

ALDENOR MENEZES ANGELIM

O CONTRIBUTO DA MÚSICA PARA
EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Trabalho de conclusão do curso de
Educação Emocional, sob orientação do
professor Mário Koziner.

Fortaleza - Ceará
2003

ÍNDICE

INTRODUÇÃO

CAPÍTULO I

1. Música e Educação Emocional.....	10
1.1. Fundamentação Teórica.....	12
1.2. Música como Instrumento de Vida.....	14
1.3. O que é a Música.....	16
1.4. Educação Emocional.....	33
1.4.1 Inteligência Emocional em foco.....	34

CAPÍTULO II

2. Metodologia.....	71
2.1. A Música no ouvido e no cérebro humano.....	74
2.2. Os Benefícios da Música.....	76
2.3. Pesquisas do impacto da música sobre os seres vivos.....	79
2.4. Uma música para determinado momento ou finalidade.....	85

CAPÍTULO III

3. Metodologia.....	92
3.1 Características do estudo e da natureza da pesquisa.....	94
3.2 Formulação da hipótese.....	95
3.3 População e amostra.....	95
3.4 Instrumento de pesquisa.....	96
CONCLUSÕES.....	96
ANEXO.....	98
BIBLIOGRAFIA.....	99

DEDICATÓRIA

À minha mãe Gercina Angelim, que de forma empírica viveu com sucesso a Educação Emocional;

À minha querida esposa Estefânia e lindas filhas Lethícia, Camilla e Julliana por me ajudarem a repensar, sentir e realizar nossos sonhos.

AGRADECIMENTOS

Certamente, esta foi a melhor experiência de vida que pude realizar com os meus colegas de curso - Alfabetização Emocional - ao lado de pessoas que realmente querem crescer como ser humano, desenvolver cada vez mais o que já existe dentro de cada um, e ser feliz a partir da autoconsciência.

Todo esse aprendizado gerou em mim novas emoções, desta vez, mais conscientes e produtivas, desde as aulas com o mestre Mário Koziner até minhas reflexões, leituras individual e vivências intergrupais.

À Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará - SEFAZ-Ce, que me convidou a participar do Curso de Educação Emocional & Qualidade Humana e a todos que colaboraram de uma forma ou de outra nesse projeto de vida humana, meus sinceros agradecimentos.

Ao mestre Mário Koziner, que com habilidades especiais e conhecimentos inovadores contribuiu para o meu desenvolvimento pessoal na busca de uma melhor qualidade de vida, meu especial agradecimento.

Aos colegas de curso pelo carinho, compreensão e cooperação mútua, agradeço-os em cada gesto de interação e amor.

À minha esposa e filhas, agradeço a paciência e o apoio irrestrito.

INTRODUÇÃO

O ser humano em toda a sua vida tem procurado viver melhor. Estamos na era do conhecimento, o que permite ampliar nossos horizontes e buscar alternativas que nos proporcione maior equilíbrio emocional, procurando desenvolver de forma mais segura e consciente nossas atividades e enfrentar os inúmeros desafios decorrentes do frenético ritmo da vida moderna.

A Educação Emocional parece ser nos dias atuais um instrumento imprescindível nesse mistério, e poderá contribuir sobremaneira; se buscarmos através dela, nos aprofundar e praticar os seus conceitos existentes, interconectando-os às nossas atitudes e comportamentos, por vezes anacrônicos e muitas vezes confusos, mas que podem ser mudados.

Justifica-se assim, a necessidade de uma reflexão consciente, no sentido de desaprender velhos paradigmas, reorganizá-los, e absorvê-los de forma produtiva, em consonância com as exigências de valores profundos, diante da realidade que se apresenta irrefutável, na qual estamos inseridos, e da qual, somos os atores responsáveis.

Nesse contexto holístico, procura-se formar educadores emocionais que apreendam, desenvolvam e pratiquem as novas técnicas da inteligência emocional, com base em seus cinco pilares - *Autoconsciência; Administrações das Emoções; Automotivação; Empatia e Sociabilidade* - através de vivências intergrupais, de modo a facilitar o viver cotidiano e enxergar o mundo com outros olhos, superando conflitos e problemas emocionais.

O educador emocional precisa valer-se de várias ferramentas para atingir os objetivos relativos à aplicação dos conceitos da educação emocional. Uma dessas ferramentas vital nesse laboratório humanitário, e talvez nunca estudada na Inteligência Emocional é a *música* com seus efeitos maravilhosos. Sem ela, nosso aprendizado não seria o mesmo.

Entre outras façanhas, a música permite uma viagem interior inimaginável, sondando lugares jamais visitados pelo pensamento humano. Nenhuma outra ferramenta é capaz de perquirir o ser humano de forma tão profunda, fascinante e atraente. Cabe a nós saber onde, quando e como aplicá-la, para que conscientemente, ela possa produzir no ser humano a alquimia de que ela é capaz de prover e transformar os sentimentos, para que sejam proativos e benéficos em todos sentidos: corpo, mente e coração.

Analisando essa relação, colhemos da música aplicada à Inteligência Emocional sua essência, contribuindo substancialmente para qualificação das emoções humanas.

Com base nessa escuta ativa, buscamos através deste trabalho monográfico, entender melhor, o efeito que algum tipo específico de música pode causar no educador emocional, sua relação com as emoções, o movimento, a dança, a energia, a alquimia, a autoconsciência, a automotivação, a empatia, a sociabilidade; tudo isso, quando utilizada como canal facilitador de processos emocionais.

Embora desconheça algum autor que trate especificamente do tema, temos aqui o desafio de encontrar algumas relações, do efeito poderoso que alguns tipos de música exercem sobre o ser humano, às vezes, agitando-o, energizando-o, deixando-o melancólico. Outras vezes, acalmando-o, automotivando-o e conscientizando-o, interiormente, embora ele não tenha a consciência de que a música, dependendo do seu gênero, seja capaz de alterar significativamente sua estrutura interior.

Desejo fazer nesse trabalho um recorte da música conhecida como “leve”, inclui a clássica, a instrumental, a barroca, a all new, a musical energy, a new age music, e até popular, desde que, contribua para

harmonizar emocionalmente o ser humano, portanto, nossa proposta está longe de músicas classificadas com “pesadas”, como por exemplo; heavy metal, ou coisa do gênero, não importando ser nacional ou estrangeira.

Em nossa pesquisa, nos propusemos estudar por que música X é utilizada na Educação Emocional e não música Y ? Quais os critérios usados pela Educação Emocional na escolha das músicas? Movimento? Emoção? Alegria? Mensagem? Existe alguma relação com o assunto ou com a dinâmica? Qualquer música serve? Há músicas que alteram a frequência cardíaca? Há músicas que causam ansiedade? Há músicas que relaxam o corpo? A harmonia, a melodia e o ritmo têm alguma influência sobre o corpo, a mente e a emoção? Como?

Esse nível de consciência musical é o que vamos estudar nessa pesquisa, com o fim de as pessoas trabalharem melhor essa dádiva divina, usufruí-la de seus efeitos terapêuticos emocionais, em particular, o Educador Emocional.

JUSTIFICATIVA DO PROJETO

Todos sabemos da crise estrutural que assola o país ao longo dos últimos anos nas áreas políticas, econômicas e sociais, e ainda, não temos saídas claras dessas questões estruturais. O que temos de certo é que, mesmo o país encontrando o caminho do desenvolvimento, perdurará por alguns anos o agravamento em que hoje nos encontramos, pois vivemos numa sociedade à beira de um colapso, próximo à ruptura de seu tecido social.

Este cenário é concretamente transparente, basta olharmos as conseqüências no rosto do povo brasileiro, hoje um povo cabisbaixo, com auto-estima baixa, enfraquecido pelas sucessivas decepções, carências, privações, descréditos e o que mais nos preocupa; faltam-lhes capacidade para sonhar, parece que internalizou um profundo desalento, que o deixou sem graça para reagir e se motivar diante dos desafios, a cada dia mais crescentes.

Todos esses problemas são reais. Mas existe um crucial - o problema cultural - que não se muda em pouco tempo, porque se o aporte tecnológico tanto quanto ao aporte econômico, possam ser modificados rapidamente com um simples empréstimo monetário concedido por um banco estrangeiro, o mesmo não ocorre com as condições sociais e culturais de um país que, não descobriu ainda o seu maior patrimônio, o povo educado.

Toda essa visão equivocada é o que constitui na base o alicerce e o argumento fundante e idealizador deste projeto: a ignorância, a miséria, o

sofrimento, a resistência, a incompreensão, a indiferença, a violência, o estresse, tudo isso, decorre da fraqueza mental dos indivíduos, do limitado conhecimento tácito, ou seja, não expresso nos livros, mas que, por sua ausência, tem predominado na sociedade a inversão de valores profundos que gerariam vida plena.

Profundamente incomodado com esse estado de coisas que norteiam nossas vidas, levando-nos a uma limitação de fluxo do conhecimento sobre uma vida que sobrevive por trás das aparências, e admitindo que, apesar dos avanços científicos, nossas mentes são pouco desenvolvidas e porque não dizer atrofiadas, quero peremptoriamente justificar a importância desse projeto para a vida do ser humano.

A música de uma série com característica peculiar contribuirá sobremaneira através da Educação Emocional para a vida humana, e nos próximos capítulos teremos a oportunidade de entender melhor esse processo de evolução humana, relatando pesquisas, experimentos e estudos realizados nesse campo.

CAPÍTULO I

1. MÚSICA E EDUCAÇÃO EMOCIONAL

Neste capítulo, abordaremos a importância da música e da Educação Emocional na vida das pessoas.

Faremos uma breve viagem histórica da música, destacando o imenso campo de atuação desse elemento transformador de sentimentos humanos, faremos também referência às suas inúmeras aplicações, seja no campo terapêutico, seja campo social, seja no campo cultural, e mais especificamente, em nosso estudo, no campo emocional, onde funciona como canal condutor de sentimentos humanos profundos, levando informações no mais subjetivo do ser humano.

Nesse terreno fértil de emoções, sensações e sentimentos, a Inteligência Emocional capta a música como recurso valioso para atingir seus objetivos, que em suma é tornar o ser humano mais equilibrado emocionalmente, mais consciente, mais aberto, mais motivado e sociabilizado, para que desse modo, possa desenvolver melhor suas metacapacidades, levando ao outro, algo que possa ajudá-lo, com positividade, criatividade e compromisso.

Reconhecer a música como aliada querida é para Educação Emocional, papel fundamental, pois indubitavelmente, a música tem muito a contribuir com esse gigante misterioso e imprevisível chamado de emoções, e que, quando mal administradas, torna-se o pior dos furacões, porém, uma vez percebida, reconhecida e administrada, libera as energias mais produtivas e saudáveis, por isso, não devemos por hipótese alguma, negá-las ou explodi-las, mas utilizá-las adequadamente, eis o segredo do sucesso de alguém educado emocionalmente, embora concorde com Jorge Cury quando diz que: “ não há nenhum gigante no campo das emoções”.

Percorrer esta trilha é nosso papel nesse capítulo que inicia efetivamente nosso trabalho, constituindo os fios textuais que irão revestir

os pontos prioritários a que se quer chegar, ou seja, a contribuição da música na Educação Emocional.

1.1 Fundamentação Teórica

O presente trabalho utilizará como referências básicas o estudo de dois grandes projetos:

- 1) *Viver Bem com Música* da editora Melhoramentos Ltda, SP, 2001. Este projeto de autoria da D'Sena Editora Consultoria Com Ltda, defende a idéia de que a música como ar que respiramos - imperceptível até que nos falte - é elemento vital para a harmonia do homem consigo mesmo, com a natureza e com o próximo. Afirma que, a cada acontecimento de nossas vidas possamos associar um som, uma presença, uma emoção. Sendo tal presença vivida desde o ventre de nossa mãe, embalados pelos seus batimentos cardíacos. Como linguagem, integra todos os seres, uma vez que, o diálogo ocorre por meio de vibrações. Como fonte de Energia, inspira o coração por sons, carregando ritmos, harmonias e melodias que podem ser compartilhadas.

- 2) *Evolução pela Energia Musical* - Produção e Divulgação: All New Desenvolvimento Cultural Ltda, Rj, Copyright 2000, de autoria de Alexandre Tavares - é um projeto cultural que tem por objetivo proporcionar o revigoramento e a harmonização do indivíduo e da sociedade mediante a aplicação em larga escala da terapia Alta Musical Energy nas áreas Pessoal, da Educação, Saúde e Empresas, conforme escreve o autor. Tem como metas:

Desenvolver o pleno potencial do indivíduo; realizar o mais elevado ideal da educação e da saúde; resolver o problema da criminalidade e todo o comportamento que traga infelicidade à família brasileira, em especial a do consumo de drogas; maximizar o uso adequado e inteligente do meio ambiente; promover as aspirações econômicas dos indivíduos e da sociedade e realizar a conquista de metas espirituais e materiais de nossa sociedade nesta geração.

Além dos referenciais citados que, constituirão pilares para essa monografia, fundamentamos nossa pesquisa em diversos outros autores, que citamos ao longo da dissertação, no decorrer das descrições, sempre que se fizer necessário fundamentar a teorização do tema em investigação, assim como, na bibliografia, ao final do trabalho.

Nosso estudo, especificamente, quer detectar a influência que os elementos básicos da música: Ritmo; Melodia e Harmonia exercem sobre o Corpo, a Emoção e a Mente. O órgão humano mais sensível a esse conjunto a ponto de fornecer essa informação é o coração.

Para consecução dos resultados, faremos medições do pulso através de aparelho digital, para determinar a frequência cardíaca, antes e depois de ouvir determinados tipos de músicas, em um ambiente preparado para esse fim.

Para testar a hipótese, faremos o experimento com uma amostra de 20 pessoas, posteriormente, detalharemos a metodologia. A finalidade é saber que músicas acalmam o ser humano e que músicas o agitam, para que

conscientemente, possamos fazer boas escolhas e elevar o nível de qualidade de vida também através da música.

Acreditamos que o Educador Emocional tendo consciência do papel da música em suas atividades, ou mesmo fora delas, dará um salto quântico significativo, e conseqüentemente, terá ganhos imensuráveis de qualidade de vida, transferindo esses benefícios aos que o rodeiam.

1.2 A música como instrumento de vida

Não é de hoje que os efeitos benéficos da música são sentidos pelo ser humano. “Quem canta seus males espanta”,¹ é um ditado popular muito antigo e conhecido ainda hoje. Nos dias atuais, cada vez mais se percebe que há uma crescente utilização da música no campo cognitivo, na liberação de emoções construtivas, isso fica evidente, quando se trabalha adequadamente com esse fim, favorecendo um clima de positividade naquilo que se quer alcançar em termos de aprendizagem.

