimentos do aprendizado emocional, o indivíduo aprende a se colocar no lugar dos que sofrem com as idéias preconcebidas, buscando entender o sofrimento alheio como uma tentativa de suprimir as conseqüências negativas geradas pela intolerância. Além do teor compassivo, o princípio budista da equanimidade entre os seres revela que a essência de todos provém de uma pureza naturalmente única. Esta concepção revela, em última instância, que há igualdade em tudo, posto que a origem e a energia que move o indivíduo é a mesma em todos os seres sencientes. Portanto, a diversidade de raça ou etnia, posição social ou categorias de gêneros, é apenas um conceito impermanente que não define o que o indivíduo é em si mesmo.
- *A formação de valores éticos e morais no caráter do educando:* As aptidões decorrentes da inteligência emocional definem ainda o caráter do indivíduo. Com a autoconsciência e controle emocionais, canalização produtiva, empatia e habilidades sociais nos relacionamentos, a conduta do educando vai se autodisciplinando. A partir desta capacidade de motivar o senso de disciplina e responsabilidade em si mesmo, podemos considerar que a inteligência emocional é uma espécie de educação moral que forma caracteres éticos no indivíduo, contribuindo, deste modo, para a construção de uma sociedade baseada nos princípios da cidadania.

CONCLUSÕES

Diante do estudo realizado nesta pesquisa, verificamos que saber conviver em um ambiente social com indivíduos e pontos de vistas os mais diversos possíveis, sem dúvida, é uma complexa tarefa. As respostas inadequadas oriundas de tal dificuldade humana são nitidamente percebidas no mundo inteiro, seja por meio dos ataques terroristas nas grandes potências mundiais, das corrupções no cenário político de nosso país, da violência civil nas comunidades periféricas, ou, simplesmente, através de um desentendimento familiar que ocorre em nossos lares. É estando consciente de tal perturbação emocional experimentada pela convivência social, que se evidencia a contribuição de uma educação apropriada a fim de assegurar ao indivíduo meios hábeis para capacitá-lo a saber lidar com os próprios problemas nas relações humanas.

Educar significa desenvolver as potencialidades do ser humano a partir da pureza inata que há nele, a qual o habilita a construir saberes profícuos à sua vida e a de outrem, já que a sua condição de existência, conforme a teoria budista, se baseia no princípio da interconexão. No entanto, evidenciamos que o budismo não é o único caminho para o alcance de tal intento educativo, mas, apenas uma tradição que direciona o indivíduo a encontrar subsídios que promovam em sua existência a revelação da felicidade genuína.

Com base no que foi exposto, se faz essencial uma educação interventora calcada no aproveitamento das lições emocionais fornecidas pelo cultivo da inteligência emocional. Tal aptidão tem o caráter de prevenir e reparar as manifestações de emoções destrutivas geradoras do sofrimento. Ao treinar sua mente a emitir respostas emocionalmente inteligentes, o ser humano permite que brote em seu interior uma harmonia espontânea que é propagada em seus pensamentos, palavras e atitudes. Esta afirmativa espiritual corroborada cientificamente, como visto, propicia uma vida saudável, humana e isenta de conflitos nas organizações sociais. Mas, lembremos que para ser construída uma vida sadia que beneficie a humanidade é preciso, antes do treinamento da mente, uma motivação intrínseca que faça surgir a vontade de manter a emoção sob vigília da razão, ou seja, é necessário o surgimento da motivação em almejar suprimir a força dos impulsos causadores do sofrimento para, assim, remodelar os hábitos de sua identidade e conseguir observar e reduzir os aspectos negativos que camuflam sua natureza pura.

Todos os indivíduos têm a capacidade de possibilitar a dissolução do sofrimento e criar a felicidade para si e para os demais, por conseguinte, deve ser oferecida à sociedade uma educação humanista baseada nos pressupostos da inteligência emocional que contemple a preciosidade da existência e que promova nos educandos a sapiência de fazer da vida uma

oportunidade para ser desenvolvido o senso de responsabilidade que todos têm para com a felicidade da humanidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência Emocional**: a teoria que define o que é ser inteligente. Rio de Janeiro: Objetiva, 2001.

HERRIGEL, Eugen. **A arte cavalheiresca do arqueiro Zen**. São Paulo: Pensamento, 1975.

LAMA, Dalai, CUTLER, Howard C. **A arte da felicidade**: um manual para a vida. São Paulo: Martins Fontes, 2002.

LAMA, Dalai, GOLEMAN, Daniel (orgs.). **Como lidar com emoções destrutivas**. Rio de Janeiro: Campus, 2003.

MIZUKAMI, Maria da Graça Nicolleti. **Ensino: as abordagens do processo**. São Paulo: EPU, 1986.

RINPOCHE, Chagdud Tulku. **Portões da prática budista**. Porto Alegre: Rigdzin, 1996.

RÖHR, Ferdinand. A multidimensionalidade na formação do educador. **Revista de Educação – AEC**, Brasília, v.28, n.110, pp. 100-108. 1999.

www.afh.bio.br. Anatomia e Fisiologia Humanas. Página eletrônica da Profa. Ana Luisa Miranda Vilela, consultada em 27/10/2005.

* Este texto é um dos resultados parciais da pesquisa *Contribuições do Budismo à Educação*, aprovada pela UFPE e apoiada parcialmente pelo convênio UFPE/PIBIC/CNPq.

¹ Ciclos que são definidos também como *samsara* ou roda da vida. Na linguagem budista, os ciclos de sofrimento são experiências nas quais os seres vivem mergulhados em ilusões e permitem que as emoções conduzam sua vida. Na tradição budista os ciclos de sofrimento estão dispostos em seis reinos que abarcam os seres sencientes: o reino do inferno, o reino dos fantasmas famintos, o reino animal, o reino dos humanos, o reino dos semi-deuses e o reino dos deuses. Nascer no reino humano, conforme os mestres budistas, é uma raridade posto que a condição que traz esta existência advém de um vasto acúmulo de méritos conseguidos através da abstenção de comportamentos causadores do mal, do cultivo de ações virtuosas e do desejo altruísta de beneficiar todos os seres.

² No budismo, a felicidade perene concerne à liberação dos ciclos de sofrimento. Tal liberação leva a mente a seu estado desperto que é livre de toda ilusão e imperfeição. Essa pureza sutil da consciência é inerente à mente, por isso, todos os seres são aptos a alcançar a felicidade duradoura.

³ Daniel Goleman define este termo como um instante emergencial que dispara uma reação antes do neocórtex perceber o que está acontecendo para poder decidir a reação viável à circunstância estabelecida. O seqüestro emocional pode ser identificado nas ocasiões em que se perde o autocontrole.

⁴ Na tradição budista, *bodhicitta* é uma prática que purifica os obscurecimentos e fortalece as qualidades positivas intrínsecas à mente. Com a *bodhicitta*, o indivíduo substitui sua auto-importância pela atenção dada aos outros através de uma motivação que é fomentada com a prática das quatro qualidades incomensuráveis: a equanimidade, a compaixão, o amor e o regozijo.