EDUCAÇÃO SOCIAL, EMOCIONAL E ÉTICA COMO AS ESTRATÉGIAS DE CULTURA DE PAZ PODEM POTENCIALIZAR O APRENDIZADO DE ADOLESCENTES E CRIANÇAS

SOCIAL, EMOTIONAL AND ETHICAL EDUCATION, HOW PEACE CULTURE STRATEGIES CAN IMPROVE LEARNING OF CHILDREN AND ADOLESCENTS

DOI: <https://doi.org/10.22388/2525-5894.2018.0058>

Regina M. Gomes de Proença: Mestre em Comunicação e Cultura pela Universidade de Sorocaba; E-mail: contato@foradacaixacoletivo.com.br

Bruno José Esteves: Pós-Graduando em Acupuntura e Naturólogo pela Universidade do Sul de Santa Catarina; E-mail: brunojoseesteves@gmail.com

Pesquisa e Intervenção desenvolvida no Educandário e Instituto André Luiz, em Sorocaba- SP, em parceria com equipe do Coletivo Cultural Fora da Caixa.

Resumo

O Coletivo Cultural Fora da Caixa realiza dois programas com jovens e adultos. “Educação para Paz” é uma capacitação destinado a adultos e “Liderança para o Futuro” para crianças e jovens entre 10 e 21 anos, ambos contemplam uma educação social, emocional e ética, onde oferecemos um programa de capacitação para professores, gestores e indivíduos que se interessam em aprender as estratégias de não violência criadas por Mahatma Gandhi para lidar com os desafios encontrados no contexto escolar como *bullying*, intolerância, racismo, etc. São realizados estudos, dinâmicas em grupo e atividades supervisionadas no intuito de criar relações mais harmoniosas e altruístas entre os membros do grupo e aprimorar os relacionamentos sociais e o autoconhecimento. Para isso recorremos a pesquisas de neurociência, compaixão e mindfulness e ensinamos aos participantes, práticas de atenção, concentração, meditação e diálogo. Os programas são compostos por três ciclos que se inter-relacionam e possibilitam uma visão sistêmica do ser humano e suas relações a cultura e com o meio. O objetivo principal é fortalecer a inteligência emocional, resiliência, valorização da diversidade e resolução pacífica de conflitos. Encorajamos os participantes a se engajarem em projetos de voluntariado, proteção ao meio ambiente, causas sociais e a participação ativa na comunidade.

Palavras-chave: Educação social; Educação emocional; Ética; Mindfulness, Compaixão

Abstract

The cultural group Fora da Caixa currently develops two programs with young people and adults. Education for Peace is a training course for adults and the Leadership for the Future is designed for children and young people between the ages of 10 and 21, both providing social, emotional and ethical education. We provide a training course for teachers, managers and individuals who are interested at learning the strategies of non-violence created by Mahatma Gandhi to deal with the challenges found in the school context such as bullying, intolerance, racism, etc. Studies, group dynamics and supervised activities are conducted in order to create more harmonious and altruistic relationships among group members and to enhance social relationships as well as self-knowledge. To achieve this we learn about neuroscience, compassion and mindfulness researches and we teach participants practices of attention, concentration, meditation and dialogue. The meetings are held fortnightly and both programs are composed of three cycles that are interrelated and enable a systemic view of the human being and his relations to culture and the environment. The main goal is to strengthen emotional intelligence, resilience, the valuing of diversity and the peaceful resolution of conflicts. We encourage participants to engage in voluntary projects, environmental protection, social causes and active participation in the community.

Key-words: Social education; Emotional education; Ethics; Mindfulness, Compassion

INTRODUÇÃO

Este artigo é resultado da implementação de dois programas, o “Educação para a Paz” com a equipe do coletivo cultural Fora da Caixa e “Liderança para o Futuro – Jovens que fazem a diferença”. O primeiro destinou-se aos indivíduos interessados em integrar a equipe de professores do coletivo Fora da Caixa e o segundo a alunos do Educandário e Instituto André Luiz que tem entre 10 e 19 anos.