A música tem a sua importância registrada na história desde há muitos séculos. Os gregos desenvolveram um sistema baseado na influência de sons, ritmos e melodias sobre o psiquismo e o somatismo do ser humano. Platão, grande admirador do estudo dos efeitos da música sobre os seres humanos, em particular, de seus efeitos terapêuticos, afirmava que “a música é o remédio da alma”.¹

A música tem inúmeras aplicações, por exemplo, o que se convencionou chamar de musicoterapia, nada mais é do que a junção da arte e da ciência aplicadas com técnicas no auxílio terapêutico de modo a

¹ Revista nº 3, Terapia Musical, pág. 3, São Paulo, Editora Digerati, 2002.

promover um efeito altamente positivo, quando realizada corretamente, em prol da vida humana. A música não teve seu uso restrito aos gregos, no Egito, por volta de 1880, foi encontrado um papiro, datado de 4500 a. C., que revelava uma organizada estrutura de utilização de um sistema de sons e músicas, instrumentais e vocais, utilizada no tratamento de problemas emocionais e espirituais.² Esse sistema incluía até mesmo indicações para algumas doenças físicas - a cura pela música.

O susto provocado pelo trovão, a tranquilidade gerada pelo ruído de uma chuva fina, o enlevo produzido pelo canto de um pássaro e o êxtase a que se é conduzido ao som de uma flauta, são todos, sentimentos produzidos por efeitos determinados pelos diferentes tipos de ondas eletromagnéticas de diferentes frequências e comprimentos de ondas que exercem influência sobre o corpo humano.³

Para algumas culturas, o som é a força divina que se manifesta através das vibrações rítmicas, sendo outro campo em que a música tem larga atuação, contribuindo eficazmente para ação religiosa.⁴

Como podemos ver a música tem aplicação em diversos campos. Na Educação Emocional, também tem um papel fundamental em diversos aspectos. Para exemplificar, citamos alguns de seus efeitos: a música eleva rapidamente a energia vital de um grupo criando uma aura positiva, gerando um clima de tal forma que, a partir de sua execução, pode-se conduzir qualquer trabalho, seja de integração, energização, relaxamento,

² Revista nº1, Terapia Musical, pág. 2, São Paulo, Editora Digerati, 2002.

³ CLARET, Martin. O poder da música. Editora Martin Claret Ltda.. São Paulo, 2001.

⁴ Revista Especial, Canto Gregoriano Ano I, nº 7, pág. 6, São Paulo, 2003.

sintonia ou meditação, etc. Isso ocorre porque a música tem a capacidade de penetrar rápido no interior das pessoas, influir nos sentimentos, nas emoções e nas sensações de uma forma quase mágica e imperceptível aos sentidos do ser humano, tal é o poder da música em penetrar no mais íntimo de qualquer pessoa.

Embora a música sendo a mesma, quando tocada para um grupo de pessoas, ressoa diferentemente em cada um, mas tem ao mesmo tempo, a capacidade de consensar atitudes, idéias e movimentos de uma forma múltipla, porém uníssona.

A música tem efeitos quase infinitos, por exemplo, aumenta a sensibilidade humana e amplia a comunicação não verbal, igualmente acontece em outros aspetos da vida humana, como um espectro luminoso, penetra em canais sentimentais aparentemente inatingíveis.

1.3 O que é a música

A música é uma linguagem cujas palavras são os sons que se articulam por meio de combinações - as mais diversas - dependendo do ator, e diferentemente, do que ocorre com a linguagem verbal, onde o homem é o mentor único capaz de articulá-la, a música é a fala universal, praticada pelo maior número de seres vivos, incluindo os racionais e os irracionais.

O universo, através dos sons, contextualiza toda existência através da música, em harmonia, numa linguagem universal, quase sempre despercebida por nós, principalmente, nos últimos tempos, quando quase não paramos para perceber a natureza e seus efeitos naturais. O universo,

através dos sons, coloca toda a vida em harmonia com uma linguagem única. Tudo expressa musicalidade, de modo a produzir em outros seres algum ritmo, alguma melodia, alguma harmonia.⁵

A música é presença marcante em nossas vidas. Nas mais diversas ocasiões está presente: seja nas cantigas de ninar, nas brincadeiras de rodas, nos bailes, nos cultos, nos trabalhos, no lazer, nas cerimônias religiosas, enfim, na vida e na morte. O efeito musical abrange o homem integral: corpo, emoção, vontade, intelecto, relacionamentos. A relação entre a música e o bem estar do ser humano é relatada através da história. O coração da mãe grávida é ouvido pelo feto como primeira noção de que a vida tem ritmo.

Formalmente a música é constituída de três elementos fundamentais. **O ritmo, a melodia e a harmonia.** Cada elemento, agrega outras características básicas.

O ritmo - contém principalmente, andamento, compasso e pausas. A observação da natureza nos fornece a primeira prova evidente da presença de ritmo no universo. A alternância dos dias e das noites, as ondas do mar rolando continuamente, a pulsação do coração e a respiração sugerem que o ritmo tem forte ligação com o movimento que reaparece regularmente no tempo. Essa pulsação pode ser notada até em nossa fala cotidiana, mas é na poesia, onde as palavras e as sílabas estão mais ou menos agrupadas em certa ordem, através da qual percebemos de maneira especial à pulsação. Por exemplo, analisemos o primeiro verso de um soneto de Shakespeare:⁶

⁵ D' Sena Editora Consultoria Com Ltda. *Viver bem com a Música*. Editora Melhoramentos. SP, 2001.

⁶ KÁROLYI, Otto. Introdução à música. 2ª ed., pág. 25. Tradução: Álvaro Cabral. Ed. Martins Fontes, SP, 2002.

Farewéll! thou árt too déar for my posséssing...

Os acentos indicam os lugares onde a pulsação rítmica tem maior intensidade. Na música, onde o ritmo atingiu provavelmente sua suprema sistematização consciente, essa pulsação regular, ou *tempo*, apresenta-se em grupo de dois, três, e suas combinações compostas. O primeiro tempo de cada grupo é acentuado.

A unidade métrica desde um acento até o seguinte chama-se *compasso*. Essa unidade é assinalada na música escrita por linhas verticais traçadas na pauta antes de cada tempo acentuado. Formam as *barras de compasso*. A barra dupla ao final do compasso, indica o fim da peça musical.

Sobre o ritmo, Juliette Alvin afirma que:

“Nas crianças incapazes de comunicação, pode-se observar sinais imperceptíveis de interação, mesmo na defensiva, por exemplo: um bater de pálpebras, um suspiro, uma aceleração da respiração”. Estes sinais bem observados são úteis quando se trabalha com crianças autistas. Algumas destas crianças mostram uma curiosa e estranha reação ao som.

Mas esta reação permite, muitas vezes, descobrir o que a criança tem em si e pode servir de ponto de partida. Uma criança muito atingida não correspondeu a nenhum som durante meses. Ao ouvir um apito, que imitava o som de um rouxinol, essa criança reagiu com sons vocais que imitavam os do pássaro e que provocaram uma tomada de consciência.”

A duração e o ritmo intervêm, não só em um som ou ruído, mas também nas palavras, na música e nas reações. O ritmo musical é um movimento sonoro ordenado, que pode ser assim especificado:

- ✍ Regular (sempre igual)
- ✍ Com alternância de duração (lento, médio, rápido)
- ✍ Com alternância de intensidade (fraco, médio, forte)
- ✍ Com efeitos polirrítmicos (variações)
- ✍ Com acentuações (regulares e irregulares)

Desse movimento rítmico musical podemos considerar dois aspectos psicológicos:

- ✍ Gnósicos (reconhecimento de ritmos)
- ✍ Práticos (repetição ou criação de ritmos, executando ritmos batidos, tocados ou executados corporalmente).

No ritmo, deve-se levar em conta o tempo de duração sonora, o tempo dos silêncios de intervalo e a medida, com o seu valor de repetição e de construção da frase, que em música significa uma idéia musical completa, determinada por uma cadência ou encadeamento de sons ordenados. O tempo é o elemento mais importante do ritmo, pois o tempo fornece toda a gama de movimentos que vão agir sobre a psicomotricidade, portanto, sobre a vida sensorial.

O ritmo está intimamente relacionado com as emoções (sistema límbico). Há ritmos tristes, alegres, majestosos, tumultuosos, apaixonados, violentos, conforme as sensações, podemos senti-los. O ritmo poderá provocar desde reações histéricas ao sono até uma consciência de movimento ou uma ação hipnótica.⁷ Um ritmo suave e com intervalos regulares desenvolve geralmente sensações de segurança. Ritmos com sons

⁷ REVISTA nº 4, Terapia Musical, pág. 10, Editora Digerati, São Paulo, 2002.

súbitos e inesperados, sem pausas e intensos, podem provocar sensações de mal-estar.

Através dos ritmos os seres humanos mostram suas capacidades motoras e físicas, revelando sua liberdade, suas resistências, sua flexibilidade ou rigidez dos seus automatismos. Movimentos repetidos e mecânicos são uma expressão clara desse comportamento, indicando que o ator precisa refletir sobre seus condicionamentos, atitudes e ações.

“A educação pelo ritmo é um meio extremamente eficaz para combater a ansiedade, a inibição, a debilidade motora, a inexpressão, a rigidez de atitudes, etc.”

(Ajuriaguerra)

O ritmo e andamento fornecem, em conjunto, a vitalidade e o temperamento da música. Poderíamos dizer, o seu sistema nervoso. Juntos determinam o caráter de uma composição. O tempo é o termo italiano usado para indicar todas as variações de velocidade, da muito lenta a muito rápida. Os andamentos ⁸ (velocidade com que se executa um trecho musical) são principalmente:

- ? *Grave* (muito lento)
- ? *Lento* (lento)
- ? *Largo* (pausado)
- ? *Larghetto* (pausado mas não tanto quanto o Largo)
- ? *Adagio* (de um modo calmo sem pressa)
- ? *Andante* (de um modo fluente e moderado, como quem caminha)

- ? *Moderato* (moderado)
- ? *Allegretto* (um pouco rápido)
- ? *Allegro* (rápido)
- ? *Vivace* (vivo)
- ? *Presto* (muito rápido)
- ? *Prestíssimo* (o mais rápido possível)

A melodia - Identifica principalmente, a linha distinta dos sons (fenômeno acústico caracterizado, pela propagação das ondas sonoras produzidas por um corpo em vibração), através dos intervalos melódicos (distância entre dois sons sucessivos), as escalas (disposição sucessiva, por ordem de altura, das notas que compõem uma oitava) e os modos (seqüência de tons e semitons numa oitava de escala musical). Em outras palavras, é uma sucessão de sons musicais, na acepção física da palavra.

Evidentemente, melodia é mais do que isso. Esse “mais” é o espírito que insufla vida e significado interior a uma sucessão de sons concatenados. Este ponto é particularmente importante para o Educador Emocional.

A variabilidade melódica é infinita, torna-se impossível dar uma descrição exata de suas propriedades. No entanto, é possível distinguir, em linhas gerais, três tipos de melodias. O primeiro mostra uma progressão passo a passo como, por exemplo, a *Nona Sinfonia de Beethoven*, o segundo tipo caracteriza-se por apresentar saltos melódicos mais amplos, por exemplo, *Sonata para piano, Op.2, nº 1*, e a terceira espécie de

⁸ KÁROLYI, Otto. Introdução à Música. Pág. 35. 2ª ed. Tradução Álvaro Cabral. Editora Martins Fontes, São Paulo, 2002.

melodia, que é na realidade uma combinação das duas anteriores, por exemplo, encontramos na *Sexta Sinfonia, Op. 68, Pastoral*.

Uma análise mais minuciosa dessas melodias leva-nos ao reconhecimento de outra característica importante da melodia, que é seu equilíbrio. Em outras palavras tensão e repouso devem estar nas proporções certas. Um exame do formato geral de um grande número de melodias mostrará que uma linha melódica ascendente é mais cedo ou mais tarde equilibrada por uma descendente, e vice-versa. Esse equilíbrio é o que torna uma melodia fluída e natural. O início da *Sinfonia Pastoral*, citada acima, é um bom exemplo dessa “naturalidade”.

A melodia atua no nível do córtex, em relação muito estreita com os afetos, a fobia, a depressão, e no nível do consciente, principalmente nas elaborações intelectuais.

Os efeitos psicológicos da melodia variam segundo a forma como é interpretada a natureza dos instrumentos utilizados e a receptividade de quem a ouve.

A melodia é uma sucessão de sons de altura diferente, mas que transmitem sensações. Uma escala, por exemplo, é uma sucessão de sons, mas não é uma melodia, pois lhe falta a tensão interior - do sentimento -, que a torna melódica.

A criança, muito antes de aprender a falar, exprime-se por sons, que traduzem de modo rudimentar os seus desejos e estados fisiológicos. Depois surgem as “lalações” rítmicas e por fim, improvisam fonemas que podem ser distinguidos e classificados.

“A melodia é a linguagem absoluta pela qual o músico fala aos corações”.

(Beethoven)

O ritmo traduz a emoção corporal e movimento, já a melodia expressa sentimentos, dizendo diretamente respeito aos estados da alma, às paixões, ao coração.⁹

Alguns exemplos de criações melódicas variadas:

- ✍ Ritmo tocado com alturas diferentes
- ✍ Ritmo tocado com cada nota em altura diferente
- ✍ Transformação de ritmos em melodias
- ✍ Expressão melódica de sensações, sentimentos, ações
- ✍ “Melodização” de nomes, números, frases, lengalengas
- ✍ Fundos sonoros para textos, poesias, danças, desenhos, slides, etc.

A melodia parece ter uma influência bastante significativa em situações de depressão, hiperemotividade e nervosismo.

A harmonia - onde se definem os acordes, os intervalos harmônicos, as cadências. Se a melodia caracteriza-se por uma sucessão de sons, um executado após o outro, na harmonia a característica é que esses sons são executados simultaneamente, ou seja, não constitui harmonia uma única nota musical, precisa-se de no mínimo duas notas sonoras para produzir-se

⁹ REVISTA nº 4, Terapia Musical, pág. 11. Editora Digereti, 2002.

a harmonia musical. Portanto, a harmonia é a combinação simultânea de dois ou mais sons. É uma síntese do ritmo, da melodia e dos acordes. Por exemplo; figura 1, abaixo.¹⁰

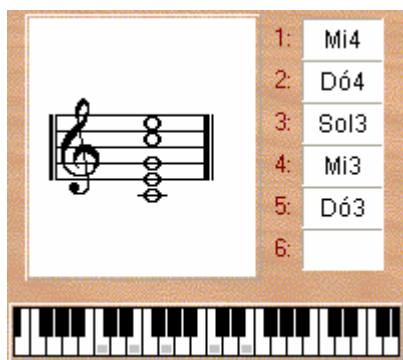


Figura 1

Quando a mãe grávida massageia carinhosamente a sua própria barriga, seus batimentos cardíacos acompanham a emoção do gesto.

O sangue produz um escoamento cuja sonoridade é reconhecida pelo feto: é a sua primeira canção de ninar! E já na velhice, aquela mesma criança, agora velha, talvez desprovida de parte de sua capacidade auditiva ou lucidez, reconhecerá o mesmo gesto de ternura que lhe fará um filho, um neto, ao lhe alisar a testa e cantarolar um verso.¹¹ Curiosamente, a capacidade de responder à música não é diminuída por qualquer deficiência, doença ou trauma sofrido pelo ser humano.

A música se estabelece como um elo de relacionamento para o ser humano, em qualquer estado que ele se encontre. Igualmente, a sensibilidade despertada pela beleza dos sons harmônicos não requer educação formal, erudição ou riqueza: qualquer pessoa pode usufruir o bem estar que a música produz. Do ponto de vista da educação emocional, isto é

Obs: Fig. 1, representada por cinco notas musicais tocadas ao mesmo tempo - seqüência harmônica.

