

EDUCAÇÃO DOS SENTIMENTOS, APRENDENDO A APRENDER

EDUCATION OF FEELINGS, LEARNING TO LEARN

José Damião Limeira¹
Wanderlan Limeira de Sousa²

RESUMO: O homem é formado por pensamento, sentimento e emoção. O foco principal de nossa reflexão é compreender a “Educação dos Sentimentos” que ultrapassa os limites do conhecimento, passando pela experiência. A metodologia aplicada é bibliográfica, trazendo referências que apresentam a ideia de compreender os sentimentos, obter o domínio de si mesmo e encontrar autonomia, independência. Os sentimentos são inseparáveis da vida: não há vida sem sentimentos nem sentimentos sem vida. Somente quem conhece o valor do sentimento tem a capacidade de conhecer-se, transformar-se, amadurecer-se, ser feliz.

Palavras-chave: Educação. Sentimento. Aprendizagem. Maturidade.

ABSTRACT: Man is formed by thought, feeling and emotion. The main focus of our reflection is to understand the “Education of Feelings” that goes beyond the limits of knowledge, passing through experience. The applied methodology is bibliographic, bringing references that present the idea of understanding feelings, obtaining self-control and finding autonomy, independence. Feelings are inseparable from life: there is no life without feelings or feelings without life. Only those who know the value of feeling have the capacity to know themselves, to transform themselves, to mature, to be happy.

Keywords: Education. Feeling. Learning. Maturity

1 INTRODUÇÃO

O termo: “*Sentimentos*” é profundo e exige do ser humano sensibilidade para exercitá-los, e maturidade para aprender o não aprendido. Os sentimentos põem o homem na posição de eterno aprendiz que requer busca; conhecimento, criticidade e transformação.

Temos como objetivo aprofundar a temática: “*Educação dos Sentimentos, aprendendo a aprender*” que faz o ser humano viajar para dentro de si mesmo e apreciar suas belezas interiores, e limpar o que é preciso. Chamamos de higienização interior, limpar todo o ser, jogando fora os ressentimentos: mágoa, raiva, ódio, rancor, e buscando um novo jeito de ser e de viver a vida.

Pergunta-se: O que são os sentimentos? É possível viver sem os sentimentos? O que significa cultivar os bons sentimentos? Há uma relação entre os sentimentos e o corpo? O corpo por si mesmo

expressa algum tipo de sentimento? Afinal, como educar os próprios sentimentos?

Vivemos num momento muito difícil de acreditar: a pandemia. Ela surgiu de repente trazendo grandes abalos psicológicos, deixando a humanidade insegura, com medo, tristeza, angústia. Cada ser humano está na luta constante pela sobrevivência, e apesar das dificuldades materiais, financeiras, habitacionais, tem a convicção de que vale a pena viver. Lutar para viver é um ato profundo de amor, a coragem de vencer os ressentimentos, os males praticados pelo próprio homem.

Os autores: Damásio(2004); Feldman(2005); Leite(1999); Thums(2003); Viscott(1976); tratam a linguagem dos Sentimentos de forma profunda fazendo o homem pensar a própria existência e viver sua essência. Dessa forma, vamos conhecendo e transformando os mundos: interior e exterior. O interior reflete no exterior, ou seja, os sentimentos

¹ Graduando em Teologia Católica pelo Centro Universitário Internacional(UNINTER) e Pesquisador

² Graduando em Teologia Interconfessional pelo Centro Universitário Internacional(UNINTER) e Pesquisador.

refletem no corpo, na face, no olhar, no sorrir. Aprender a sorrir é preciso. Sorrir com naturalidade e respeito, pelo fato de existir e ser autor da própria história.

A humanidade na contemporaneidade precisa parar para pensar e olhar para si mesma, e perceber a necessidade de mudar: ser melhor. As mudanças acontecem de acordo com a consciência, necessidade e compromisso. Muitos têm consciência de que precisam mudar seus hábitos, costumes, comportamentos, mas nada mudam. Outros sabem da necessidade de mudar para ser feliz, mas permanecem parados no tempo; e outros ainda, têm consciência das necessidades da existência e não apresentam o verdadeiro compromisso consigo mesmo e com o outro.