Estes programas contemplam tanto a preparação e capacitação de professores, gestores e pais para aprender como lidar com situações de *bullying*, preconceito racial, intolerância religiosa e crises dentro e fora do contexto escolar utilizando diversas estratégias de cultura de paz e autoconhecimento. Buscamos auxiliar as crianças e jovens no reconhecimento e aprendizado de como expressar seus sentimentos, oferecendo estratégias para lidar com os desafios da vida, não apenas acadêmica, mas abrangendo os relacionamentos interpessoais, a comunidade e o planeta. Os dois programas visam uma educação que fortaleça as relações através de um aprendizado social, emocional e ético de forma secular. Cultivando o desenvolvimento moral dos participantes através do diálogo, empatia, compaixão, altruísmo e perdão, para fortalecer valores positivos como a cooperação, responsabilidade e autonomia, desenvolvendo maior capacidade de atenção, concentração e inteligência emocional.

O programa vai além da prevenção de distúrbios, almejamos plantar as sementes da ética e compaixão nos corações dos participantes, através da construção das bases do auto reconhecimento, meta-consciência e auto confiança, aumentando suas competências como ser Humano.

Através de ciência podemos confirmar o que os meditadores budistas e de outras tradições antigas já sabiam ou intuam: a meditação baseada na atenção, conhecida como Mindfulness e a prática de compaixão podem melhorar as condições de saúde que vão desde o reforço do sistema imunológico como um todo, o alívio dos sintomas de depressão, ansiedade, compulsões, estresse, burnout, entre tantos outros problemas de ordem mental, física e emocional como apontados em pesquisas realizadas pela Mind and Life Institute em parceria com Sua Santidade Dalai Lama desde 1992 e cientistas da Universidade de Iowa, lideradas por Dr. Richard Davidson e Lobsang Tenzin Negi, diretor executivo do programa do Centro de Ciência Contemplativa e Compaixão baseada em Ética na Universidade de Emory.

Aprendizado Social, Emocional e Ético como forma de potencializar indivíduos e prepará-los para uma vida auto realizada.

Em várias partes do mundo ensinamentos sobre meditação, compaixão, inteligência emocional, altruísmo e não-violência estão sendo adaptados e utilizados no contexto escolar, empresarial e clínico para criar uma melhor qualidade nas relações sociais e diminuir os efeitos do estresse, depressão, ansiedade, entre outros.

Jon Kabat-Zinn (1972), fundador e diretor executivo do Centro para Mindfulness na Medicina, Cuidados com a Saúde e Sociedade (*Centre for Mindfulness, Health Care and Society*) da Universidade de Massachusetts foi o precursor no início dos anos 70 na intervenção *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) no tratamento de prevenção de recaídas em pacientes com depressão, criando a partir de suas pesquisas um centro de difusão e estudo dos benefícios promovidos pelas práticas.

As revisões nos estudos onde pacientes se submeteram ao programa MBSR mostram que houve uma diminuição da depressão, ansiedade e estresse psicológico em pacientes com doenças crônicas e apontam a redução do pensamento repetitivo e autodepreciativo.

Mindfulness

Tem sido descrito como: prestar atenção de forma particular ou com um propósito, no momento presente, sem julgamentos. Auxiliando os indivíduos a aprender como se distanciar dos pensamentos, sem encadear julgamentos, tentando manter-se consciente, observando as sensações físicas e emocionais sem se deixar levar por elas.

Pode ser caracterizada como uma forma de treinamento mental que possibilita o indivíduo a perceber suas experiências sem julgamentos, sem agir por impulso, cultivando emoções positivas e com uma postura compassiva em relação aos outros. Quando mantemos a mente clara e equânime somos mestres de nossas emoções e não vítimas delas. O objetivo da prática é manter uma consciência aberta, flexível, obtendo maior equilíbrio emocional e bem-estar. Possibilitando uma forma mais criativa e saudável de se relacionar consigo próprio e com os outros.

Como o cérebro regula a si e os outros sistemas físicos, a prática de atenção plena pode criar novos circuitos ou enfraquecer circuitos existentes através da seleção de experiências interiores que propiciem o controle, a competência e o discernimento de forma integrada. Desenvolvendo na mente do praticante a virtude, a atenção plena e a aceitação da vida de forma mais leve e saudável.