¹⁰ Violão Virtual. Cortesia da MGB informática. Cód. W-MGB019811.

¹¹ D' Sena Editora Consultoria Com Ltda. Editora Melhoramentos. Pág. 4, São Paulo, 2001.

de fundamental importância, pois o emocional deve ser trabalhado, dia-a-dia, como uma meta, onde quer que esteja, com quem for. Nossa postura já é fator de comunicação profunda para o outro que está ao nosso lado, principalmente, quando não fazemos uso da palavra.

Ritmo e melodia são inseparáveis, andaram juntos durante centenas de anos, antes de surgir no século IX a harmonia. Esta surgiu da evolução e aperfeiçoamento da música. Os sons harmônicos indicam que o homem educou melhor o ouvido, ampliou suas percepções auditivas, alargou seus horizontes musicais, chegando atualmente às maravilhosas dissonâncias que enchem nossas almas de profundas emoções.

Quando se ouvem duas vozes, dois instrumentos ou várias vozes, atuando ao mesmo tempo e de forma simultânea e agradável, podemos dizer que há harmonia.

A pulsação é ação, automatismo, atua predominando sobre os aspectos sensoriais; o ritmo predomina sobre o corpo e a melodia sobre os sentimentos; a harmonia reúne todas estas características, conferindo-lhe atuação no campo cognitivo e na mente. A harmonia por ser mais ampla, sendo composta por sons, ritmo e melodia, terá conseqüentemente, possibilidade quádruplas: sensoriais, sentimentais emocionais e cognitivas.

A ação sensorial-emocional é geral, sendo sensível até para os animais. O efeito sentimental depende do grau de sensibilidade do sujeito, e a influência sobre o cognitivo depende da cultura musical da pessoa.

A música atua ainda, como um estimulador poderoso da imaginação, ativando os registros subconscientes e criando a necessidade de os

exteriorizar, sob a forma de acompanhamento ou de criação musical no sentido amplo: corporal, oral e instrumental.

Ao ouvir ou acompanhar música, o indivíduo sente concretizarem-se as suas realidades interiores, como se realiza um sonho (satisfação de desejos, na perspectiva analítica), ao mesmo tempo em que se liberta de tensões que se encontravam latentes.

“A música harmônica pode revelar a sensibilidade sensorial e afetiva, mas, para que seja completa, deve também compreender uma organização cerebral de análise e síntese, a tomada de consciência do ritmo, do som, da melodia e da harmonia, apela à inteligência”. (T. Hirsh)

Além dos conceitos de ritmo, melodia e harmonia; três outros conceitos são importantes em nossa análise: pulsação, som. e ruído.

A pulsação é um ritmo regular, sonoro ou não, de origens neuropsicológicas, que atua diretamente sobre o corpo através de órgãos como o coração com seus batimentos; a respiração com suas fases de inspiração, expiração e pausas; a circulação sanguínea com seu curso determinado, ou ainda, poderá ser provocada pelo ser humano quando corre, anda, salta, bate palmas, marcha, etc.

Para alguns musicoterapeutas, a produção sonora da pulsação deve ser sentida e não racionalizada. Alguns exemplos ilustram as técnicas de exploração de pulsação:

- ✍ Sentir os batimentos cardíacos
- ✍ Bater com o pé, acompanhando os batimentos do coração

- ✍ Balancear o corpo
- ✍ Bater palmas
- ✍ Cantar, acompanhando com um batimento cada compasso.

Como podemos perceber a pulsação é um tipo de ritmo cuja característica determinante é a regularidade, não importando ser de origem sonora ou não. Exemplo: o movimento pendular de um relógio de parede caracteriza um ritmo de pulsação.

O som é a matéria-prima da música. No princípio, era silêncio, porque não havia movimento e nenhuma vibração podia agitar o ar - um fenômeno de fundamental importância na produção do som.

A criação do mundo seja qual for a forma como ocorreu, deve ter sido acompanhada de movimento, e portanto, de som. Talvez por isso a música possua tal importância mágica para os povos primitivos, significando freqüentemente vida e morte, transição e transcendência.

O som só pode ser produzido por uma espécie de movimento. O movimento proveniente de um corpo vibrátil. Por exemplo, uma corda, a pele de um tambor. Os instrumentos que vibram produzem ondas de compressão que viajam através do ar até nosso corpo.

A velocidade com que o som viaja desde o corpo vibrátil até o ouvido é de cerca de 340 metros por segundo. Essa velocidade muda naturalmente de acordo com as condições atmosféricas.

Além do ar, existem outros meios de transmissão do som como a água, a madeira, etc., mas em nossa pesquisa o som de que tratamos é o som musical, assim como sua influência no emocional humano. Portanto, tratando-se de vibrações regulares o resultado é um som musical que é representado pela combinação das sete notas musicais (Cifras - letras que simbolizam sons musicais): Fig. 2. O símbolo #, representa o sustenido (meio tom acima da nota), por exemplo: C#, leia-se: Dó sustenido.¹²

C= Dó; D= Ré; E= Mi; F= Fá; G= Sol; A= Lá e B= Si

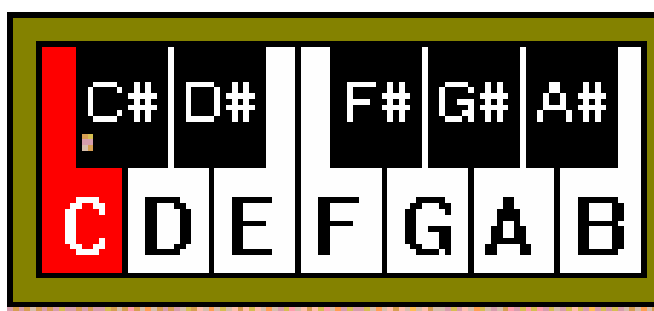


Fig. 2

Todo som tem três propriedades características. Quando caminhamos na rua, ouvimos muitos sons ao mesmo tempo: automóveis, motos, aviões, rádios, gente caminhando e falando, que produzem simultaneamente sons mais altos e mais baixos, mais fortes e mais fracos.

O nosso ouvido distingue automaticamente a voz aguda de uma criança do tom mais grave de um adulto, o barulho de um avião passando sobre as nossas cabeças e o zunzum do trânsito, também sabemos se a melodia que chega até nós do rádio está sendo tocada num trompete ou num violino. Assim, estamos selecionando inconscientemente as três características de um som: *altura, volume e timbre*.

¹² Violão Virtual. Cortesia da MGB informática. Cód. W-MGB0119811

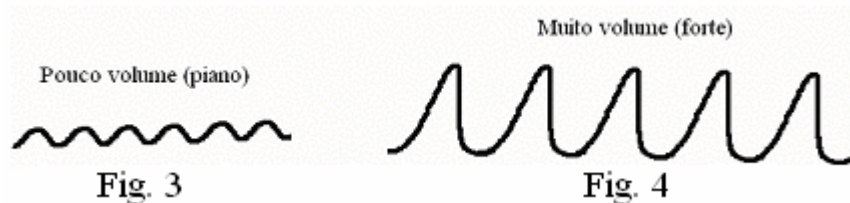
A altura do som é percebida pela capacidade que temos de distinguir se um som musical é mais baixo (grave) ou mais alto (agudo) que outro. No conceito de altura do som devemos chamar a atenção para *freqüência* (números de vibrações por segundo) do corpo vibratório, é o que determina a altura de um som. Quanto mais alta for a freqüência de um som, maior a sua altura; quanto mais baixa a sua freqüência, mais baixa a sua altura.

O limiar inferior da nossa audição é de cerca de dezesseis a vinte vibrações ou ciclos por segundos (16 a 20 c/s), o limiar superior situa-se em torno de vinte mil vibrações por segundo (20.000 c/s). A título de compreensão de som musical, citamos o fato de um coro misto produzir sons com freqüências entre 64 c/s e 1500 c/s, um piano de concerto de cauda inteira emite sons musicais entre 20 a 4.176 c/s. Estes exemplos, ilustram claramente os intervalos de freqüências musicais humana e instrumental, respectivamente.

Em termos emocionais, as vibrações lentas têm efeitos relaxantes, e as extremamente rápidas têm efeitos de intensa estimulação nervosa. Essa informação torna-se importante para o Educador Emocional proceder na escolha correta das músicas quando fizer trabalhos musicais em grupo, ou individualmente, quando se prepara para tal fim.

O volume ou intensidade de um som musical depende da *amplitude* da vibração. Antes, vimos que a altura de uma nota musical depende

inteiramente da frequência de sua vibração. Uma vibração mais ou menos intensa produz sons de maior ou menor volume,* conforme Figs. 3 e 4.



As figuras 3 e 4 demonstram a diferença entre a baixa e alta intensidade ou volume do som, respectivamente.

Emocionalmente, podemos afirmar com base nos estudos de musicoterapia,¹³ que um volume sonoro de fraca intensidade produz sensações de serenidade e intimidade, podendo ser agradável a pessoas tímidas ou retraídas e desagradável para pessoas que necessitam de sensações fortes e sentem um efeito satisfatório e de plenitude perante sons de intensidade exagerada, dando-lhes possivelmente um sentimento de proteção contra problemas psicológicos.

O timbre define a diferença de “cor” do som quando a mesma nota é tocada por diferentes instrumentos ou cantada por diferentes vozes. Ninguém terá dificuldade em distinguir o som de um trompete do som de um violino.

O que nos habilita a distinguir o som de um oboé do som de uma trompa é a intensidade variável dos harmônicos (fenômeno acústico caracterizado por notas musicais tocadas simultaneamente, onde uma delas

* Do ponto de vista da terminologia musical o termo volume é incorreto. Como vimos altura é bem diferente de volume. Enquanto para altura os termos usados são alto (agudo) e baixo (grave). Os termos musicais corretos para volume são *forte* (muito volume) e *piano* (pouco volume)

¹³ REVISTA n° 4, Terapia Musical, pág. 8, Editora Digerati, 2002.

tem uma frequência maior, sendo classificada como *fundamental*, e por isso, determina o nome do acorde). Por exemplo; no som harmônico - Dó/Mi/Sol -, a nota fundamental é Dó, que dá nome à tríade sonora, mas as notas harmônicas são justamente, as de menor intensidade, no caso o Mi e o Sol. A razão pela qual estas notas (complementares) não são distintamente audíveis, baseia-se no fato de terem uma intensidade menor que a nota fundamental.

O timbre de cada pessoa é único, isso significa riqueza, pois é um traço original de cada um, são características desse tipo que tornam o ser humano irresistível e inigualável.

Em termos emocionais, o som é também sensorial, percebido principalmente de forma inconsciente, produz uma impressão agradável e que não ativa os mecanismos de defesa. As características dos sons influenciam as funções neurovegetativas, as organizações espaciais-temporais, as sensações e o estado afetivo.

Sendo o som uma sensação de altura tonal que se produz no ouvido interno, é um fenômeno fisiológico que através do sistema nervoso atua diretamente sobre o cérebro, com efeitos diretos sobre os sistemas sensitivos. Podemos citar como exemplo desses efeitos:

- ? Som muito agudo - “dói”
- ? Som brusco - “assusta”, provocando reflexo e aumentando o ritmo cardíaco.
- ? Sons contínuos e monótonos - “cansam”
- ? Som agradável - “acalma”

Estes efeitos não são apenas perceptíveis ao do ouvido. Sendo o som vibrações, todo o corpo (grupo) o recebe e sente.

Os ruídos são sons indiferenciados. A constância de ruídos provoca a poluição sonora e “agride” o indivíduo, atuando diretamente sobre o seu inconsciente, causando-lhe perturbações do tipo: cansaço, dores de cabeça, tensão nervosa, etc.

Podemos classificar o ruído como um “som” com vibrações irregulares (considerando o som musical que tiver vibrações regulares).

A grande maioria do mundo sonoro em que vivemos é constituída por ruídos. Há os que são naturais como a chuva, o vento, o mar e outros similares, possuem uma influência *emocionalmente* positiva, provocando benefícios para o organismo e o psicológico das pessoas. Ao contrário do que acontece com os ruídos produzidos pelo homem - principalmente o barulho provocado por máquinas, como buzinas de automóveis, que excedem a amplitude da natureza, podendo causar, além de desgosto, irritação e sensação de agressão, danos físicos ao ouvido.

Temos ainda os ultra-sons que possuem frequências que ultrapassam o limite superior de percepção consciente do ouvido humano, e os infra-sons que ultrapassam o seu limite inferior.

Os ultra-sons têm influência física direta sobre a matéria física, viva ou não, como por exemplo, na pasteurização do leite, no envelhecimento do vinho, na maturação do queijo, na aceleração de germinações, aceleração do crescimento de vegetais, etc. A medicina utiliza os ultra-sons para diagnosticar artrites, artroses, ciáticas, dores musculares, etc.

Tanto os ultra como os infra-sons não são percebidos conscientemente pelo ouvido humano. Embora haja vibrações acústicas, e elas sejam sensorialmente recebidas, não chegam, porém, ao sistema nervoso central, sendo conhecidas apenas como silêncios.

Segundo Benezon, os ultra e infra-sons poderão vir a desempenhar no futuro um papel muito importante na musicoterapia, pois podem influenciar a pessoa de modo inconsciente.

1.4 Educação Emocional

Nota-se que o movimento impetuoso da vida que leva as pessoas nas cidades grandes, obrigam-nas buscar saídas que possibilitem amenizar o estresse, a ansiedade e o desequilíbrio psíquico-social e emocional, geradores da maioria das doenças contemporâneas conhecidas como psicossomáticas, como também, é um dos fatores responsável pela baixa produtividade nas empresas. Entretanto, esses processos degradativos, poderiam ser evitados com uma decisiva tomada de consciência e mudanças dos comportamentos mecanicistas cristalizados, hoje presentes nos indivíduos e na coletividade.

Parar, pensar, percrustar o ser humano, para mudar sabendo o que se quer, exige firmeza, maturidade, e o que é mais importante, aprendizado contínuo. Sabemos que não é fácil ao ser humano desvencilhar-se de paradigmas estruturados pelo tempo. Falta-nos esforço e determinação nem sempre conseguidos, mesmo por aqueles que assim o desejam. Além do

que os fatores externos quase sempre ditam as regras da conveniência, manipulando nossas vidas.

Que instrumento poderoso poderá ajudar a esse ser humano - incompleto (busca o desenvolvimento) e complexo (não conhece sequer a si próprio) -, de forma profunda, eficiente e eficaz, de tal modo que se encontre e possa sentir a diferença entre o que era antes e o que será depois, e poder ainda cooperar solidariamente com seus semelhantes? Sem sombra de dúvidas, o instrumento capaz de realizar esse sonho e do qual vamos tratar a seguir é: *Educação Emocional*.