Em suma: educar o ser humano significa libertá-lo dos ressentimentos, traumas, frustrações. É pô-lo no ponto de equilíbrio entre a vida e a felicidade, aprender e construir, desaprender e reconstruir a própria história. Enfim, a humanidade será mais feliz em todos os contextos da existência, tomando consciência dos próprios sentimentos e vivendo em harmonia.

O equilíbrio do ser humano se manifesta através das emoções que são a fonte da regulação automática da vida: os sentimentos no sentido estrito do termo, da alegria a magoa, do medo ao orgulho, da vergonha à compaixão(DAMÁSIO, 2004, p. 40).

2 O QUE É EDUCAÇÃO DOS SENTIMENTOS?

A princípio, pergunta-se: O que é Educação dos Sentimentos? É o instrumento dialógico que põe o homem de frente para si mesmo e para o outro, vivendo o espírito de reciprocidade, pondo em ordem à própria existência. No olhar de Buber “o Eu se realiza na relação com o Tu; é tornando Eu que digo Tu e a relação é reciprocidade”(1979, p. 03).

O ser humano é educado desde o ventre materno, na qual, os pais apresentam sentimentos de amor, alegria, carinho, felicidade, cuidado, zelo, atenção, respeito, compromisso. Quando a criança vem ao mundo, a alegria aumenta, o amor se concretiza, a emoção se eleva, todos estão em festa. Sentimentos e emoções, frutos da existência humana, sinais de vida e de aprendizagem: aprender a compreender e a viver a essência. “Compreender a biologia das emoções e o fato de que o valor das diferentes emoções depende das circunstâncias atuais oferece oportunidades novas para a compreensão

moderna do comportamento humano”(Damásio, 2004, p. 48).

A Educação dos Sentimentos põe o ser humano no centro das emoções: positivas e negativas. Ele, ao experimentar as emoções, tomará a decisão de escolha, e aprenderá a superar o que for preciso. As emoções acontecem no decorrer do tempo e de acordo com as circunstâncias do momento, com a expressividade do corpo.

As Emoções de fundo são percebidas por manifestações sutis como o perfil dos movimentos dos membros ou do corpo inteiro, força, precisão, frequência e amplitude. Quanto à linguagem não são propriamente as palavras ou seu significado, mas sim a música da voz, as cadências do discurso, a prosódia. Ex. perceber o entusiasmo ou a energia de alguém. Perceber o mal-estar ou ansiedade de seus amigos. Emoções primárias ou básicas: é o medo; a raiva; o nojo; a surpresa; a tristeza e a felicidade. As emoções sociais incluem a simpatia, a compaixão, o embaraço, a vergonha, a culpa, o orgulho, o ciúme, a inveja, a gratidão, a admiração, o espanto, a indignação e o desprezo. Não é exclusividade do ser humano. É um dom que faz parte da lista dos dispositivos inatos da regulação automática da vida(DAMÁSIO 2004, p. 51).

A Educação dos Sentimentos é a luz que ilumina o homem a enxergar a si mesmo, a libertar-se dos ressentimentos e viver em plenitude. Libertar-se dos ressentimentos significa ser um novo ser, é o sair de si mesmo e ser melhor para viver melhor a vida. A libertação acontece pela consciência e pelo compromisso com a existência. Existimos, e estamos no mundo em busca de realizações, alegrias.

A Educação dos Sentimentos estimula o homem a experimentar os momentos de alegria e de tristeza, tornando-o crítico, consciente e comprometido com o próprio bem, e de combater tudo aquilo que ofende ou prejudica sua felicidade. Superar os ressentimentos, emoções negativas é possível, desde que tenhamos a liberdade e convicção de agir. A superação exige conhecimento e ação: conhecer para agir, e agir para reconstruir o que conhece.

Pergunta-se: O que são sentimentos?

Os sentimentos são os sensores mentais do interior do organismo, as testemunhas do

estado da vida. São sentinelas que nos revelam o estado de vida no organismo. São as manifestações mentais do equilíbrio e da harmonia, da desarmonia ou do desacordo. Não necessariamente da desarmonia ou harmonia do externo do indivíduo embora seja evidente que também o façam. Mas as do interior do corpo. Os sentimentos são testemunhas do nível mais recôndito da vida. Prevaleceram como fenômenos importantes dos seres vivos porque são capazes de dar testemunho sobre a vida à medida que ocorrem na mente (DAMÁSIO, 2004, p. 149).