Foram verificadas mudanças no cérebro de praticantes de meditação que estão ligadas às regiões que controlam o afeto, a atenção e o aumento da liberação da dopamina. Estudos realizados por Richard Davidson (2015) da Universidade de Wisconsin compararam a morfologia do cérebro de meditadores experientes com grupos de controle, entre os achados estão aumento da espessura cortical e a redução da espessura causada pelo envelhecimento, além da ativação de circuitos que operam no sentido de aumentar a sensação de bem-estar. É o caso de meditações baseadas na compaixão, que segundo Matthieu Ricard (2015), geneticista e pesquisador do Instituto Pasteur na França, que difunde mundialmente os resultados obtidos pelas práticas. Verificou-se que durante a prática do amor altruísta e compaixão houve um aumento notável na sincronização das ondas cerebrais, principalmente as ondas gama, que estão associadas à conectividade nunca antes observadas entre as diferentes áreas do cérebro.

Rick Hanson, neuropsicólogo e cofundador do Instituto Wellspring de Neurociência e Saber Contemplativo, em sua obra *O Cérebro de Buda* (2012) – neurociência prática para felicidade, observa que há um aumento na resposta imunológica e a diminuição dos processos inflamatórios pode ser proporcional ao período de prática.

Na Universidade de Emory, o pesquisador Chuck Raison (2015) constatou um reforço no sistema imunológico e a diminuição da resposta inflamatória. Eles provaram que a redução do hormônio *interleucina-6* que está ligado ao processo inflamatório era proporcional ao tempo de meditação. Essas meditações, de acordo com Stefan Hofman da Universidade de Boston se traduzem por uma ativação das áreas ligadas à

gestão das emoções e a empatia, e oferecem perspectivas promissoras para remediar o estresse, a depressão, a ansiedade e o *burnout*.

Barbara L. Fredrickson (2018) em seu laboratório comprovou que seis a oito semanas, durante 30 minutos diários de meditação na compaixão, aumentaram as emoções positivas – alegria, esperança, gratidão, entusiasmo e o grau de satisfação diante da existência. Observou-se também uma estreita correlação entre a intensidade subjetiva da meditação na compaixão, a ativação da ínsula e o ritmo cardíaco.

Dentre os mecanismos psicológicos da autocompaixão está o desativamento do sistema emocional ligado à ameaça, que está relacionado à defesa e a insegurança. E o ativamento do sistema emocional “calmante” que libera o hormônio oxitocina. Aceitamos melhor nossos erros, falhas e as limitações que fazem parte da natureza humana. Isso reduz os níveis de ansiedade e depressão principalmente se ocorrerem devido à autocrítica. Levando a aceitação de suas imperfeições amorosamente e com gentileza. Ao praticarmos *mindfulness* observamos nossas emoções atentamente de maneira suave, sem emitir um julgamento e evitando agir por impulso. Descrever o que nos acontece é diferente de nos julgar.

Epigenética e Mindfulness

Podemos definir epigenética como as alterações hereditárias na expressão do gene que ocorre sem uma alteração na sequência de nucleotídeos do DNA. É um mecanismo complexo de ativação e desativação seletiva de vários genes funcionais. Podem estar relacionados à metilação do DNA e está associada a diversas doenças. Foi verificado um aumento da telomerase em células mononucleares de sangue periférico. As alterações são reversíveis e as técnicas de *mindfulness* propostas nesta pesquisa podem ser estratégias para essas correções. Para ativar o gene é preciso que ele se “exprima”, que ele seja “transcrito” sob a forma de uma proteína específica. Se ele permanecer “silencioso”, é como se fosse ausente. Essa expressão pode ser ativada ou desativada sob a influência das condições exteriores e também através de nossos estados mentais.

Observou-se em experiências que cada tipo de meditação possui uma “assinatura” e que a meditação na compaixão ativa uma rede neuronal diferente daquelas cultivadas quando o indivíduo medita por exemplo, com foco na atenção vigilante, é o que nos revela Richard Davidson (2015).

As pesquisas exploraram as mudanças que podem se produzir nos seis principais “estilos emocionais” descritos por Davidson: a resiliência; a disposição; a intuição social (captar expressões faciais, corporais, etc.); a consciência reflexiva; a sensibilidade ao contexto (ajuste das reações emocionais); a atenção.

Objetivos

Os objetivos gerais são: desenvolver nos participantes uma educação emocional, social e ética, melhorando as habilidades de diálogo e mediação para a resolução de conflitos; e também promover maior engajamento e participação de professores e alunos nas resoluções de problemas sociais e éticos.