1.4.1 Inteligência Emocional em foco

Antes de Golemann, psicólogo da Universidade de Harvard e jornalista do *New York Times*, lançar no mercado seu *best-seller* *Inteligência Emocional*, em diferentes meios científicos vinham sendo realizadas experiências que poriam em dúvida o conceito tradicional de inteligência. Nesse sentido podemos destacar as contribuições de Howard Gardner, mentor do programa *Spectrum* cuja função fundamental havia sido a de demonstrar experimentalmente que os pontos básicos de referência da inteligência clássica (QI), como a capacidade verbal e aptidão lógico-matemática, não garantiam o êxito fora de um setor do âmbito estritamente acadêmico.¹⁴

O programa julgou que havia outros tipos de habilidades, carentes desse destaque, e que sem dúvida traziam ricos benefícios àqueles que as

¹⁴ HERRERO, Joaquín Campos. *Inteligência Emocional : suas capacidades mais humanas*. Pág 9, Tradução: Francisco Maurício. Editora Paulus, 2002.

possuíam, tanto no mundo de suas relações com os demais, como consigo mesmos. Gardner concluiu que havia pelo menos outras sete variáveis de inteligência que não teriam sido tomadas em consideração até àquele momento (1983).

Surgiu assim o termo “inteligências múltiplas”. Estava sendo contestado o respeitável QI, que restringia a inteligência humana, a praticamente duas grandes habilidades. Ao contrário do QI, os novos conceitos de inteligências de Gardner contribuem para aumentar o campo da visão humana, ampliando seus conhecimentos, suas habilidades e suas capacidades, não só cognitivas, mas também emocionais .

A esse conjunto de inteligências Gardner classificou como:

- ✍ Linguística - Permite aos indivíduos se comunicarem através da linguagem (Jorge Amado).
- ✍ Lógica-Matemática - Capacita as pessoas a usarem e apreciarem relações abstratas (Albert Einstein)
- ✍ Musical - Permite aos indivíduos criarem e compreenderem significados compostos de som (Caetano Veloso / Mozart)
- ✍ Espacial - Possibilita as pessoas perceberem as imagens, transformá-las e criá-las a partir da memória (Pablo Picasso)
- ✍ Cinestésica - Permite usar o corpo, total ou parcial, de formas altamente especializadas (Isadora Duncan / Pelé)
- ✍ Intrapessoal - É a capacidade de voltar-se para dentro, formar um modelo preciso de si mesmo, e poder usá-la para agir eficazmente na vida (Sigmund Freud)

☞ Interpessoal - É a habilidade em compreender as outras pessoas, o que as motiva, como trabalham cooperando-se entre si (Ghandi).¹⁵

A partir dessa quebra de paradigma, outros cientistas prosseguiram pesquisando inúmeras capacidades e talentos humanos que fazem parte de nosso potencial inteligente.

“A inteligência está intimamente relacionada com o processo de aprendizagem”

“Não há uma teoria genética a definir vitoriosos e fracassados no jogo da vida”

(Gardner)

Portanto, temperamento não é destino, inteligência se educa e se aprende. A partir destes postulados, formulou-se uma definição de inteligência.

“capacidade de resolver situações problemáticas novas, ou elaborar produtos valorizados em um ambiente cultural ou comunitário, utilizando mais eficaz e criativamente os recursos disponíveis no cérebro”.

Em sua obra *Frames of mind* chegou a formular amplo leque de modalidades possíveis de inteligência, postulou por fim dois termos que lhe parecia poderem englobá-las todas: inteligência *interpessoal* e inteligência *intrapessoal*.

O próprio Gardner referia-se a elas com os seguinte termos:

“A inteligência *interpessoal* consiste na capacidade de compreender os demais: chegar a entender quais sejam os moventes pelos quais orientam suas vidas, como trabalham e qual é a forma melhor de cooperar com eles. Aos vendedores, os políticos, os professores de nível elementar, os

¹⁵ KOZINER, Mário. Apostila - Alfabetização Emocional, Módulo I, pág. 6, Instituto Koziner, Ba, 2000.

médicos e os dirigentes religiosos que obtiveram o êxito tendem a ser pessoas nas quais pode-se apreciar elevado grau de tal inteligência. A inteligência *intrapessoal* constitui uma habilidade correlativa - um olhar eficaz interior - que nos permite configurar uma imagem exata e adequada de nós mesmos e ao mesmo tempo, nos torna capazes de utilizar essa imagem para atuar na vida de forma mais eficaz”.

Outros investigadores, como Peter Salovey, Robert Sternberg e Thorndike - defensores aguerridos nos anos 20 da aplicação dos testes de QI - haviam começado também com algumas coincidências iniciais - a desconfiar do conceito tradicional de inteligência, adotando, com diferentes matizes, o conceito de *inteligência social*, que se referia ao conjunto de aptidões inteligentes que serviam para que o indivíduo pudesse relacionar-se eficazmente com o mundo, enfrentando os aspectos funcionais da vida e marcando uma dinâmica acertada em suas relações.

Em 1990, a noção de inteligência emocional apareceria já definida por Peter Salovey e John Mayer na obra *Imagination, Cognition and Personality*. Nessa publicação eles comunicam como viver a vida de modo a obter sucesso.

Nos estudos realizados por estes dois autores, punha-se uma ênfase especial em descobrir a importância dos sentimentos na vida humana, na medida em que condicionam ou geram determinados estados no sujeito, até o extremo de constituir um programa para além do âmbito do racional. São estes autores que, para referir-se a *inteligência pessoal e intrapessoal* estudada por Gardner, cunhariam definitivamente o termo **inteligência emocional**, definindo-o como “subconjunto da inteligência social que compreende a capacidade de controlar os sentimentos e emoções tanto os próprios como os alheios, de discriminar entre eles e utilizar esta

informação para guiar nosso pensamento e nossas ações”. O segredo está em saber desenvolver a inteligência das nossas emoções. Essas habilidades são apresentadas em cinco pilares: **Autoconsciência, Administração das Emoções, automotivação, empatia e sociabilidade.**

1º) Autoconsciência - “Conhece-te a ti mesmo”. Enquanto outros povos guiaram seus destinos por influência dos santos e profetas, o povo grego, desde a mais remota antiguidade, dirigiu seu olhar aos seus sábios.

Suas idéias sobre o bem e o mal, o bom e o útil, o correto ou o desviado, receberam aceitação singular, até o ponto de difundir-se entre o tecido social com a aura da veneração outorgada aos princípios religiosos.

A voz da sabedoria aparece claramente pela primeira vez em *Ilíada*. A tomada de consciência se apresenta nas propostas de Delfos (a mais alta instância do conselho justo, desde os sete sábios até os reis mais poderosos, sofistas e políticos) como uma das formas vitais mais operativas.

O ideal de quem pretende conduzir sabiamente a sua vida começa neste caminho, pelo conhecimento de suas potencialidades, seus desejos e sentimentos, assim como toda sorte de limitações capazes de frear seu desenvolvimento.

Não se pode atuar sobre o que não se conhece. E não há pior inimigo que aquele cujo rosto desconhecemos e cujo esconderijo o ignoramos. A recomendação de Sócrates - “Conhece-te a ti mesmo” - constitui a pedra fundamental da Inteligência Emocional, reconhecer um sentimento quando ele lhe ocorre é parte do aprendizado de um principiante em educação emocional. Saber nomear corretamente um estado perturbador acalma-o em 50%.

Tanto ontem como hoje, a célebre frase “Conhece-te a ti mesmo” continua vigente e imperiosa. Por esta razão, devemos buscar atitudes básicas que constituam os fundamentos de uma vida assertiva, como por exemplo:¹⁶

- ✍ Que em nossas vidas prevaleça a clareza contra a obscuridade e a incerteza;
- ✍ Que sejamos capazes de eliminar todo vestígio de dificuldade mental;
- ✍ Que nos mostremos dispostos a reconhecer nossos próprios erros;
- ✍ Que reservemos momentos de encontro conosco mesmos;
- ✍ Que não desfaleçamos nunca em nossos esforços por compreender;
- ✍ Que lutemos para não sucumbir à irracionalidade;
- ✍ Que evitemos a trivialidade em nossas atitudes;
- ✍ Que amemos a verdade e não temamos a realidade.

Joaquín Campos Herrero em seu livro “Inteligência Emocional: suas capacidades mais humanas” assim se expressa sabiamente:

“Nós, pessoas humanas, temos duas mentes: uma que pensa e outra que sente. Elas não são mais que duas formas fundamentais de conhecimento que interagem em nossa vida. A projeção de nossos afetos sobre nossas atitudes incide muito mais em relação com o êxito ou o fracasso que podemos alcançar, que a mera posse de um quociente intelectual. Desenvolver a inteligência emocional supõe o autoconhecimento,

¹⁶ HERRERO, Joaquín Campos. *Inteligência Emocional: suas capacidades mais humanas*, pág. 41, Tradução: Francisco Maurício, Editora Paulus, São Paulo, 2002.

a aceitação de si mesmo, o diálogo interno, o amor, a escuta, a empatia, enfim, ver a vida com olhos positivos.”

A força do mundo emocional como nova inteligência não tardaria a encontrar apoio científico no interior da neurobiologia. Os trabalhos pessoais do Dr. Antônio Damásio e a classificação de numerosos estudos realizados em sentido similar, colocam na mais absoluta evidência a relação existente entre amígdala e neocórtex, como substrato das relações entre aquilo que se costuma chamar “coração” “cabeça”.

A *autoconsciência* é uma atenção neutra, que mantém a auto-reflexividade mesmo em meio a emoções turbulentas. É uma faculdade da mente que parece desenvolver um observador de si mesmo. É estar consciente ao mesmo tempo de nosso estado de espírito e de nossos pensamentos sobre esse estado. Significa uma profunda compreensão de nossas próprias emoções, bem como de nossas possibilidades e limites, valores e motivações. As pessoas dotadas de grande autoconsciência são realistas - não pecam pelo excesso de autocrítica nem por nutrirem esperanças ingênuas. Pelo contrário, são honestas consigo mesmas a seu próprio respeito. E são honestas sobre si mesmas com os outros, chegando ao ponto de conseguirem rir de suas próprias fraquezas.

Segundo Mário Koziner,¹⁷ um nível elevado de autoconsciência pode ser uma atenção não reativa e não julgadora de estados interiores, é apenas a observação contemplativa de nosso universo emocional, como quem observa um dia de sol ou uma forte chuva, sem outra intenção, é denominada *contemplação ou consciência meditativa*. Em níveis restritos, os pensamentos típicos que revelam a autoconsciência incluem “não devo

me sentir assim”; “vou pensar em coisas boas para me animar”, podemos chamar este nível de *consciência reativa*. Uma autoconsciência ainda mais restrita, com pensamentos ao estilo de “não pense nisso”; “não faça aquilo”, é a chamada *consciência crítica*. Reconhecer um estado de espírito negativo e querer livrar-se dele é uma função da autoconsciência. Esse reconhecimento, é distinto das tentativas que fazemos para reprimir as nossas emoções. Quando dizemos “para com isso” a uma criança cuja raiva levou-a a bater em um companheiro de brincadeiras que roubou seu brinquedo, podemos deter o espancamento, mas a raiva continua. A autoconsciência tem um efeito mais potente sobre sentimentos fortes, de aversão - a compreensão - oferece um maior grau de liberdade, não apenas a opção de não agir com base na raiva, mas a opção extra de tentar transformá-la. A essa compreensão podemos denominá-la de *auto-aceitação*.

A *aceitação do “eu”* é amostra fundamental da auto-estima. Todos pudemos experimentar a função do amor como nutriente vital. Sentir-nos amado equivale a sentir-nos reconhecidos naquilo que somos, valorizados e até estimados. Há um amor básico que nunca deveria faltar-nos, porque não depende de nossa relação com os outros, senão da relação conosco mesmos. Chama-se *auto-estima* e vive a mercê de nossos valores.

Numerosos estudos têm avaliado nos últimos tempos as derivações dessa aceitação e estima básicas. Existem ocasiões em que não nos amamos porque nossa própria imagem nos parece pouco digna de ser avaliada positivamente e, por isso amada. Em outros ocorre o contrário: como não nos amamos suficientemente, a imagem que projetamos diante de nosso

¹⁷ KOZINER, Mário. Apostila - Alfabetização Emocional, Módulo 2, páginas 1 e 2, Instituto Koziner, Ba, 2000.

olhar, aparece enfraquecida, raquítica, falta o brilho e exuberância que somente o amor confere.

Aceitar nossos sentimentos, sejam negativos ou positivos, reconhecer as forças e as fraquezas pessoais, aprender a não rejeitar a nossa experiência, ou parar de ser nosso próprio adversário, eis a auto-aceitação.

A auto-aceitação, o contrário de auto-rejeição, significa não negar nossos sentimentos, se deixar surpreender pelas mensagens internas, inclusive as negativas, aceitar o que está por trás de uma emoção, por exemplo; a mágoa por trás da ira. Contudo “aceitar” não significa gostar, significa vivenciar sem negação que um fato é um fato, nesse caso, significa que o rosto e o corpo no espelho são seu rosto e seu corpo, e que eles são aquilo que são.

Muitas vezes nos preocupamos com coisas que são reais e que não são verdadeiras porque, às vezes, não sabemos a diferença que existe entre um e outro caso, e isso cria barreira no aceitar.

Por exemplo, quantas vezes entramos numa loja e ficamos na dúvida quanto ao ramalhete de flores. Sabemos que ele é real, porque existe, mas não sabemos se é verdadeiro, por isso precisamos ver mais de perto, investigar. O mesmo acontece com as pessoas, por exemplo, quando vemos uma linda jovem na televisão, nossa comunicação interna, logo nos questiona, é verdadeiro? Certamente é real, não importa se foi plástica, mas o fato é que existe algo concreto que podemos constatar, porém podemos afirmar que é verdadeiro, só depois de analisar. Normalmente aceitamos as coisas verdadeiras porque nos convence, mas temos dúvidas quanto as reais.

Sendo verdadeiro ou real, nós só podemos mudar as coisas que aceitamos. Não somos motivados a mudar as coisas cuja realidade negamos. Se sentimos alguma emoção que nos incomode, por exemplo, o medo, podemos reconhecê-lo e aceitá-lo. Agindo assim: não me identifico com o medo, nem também quero lutar contra ele, torno-me uma testemunha dele. Somos sempre mais fortes quando não queremos medir forças com a realidade, mas procuramos compreendê-la para aceitá-la e transformá-la.

As pessoas que começaram a aceitar o seu eu e projetar suas vidas, seguem esses critérios que muitos tratadistas do assunto coincidiram em suas conotações com base na aceitação: ¹⁸

- ✍ Aceitam de modo natural sistemas de valores e princípios reitores que governam e conduzem suas vidas. Com isto, conseguem maior consistência e segurança;
- ✍ Acabam sendo pessoas assertivas. Quer dizer, valorizam-se e valorizam devidamente seus pontos de vista, suas posições, seus critérios, à margem da aceitação que os demais podem fazer delas;
- ✍ Encontram um sentido gratificante à própria vida. E isto à custa de não se contentar nos aspectos negativos, nas tristezas e desgostos que toda vida comporta, senão alegrando-se com as próprias possibilidades e os aspectos positivos que podem introduzir em seu dia-a-dia;

¹⁸ HERRERO, Joaquín Campos. Inteligência Emocional: suas capacidades mais humanas, págs. 55-56, Tradução: Francisco Maurício. Editora Paulus, São Paulo, 2002.