Os Sentimentos são as pérolas humanas que estão guardadas no interior, em sua profundidade. Ativamos os sentimentos de acordo com as necessidades ou circunstâncias do momento. Quando olhamos para alguém com simpatia e alegria de imediato teremos resposta: aceitação ou aversão. A expressividade dos olhos dá resposta à relação entre eu e o outro.

A Educação dos Sentimentos abre a mente humana para a compreensão de si mesmo e de suas circunstâncias; o faz ser equilibrado, maduro e eficiente para acolher, amar e respeitar o outro como ele é. Estamos no processo permanente de aprendizagem: aprendendo a aprender, a conhecer, a ser, a fazer e a conviver em harmonia.

Aprendemos a andar, sentar, falar, escutar, pegar, comer, admirar, viver. Dessa forma, o homem tem a capacidade de aprender a viver os belos sentimentos: Amor, simpatia, compaixão, felicidade, gratidão, admiração, e de superar os ressentimentos, como: raiva, rancor, tristeza, ódio, angústia, mágoa.

Estimular o ser humano a conhecer e viver saudavelmente os sentimentos é torná-lo consciente da própria existência, crítico diante de si mesmo e de sua postura com o outro, comprometendo-se com a própria elevação. Elevar-se quer dizer: um novo ser, diferente, melhor, capaz de amar-se no outro e de fazer com que o outro se ame em si mesmo.

A Educação dos Sentimentos vê o homem como ser histórico e de valores, e o faz assumir a postura de eterno aprendiz: Aprender a amar a si mesmo, a cultivar os bons sentimentos, a cuidar da mente e do corpo, a exercitar a mente por meio da leitura e do relaxamento, a cuidar do convívio com naturalidade, equilíbrio e respeito.

Sentimentos e emoções são elementos essenciais (e fascinantes) à compreensão dos seres humanos. Além do papel objetivo que desempenham nos relacionamentos, na

qualidade de vida e na saúde física das pessoas, pode-se falar ainda de seu papel subjetivo: seria exagero dizer que os sentimentos dariam, em grande parte, um sentido à vida humana? Como seria a vida de alguém que observa fatos e acontecimentos sem que eles lhe despertem qualquer tipo de emoção ou sentimento? Uma espécie de “coma emocional” em que a pessoa está fisicamente íntegra, vivendo uma rotina de trabalho, lazer, relações familiares e sociais - e ainda assim não experimenta qualquer sentimento, seja diante de eventos positivos ou negativos? Seria isso vida, afinal? (FELDMAN, 2005, p. 50).

Educação e Sentimentos estão presentes na vida e na história do homem. Ele próprio percebe a necessidade de educar sua ação para viver os sentimentos. No laço familiar ele aprende, desde cedo, a respeitar as pessoas, a ser disciplinado na vida e nas responsabilidades. Passa pela escola, universidade, comunidade, e no ato de conviver procura reconstruir seus conceitos de valores, cultura. O termo “Respeito” é uma atitude que passa pelos sentimentos: sentir o respeito; sentir-se respeitado.

Pergunta-se: Nas relações humanas exprimimos o “Respeito” de forma natural, espontânea, livre e convicta? Basta-nos compreender o significado profundo de respeito? Respeitar a si mesmo e o outro não é demonstração de amor com a própria existência? Somos espelho, um para o outro? Seguimos os bons exemplos? Somos referência para os outros? Respeito se ensina e se aprende? A vida é, apenas, um laboratório de sentimentos? Enfim, como sermos autênticos diante da vida?

Por aprendizagem significativa entendo uma aprendizagem que é mais do que uma acumulação de fatos. É uma aprendizagem que provoca uma modificação, quer seja no comportamento do indivíduo, na orientação futura que escolhe ou nas suas atitudes e personalidade. É uma aprendizagem penetrante, que não se limita a um aumento de conhecimentos, mas que penetra profundamente todas as parcelas de sua existência (ROGERS, 1975, p. 159).