Os objetivos específicos são: redução de queixas de violência dentro da escola; redução de afastamento devido a situações relacionadas ao estresse, *bullying* e falta de motivação; maior capacidade de aceitar as diferenças e lidar com situações de vulnerabilidade psíquica e social; promover a tolerância, o diálogo e a paz no ambiente escolar.

Equipe

Estes programas foram criados e coordenados por Regina Proença. Os participantes em capacitação do programa de “Educação para paz” e integrantes da equipe do coletivo cultural Fora da Caixa são: Vanessa Sbrana, Alessandra Reis, Estêvão Santiago, Bruno Esteves, Ricardo Domingo de Albuquerque, Mirela Proença e Nathalia Grespan. Todos são colaboradores no programa de “Liderança para o Futuro”.

A produção e publicação de nossa revista digital Openzine, as fotos e o material multimídias foram desenvolvidos por Ricardo Domingo de Albuquerque e Nathalia Grespan.

MÉTODO

O programa “Educação para Paz” teve início em 2016, com encontros quinzenais de 3 horas na sede do coletivo e foram realizados estudos das estratégias de Cultura de Paz, Filosofia e Meditação.

Os professores que estão trabalhando com os jovens no programa de “Liderança para o futuro” são os membros da equipe do coletivo que participaram da capacitação em “Educação para a Paz”

O programa “Liderança para o futuro” é realizado quinzenalmente com a duração de quatro horas desde junho de 2018 no Educandário e Instituto André Luiz, uma instituição beneficente que oferece aulas no contraturno escolar para crianças e jovens que estudam na rede pública e destacam-se por seu potencial e suas notas. São oferecidas aulas sobre as matérias presentes no currículo escolar nacional obrigatório, com o propósito de potencializar o rendimento dos alunos. A média de participantes deste programa é de 10 a 20 alunos por encontro.

O programa está dividido em 3 ciclos, sendo eles: social, emocional e ético. Cada ciclo tem duração de 5 encontros.

No ciclo “social” o enfoque está nos movimentos de conquista de direitos civis que utilizaram as estratégias de não-violência criadas por Mahatma Gandhi e serão apresentados através de documentários, aulas expositivas e vivências.

O ciclo “emocional” aborda as práticas contemplativas de meditação, atenção, concentração e tai chi e ensina aos participantes, formas de lidar com as emoções perturbadoras como raiva, ansiedade e estresse.

O ciclo “ético” reflete com os alunos sobre as principais escolhas existenciais e motiva os participantes para engajarem-se em ações que melhorem as condições de vida e beneficiem a comunidade e o planeta. Abordamos neste ciclo temas como: felicidade, propósito, liderança, ética, ecologia, educação, saúde e qualidade de vida.

Também apresentamos estudos sobre as mudanças que ocorrem em nosso cérebro devido a neuroplasticidade e como são criadas novas conexões neuronais a partir das práticas contemplativas. Os efeitos positivos verificados que comportamentos altruístas e compassivos podem nos trazer, por serem responsáveis em produzir no organismo o sentimento de felicidade. Associamos em nosso programa a sabedoria de mestres budistas, grandes meditadores e cientistas que podem nos apontar caminhos seguros para o treinamento da mente e a abertura de nosso coração à compaixão.

Estrutura do Programa

Durante os encontros serão realizadas aulas expositivas, dinâmicas, apresentação de vídeos, textos, rodas de conversa e práticas de meditação, tai chi e relaxamento para melhorar a atenção, concentração e redução dos sintomas de estresse, muito comum nos dias de hoje, sendo inclusive um dos principais fatores de adoecimento e absenteísmo. Buscamos assim um melhor rendimento dos participantes, aumentando a sensação de bem-estar e contentamento com a vida. Abordaremos em nossos encontros temas como não violência, meditação, ciência, ética, compaixão, sustentabilidade, virtudes e sonhos.

Existem 3 reflexões principais que norteiam os trabalhos do programa, “Eu comigo mesmo”, “Eu com os outros” e “Eu com o planeta”.

Eu comigo mesmo

Como podemos nos conhecer melhor e desenvolver qualidades que possam nos auxiliar na redução da ansiedade, estresse e nos motive a mudar hábitos negativos e substituí-los por ações saudáveis? Como

podemos ser felizes e auto realizados? Como fazer melhores escolhas e planejar o futuro que desejamos? O que eu faço da minha vida?