- ✍ Dentro de alguns limites realistas, confiam em suas possibilidades. Dirigem seu olhar para seus objetivos e combinam suas energias e seus dons de modo inteligente, adequando suas metas à realidade, de modo que cada conquista constitui um reforço em suas motivações;
- ✍ A aceitação da própria realidade leva a evitar comparações com os outros. O valor pessoal está aí, tem suas próprias conotações e seu peso genuíno. Não é necessário que nada o reconheça para que o sujeito se convença do mesmo: tem sua própria significação, sua própria magnitude, e não necessita ser contrastado com o parecer das pessoas alheias;
- ✍ Adequada aceitação do eu não pode conduzir a uma hipertrofia do autoconceito. Quem aceita, basicamente reconhece; e a partir de então pode agir de modo realista e cordial, mas com isto - como seres humanos - não se sentem nem mais nem menos que os outros, simplesmente seguem seu projeto de vida de forma mais consciente e mais coerente;
- ✍ Aceitação de si mesmo que sempre é um processo de reconciliação íntima, oferece uma especial disposição de ânimo para aceitar a realidade do outro. Com isto se ganha em dons para o tratamento e a pessoa se mostra mais capaz de estabelecer relações baseadas na cordialidade;
- ✍ Essa reconciliação peculiar leva, sem dúvida, a uma reconciliação com os próprios sentimentos. Ajuda a aceitar com naturalidade que a vida emocional nem sempre nos dispõe do melhor, que o ser humano pode ser presa de sentimentos positivos e encorajadores, mas também de outros não tão desejáveis. Trata-se de processos que sobrevêm muitas vezes à

margem do desejo, mas que, de alguma maneira, obrigam a iniciar-se na arte de reconduzi-los;

- ✍ A auto-aceitação é amostra de respeito pessoal. Mas esta consideração logo se volta extensível à realidade dos outros. Com isto se introduz nova variável, mais positiva, no âmbito das relações, facilitando com isto laços de proximidade e empatia;
- ✍ Chegar à aceitação do outro, reconhecer sua própria realidade e respeitá-la, supõe também o nascimento de maior sensibilidade para com a problemática alheia e com isto o desenvolvimento de maior sentimento de solidariedade;

A *auto-responsabilidade* é assumir o compromisso pelas próprias emoções, reconhecendo as conseqüências que os nossos sentimentos, pensamentos e ações ocasionam em si próprio e nos outros. Significa aceitar a responsabilidade pela própria existência, não esperar pelos outros para realizar seus sonhos e dar passos para atingir metas. Em outras palavras é saber a diferença entre o que depende e o que não depende de mim. Quais são as coisas sobre as quais eu não tenho controle, como por exemplo, o comportamento dos outros.

Fugir da auto-responsabilidade é transferir o poder para os outros menos a nós mesmos, nos tornando vítimas de nós mesmos, nossa própria vida, ficando desamparados, e nesses casos, normalmente procuramos jogar a culpa em alguém; os outros são os culpados pela nossa infelicidade. Em contraste com isso, a apreciação da auto-responsabilidade pode ser uma experiência estimulante e fortalecedora; recoloca nossa vida em nossas próprias mãos.

Se queremos viver de maneira mais responsável, precisamos pensar em atos, não basta dizer “eu deveria ter tido uma atitude melhor para com minha família”. É necessário considerar que atos posso realizar? Quais são minhas opções? O que posso fazer? E se eu não quiser fazer nada, aceitando o status quo, devo assumir a responsabilidade por essa decisão e esse comportamento não assumido. Para não correr risco com minha auto-estima devo assumir responsabilidades que estejam sob o meu controle e não além dele. Também, por outro lado, se nego a responsabilidade por assuntos que estão sob o meu controle, outra vez coloco em risco a minha auto-estima.¹⁹

A autoconsciência é a chave fundamental para o domínio de outras áreas emocionais, por isso foram definidos cinco pilares, para melhor ser trabalhada, os quais, não iremos aprofundar em nosso estudo, entretanto não poderíamos deixar de mencionar:

- I. **Atente para seus sentidos** - *O que é que meus sentidos me dizem?* (visão, audição, olfato, tato, paladar)
- II. **Preste atenção em seus atos** - *Como estou agindo ?* (se estou me dirigindo para uma reunião conectado, falando nela).
- III. **Entre em contato com os seus sentimentos** - *O que é que estou sentindo?* (são sinais como por exemplo; corpo relaxado, estômago contraído, mãos frias, voz embargada, ou seja, externalizações do interior das pessoas)
- IV. **Identifique suas intenções** - *O que é que eu quero?* (referem-se aos seus desejos, aquilo que você gostaria de conseguir hoje, amanhã ou no final de semana, etc).

¹⁹ KOZINER, Mário. Apostila - *Alfabetização Emocional*. Módulo II, págs. 2-3, Instituto Koziner, Ba, 2000.

- V. **Examine como você faz avaliações** - *Que avaliações estou fazendo?* (são avaliações que fazemos diante de situações: com diferentes impressões, interpretações, apreciações, expectativas que temos de nós mesmos e de outras pessoas).

Pudemos perceber que expandir a autoconsciência requer prática e coragem; nesse processo o aprender a se distanciar e a se observar em ação, para avaliar o curso que estamos tomando é de fundamental importância. A seguir veremos uma das ferramentas que devem ser utilizadas em nosso benefício - *o controle das emoções*.

2º) Administração das emoções

A frase “controle suas emoções, esfrie a cabeça”, é conhecida de todos nós. Isso significa em geral: “sufocar suas emoções”. Porém, as emoções nos oferecem muitas pistas importantes sobre os nossos atos, e sufocá-las nos privaria dessa informação. Reprimi-las tampouco vai afastá-las, pode permitir que elas cresçam despercebidas, como acontece no caso de raiva.

Controlar as emoções significa algo bastante diferente de sufocá-las, mas compreendê-las e usar essa compreensão para modificar as situações em benefícios próprios. Esta é certamente uma maneira muito inteligente de lidar com qualquer situação desagradável. Primeiro, devemos tomar consciência de que estamos sentindo a emoção (raiva, medo, etc.); depois atentamos para os nossos pensamentos; em seguida desenvolvemos um diálogo interno construtivo. Observar as alterações fisiológicas - respiração acelerada, coração batendo forte - que estamos sentindo, é importante para

que possamos praticar alguma técnica que ajude a relaxar, como por exemplo, respiração profunda.

O fato de observarmos esse estado conscientemente já nos dá alguns minutos de trégua, para tomarmos algumas iniciativas coerentes, como por exemplo, sair da sala e tomar um copo d' água, para depois calmamente, encontrar a solução definitiva do problema. E o que há de mais interessante nesse processo é ter a consciência de que aprendeu com uma situação que parecia desastrosa (suponha uma discussão com o chefe numa reunião). Portanto, a saída está em nós mesmos. A situação é uma questão de foco.²⁰

A aprendizagem com as emoções é um processo contínuo. Ninguém porque conseguiu sair-se bem em uma determinada situação e dar-se ao luxo de achar que é um gigante nesse campo. Se mesma situação acontecer noutro contexto (espaço, tempo, atores) já é suficiente para tornar as coisas diferentes, entretanto quanto mais exercício e prática tivermos feito, mais segurança, auto-estima e motivação temos para continuar aprendendo com as emoções.

Embora exista em cada um de nós determinadas tendências que recebemos como carga genética hereditária, ou como fruto de nossa neurofisiologia, nem por isso vamos deixar de introduzir as correções oportunas, capazes de nos fazer aspirar, sem vitimismos, por novo modelo de humanidade. Diariamente a ciência se define com mais clareza sobre o caráter maleável de nossos circuitos cerebrais, separando-nos daquele lastro pesado que era conceber o caráter como determinante imóvel de nosso destino.

²⁰ WEISINGER, Hendrie. *Inteligência Emocional no trabalho*. Parte Um, pág. 45-73. Tradução: Eliana Sabino. Editora Objetiva, RJ, 2001.

É fundamental adquirir algumas habilidades adequadas, um treinamento que nos permita conduzir na vida emocional de modo que os sentimentos não cheguem a condicionar-nos negativamente nem nos alienar. Esta habilidade, fundamentada no conhecimento das influências das causas e da dinâmica dos sentimentos, é um dos maiores sinais de inteligência. Apesar da especial consideração, admiração e o respeito - diga-se de qualquer forma - que suscitam as típicas pessoas “inteligentes”, não é menos certo que, em alguma ocasião, temos ficado boquiabertos diante das conquistas que outras, menos letradas, têm sido capazes de alcançar. Sua especial agudeza, sua maneira de analisar as situações, o uso de suas potencialidades... e tantas outras qualidades utilizadas para consecução de metas desejáveis. Quão belo e alentador resulta este panorama humano, no qual podemos contemplar como se forjam sonhos, se alcançam idéias e se potencializam energias à base de esforços bem encaminhados.

Cada emoção tem uma energia consigo e traz sua própria mensagem. Temos que aprender como escutar e dialogar com as mensagens que elas tratam de comunicar-nos. Será interessante, pois, adquirir ajustada correlação com nossas emoções. Se nos limitamos a tentar escapar das menos agradáveis e banalizamos as que mais nos agradam, e com isto nem sequer tentamos entrar em sintonia com suas mensagens, nós perderemos um apoio de alta significação para conduzir nossas vidas.

Se somos capazes de estabelecer adequada sintonia com cada emoção, também perceberemos a mensagem de que são portadoras. Nossas emoções, tanto as positivas como as negativas, são sinais para reorientar nossos dias, guias e conselheiras que, desde a sabedoria do inconsciente,

onde se acumula à experiência de uma humanidade ancestral, estão capacitadas para conduzir-nos nos momentos mais difíceis e também nos indicar os ápices mais consideráveis.

Temos que considerar as emoções como dom precioso. Começemos a processá-las segundo sua justa dimensão. Não são simples assoladoras de nossa paz, nem inimigas da lógica, nem setas que nos lançam para o destino. São sinais fecundos de significado que, estimados em sua justa medida, tendem a gratificar-nos com o que chamamos hoje de qualidade de vida.

Cada dia temos que adquirir consciência mais clara de nossas emoções a fim de utilizá-las em relação aos resultados que pretendemos. Suas mensagens nos comunicam que algo em nós não funciona devidamente bem (tratando-se de uma emoção negativa). A perda da serenidade, a frustração, a ira, a tristeza ou a atonia não são inimigos que pretendem dilacerar nosso estado de ânimo, mas sinais de que algo, relacionado com a própria idiossincrasia da emoção, não funciona a nosso favor, não encaixa no processo de realização pessoal nem em nosso caminho de superação.²¹

Com as emoções recebemos os sinais para ajustar nossas percepções e nossas atitudes. Elas se mostram às vezes como uma voz baixa na intimidade do coração. Pode aninhar-se ali uma sutil tristeza, uma sensação de desajuste ou de falta do eixo que produz o fato de não sentirmo-nos em nosso lugar, ou um sentimento de solidão que nos reivindica a necessidade

²¹ HERRERO, Joaquín Campos. *Inteligência Emocional: suas capacidades mais humanas*, págs. 85 a 93. Tradução: Francisco Maurício. Editora Paulus, São Paulo, 2002.

de relações significativas. Em outras ocasiões, sua linguagem é ruidosa, nos perturbam com seus gritos e com elas clamamos na rebeldia, na raiva, na consternação etc. A situação tornou-se então insuportável. Porém não fiquemos nisso. Perguntemo-nos: o que sentimos?... E tão logo seja possível, sigamos interrogando-nos: por que o sentimos? Qual é a mensagem da emoção? O que exige? Assim poderíamos iniciar um questionário capaz de fazer nosso o fluxo inteligente que nos chega com cada emoção?

Se não quisermos ser espectadores mudos de nossas emoções, se não quisermos ser arrastados por elas, se pretendemos utilizar a nosso favor a mensagem que sustentam, devemos afrontá-las com atitude de atenta escuta e diálogo a fim de tirar as adequadas conseqüências. Um primeiro passo poderia consistir em determinar os limites da própria emoção: sabendo qual é, em concreto, o sentimento que nos embarga, sem confundi-lo com outros similares. Seria bom também aceitar com naturalidade o que estamos sentindo, sem nos opormos frontalmente a ela. Nesse processo temos de manter confiança em nós mesmos, em nossas possibilidades de discernimento, e recorrer, se for necessário, a alguma memória estimulante que nos avive a idéia de que “somos capazes”, que “podemos” manejar habilmente a situação como outrora superamos outras semelhantes. Finalmente não fiquemos bloqueados nestas considerações e procuremos passar à ação.

Pensemos, por exemplo no caso do “medo”, a emoção que inclui, desde certa confusão interior, ansiedade, até situações de autêntico pânico. Qual é sua mensagem? O medo nos pede que estejamos preparados para uma circunstância que pode acontecer num momento mais ou menos imediato. A presença deste sentimento nos recomenda fazer uma avaliação

das atitudes que devemos adotar frente ao mesmo, revendo nosso arsenal de recursos e adotando, conseqüentemente, posição de firmeza e de segurança com as que, em princípio, não contávamos.

Outra emoção habitual nos chega pelo fato de “sentirmo-nos feridos”. Este sentimento tem notável eco nas relações humanas e costuma acarretar ressentimentos que, em geral, deixam seqüelas lamentáveis. Quando nos sentimos feridos, em vez de mergulharmos na emoção, precisamos reconhecer que existe ou existia em nós alguma expectativa com respeito a alguém que não foi cumprida. Esta é uma mensagem que nos obriga a ajustar nossos níveis de respeito pelos outros, aceitando sua realidade tal como é, e não como nós a pretendemos. Por outro lado contribui para que não nos sintamos o centro do mundo e não carregamos os outros com obrigações afetivas que desejamos. Assim pois, apresentam-nos um chamado à objetividade, ao respeito, e inclusive à independência emocional, pois a pessoa que anseia sua maturidade emocional não tem que escravizar seu equilíbrio segundo suas amostras de afeto e o tratamento que os outros podem dispensar-lhe.

A “frustração” é outro dos sentimentos mais comuns. Sua origem reside no suspeito fracasso de nossas iniciativas, ainda mais se em sua conquista temos colocado grande empenho. No silêncio desta vivência se manifestam nada menos que duas mensagens: que havíamos empreendido uma conquista que não coaduna conosco, ou que devemos fortalecer nossas habilidades para obtê-la. Em ambos os casos a reflexão sobre nosso proceder e a natureza de nosso desejo está presente. Considerada como desafio, a frustração é um chamado à revisão que nos enriqueça. Deste modo torna-se sábia conselheira.

Sentir-se sobrecarregado, agoniado pela quantidade de questões às quais tem de fazer frente, é um dos sentimentos que estão mais que na moda. A “sobrecarga” é emoção que diminui nossas possibilidades até conduzir a um estado de prostração ou impotência. A mensagem inteligente que nós recebemos com a emoção poderia centrar-se no fato de que muitas vezes nossos projetos ultrapassam nossas possibilidades e, portanto, é de absoluta necessidade proceder à valorização de nossos meios, criando reajustamento com aquelas iniciativas que mais nos interessam e eliminando o resto. Havendo decidido uma ordem de prioridade a que devemos dedicar-nos, recuperaremos a sensação de controle sobre nós mesmos e com isto virá, sem dúvida, reforço de nossa auto-estima. Em tempo, citaria como exemplo, este trabalho monográfico. Para mim constitui-se motivo de satisfação produzir este conhecimento para o leitor, sem falar do aprendizado que estes momentos prazerosos de pesquisa tem me proporcionado.