O laboratório é um espaço sagrado, na qual, tem a entrada restrita de pessoas, ou seja, somente àquelas, que tem autorização, podem entrar, estudar, pesquisar, analisar, refletir, criticar, transformar. O homem, sendo o laboratório humano, não permite

todos entrarem no seu interior, e conhecerem seus sentimentos, emoções, bem como, suas potencialidades e limitações. Ele próprio faz suas escolhas e definições ao acolher os outros para o seu espaço sagrado.

O primeiro sentimento básico que gostaria de partilhar com vocês é a minha alegria quando consigo realmente ouvir alguém. Acho que esta característica talvez seja algo que me é inerente e já existia desde os tempos da escola primária. Por exemplo, lembro-me quando uma criança fazia uma pergunta e a professora dava uma ótima resposta, porém a uma pergunta inteiramente diferente. Nestas circunstâncias, eu era dominado por um sentimento intenso de dor e angústia. Como reação eu tinha vontade de dizer: “Mas você não a ouviu!” Sentia uma espécie de desespero infantil diante da falta de comunicação que era (e é) tão comum (ROGERS, 1983, p. 4-5).

Precisamos fazer alguns questionamentos: O que somos? Quais são as nossas características? As nossas raízes culturais são perfeitas? Fomos educados para amar e respeitar todos num mesmo ritmo? Com quem nos identificamos? Por que abraçamos uns e excluímos outros? O fato de abraçar ou excluir exprime sentimento? Enfim, conhecemos, de fato, os próprios sentimentos?

A Educação dos Sentimentos é a âncora onde o ser humano joga para fixar no local desejado, para descansar, refletir, viver, admirar, e não ser levado pelo vento. A âncora é lançada na profundidade do nosso ser, e lá estão os verdadeiros tesouros: os sentimentos.

O homem livre, consciente e equilibrado dá valor ou importância aos sentimentos. Ele não escolhe os lugares nem as pessoas, simplesmente vive seus apreços, admirações, de forma tranquila e natural. É evidente que ele buscou se autoconhecer; e transformar-se. Jogando fora o que não serve: os traumas, frustrações, medos, ansiedades, timidez, aprende a ir em direção ao outro, de descobri-lo, conhecê-lo, acolhê-lo e partilhar a felicidade existencial.

O encontro acontece quando uma pessoa fica diante da outra, movendo-se as duas em direção a um mesmo ponto. Encontrar uma pessoa é ficar frente a frente com ela, passando a conhecê-la, a perceber sua condição, a descobri-la. Em se falando de

relações interpessoais, encontrar o outro é entrar em sintonia profunda com ele, muitas vezes de forma recíproca (FELDMAN, 2005, p. 15).

Viver a Educação dos Sentimentos é viver o sentido profundo da vida, é deixar o passado curado, é preparar-se para o futuro vivendo bem o presente. Dessa forma, viveremos em harmonia e seremos inspiração para os outros, tornaremos o mundo mais humano, sensível, sereno, livre, feliz.

3 EDUCAÇÃO DOS SENTIMENTOS – APRENDENDO A APRENDER

A Educação dos Sentimentos põe o homem como eterno aprendiz: aprendendo a aprender. Ela passa pelo Amor. Não há educação sem amor. Educar amando, e amar educando. O homem, consciente e comprometido, toma a postura de amar-se no outro, e de fazer com que o outro se ame nele. Percebemos que, na relação de amor está a atitude de aprender – Aprender a aprender. Pelo fato de não enxergarmos as coisas como elas são, precisamos aprender a aprender, tendo um olhar mais sensível, atento e criativo.

O amor é, sem dúvida, o maior possibilitador do aprender, do potencializar a aprendizagem e não pode ser substituído por nenhum outro sentimento. A aprendizagem consiste em ser capaz de vincular intersubjetivamente as consciências, aprender seus significados. O mundo em que vivemos não é um mundo de coisas simplesmente, mas um mundo de coisas com significados. Os significados são sempre valorados subjetivamente, (com base na sua objetividade material real), isto quer dizer que damos sentido, sentimento, significado – damos conhecimento!(THUMS, 1999, p. 130).

