

Uma jornada para chamar de nossa: revisitando afetos e aprendizagens, nutrindo corações e mentes

Olá! Como vai você? Esperamos que muito bem!

Estamos encerrando a jornada de oito encontros do curso Aprendizagem para Corações e Mentes e já estamos com saudades. Sabemos que este é apenas o começo, pois estamos cultivando habilidades para uma vida inteira!

Nos dois meses de formação aprendemos muitas coisas novas. Por isso, preparamos este material com muito carinho, para ajudar você a navegar o programa e suas práticas. Organizamos o conteúdo em cinco grandes temas: Práticas de Autocuidado, Autorregulação, Compaixão, Dimensões e Domínios do Programa e Modelo Pedagógico.

Que tal escolher um lugar confortável, pegar uma bebida quentinha e sentar para curtir o momento de reflexão e revisão? Vamos lá!

Práticas de Autocuidado

Desde que nascemos, aprendemos aos poucos como realizar a higiene dos nossos corpos para manter nossa saúde e bem-estar. Tomamos banho, escovamos os dentes, lavamos o rosto, entre outras práticas. Depois de adquirir autonomia, não nos queixamos mais dessas práticas e elas se tornam rotineiras. No entanto, não temos o mesmo cuidado com nossa vida emocional. Muitas vezes, sentimos que estamos sendo arrastados pelos eventos externos, sem nem ao menos perceber como estamos nos sentindo.

Portanto, é necessário criar uma rotina de autocuidado para a nossa vida interior. Da mesma forma que seguimos algumas etapas para escovar os dentes, como pegar a escova, colocar creme dental, usar o fio dental e escovar os dentes, podemos também estabelecer passos para uma rotina de autocuidado. Para ilustrar essa ideia, vamos usar a metáfora da árvore:

1. **Raiz: Estabelecer o bem-estar** – É muito importante estarmos seguros e relaxados para começar a cuidar das nossas emoções. Sem isso, podemos não estar dispostos a lidar com os desafios da vida interior. Para tanto, podemos usar nossa respiração, as sensações agradáveis do corpo, e as sensações relacionadas à estabilização.
2. **Tronco: Cultivar o foco** – Quando estamos bem e relaxados, estaremos dispostos a focar nossa atenção em temas importantes que precisam de análise mais prolongada e cuidadosa. Não é sobre esvaziar a mente, mas ser capaz de usar atenção de forma sustentada.
3. **Copa: Clarão** – Ao estabelecer o bem-estar e o foco é natural que surjam “momentos clarão”, caracterizados por maior nitidez e clareza na forma de enxergar as coisas. São *insights*, descobertas incorporadas e profundas sobre como percebemos as coisas dentro e fora da gente.

Os momentos para cultivar esse autocuidado estão organizados em dois tipos de prática:

- **Estabilização:** cultivo do bem-estar por meio das sensações agradáveis do corpo (sensações da respiração, sensações de contato com o apoio, seja o chão, a cadeira, a parede).
- **Recurso:** Recuperar memórias que conduzem mentalmente e emocionalmente para um lugar seguro e acolhedor (recursos podem ser internos, externos e imaginários).

Da mesma maneira que escovar os dentes não vai curar uma cárie instantaneamente, as práticas de autocuidado não vão fazer ninguém se sentir feliz imediatamente. É preciso criar rotinas persistentes e cuidar diariamente das nossas emoções, desenvolvendo a autocompaixão e o autoconhecimento.

Nas práticas de autocuidado, o mais importante não é a velocidade, mas a direção. Ao invés de períodos muito longos de prática — que podem ser frustrantes quando não estamos acostumados —, devemos focar em momentos mais breves com mais frequência e constância. Isso realmente pode nos encorajar a cuidar dos nossos sentimentos a longo prazo. Quantas horas ou quais lugares usamos para praticar não deveria ser o mais importante sobre nossos hábitos de cuidado.

Autorregulação

Ao estabelecer uma rotina de autocuidado, cultivamos a Autorregulação, um dos nove componentes do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes. A autorregulação inclui alguns processos importantes, dentre eles o *letramento emocional* que engloba habilidades como identificar a natureza, o tipo e a intensidade das emoções e o contexto em que elas surgem.

Uma analogia interessante nos ajuda a entender — e a ensinar — o processo de autorregulação. Imagine que nossos *corpos* são como *casas*, onde residimos e vivemos nossas vidas. Neles, temos nossos *órgãos sensoriais* (sentidos) que

funcionam como *sensores e detectores*, percebendo ameaças que se aproximam. Esses órgãos mandam mensagens para nosso *sistema nervoso*, que age como um *sistema de segurança*, disparando alarmes para chamar nossa atenção, tais como respiração ofegante, coração disparado, suor etc.