Em síntese, administrar nossas emoções é lidar com as tensões e canalizá-las produtivamente. É responder coerentemente e com ações inteligentes a pergunta “como mudar o nosso estado emocional?” O objetivo é o equilíbrio, não a eliminação das emoções: todo sentimento tem seu valor e sentido, toda emoção tem uma intenção positiva e traz um aprendizado de vida. Há dois recursos primorosos que podem ajudar a transformar os estados emocionais: *a mudança da fisiologia e a mudança do foco.*

? *Fisiologia* - o poder do movimento (corpo físico). Através da mudança de respiração, postura corporal, atitude, gestos e movimentos oculares podemos transformar nossas emoções. Partimos do seguinte princípio: “a fisiologia muda psicologia”.

? *Foco* - refere-se ao poder da mente e ao poder da palavra falada.

O mundo passa a ser observado segundo o mapa de cada pessoa. “Tudo que focalizamos se torna nossa realidade”. Então depende muito do que focalizamos. Nesse contexto a realidade pode ser vista sob diversos ângulos. “O cérebro não distingue o fato real do fato imaginado”. Esse é um recurso poderoso que podemos utilizar para transformar nossas atitudes, alterar nossos comportamentos, quebrar nossos paradigmas, reconstruir nossos esquemas mentais, enfim, repensar toda a nossa vida positivamente. Teríamos um ganho qualitativo incalculável, só a prática e a experiência seriam capazes de testemunhar tamanho ganho em nossas vidas. Imaginemos agora, um ambiente saudável e agradável, ao redor das pessoas que mais amamos, todos em harmonia, ouvindo músicas suaves, aquelas que mais gostamos, degustando aquele prato preferido. Toda nossa fisiologia (sistema nervoso, neurotransmissores, hormônios, etc.) agirá como se estivéssemos neste lugar. Agora, o que acontecerá se imaginarmos uma situação de separação litigiosa em nossa família, onde o relacionamento está cortado entre os cônjuges, o clima pesado, os filhos tristes e ansiosos, desequilibrados, as ameaças são constantes, tudo é motivo de briga, por fim, o progenitor perde o emprego porque estava bebendo muito. Nossa fisiologia reagiu de acordo com o fato imaginado e não ao fato real de leitura e aprendizado. Portanto, mudando nossos pensamentos diante de qualquer situação podemos transformar nossa percepção da realidade e ampliarmos o nosso mapa de mundo para que seja mais flexível, criativo e inteligente.

A *palavra* quando comparada com a linguagem corporal e as qualidades vocais tem um impacto menor na comunicação, mas em termos de poder sobre as emoções, seu efeito é incontestável, tendo em vista o peso cultural que exerce sobre os sentimentos das pessoas, classificando-as ou desclassificando-as, conforme as intenções.

“Para ser responsável por sua vida, você tem de ser responsável pelas palavras que saem de sua boca”.
(Louise L. Hay)

As palavras têm poder de desencadear guerra ou promover a paz, construir ou destruir relacionamentos, mesmos os mais sólidos.

Parece que não damos a atenção merecida às palavras, e por isso, nem sempre levamos a sério à força que as palavras contêm em sua informação, talvez porque não tenhamos refletido o suficiente sobre o poder das palavras em nossas vidas, sobre suas ressonâncias e seus efeitos, ou seja, do momento em que a palavra é pronunciada até o momento em que realiza a sua função, que é um ato concreto. Exatamente pela ação que realizam, as palavras podem incomodar, destruir, magoar, frustrar, ou construir, estimular, energizar, acalmar. Também observamos que, quando a palavra se esvazia e não cumpre sua função, a que veio destinada, esse efeito tem um poder destruidor, causado pela omissão do não cumprimento de sua missão, que é a eficácia do anúncio.

Acreditamos ser oportuno fazermos um questionamento, já que a palavra tem esses dois vieses: as palavras que usamos no dia-a-dia de nossa comunicação cuidam de classificar as pessoas ou desclassificá-las, promovê-las ou não promovê-las? É importante também assumirmos a compreensão de que as palavras têm significados diferentes para cada

pessoa, podendo ainda, essas diferenças serem mais acentuadas de acordo com um contexto, embora exista um padrão conceitual que aproxime esse significado, suas reações diferem de acordo com nossas experiências vividas.

Outro fator importante com relação à palavra é a intensidade emocional que cada palavra carrega em seu bojo, por exemplo, existe uma diferença significativa quando um chefe reúne a sua equipe e diz: “*nós temos um grande problema para resolver*” ou “*nós temos um desafio para realizar*”. No primeiro caso, o que vem em nossa mente é uma situação desagradável, negativa e desestimulante, e até temerosa, no segundo, apesar de se tratar da mesma realidade, o que nos ocorre, é uma situação na qual possamos aprender, pesquisar, produzir, mesmo sendo desafiadora, induz a um comportamento positivo e motivador.

Experimentemos fazer o seguinte: Escolha algumas palavras que você use habitualmente para descrever seus sentimentos negativos e encontre correspondentes alternativas que rompam com o padrão ou que pelo menos diminua a intensidade (use a criatividade). Citaremos alguns exemplos para estimulá-lo. Vejamos as seguintes trocas:

- ✎ Estou me sentindo... *zangado* por (desencantado)
- ✎ Estou me sentindo... *com medo* por (inquieto)
- ✎ Estou me sentindo... *humilhado* por (surpreso)
- ✎ Estou me sentindo... *destruído* por (em desvantagem)
- ✎ Estou me sentindo... *insultado* por (mal interpretado)
- ✎ Estou me sentindo... *nervoso* por (energizado)
- ✎ Estou me sentindo... *frustrado* por (desapontado)
- ✎ Estou me sentindo... *horrível* por (diferente)

- ✍ Estou me sentindo... *rejeitado* por (ignorado)
- ✍ Estou me sentindo... *estressado* por (ocupado)
- ✍ Estou me sentindo... *doente* por (purificado)
- ✍ Estou me sentindo... *estúpido* por (árido)
- ✍ Estou me sentindo... *solitário* por (disponível)

A esse poder de transformar instantaneamente as emoções, de baixar ou elevar a sua intensidade, chamamos de *Vocabulário Transformacional*. É fundamental expandirmos o nosso vocabulário emocional para que as palavras que escolhemos produzam os estados emocionais que desejamos. Experimentemos fazer este exercício diariamente e percebamos o quanto muda em nosso emocional positivamente.

Alquimia emocional - é definida “como qualquer poder ou processo de transmutar uma substância comum, tida como de pouco valor, em algo de maior valor”. Ao elevarmos o nível de consciência e aplicarmos de modo intuitivo à inteligência emocional, tornamo-nos, com efeito, alquimistas. Descobrimos maneiras de sentir, ajustar e alinhar as frequências emocionais, que sentimos em nós mesmos e nos outros, em vez de as repelirmos ou resistirmos a elas automaticamente.²²

É através da alquimia que começamos a experimentar o sentido positivo e o aprendizado que as emoções nos apresenta. Aprendemos a utilizar nossos sentimentos mais profundos, nossas aspirações, nosso entusiasmo, como também, focar as insatisfações no fundo do coração como catalisadores da mudança e do crescimento ou como antídotos contra

²² COOPER, Robert & SAWAF, Ayman. *Inteligência Emocional na Empresa*. Tradução: Ricardo Inojosa e Sonia T. Mendes Costa, págs. 249-250. 9ª ed. Rio de Janeiro. Editora Campos, 1997.

a rigidez e a estagnação, em nós mesmos e na rede de relacionamentos interpessoais a qual pertencemos.

Nessa visão o negativo transforma-se potencialmente em um meio de aprendizagem, e havendo aprendizagem, certamente haverá ganho emocional, havendo ganho há crescimento e desenvolvimento humano. O primeiro passo é deixar de se condenar e abrir espaço à auto-aceitação, aceitando a emoção como expressão da própria energia vital. A música nesse momento ajuda-nos a abrimo-nos à reflexão, contribuindo sensorialmente, para liberar energia vital suficiente para elevar a auto-estima e encontrarmos o fio condutor das relações, com as quais vencemos a rigidez, a estagnação, deixando-nos livres para superar os desafios e obter, de modo proativo, maior segurança interior.

A alquimia emocional pode nos ajudar muito se procurarmos utilizar elementos concretos, os quais usamos para classificar coisas na natureza, como: consistência, forma, cor, peso, som, cheiro, tamanho, etc. e estabelecermos uma relação intrínseca com o que queremos transformar, como por exemplo, determinada área tensa de nosso corpo que está nos incomodando com uma dor.

Nesse contexto metafórico, os elementos ganham significados especiais em nossa consciência, ocupando um espaço transformador em nosso pensamento, assim: ouvir implica perceber o pulsar dessa energia que vem até nós. Cheirar é saber que a energia da emoção é mutante. Tocar sentindo sua textura significa que nós somos capazes de nos relacionar com essa energia que não é destrutiva ou insalubre, é só um movimento de energia em diferentes formas.

Para alguém acostumado a lutar contra as suas emoções, isto pode parecer impossível, achando que vai perder o controle. Este temor indica o quanto estamos alienados em nós mesmos. Ao alienar nossa própria energia tornando-a “outra” e julgando-a negativamente, podemos chegar a acreditar que nossas emoções são demoníacas, que temos “monstros” internos, com poderes autônomos.²³

Nós mesmos criamos pensamentos desse domínio. Estabelecemos uma luta tentando controlar as nossas emoções e acabamos sendo controlados, por elas, ainda mais. Intensificamos as tentativas de “controle” emocional ou nos entregamos a explosivos que nos deixa ainda mais alienados. Se encaramos os nossos demônios, eles se diluem e revelam ser a minha própria energia de vida. Podemos, desse modo, começarmos a sentir a nossa ternura, nossa “vulnerabilidade”, isto nos lembra que nós somos seres vivos expostos ao mundo, interdependentes e conectados com todos os outros seres.

Ao deixar fluir naturalmente as emoções como as águas de um rio, vamos diluindo o gelo que envolvia o coração, essa couraça que foi construída de tanto negar e lutar contra nossos próprios sentimentos. A emoção, como algo que julgamos alheio a nós mesmos pode parecer toda poderosa; mas como algo que nos toca, expressa energia vital em si mesma.

Aprender esta arte nos vai tornando alquimistas. Um processo comparável ao que muda o carvão em diamantes: a aceitação consciente da emoção dá como resultado um carvão mais denso, mais negro e opaco, que é imediatamente transformado num diamante perfeitamente transparente.

²³ KOZINER, Mário. Apostila - Alfabetização Emocional. Módulo II, Pág. 17. Instituto Koziner, Ba, 2000.

Esta metáfora de transparência e lucidez, onde a emoção se transforma em uma janela aberta à vitalidade, como um diamante que nós mesmos lapidamos, é o processo de desenvolvimento da nossa inteligência emocional. Transformar a emoção é converter o mundo escuro da mente confusa em um esplendor de uma visão clara. Este processo de alquimia é parte de um caminho de crescente amizade com nós mesmos.

“Os agricultores inexperientes descartam suas sobras e compram adubo de outros agricultores, mas os habilidosos fabricam seu próprio adubo, apesar do mau cheiro e do trabalho sujo, e quando está pronto para ser usado o distribui sobre sua terra, e assim cresce seu plantio. Destas coisas sujas vem a nascer a semente da realização”.

(Mário Koziner)

Refletindo sobre a alquimia emocional, percebemos facilmente que a música é para nós, uma “alquimia emocional transformadora” de nossas mentes, corpos e sentimentos. Por exemplo, ouvimos músicas para relaxar, para descansar, para estimular a criatividade, para nos acalmar, para meditar sobre algo, para orar, para nos animar, ou simplesmente, para nos distrair. A música educativa, dado o seu valor transformador, precisa ser praticada mais conscientemente na cognição de processos de mudanças comportamentais. Nesse caso, podemos aproveitar melhor o seu efeito alquimista, tendo consciência da influência dos sons na química de nosso corpo, mente e psique. Às músicas a que nos referimos têm como características estimular a energia vital, a automotivação, a auto-estima, a interiorização, a reestruturação emocional, o fortalecimento humano, a integração e até a purificação. Entretanto, essa alquimia ser-nos-á apresentada no próximo capítulo.

3º) Automotivação - É a capacidade de administrar impulsos, manter o otimismo diante das dificuldades e ser persistente nos objetivos. Tecnicamente, a motivação é aquilo que leva a dispendir energia numa direção específica com um propósito específico; no contexto da inteligência emocional, motivar-se significa usar seu sistema emocional para catalisar todo esse processo e mantê-lo em andamento.²⁴

EQUAÇÃO DA AUTOMOTIVAÇÃO: (C X E) - (T X F) = M

O parâmetro de avaliação de cada elemento é uma escada de 1 a 10.

Onde: C = Calma; E = Energia; T = Tensão; F = Fadiga e M = Motivação.

Na equação acima, cada letra deve ser avaliada entre 1 e 10. Por exemplo; suponhamos que determinada pessoa informe os seguintes dados: A letra C corresponde a calma, informado: 8. A letra E corresponde ao nível de energia, informado: 7. A letra T corresponde a tensão emocional-físico-mental, informado: 4. A letra F corresponde a fadiga emocional-físico-mental, informado: 6. Qual seria o valor correspondente ao M ?

$$\text{Solução: } M = (8 \times 7) - (4 \times 6)$$

$$M = 56 - 24$$

$$M = 32$$

A motivação M, é a representação básica de quão preparado você está para interagir com idéias e/ou pessoas de modo aberto, atento e vigoroso. O mais alto grau - tende a ocorrer em seus melhores dias. Quando você se encontra em estado de graça, esse valor é representado por 100. O mais baixo valor é -100.

²⁴ WEISINGER, Hendrie. *Inteligência Emocional no trabalho*. Págs. 75-113. Tradução: Eliana Sabino. 18ª ed. Rio de Janeiro. Editora Objetiva, 2001.

Esta pontuação é de particular importância sempre que você se depara com um novo desafio, problema ou oportunidade. Quando o M é baixo, pequenos obstáculos avultam como montanhas e é provável que nessa condição percamos preciosa energia emocional combatendo dúvidas exageradas e obstáculos imaginários.²⁵

A energia é algo próprio da natureza. Sendo fonte de vida está em toda parte, em toda criatura. Por isso canalizá-la, é o melhor que se faz para atingirmos patamares superiores. Em razão disso, nós humanos, seres inteligentes, devemos nos ocupar com estratégias sinceras bem definidas.

Para definir claramente nossos objetivos e missão, precisamos antes de tudo parar, e refletir sobre o nosso projeto de vida. Cada um perguntar a si próprio. Por que estou aqui? O que quero realizar? Que legado quero deixar para os que vierem depois? Respondendo estas questões com propósito, essa pessoa pode quebrar os grilhões da pobreza, destruir os germes mortíferos, ascender da situação mais humilde ao poder e ao apogeu. Entretanto, sem definir claramente nossos objetivos e nossa verdadeira missão, desperdiçamos a maior parte de nossas energias e estaremos fadados ao fracasso ou, passaremos a vida como quem luta contra a maré.