No decorrer do tempo, vamos aprendendo e desaprendendo, construindo e reconstruindo os conceitos de sentimentos, emoções, felicidades. A Educação dos Sentimentos faz o homem rever suas definições de vida, de valores. O valor mais especial é a Vida. Ela se define como o Valor dos valores, ou seja, todos os valores estão voltados para a vida.

Somente quem ama a vida reconhece o seu verdadeiro sentido. O sentimento do amor dá ao ser humano o direito de conhecer, admirar e viver a vida. Com o amor aprendemos a enxergar as coisas como elas são, a aceitar as pessoas com suas características

naturais, a tomar consciência de que somos únicos e especiais.

O amor é um sentimento que temos de educar, como a mirada para compreender a pintura ou o ouvido para poder escutar música, se quisermos chegar a ser verdadeiros amantes. A aprendizagem consiste em buscar previamente uma autêntica comunicação, não só entre os homens, mas com suas intimidades e segredos mais recônditos. A diafanidade das almas é a base da relação humana, pois só em um mundo transparente e confidencial podemos ir fazendo verdadeiros amantes. Também é necessário abrir-se aos outros, não por uma terapia coletiva, solução infantil de hábeis neuróticos que instrumentalizam a auto-confissão, mas rompendo as barreiras do eu... Para saltar ao ser do outro, vendo a timidez que nos oprime, quebrar a solidão que ensombrece e incomunica (GURMÉNDEZ, 1984, p.226 apud THUMS, 1999, p. 137).

Com o Amor aprendemos a conhecer a si mesmo, o outro, o mundo, realidade. O amor nos inspira, nos faz pensar e agir em prol do bem comum. O próprio termo: “AMOR” combate as enfermidades interiores: Angústia, Mágoa, Ódio, Raiva, Rancor. Sábio é aquele que valoriza os belos sentimentos: Amor, alegria, gratidão, esperança, e que aprende a lidar com as frustrações, medos, culpas, desesperos.

A Educação dos Sentimentos tem o papel fundamental na formação do homem autêntico, apoiando-se no autoconhecimento e no desejo livre de transformar-se. O próprio homem é convidado a conhecer e superar os ressentimentos presentes no seu interior. A palavra: “Ressentimento” significa “Ressentir”, ou seja, reviver o que já passou. Exemplo: As mágoas passadas. Ele próprio tem consciência de que o passado não volta, passou. Mas curá-lo é preciso. A cura é o exercício constante, diário, que requer liberdade e vontade.

No lugar do termo “autenticidade”, às vezes tenho usado o termo “congruência”. Com isto quero dizer que quando o que estou vivenciando num determinado momento está presente em minha consciência e quando o que está em minha consciência está presente em minha comunicação, então cada um desses três níveis está emparelhado ou é congruente. Nesses

momentos, estou integrado ou inteiro,estou inteiramente íntegro... Aprendi, no entanto, que a autenticidade, ou a congruência - não importa o nome que você queira dar a isto - é fundamental para que a comunicação atinja o seu máximo... Aprendi que se for verdadeiro na relação com ele (aluno) e se conseguir expressar esse sentimento que me ocorreu, provavelmente o atingirei em um ponto sensível e nossa relação progredirá(ROGERS, 1983, p. 09).

A Educação dos Sentimentos faz o homem tomar consciência da própria existência, a assumir a condição humana e ser naturalmente humano. No decorrer do tempo aprendemos a respeitar a si mesmo e o outro, a escutar os pais, a dialogar, brincar, ler, escrever, escovar os dentes, banhar-se, vestir a roupa, lavar as mãos, comer corretamente.

Pergunta-se: Passamos pelo processo da Educação dos Sentimentos? Fomos educados a amar as pessoas como elas são? Partilhamos os sentimentos e as emoções com os pais? Os pais têm conhecimento e maturidade suficiente para falar dos sentimentos? Eles próprios sabem como lidar com as frustrações, ressentimentos? Os mesmos se auto-avaliam diante de suas atitudes com os filhos? Afinal, como ser autêntico e coerente com os sentimentos?