Eu com os outros

Como melhorar a qualidade dos meus relacionamentos? Como dialogar sem discutir? Como posso interagir com meus familiares e amigos sem deixar de ser autêntico e evitar conflitos desnecessários? Como se libertar do peso das opiniões alheias e conviver pacificamente com as diferenças?

Eu com o planeta

Como mobilizar o maior número de pessoas engajadas em proteger o planeta e participar ativamente em movimentos de ajuda a causas nobres, como: salvar vidas, cuidar de animais abandonados, fazer campanhas de arrecadação de fundos e doações para entidades assistenciais, se envolver na criação de hortas comunitárias, mutirões, campanhas virtuais, etc.

Um dos benefícios dos programas e a criação de um ambiente favorável e harmonioso entre os professores e alunos. Fortalecendo os laços entre professores, alunos e comunidade; diminuindo a vulnerabilidade social e psicológica. Reduzindo tanto o índice de abandono escolar quanto.

Entre os tópicos de estudo para desenvolvimento destas competências estão:

- A Natureza da Mente e corpo: Biologia e o cérebro – Neuroplasticidade – Epigenética
- Reflexões e formação de convicções: Filosofia: Ética, Não-violência, Valores
- Práticas contemplativas: meta-atenção, meditação, tai chi
- Emoções destrutivas – Raiva, estresse, depressão, ansiedade e apatia
- Motivação e engajamento: Talentos, Afetos, Causas, Meio ambiente e Ação Social
- Oficinas de arte, música, dinâmicas em grupo e jogos cooperativos.

Entre as meditações ensinadas e praticadas com os alunos está a meditação do amor altruísta e da compaixão conhecida por Metabhavana. Durante essas meditações há a possibilidade de um aumento notável na sincronização das oscilações das ondas cerebrais nas frequências chamadas de *gama*, associadas à conectividade entre diferentes áreas do cérebro.

“Para sentir uma compaixão e uma benevolência verdadeiras para com o outro devemos escolher uma pessoa real como objeto de meditação e aumentar nossa compaixão e nosso amor benevolente em relação a essa pessoa, antes de estendê-los a outros. Trabalhamos com uma pessoa de cada vez; caso contrário, nossa compaixão dilui-se em um sentimento muitíssimo generalizado e nossa meditação perderá concentração e força.” afirma o Dalai Lama (2015).

Durante a prática da meditação do amor altruísta e compaixão, primeiro dirigimos nossa atenção a nós mesmos de forma auto compassiva e em seguida pensamos em um ser querido ao qual dirigimos nosso amor e benevolência incondicionais. Depois expandimos esse sentimento a outros seres que gostamos e em seguida àqueles que temos alguma dificuldade. É importante que as pessoas ofereçam essa prática individualmente, sem generalizações e de forma mais específica possível.

Metabhavana, é como uma prece, uma aspiração que orienta a prática.

Que eu seja feliz

Que eu me liberte do sofrimento e das causas do sofrimento

Que eu encontre as verdadeiras causas da felicidade

Que eu tenha lucidez instantânea

Que eu gere as causas e condições para beneficiar os outros

Depois de fazer a prática para nós mesmos substituímos o “eu” pelo nome de nossos queridos, em seguida pelos nossos *não tão* queridos assim.

Os participantes serão convidados e orientados a realizar projetos que beneficiem a comunidade e despertem a compaixão e a responsabilidade social com as pessoas e o planeta.

Ao final de cada ciclo, será realizada uma avaliação em forma de redação onde os alunos devem comentar sobre suas percepções acerca dos temas refletidos durante os encontros. Também serão aplicados questionários de avaliação de estresse, autocompaixão e Burnout no início e ao final do programa. Obtendo assim um demonstrativo do impacto do programa de Educação para Paz e Liderança para o Futuro nos participantes e obtendo preciosas informações para o aprimoramento de nosso trabalho e pesquisa.