No entanto, é possível desativar o alarme e compreender o que está acontecendo dentro de nós e ao nosso redor, usando senhas que nos ajudam a regular a forma como reagimos aos sinais. Quando estabelecemos um conjunto de senhas, conseguimos viver melhor dentro de nosso "corpo-casa". Estamos dentro daquilo que o programa chama de **Zona de Resiliência** (ou Zona de Bem-Estar). *Nesse estado interno de adaptabilidade e flexibilidade temos equilíbrio para tomar boas decisões*. Dentro desse lugar ainda experimentamos sensações desagradáveis e emoções desafiadoras, mas temos autogerenciamento e podemos decidir como responder aos eventos.

Se não temos as senhas, os alarmes disparam com frequência, deixando-nos em uma casa com a sirene alta e luzes vermelhas piscando, o que não é nada agradável. Nessas situações, somos empurrados para fora da Zona de Resiliência e arremessados para os extremos: a **Zona Alta** (hiperativação) ou a **Zona Baixa** (hipoativação). Nessas condições, é muito mais difícil fazer boas escolhas que beneficiem nosso bem-estar e o bem-estar coletivo.

Contudo, por vezes, nossas emoções podem nos e nos manter presos em lugares emocionais de muita escuridão e medo. Esse tipo de situação é conhecido como trauma. *Traumas são percepções de um indivíduo sobre um evento/situação como ameaçador para ele ou outras pessoas*. Isso significa que não é sobre um evento em si, mas como ele é percebido por uma determinada pessoa. Ao entender o trauma dessa forma, nutrimos respeito pelos medos e inseguranças dos outros e dos nossos próprios. Nenhum medo é besteira ou bobagem e todos devem ser cuidados.

Compaixão

Ao ler a palavra compaixão, talvez você pense em dó ou piedade. Infelizmente, essa associação com pena subestima os outros e nos coloca em uma posição de impotência diante do sofrimento. No entanto, dentro do escopo do programa Aprender para Corações e Mentes, *a compaixão é vista como uma qualidade ativa, corajosa e centrada nas potencialidades*, não nas vulnerabilidades. De acordo com Dr. Thupten Jinpa (Universidade Stanford), um dos maiores especialistas na área e consultor do programa, a compaixão surge quando nos deparamos com o sofrimento do outro e genuinamente desejamos que ele acabe. Esse desejo genuíno se traduz em ações que buscam aliviar ou eliminar o sofrimento. Portanto, a compaixão não é uma atitude passiva diante dos problemas, mas uma atitude sensível e proativa que surge quando o nosso amor encontra a dor alheia.

Outro equívoco muito comum é o de associar a compaixão com práticas religiosas específicas. A compaixão não é propriedade de nenhuma religião, mas está presente nas práticas religiosas saudáveis e altruístas. *A compaixão é uma qualidade humana que pode e deve ser nutrida ao longo da vida* e não depende da profissão de nenhuma fé para que cresça. Os comportamentos pró-sociais que caracterizam a compaixão são observados o tempo todo nas outras espécies, ainda que essas não possuam instituições religiosas e nenhum tipo de estrutura cultural.

O programa Aprender para Corações e Mentes foi desenvolvido para acolher, de forma equitativa, pessoas com e sem religião. Em uma ética baseada na compaixão, a tradição seria como o recipiente, enquanto que o amor e a compaixão seriam o alimento do qual todos desfrutamos igualmente.

Para cultivar a compaixão, é essencial primeiramente desenvolver um relacionamento gentil consigo mesmo por meio de um cuidado verdadeiro, especialmente em relação à nossa vida interior. Esse cuidado é conhecido como

autocompaixão. Ao sermos capazes de aceitar e acolher nossas emoções e pensamentos, poderemos nos relacionar conosco e com as outras pessoas maneira empática, bondosa e cuidadosa em relação à felicidade e ao sofrimento de todos.

No entanto, é importante lembrar que a compaixão também requer sabedoria. É necessário identificar formas de ajudar que estejam em conformidade com as condições de quem ajuda e o contexto de quem é ajudado.

Dimensões e Domínios da Aprendizagem

Toda a forma de educação está amparada em uma concepção de ser humano que, por sua vez, tem a ver com a maneira como vemos o mundo. O programa Aprendizagem para Corações e Mentes tem uma abordagem construtivista que entende o ser e seu contexto de forma integral e interdependente.

O programa é estruturado em três dimensões que abrangem os tipos de conhecimentos e competências a serem desenvolvidos pelos participantes: **Consciência, Compaixão e Engajamento.** Além disso, essas três dimensões são abordadas em três domínios: **Pessoal, Social e Sistêmico.**

Na dimensão da **Consciência**, o foco é a compreensão detalhada e em primeira pessoa de nossos pensamentos, sentimentos e sensações. A dimensão da **Compaixão** é o ponto central do programa, pois norteia nossa perspectiva ética. Trata-se de um modo gentil de se relacionar consigo mesmo e com os outros, considerando as aspirações genuínas por felicidade. Por fim, a dimensão do **Engajamento** possibilita colocar em prática as habilidades desenvolvidas nas dimensões anteriores.