O sentimento fala por meio dos nossos comportamentos; se expressa no olhar, na postura, na relação com os outros. Em tudo transmitimos sentimento. A Educação dos Sentimentos faz o homem exercitar o próprio interior, a superar os obstáculos da vida e a viver uma vida sólida, equilibrada, natural e feliz.

Não sabemos tudo, mas devemos saber um pouco de tudo, ou seja, devemos obter conhecimentos precisos de tudo o que existe na existência humana, para assim, darmos respostas aos problemas futuros. Somos livres para pensar e agir, indo além dos sentimentos intelectuais, morais, estéticos.

Os sentimentos intelectuais expressam a relação do homem com as idéias – inseparáveis, portanto, da atividade cognitiva; os sentimentos estéticos expressam a relação do homem com os fatos da vida, representando-os na arte, na qual se manifestam o sublime, o vulgar, o ridículo, o trágico, o cômico, o refinado. Ambos apoiados pelo sentimento moral que expressa a fidelidade; a lealdade; a solidariedade; a confiança; o patriotismo, etc. (LEITE, p. 99, apud PETROVSKY, 1982, p. 414- 416)

A Educação dos Sentimentos é Educação da Inclusão: inclui todos, homens e mulheres, no processo de aprendizagem. Devemos aprender a ser humano com o ser humano, a ser natural com a vida, a ser equilibrado nas atitudes diárias. “Não estar cientes do sentimento de alguém, não compreendê-los ou não saber como usá-los ou expressá-los é pior do que ser surdo, cego ou paralisado”(VISCOTT, 1982, p. 11).

Pensando os sentimentos de uma criança com um ano e cinco meses de existência: ela observa as expressões facial e corporal dos pais, percebe os estímulos e decide brincar com eles. Toma os brinquedos, e em seguida, escolhe alguns e deixa os demais de lado. Pergunta-se: É possível levar para outros ambientes a experiência do brincar? A criança tem capacidade de relacionar os pais com os outros? Inconscientemente pode exprimir aceitação de pessoas, acolhendo umas e desprezando outras? Ela é culpada pela ação de exclusão? Enfim, pais e filhos não devem exercitar a Educação dos Sentimentos?

Os sentimentos são algo de que se vale o sujeito, algo constituinte do ser, mercê ao qual o indivíduo se apropria dos objetos e de si mesmo, se interessa por eles, para fazê-los seus ou para distanciar-se deles e, como consequência, se fazem no mundo e na realidade psicossocial. Os sentimentos constroem a biografia do sujeito, porque, como condições prévias, sobrevivem biologicamente(PINO, 2001, p. 20).

Educar o ser humano significa prepará-lo para a vida. O mesmo passa pelo processo de modelação, mudanças, aprimorando o seu ser, sendo melhor para conviver em harmonia com os outros, sem machucar, sem ofender, e caso, venha a machucar alguém, que terá a capacidade de pedir perdão.

Educar para a vida é educar para o respeito com o outro. Aprendemos e desaprendemos algo no decorrer da história. Aprendemos a acolher os outros como irmãos, e desaprendemos a ignorá-los. Desaprender quer dizer: passar uma borracha no que é insignificante, pobre, sem sentido para a existência. A Educação dos Sentimentos vem apoiar o ser humano na reconstrução de si mesmo, de sua própria história, fazendo com que o homem tenha novos conceitos de vida e de felicidade.

Todo o sentimento é, em maior ou menor medida, expressão, mas toda expressão é, ao mesmo tempo, informação. A expressão

do sentimento sempre é um signo que comporta algum significado. Não só devemos aprender a diferenciação da expressão de sentimento, mas também devemos aprender a significação. Não aprendemos isto por nós mesmos, mas no rosto, nos gestos, no tom de voz, nos tipos de reação, no comportamento dos outros... Precisamos adquirir a linguagem dos sentimentos(HELLER, 1982, p. 74-75, apud THUNS, 1999, p. 39).

A Educação dos Sentimentos tem o objetivo de conduzir o homem para a felicidade. E feliz aquele que sabe lidar com os ressentimentos, frustrações. A felicidade acontece quando estamos bem resolvidos, em harmonia com todos em tudo. Por trás dos cinco sentidos: Visão, Audição, Olfato, Paladar e Tato; têm sentimentos, emoções. Cabe ao ser humano viver a experiência e construir novas definições. Mesmo por trás das frustrações pode extrair lições e aprendizagens, sendo eficiente e maduro para superar o que for preciso.