Todos os grandes homens desta terra chegaram ao que para muitos parece impossível, porque basearam sua liderança numa missão de vida. O homem que trabalha sem uma missão de vida assemelha-se a uma casa construída na areia, na qual o construtor não se preocupou em calcular com prudência os fundamentos dos alicerces, e vieram as tempestades da vida e

²⁵ KOZINER, Mário. Apostila - Alfabetização Emocional. Módulo III, pág.. 13-18

essa casa ruiu porque quem a construiu não havia determinado suas ações com metas e objetivos claros, também não sabia para que estava construindo. Numa situação como essa, gastamos muita energia à-toa, e não realizamos nossos sonhos, em outras palavras, não conseguimos ser felizes porque não estamos cumprindo nossa missão de vida, a qual nos acompanha desde o ato de nascer. Cabe a cada um de nós, encontrar os meios de concretizar o nosso mister, utilizando o que há de melhor em si, canalizando proativamente nossa energia, para não nos frustrarmos. Uma coisa é certa: há uma fonte inesgotável de energia em cada ser, e o caminho para encontrá-la está em nós mesmos, precisamos apenas transformar com sabedoria essa energia em objetivos concretos e missão de vida. Por isso, nossos objetivos devem ser ideais que nos convocam a sentir-nos impelidos pelo estímulo do amor.

Se quisermos evoluir ainda mais, e atingir o mais alto nível de desenvolvimento emocional, devemos trabalhar os nossos fluxos internos, que é o desempenho ideal para se chegar ao topo da inteligência emocional através dos seguintes pontos:

- ? Atenção concentrada
- ? Prazer produtivo
- ? Contemplação em atividade
- ? Perda da noção do tempo e espaço
- ? Graça e suave êxtase
- ? Mínimo esforço de energia mental e máxima eficácia
- ? Diminuição da atividade cortical: o cérebro se aquieta.

O fluxo representa a última palavra na canalização das emoções a serviço do desempenho e do aprendizado. É um estado de graça, onde a

excelência flui fácil, o ser humano em determinado momento se supera de uma atividade predileta, suas emoções não são apenas contidas e dirigidas, mas positivadas, energizadas e alinhadas com a tarefa imediata. O fluxo é ainda, um estado em que as pessoas ficam absolutamente absorvidas no que estão fazendo, não conseguindo distinguir a devida atenção à tarefa e à consciência fundida com os atos.

Para ficar mais claro, podemos dizer que o fluxo é um estado de auto-esquecimento, o oposto da ruminação e preocupação: em vez de se perderem em estados nervosos, as pessoas em fluxo tanto se absorvem na tarefa imediata que perdem toda autoconsciência, deixando as pequenas preocupações, como saúde, contas e até mesmo o bem-estar da vida diária.

O fluxo decorre de uma entrega total sem condicionamentos àquilo que nos compromete profundamente, e o fazemos espontaneamente, estimulados por uma energia especial, resultante de elevados níveis de consciências, onde temos controle absoluto do que estamos fazendo, sem a clássica preocupação do sucesso ou do fracasso, mas simplesmente por puro prazer de realizar o ato em si.

Talvez um dia, nós tenhamos passado por essa experiência, embora rápido, mas o suficiente para percebermos que algo especial acontecera dentro de nós, mas que, por não ter a consciência de sua importância, não tenhamos aproveitado essa riqueza indescritível e não nos apossamos desse poder interior, capaz de realizar coisas fantásticas em nossa vida. Só o conhecimento em nível de transcendência e maestria nos tornará aptos a criar estados dessa natureza, onde o poder da emoção será capaz de produzir o que há de melhor em termos qualitativos.

4º) Empatia - É um componente básico da inteligência emocional, o qual refere-se à nossa capacidade de entrar em sintonia com outras pessoas. Isso exige que previamente consideremos algo tão elementar como o fato de que o mundo, a realidade que nos envolve, não é tão-somente quanto e como o percebemos, que nosso sistema de valores não é válido para todos e que nossos mais estimados sentimentos podem ser irrelevantes para os demais... Nossa visão sempre é parcial e, em ocasiões, distorcida, em desacordo com a realidade.

Em toda relação pulsa um desafio básico: seu êxito depende da sensibilidade para perceber a natureza do outro, tal qual seja, sem condicionar nosso conhecimento a valores prévios, nem a qualquer outro tipo de distorção.

Aproximar-nos de outro ser humano não é tão-somente prestar atenção ouvindo suas palavras, senão a outras formas mais sutis e fidedignas de comunicação, como poderiam ser, inclusive, seus silêncios, seus gestos, a direção de seu olhar e a melodia de sua linguagem. Estes são entre outros fatores, aspectos que denunciam sua própria verdade, fissuras - tantas vezes inconscientes - que nos permitem adentrar-nos em seu interior.

Para Joaquín C. Herrero, nosso corpo é carne eletrizada pela energia psíquica, carne que vibra pela ação de um caráter. Nós humanos estamos especialmente dotados para detectar além das palavras. Se nos deixarmos levar por um movimento inato de percepção, somos capazes de intuir realidades aparentemente não manifestas. Não fosse assim, a convivência seria todavia mais difícil do que é.

Todo encontro com uma criatura de nossa espécie tem caráter revelador. A expressão do rosto, com todas as suas possíveis tensões, forma parte de um arcaico sistema de manifestação das emoções. A preocupação, a tristeza, a alegria... e os mais elementares sentimentos, são transmitidos de forma convincente por trás do silêncio das palavras e com uma solitária vibração do rosto. “O que és - diz Emerson - grita tão alto em meus ouvidos que não me deixa escutar o que dizes”.

A sabedoria popular, velha conhecedora das limitações da linguagem oral, tem imprimido a típica expressão: “Há coisas que não se dizem com palavras”. Nossa linguagem oral é um código limitado que, para adquirir força expressiva, precisa encarnar-se nos gestos e encher-se de sentimentos.

Não podemos esquecer tampouco que o fundo do ser humano, e sua verdade mais essencial estão tecidos com a trama de seus sentimentos. Seu coração tem papel determinante em sua vida. É seu mundo emocional que sai ao nosso encontro em cada encruzilhada. No conhecimento do outro, a conexão com o mundo de seus sentimentos é premissa fundamental.

Nosso verdadeiro eu se revela na manifestação de nossos sentimentos. A etnia a que pertencemos, a profissão a que nos dedicamos, as associações das quais fazemos parte e os esportes que praticamos, são referências que poderiam encher as linhas de nossa ficha pessoal. Porém se alguém nos confia seus sentimentos, seus motivos de alegria, ou seus sofrimentos, nos abre as portas de uma informação que tem muito a ver com o fundo de sua personalidade.

Tocar os sentimentos é tocar a vida. Conhecê-los é toda uma revelação. Nossas relações, se pretendemos que ultrapassem essa espécie

de pacto social que trivialmente chamamos de amizade, é necessário que levemos em conta essa comunicação e conhecimento essenciais. “Com muita frequência, as pessoas aparentam estar unidas, porém na realidade nunca chegaram a conhecer-se mutuamente, porque mantêm suas emoções ocultas embaixo dos clichês de suas elucubrações”.

Animar nossa atitude de “escuta ativa” com disposição à empatia contribui de maneira amplamente positiva. A sensibilidade por todas as formas em que o outro se revela é sem dúvida importante e até necessária na arte de viver. À capacidade de conhecer há que somar a capacidade de penetração espiritual que a empatia comporta: ser capaz de “sentir com”. Colocar-nos no lugar do outro, tentar ver o mundo com seus próprios olhos, compreender suas motivações e seu sistema de valores, constitui excelente contribuição no processo de conhecimento humano.

A empatia é uma das chaves fundamentais no âmbito das relações. Todos nos sentimos gratificados quando alguém foi capaz de colocar-se em nosso lugar e compreender nossa situação, nossos sentimentos, e nossas inquietudes. Sem dúvida alguma, a empatia emprestou a tais situações qualidade superior ao que havia sido simples trato comum.

Há pessoas que se mostram muito pouco receptivas ante os sinais que os demais emitem. Diria que tem significativa surdez emocional, falta de capacidade que lhes impede de estabelecer contato, inclusive consigo mesmas. Numerosos casos de violência doméstica, de sadismo físico ou psicológico têm seu fundamento nesta limitação pessoal que, na maioria das vezes, não é fruto de educação ou do ambiente social, senão de

deficiência neurológica.²⁶ Em seguida especificamos alguns sinais mais comuns em empatia:

- ✍ Capacidade para estabelecer contato com as próprias emoções;
- ✍ Habilidade para dialogar com nós mesmos e modelar os próprios sentimentos;
- ✍ Disposição para escutar com atenção, respeito e interesse as mensagens que nos transmitem;
- ✍ Abertura a qualquer realidade que possa fazer-se presente no outro;
- ✍ Abster-nos de fazer reflexões moralistas ou valorizações de qualquer tipo que filtrem o fluxo da comunicação;
- ✍ Dar mostras evidentes de que acompanhamos solidariamente o outro;
- ✍ Sermos capazes de agradecer a abertura dos demais para conosco;
- ✍ Valorizar qualquer pequeno detalhe que seja capaz de estabelecer vínculo mais eficaz com nosso interlocutor;
- ✍ Saber medir a temperatura emocional das distintas situações em que nos encontramos;
- ✍ Ter especial sensibilidade para não ferir sentimentos, atuar a partir da compreensão das causas que poderiam estar encobertas por determinados sentimentos;
- ✍ A empatia comporta também a solidariedade, o saber estender a mão e oferecer o calor de nossa humanidade sempre que a solicitem.

²⁶ HERRERO, Joaquín Campos. *Inteligência Emocional: suas capacidades mais humanas*. Pág. 118. Tradução: Francisco Maurício. Editora Paulus, 2002.

A psicologia humanista tem impregnado amplos setores sociais, criando disposição favorável frente a qualquer possibilidade de crescimento e amadurecimento pessoal. O interesse pelo desenvolvimento da inteligência emocional, o cultivo dos temas que são objeto de consideração desde este âmbito, pertence a este campo de motivações e goza de considerável aceitação.

A empatia, como todo fator humano, é susceptível. Desempenham nela papel importante a educação, o ambiente, o conjunto de valores que predominam em nosso “ninho emocional” desde a mais tenra infância.

“A intuição nos aconselha a nos importar com as pessoas, a ter empatia. Tratar as pessoas com empatia é a base da compaixão, do controle dos impulsos e do senso de responsabilidade pessoal”.²⁷

5º) Sociabilidade - É a arte de lidar com as emoções dos outros. É a capacidade de convivência entre pessoas. É a arte de conviver respeitando as diferenças. É também a capacidade de compreender as emoções das outras pessoas interagindo com elas em proveito de todos. Nós humanos somos interdependentes e analógicos. Se falarmos para outras pessoas só em nível lógico, eficiente e técnico, por mais claro que sejamos, nunca conseguiremos construir uma relação profunda.²⁸

As pessoas têm emoções e constroem pontes que as vinculam através de sentimentos profundos. São estas pontes emocionais que exercem uma verdadeira influência nos relacionamentos. Nossa habilidade em nos

²⁷ COOPER, Robert & SAWAF, Ayman. Inteligência Emocional na empresa. Pág. 76. 9ª ed. Tradução: Ricardo Inojosa e Sonia T. Mendes Costa. Editora Campus, RJ, 1997.

²⁸ KOZINER, Mário. Apostila - *Alfabetização Emocional*. Módulo VI, Pág. 1. Instituto Koziner, Ba, 2000.

comunicar, depende de como nos conectamos e usamos nossas emoções. Enviamos sinais emocionais em todo encontro. Quanto mais hábeis somos socialmente, melhor administramos os sinais que enviamos.

Cordial vem do latim cordiale: relativo ou pertencente ao coração. Afetuosos, sincero, franco. Portanto, ser cordial significa expressar sinceramente os próprios sentimentos. O grau de relação que as pessoas sentem em um encontro reflete-se na maneira como seus movimentos físicos são organizados. Há uma sincronia de movimentos entre ambas. Essa sincronia parece facilitar o envio e recepção de estados de espíritos, mesmo os negativos.

A eficiência interpessoal é a habilidade com que as pessoas conduzem essa sincronia emocional. As pessoas fracas em enviar e receber emoções tendem a ter problemas em seus relacionamentos.

Poderíamos enunciar que a sociabilidade é a resultante dos quatro pilares anteriores da inteligência emocional, ou seja: autoconsciência, administração das emoções, automotivação e empatia, dos quais, a administração das emoções e a empatia, juntamente com uma desenvolvida flexibilidade transmitida pelas posições perceptivas (*um grupo de três pessoas A, B e C que em silêncio, sentadas se espelhando, procurando olhar nos olhos, estabelecem uma sintonia. A pessoa A - primeira posição - fala sobre uma questão significativa do seu momento de vida. A pessoa B - segunda posição - escuta com empatia e no final do depoimento de A, dá um retorno do que ouviu e do que percebeu. A pessoa C - terceira posição - escuta empaticamente o diálogo e avalia como observador a comunicação de A-B, o que viu e o que percebeu. E assim, trocam de posições, até que*

cada pessoa experimente as três posições), são os principais caminhos que conduzem a uma comunicação eficaz.

Não existe a não comunicação, necessitamos ter a consciência de que a todo o momento estamos na interação humana, sabendo captar além das palavras a intenção do interlocutor, compreendendo a totalidade da mensagem: estrutura superficial mais estrutura profunda.

As pessoas sociáveis lidam melhor com os relacionamentos e com as emoções dos outros e procura fazê-lo de maneira ética e oportuna. Essas pessoas excelentes nessas aptidões se dão bem em qualquer situação que dependa de interação com os outros. São chamadas de estrela sociais. Para concluir, devemos lembrar os quatro pontos fundamentais para o sucesso da sociabilidade: a) Analisar e compreender relacionamentos; b) Solucionar conflitos; c) Ser cordial, e finalmente; d) Comunicar-se com eficácia e profundamente.

CAPÍTULO II

2. A INFLUÊNCIA DA MÚSICA NO SISTEMA EMOCIONAL

Musicalidade é a possibilidade que nós temos de expressar a música interna, ou entrar em sintonia com a música externa, por meio de nosso corpo e nossos movimentos, por meio de nossa voz, cantando, tocando, percebendo um instrumento musical ou não, ou através de uma escuta musical atenta.

O que se entende por música interna? Pode ser aquela música vivida no ambiente sonoro e internalizada. Faz parte de uma audição interna em que o indivíduo pode evocá-la e ouvi-la, mentalmente, na sua memória.²⁹ Agora não está mais fora, mas dentro do homem. Pode também ser aquela música criada e vivida internamente, que permanece em nível de audição interior e ainda não se materializou, ou seja, não foi expressa acusticamente. Permanece em nível do pensamento.

Quando reportamo-nos em musicalidade expressa corporalmente, estamos nos referindo a várias possibilidades. Então, vejamos. Se o indivíduo vivencia com sua audição interior qualquer estrutura rítmica, esta pode se manifestar por meio do cantarolar, do expressar-se pela percussão do chão com os pés, ou do tamborilar uma mesa com os dedos.