Como forma de difundir e expandir o conhecimento, estes programas contam com a produção de vídeos e conteúdos de mídia, que serão publicados na revista digital Openzine do Coletivo Cultural Fora da Caixa e em outros meios de divulgação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados preliminares obtidos até o momento tem se mostrado alinhados com os objetivos dos programas. Durante os bate papos finais, os participantes apresentaram uma integração maior e refletiram sobre os temas apresentados de forma desembaraçada e profunda. Foram abundantes os relatos de histórias pessoais de situações de *bullying*, intolerância e preconceito racial e social vividos por eles.

A maior parte do tempo o grupo permaneceu unido e manteve um apoio empático quando ouviam os relatos dos colegas. Muitos relataram não conhecer estratégias que pudessem ser utilizadas nas ocasiões de divergência tanto no ambiente familiar quanto escolar, e sentiram que após os encontros onde aprenderam sobre não violência e exemplos de resolução pacífica de conflitos, estavam mais confiantes e preparados para expressar seus sentimentos sem se deixar levar pelas emoções de raiva, rejeição e impotência.

Mesmo os mais tímidos que inicialmente não gostavam de expressar suas opiniões acabaram por compartilhar com o grupo quais foram suas percepções sobre os temas apresentados. Ao decorrer dos encontros foi observado nos alunos uma postura mais participativa com maior autoconfiança e abertura ao aprendizado.

No primeiro encontro do programa de Liderança foi aplicado um teste vocacional, seguido de uma roda de conversa sobre profissões e aspirações futuras. Alguns ficaram surpresos pelo alinhamento do resultado com as escolhas que eles já tinham anteriormente, enquanto outros vislumbraram novas possibilidades de profissões e/ou talentos a serem desenvolvidos.

Durante os encontros do primeiro ciclo foram apresentados 2 episódios do documentário “Uma força mais poderosa - Um século de conflitos não violentos” e também “Olhos azuis” de Jane Elliott, uma professora americana contemporânea de Martin Luther King que realizou com seus alunos um exercício onde eles vivenciaram situações de discriminação e racismo. Após as exhibições foram realizadas rodas de diálogo onde os alunos relataram suas percepções. Abaixo alguns comentários sobre o documentário “Olhos Azuis”: *“Achei importante esse documentário para pelo menos saber como é, porque não tem como eu falar que sei como é, porque não sei. E sabendo elimina boa parte do racismo”*. Através deste comentário, feito por um jovem branco, podemos perceber como o documentário propiciou de forma profunda a empatia no aluno.

Outra aluna disse: *“É uma lição de vida, uma pessoa (se referindo a Jane) para se ter como referência. Quando se tem um assunto e não é falado, as pessoas não dão importância, e continuam fazendo (propagando o racismo). É uma maneira de fazer com que as pessoas se coloquem no lugar do outro. Excluir as pessoas não atrapalha só o momento, mas o futuro também. Nem tenho o que falar, o vídeo inteiro é uma lição”*. Através do comentário desta aluna podemos perceber o quanto o documentário foi impactante. Em seguida outra aluna deu um depoimento sobre uma situação em que ela e sua mãe sofreram discriminação social e racial: *“fui a pé com minha mãe ver um curso, (...) chegou uma moça de carro, branca, e o pessoal do curso abraçou ela e tocou na mão dela, e pra gente nada. Eu disse que fazia parte do grêmio mas ela rebaixou o trabalho da minha mãe,*

como se eu não fizesse nada de importante, eu saí de lá e chorei, porque aquilo foi muito triste". Depoimentos como este são importantes na criação de vínculo e apoio entre os integrantes do grupo, estimulando um ambiente seguro para se expressarem, podendo ouvir e ser ouvido. Também foi possível perceber o pessimismo de alguns alunos com relação a mudança social, como neste comentário de uma aluna: *"a sociedade sabe o quanto é ruim e mesmo assim faz (preconceito e discriminação racial), acho que as pessoas vão sair daqui e esquecer o que viram"*. Através desse comentário houve também a oportunidade de refletir sobre como podemos aplicar as estratégias de não violência para realizar uma mudança. Em dado momento se expandiu a reflexão de como a cultura do local pode transformar-se em impossibilidade de escolha (ex: códigos de vestimenta, casamentos arranjados, violência estrutural, discriminação religiosa e racial) e resultar em falta de ética. Sobre a postura de Jane, um dos alunos comentou: *"ela foi muito bondosa de fazer o workshop e dar oportunidade das pessoas serem melhores. Se você se põe no lugar das pessoas e sente o que as pessoas sentem, você não vai fazer mais isso"*.