Cada um dessas dimensões pode ser abordada em três domínios. O **Domínio Pessoal** traz luz para as experiências em primeira pessoa, a autoconsciência e nossas relações com nossas vidas interiores. O **Domínio Social** trata do espaço

onde as relações com os outros acontecem e se desenvolvem. Nesse campo, podemos desenvolver habilidades de relacionamento e a empatia. Por último, o **Domínio Sistêmico** nos ajuda a abordar as relações numa perspectiva mais ampla, com um olhar para as diferentes maneiras pelas quais estamos conectados uns aos outros (direta e indiretamente). As habilidades nesse domínio incluem o engajamento comunitário e a capacidade de perceber e apreciar a humanidade compartilhada.

A combinação de cada dimensão e domínio gera um componente, totalizando nove componentes que orientam os objetivos do programa de forma mais concreta:

		DIMENSÕES		
		CONSCIÊNCIA	COMPAIXÃO	ENGAJAMENTO
DOMÍNIOS	PESSOAL	 Atenção e Autoconsciência	 Autocompaixão	 Autorregulação
	SOCIAL	 Consciência interpessoal	 Compaixão pelos outros	 Habilidades de relacionamento
	SISTÊMICO	 Compreendendo a interdependência	 Reconhecendo a humanidade compartilhada	 Engajamento local e global

É importante destacar que a *matriz de componentes do programa não é um conteúdo didático para a sala de aula, mas uma abordagem que informa nossas ações educativas*. Além do Livro de Apoio, o programa também conta com currículos que apresentam detalhadas experiências de aprendizagem (planos de aula). Embora o uso desses currículos seja encorajado, é importante que sejam

adaptados às necessidades de cada contexto educacional. Portanto, cada educador tem autonomia para adaptar termos, histórias, nomes e atividades para sua realidade. O mais importante é manter-se fidedigno aos princípios transversais: *ética baseada na compaixão e autocuidado como base fundamental de toda a prática educativa*. Além disso, para garantir maior profundidade nas vivências de sala de aula, recomendamos utilizar a estrutura das experiências de aprendizagem: Checagem, Atividade Eureka, Prática Reflexiva e Balanço Final.

Modelo Pedagógico

As dimensões, domínios e componentes são o apoio teórico do nosso programa. No entanto, para garantir a coerência com esses princípios, é preciso um modelo pedagógico que oriente nossas ações. O Modelo Pedagógico do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes busca promover uma aprendizagem baseada no cultivo da criatividade, autonomia e pensamento crítico. Para isso, precisamos ir além nas relações de aprendizagem, evitando construções baseadas no autoritarismo, nutrindo confiança e democracia na escola.

O primeiro nível do modelo é o **Conhecimento Adquirido**. Trata-se dos *saberes adquiridos por meio da escuta, da leitura* e de outras atividades. Esse é o nível mais contemplado na educação tradicional. O próximo nível é o **Pensamento Crítico**, cultivado por meio do *espaço para perguntas abertas*. É essencial que estudantes não tenham medo de errar e que a democracia seja um valor central nas relações. O terceiro nível é o menos conhecido e talvez o mais necessário para superar o modelo tradicional de educação: a **Compreensão Incorporada**. Nesse processo, *internalizamos conhecimentos, nos familiarizamos com os conteúdos e incorporamos saberes em nossas práticas*, adotando uma verdadeira práxis.

Não há uma relação hierárquica entre os elementos do modelo, todos são importantes no processo de construção das aprendizagens. Cada elemento complementa e aprofunda o outro e todas as vivências coletivamente criadas podem promover os três níveis de experiência. Contudo, algumas atividades são mais adequadas para nutrir certas camadas do modelo. Por exemplo, leituras e aulas expositivas são meios que costumamos usar para cultivar o conhecimento adquirido. Já o pensamento crítico costuma ser nutrido por meio de debates e estudos de caso. A compreensão incorporada costuma ser cultivada por meio de práticas que fortalecem experiências em primeira pessoa (práticas reflexivas, por exemplo).

O modelo pedagógico não deve ser encarado como uma receita de bolo. Não tem o objetivo de acelerar a aprendizagem, conseguir resultados acadêmicos mais rápidos ou apenas entreter os estudantes. Em vez disso, é uma abordagem para *garantir que a aprendizagem seja mais significativa e profunda*, trazendo vivências genuinamente participativas e democráticas para o centro da prática pedagógica.

CONHECIMENTO ADQUIRIDO

PENSAMENTO CRÍTICO

COMPREENSÃO INCORPORADA

CONHECIMENTO ADQUIRIDO

PENSAMENTO CRÍTICO

COMPREENSÃO INCORPORADA