Lidar com as frustrações é atitude sábia, é parte do processo de aprendizagem, visando viver o espírito de harmonia. Somos educados para conduzir os próprios sentimentos, tendo autonomia de pensar e transformar a própria realidade. Sendo assim, teremos uma conduta humana, serena e justa diante do outro.

É no processo de aprendizagem que o contexto social organizado vai regular as emoções. Neste processo, as normas de conduta admitidas socialmente são interiorizadas, internalizadas pelo sujeito. O indivíduo, em nome de determinadas exigências sociais representadas através de normas de conduta que são assumidas pelos outros sociais, passa a regular, em certa medida, seu comportamento emocional, em função das circunstâncias descritas pelo meio (LEITE, 1999, p. 97).

Educação dos Sentimentos – educação humanizadora, capaz de transformar vidas e de tornar o cenário existencial mais leve, sadio, harmonioso. Somos educados e formados com sentimentos, em busca de construir o próprio caráter, personalidade, assumindo a atitude de ser humano consciente e comprometido com o bem comum. Viver a Educação dos Sentimentos é preciso. Pois, ela trata o ser humano nas seguintes capacidades: exterioridade, interioridade e profundidade.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Educação dos Sentimentos – Educação da vida e para a vida. Ela é o processo de aprender a aprender, ou seja, que põe o homem na posição de eterno aprendiz.

O homem, consciente e comprometido com a própria existência, pensa os sentimentos com o objetivo de lidar com os mesmos. Lidar com os sentimentos significa ser sábio; equilibrado e feliz, capaz de superar as frustrações, medos, ansiedades, traumas passados.

A Educação dos Sentimentos é Educação do Amor: Ama o ser humano. E uma forma de amá-lo é torná-lo livre, sã, puro, autêntico. Ninguém é feliz sem o sentimento do Amor. Somente quem cultiva e vive o amor sabe definir bem o conceito de felicidade. A felicidade, de fato, acontece nas pequenas coisas, na relação amorosa entre as pessoas.

Educação – palavra sublime e profunda, capaz de transformar vidas. Ela faz o homem abrir a mente e o coração para si mesmo e para o outro, e mergulhar em sua profundidade. E nesta viagem interior se encanta, percebe seus tesouros guardados no interior. Educar é buscar, descobrir e revelar os verdadeiros tesouros: Amor, paz, alegria, serenidade, equilíbrio, paciência, harmonia.

A pandemia atual, Covid-19, vem fazendo com que a humanidade exercite os sentimentos de amor, cuidado, atenção, compaixão, solidariedade, e ao mesmo tempo, experimente a tristeza, dor, sofrimento, perda, morte. A Educação dos Sentimentos ensina o ser humano a parar, pensar, respirar e agir com prudência, cuidando de si mesmo e do outro.

Concluimos que, A Educação dos Sentimentos é fundamental para o progresso do ser humano, sua evolução e felicidade. E ser feliz significa amar-se, conhecer-se, transformar-se por inteiro, construindo nova história.

REFERÊNCIAS

BUBER, Martin. **EU e TU**. São Paulo: Moraes, 1979.

DAMÁSIO, Antônio. **Em Busca de Espinosa**. São Paulo: Companhia das Letras, 2004.

_____. **O mistério da consciência**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

FELDMAN, Clara. **O encontro. Belo Horizonte: Crescer**, 2005.

ROGERS, Carl. R. **Um Jeito de ser**. São Paulo: EPU, 1983.

_____. **Liberdade para aprender**. Belo Horizonte: Interlivros, 1975.

HELLER, Agnes. **O cotidiano e a história**. São Paulo: Paz e Terra, 1985.

LEITE, Ivanise. **Emoções, sentimentos e afetos**. São Paulo: JM Editora, 1999.

PINO, Carlos Castilha. **Teoria de los sentimientos**. Barcelona: Espanha, Tusquets Editores, 2001.

THUMS, Jorge. **Educação dos sentimentos**. Porto Alegre: Ulbra, 1999.

VISCOTT, David. **A Linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.