Uma das alunas, que relatou viver em um ambiente repressor, teve um depoimento especial, falando sobre os benefícios e o que sente do programa. *"Fico contando os dias para chegar essas aulas, porque nunca achei que eu poderia conversar e falar sobre esses assuntos, sem ter que entrar em conflito"*

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através das práticas de diálogo e escuta empática aprendemos a acolher opiniões divergentes e discordar com respeito, realizando uma comunicação mais eficiente, amorosa e inclusiva. Propiciando assim uma reflexão sobre as nossas escolhas e aprendemos a expressar nossos sentimentos, reconhecer e transformar nossas emoções. Oferecendo assim alternativas mais elevadas e maior engajamento dos indivíduos na sociedade de forma não violenta e proativa, participando das soluções ao invés de criarmos mais problemas.

É chegado o momento de fazer uma transição de valores, de *ser* a mudança que desejamos ver no mundo, como diria Mahatma Gandhi. Através da pacificação da mente e do coração, podemos alcançar mudanças internas e beneficiar a nós mesmos e a comunidade como um todo. Não acreditamos que apenas a atenção vigilante, ou o estado *mindfulness* que a prática promove seja o bastante para gerar mudanças significativas na vida do indivíduo. As ações altruístas e virtuosas devem ser uma extensão da prática silenciosa, o aprimoramento ético é essencial. Através de nossas ações de hoje é que criamos o futuro e para isso precisamos escolher prudentemente nossas ações, verificar o que é melhor para "nós" e não apenas para "mim". Um amadurecimento necessário para não cairmos no risco do hiperindividualismo, que cria isolamento, e pode levar até ao suicídio.

A integração e trocas de experiências e aprendizados entre professores, alunos e comunidade vão além das matérias estudadas na escola e tem valor imprescindível para o desenvolvimento emocional, social e ético dos indivíduos.

Agradecimentos

Agradecemos a equipe do Coletivo Fora da Caixa e ao Educandário André Luiz e sua coordenadora Ana Paula Cardoso e Pedro C. Navarro, co-fundador, que acolheram e confiaram em nosso projeto.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

KABAT-ZINN J.; et al. **Effectiveness of a meditation-based estresse reduction program in the treatment of anxiety disorders**. *American Journal of Psychiatry* / 1982

KABAT-ZINN J. **Mindfulness-based interventions in context: Past, present and future**. *Clinical Psychology: Science and Practice* / 2003.

RICK, R.; RICHARD, M. **O Cérebro de Buda** – Alaúde Editorial, São Paulo /2012.

MATTHIEU RICARD. **A Revolução da Compaixão** – Editora Palas Athena, S. Paulo /2015.

PIRES, J. G. et al. **Instrumentos para avaliar o construto mindfulness: uma revisão**. Aval. psicol., Itatiba, v. 14, n. 3, p. 329-338, dez. 2015

NEFF, K. **Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança pra trás**. Disponível ebook Kindle. (2017)

FREDRICKSON, B. L. & JOINER, T., Mar 1 2018, In: **Perspectives on Psychological Science**. 13, 2, p. 194-199 6 p.

CASTILHO, P., PINTO-GOUVEIA, J., & DUARTE, J., (2015). **Evaluating the Multifactor Structure of the Long and Short Versions of the Self-Compassion Scale in a Clinical Sample**. Journal of Clinical Psychology, Vol. 00(0), 1–15; DOI: 10.1002/jclp.22187

DONALD, K. S. **O segredo da Flor de Lótus** – Ed. Civilização Brasileira, S. Paulo/1973

Eckhart Tolle - The Power of now –New World Library, USA/1999.

MARCO, A. **Meditações** – Iluminuras Editora, S. Paulo/1995

SOGYAL, R. **O Livro Tibetano do Viver e Morrer** - Editora Palas Athena, S. Paulo/2000

LATI, R.; JEFFREY, H. **Morte, Estado Intermediário e Renascimento no Budismo tibetano** – Editora Gaya / 2006

SUZUKI, S. **Mente Zen, Mente de Principiante** – Editora Palas Athena / 2002

GANDHI, M. **A roca e o calmo pensar** – Editora Palas Athena, S. Paulo / 2001