O ser humano dificilmente permanecerá impassível perante uma banda ou uma escola de samba desfilando na avenida. O ritmo musical mexe com os ritmos internos, com o pulsar do coração, com a respiração, com o andar. Diante de um ritmo marcante surge o movimento espontâneo dos pés, o tamborilar dos dedos, o balanço da cabeça ou do corpo, o cantarolar. Ritmo é vida e que está vivo não escapa dele. Quando os movimentos motores, como batimentos de mãos ou de pés, coincidem com o som, no mesmo tempo em que estes são produzidos, tem-se a sincronização sensório-motora.

As sensações intraceptivas dos próprios ritmos internos, como dos batimentos cardíacos e da respiração, são os primeiros elementos rítmicos básicos da musicalidade do ser humano.

²⁹ HAGUIARA-CERVellini, Nadir. *A musicalidade do Surdo*. Págs. 75-79 Editora plexus, São Paulo, 2003.

Willems define a música como a atividade humana mais global, mais harmoniosa, aquela em que o ser humano é, ao mesmo tempo, material e espiritual, dinâmico, sensorial, afetivo, mental e idealista, aquela que está em harmonia com as forças vitais que animam os reinos da natureza, assim como com as normas harmônicas do cosmos. Considera-a como a arte do som e do movimento.

Expressar a própria musicalidade em sintonia com a música interna ou externa é uma possibilidade do homem. Aqui a audição tem um valioso papel. No entanto, enquanto função íntegra, não se pode afirmar, que seja condição *sine qua non* para que a manifestação da musicalidade possa ocorrer. O surdo reage à música e expressa sua musicalidade. Isso demonstra que não é exclusivamente pela via auditiva que os sons são captados, mas por todo o nosso corpo, uma vez que o surdo capta vibrações das ondas sonoras. Estas podem ser percebidas pelos ossos.

A pele é o órgão dos sentidos mais vital. Pode-se viver sem audição, visão, olfato, paladar, mas é impossível viver sem a pele. A pele estabelece os limites do corpo, proporcionando sua relação com o mundo exterior. É portanto, um meio de comunicação fundamental para o outro. Ela funciona como um canal de transmissão geral. Daqui se depreende que os sons possam afetar-nos por essa via. E, beneficiando-se dela, o surdo pode, então, usufruir desse mundo sonoro e reagir a ele. Ouvir com todo o corpo, entrar em sintonia com as vibrações sonoras mediante toda extensão pericorporal. O conjunto perceptivo multissensorial permite ao surdo a vivência musical e, assim, cria canais para a manifestação de sua própria musicalidade. Com a capacidade do surdo em reagir à vibrações sonoras

fica demonstrado o poder de penetração da música em qualquer parte do corpo humano, embora com variações diferenciadas.

2.1 A música no ouvido e no cérebro humano.

A ferramenta principal da música para a vida do ser humano é o ouvido humano. É a principal, mas não a única. Os sons são vibrações que podem ser sentidas e interpretadas pelo corpo como um todo, pelos pés, pelas mãos, através da caixa craniana.

O homem ouve com o cérebro. O ouvido apenas capta o som - assim como todo o corpo - e o transmite para o cérebro através de impulsos nervosos elétricos. O cérebro humano, por sua vez, interpreta esses impulsos e nos informa como sons, barulhos, ruídos, ritmos, pausas - carregando toda energia da música.³⁰

Como funciona o ouvido? As ondas sonoras chegam aos nossos ouvidos e percorrem um canal interno, chegando ao tímpano. Este, sendo uma membrana, vibra de acordo com o som que chega até ele. Essas vibrações são transformadas em impulsos elétricos através de uma pequena “corneta”, chamada cóclea (como se fosse um cabo de som). O ouvido humano não ouve todos os sons existentes, mas apenas aquelas ondas sonoras com freqüências entre 16 e 20.000 vibrações por segundo (chamada Hertz).

Como os sons chegam ao cérebro humano? A pessoa destra (aquela que usa o lado direito do corpo para suas principais atividades) apresenta o

³⁰ D' Sena Editora Consultoria Com Ltda. Viver bem com a música. Editora Melhoramentos Ltda, São Paulo, 2001.

lado esquerdo do cérebro como centro de diversas capacidades. Cada hemisfério desempenha funções específicas como as relacionadas a seguir:

Hemisfério Direito

Som / altura

Acorde Musical

Imagens

Sons

Equilíbrio espacial

Emoções

Holístico / Intuitivo

Simultâneo

Instante no Tempo

Hemisfério Esquerdo

Percepção da fala

Falar

Ritmo

Leitura / Escrita

Memória / Conversa

Acentuação da voz

Lógico / Analítico

Linear

Padrão no Tempo

Pode-se compreender, desse modo, a existência de algumas pessoas portadoras de gagueira que cantam normalmente - e muito bem, até! Como por exemplo, o nosso saudoso cantor Nelson Gonçalves.

Compreender como funciona o cérebro é importante, pois a música não é uma atividade que se encontre em uma parte única do mesmo - diferentemente da linguagem escrita ou falada. Desse modo, assim como o corpo todo sente as vibrações, o cérebro todo ouve.

O primeiro instrumento musical é o corpo humano. Entre os sons e a natureza, o homem descobre o seu próprio corpo como intermediário. Quando os estudiosos dos sons e da música classificam os instrumentos musicais, descobrem que o corpo humano se encaixa em todas as categorias, ao mesmo tempo. Basta enumerarmos alguns dezenas de verbos que são relacionados aos sons produzidos pelo corpo humano, para nós

entendermos que somos uma verdadeira orquestra: suspirar, gritar, bater palmas, bater com os pés, assoviar, cantar, chiar, esfregar, estalar os dedos, respirar, sapatear, etc.

Dentre todos os instrumentos, o piano e os pertencentes à mesma família como o órgão, o harmônico, o acordeão; todos esses têm uma importância fundamental para nosso estudo, porque são instrumentos estruturados para produzir harmonia musical e que estimulam o nível intelectual deixando-o mais elevado. Outros instrumentos também de grande importância para o nosso estudo são os de sopro, particularmente a flauta, estimulam fortemente a respiração, estando diretamente ligados ao sopro da vida. Na flauta, o som é obtido conjugando o relaxamento das musculaturas da boca (incluindo a língua) e da faringe, ao mesmo tempo em que se controla o fluxo de ar expirado. É como se inspirássemos vida (oxigênio) e expelíssemos do nosso interior (gás carbônico).

Nos últimos vinte anos, nós assistimos ao romper de todos os limites tecnológicos, inclusive no campo da música. Há hoje disponibilidade de todo e qualquer tipo de apetrecho que facilite a exploração da musicalidade. E tanto para ouvir como para tocar, produzir ou reproduzir sons e música.

2.2 Os benefícios da música

Pela própria natureza da música, os benefícios estão ligados às áreas onde o fenômeno musical atua: nas emoções humanas, na capacidade da fala e no corpo. Muitos estudiosos dos efeitos dos sons e da música sobre o homem concordam que os componentes principais da música - ritmo,

melodia e harmonia - influenciam progressivamente áreas distintas do ser humano, conforme podemos observar na tabela abaixo:³¹ (Fig. 3).

Influência	Corpo	Emoção	Mente
RITMO	Alta	média	baixa
MELODIA	Baixa	alta	baixa
HARMONIA	Baixa	média	alta

Fig. 3

Assim, o som básico, do ritmo, necessita apenas do ouvido - o elemento fisiológico. Para ouvir a linha melódica (as notas cantadas em uma música), é necessário adicionar um elemento afetivo. Entretanto, para reconhecer harmonias, já se usa a inteligência, a capacidade de analisar e sintetizar. A figura acima apresenta um resumo desta influência.

Estudos científicos comprovam que o organismo humano é alterado diante da música. A energia musical causa os seguintes efeitos sobre o metabolismo humano:

- ? Aumenta o metabolismo;
- ? Aumenta ou diminui a energia muscular;
- ? Altera a pulsação, a pressão sanguínea e a respiração;
- ? Afeta a percepção de outros estímulos.

Os efeitos dependerão da variedade dos estímulos, da experiência pessoal e da formação de cada indivíduo. Ainda assim, certos padrões podem ser observados. Cada tipo de som provoca reações nas pessoas - conforme os instrumentos musicais e os estilos de músicas, variando

³¹ Corteseia da D' Sena Editora Consultoria Com Ltda. São Paulo, 2001.

ritmos, melodias e harmonias. Diferentes acordes musicais produzem diferentes efeitos sobre a pulsação e a respiração humanas. Igualmente as pausas e os intervalos das notas musicais, assim como a velocidade ou tempos dos acordes. Uma seqüência de acordes ininterruptos pode baixar a pressão. E, ao contrário, ela é elevada pelos acordes secos, com batidas repetidas, monótonas.

Uma música que decresce os acordes causa efeito na laringe, deixando a pessoa como se começasse a chorar... Esses fatos - e muitos outros pesquisados pelos médicos e cientistas - indicam a influência das melodias mais melancólicas sobre as emoções. Os ritmos mais harmoniosos e saudáveis, de andamentos menos angustiantes, são estimulantes ou calmantes. e a sua influência acontece, sem os efeitos colaterais, em longo prazo, como o das substâncias químicas de alguns remédios, capazes de gerar dependência.

O ritmo é um componente musical que, com efeito, nos atinge não só o corpo, a mente e as emoções, mas até o subconsciente. É comum, involuntariamente, acompanharmos o ritmo de uma música, sem atrapalhar uma outra atividade que estamos executando - até mesmo estudar, fazer contas, ler. Ritmo é um conceito de tempo, que nos dias de hoje, interfere sobremaneira em nossa vida.

A melodia, por outro lado, identifica-se com a atividade humana. As emoções são como vibrações, notas diferentes de uma música. É provado o efeito que a melodia tem em fixar a atenção do ouvinte à música. A nossa memória guarda lembranças de sons, de músicas. Assim uma música pode disparar um sentimento, uma lembrança, uma nostalgia, uma raiva, um choro. Não age assim o soldado que, ao toque da corneta, ao bater dos

tambores, se lança heroicamente sobre o inimigo - independente do perigo contra a sua vida? Foi arremetido pela música ao campo de batalha, com uma coragem que não lhe era natural.

2.3 Pesquisas do impacto da música sobre os seres vivos

A) A influência da música sobre as plantas

Nesta pesquisa, foram utilizadas quatro mudas de rosas; a primeira muda não seria submetida a nenhuma música, para funcionar como controle. Observe-se que tudo foi feito em perfeitas condições laboratoriais. A segunda muda escutaria um rock Heavy Metal. A terceira muda um padrão sonoro com músicas clássicas bem escolhidas, como Litz, Bach, Chopin, alternando-se esses compositores. A quarta muda foi ao mesmo tempo submetida à música clássica ALL NEW. O resultado após quatro meses de experiência foi o seguinte:

- a) A muda de rosas de controle, que não fôra submetida a nenhum padrão sonoro, teve seu crescimento natural, com suas raízes de tamanho médio e cresceram verticalmente.

- b) A muda de rosas que foi submetida ao rock Heavy Metal recusou-se a crescer, e ao cabo de três semanas começou a definhar tornando-se moribunda já na quinta semana. Suas raízes não tiveram praticamente nenhum crescimento. No pequeno desenvolvimento que se observou, até iniciar o processo de degenerescência, ela curvou-se para o lado contrário ao da fonte sonora afastando-se.

- c) A muda de rosas que escutara música clássica, teve um crescimento maior que a muda de controle, tanto na sua altura quanto no tamanho das raízes, o detalhe interessante, é que ela se inclinou em direção à fonte sonora. Seus brotos surgiram antes que o da muda de controle, e quando desabrochou o fez em maior quantidade que aquela.
- d) A muda que foi submetida ao padrão sonoro ALL NEW cresceu cerca de 5 cm a mais do que a muda que ouvira os clássicos, e também apresentou as raízes maiores que aquela, tendo da mesma forma se inclinado em direção à fonte sonora. Seus brotos surgiram praticamente ao mesmo tempo em que os da muda aludida, notando-se uma quantidade bem maior de rosas mais robustas e portanto mais belas, na sua florescência.³²

B) Experiência com maçãs

Escolhemos ao acaso quatro maçãs de um mesmo lote em uma feira e submetemos às mesmas condições laboratoriais e duas diárias de música; Uma maçã não escutaria nenhum tipo de música, para funcionar como controle. A segunda escutaria rock Heavy Metal. A terceira submetemos à audição de músicas clássicas e semiclássicas, no caso ouviram a seleção de músicas da rádio Tupi FM. E a última maçã que teria o privilégio de escutar a música ALL NEW. O resultado da experiência foi o seguinte:

- a) A maçã de controle, que não escutou nenhuma música depois de seis dias ao ar livre deu os primeiros sinais de apodrecimento, e ao cabo de quinze dias estava completamente putrefata.

³² TAVARES, Alexandre. *Projeto Evolução pela Energia Musical*. Rio de Janeiro, 2000.

- b) A maçã que foi condenada a ouvir rock não resistiu ao impacto desordenado daquele ritmo alucinante, sucumbindo já no terceiro dia dando sinais de deterioração e de uma queda acentuada na sua constituição e em sua coloração. Após oito dias estava completamente putrefata.
- c) A maçã que foi submetida às músicas clássicas e semi-clássicas resistiu heroicamente até o 18º dia quando começou a dar os primeiros sinais de sucumbência. Seu período de vida vegetal ainda permaneceu até o 26º dia, quando apresentou uma completa degenerescência caracterizada pelo odor característico de putrefação do vegetal e desconstituição de sua estrutura bio-física.
- d) A maçã que teve a audição da música do estilo ALL NEW somente a partir do 24º dia começou a demonstrar os primeiros sinais de mudanças em sua constituição fisiológica. Este processo de alteração bio-física permaneceu até o 36º dia com a perda contínua de água por evaporação, sem qualquer sinal ou cheiro de vegetal putrefato, mas apresentando-se como se estivesse sido empalhada. Este fato nos leva a concluir que a energia vibracional da música ALL NEW consegue manter a estrutura molecular e implicitamente celular intacta, proporcionando uma transmutação para outro estado evolutivo e não involutivo.

Por outro lado, pesquisas concluíram que o violino é o instrumento musical que mais favorece a qualidade dos vegetais. Espécimes de bálsamo, de cana-de-açúcar, de cebolas, de alho e de batatas-doces reproduziram plantas em qualidade superior a outras que não foram regadas ao som do violino.

C) experiência realizada com 15 servidores na SEFAZ - CE

Esta experiência constitui o objeto de estudo principal de nossa pesquisa. Através dela fizemos o teste de nossa hipótese que consiste em afirmar que: “Ao ouvir determinada música, as pessoas alteram seus batimentos cardíacos, aumentando ou diminuindo suas pulsações”. O experimento foi realizado com 15 servidores da Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará. Improvisamos um laboratório em uma das salas dos Recursos Humanos. Escolhemos a que poderia oferecer o mínimo de ruídos externo para que fossem eliminadas ao máximo as interferências. Usamos um aparelho de som e uma ficha de identificação (ver em anexo), e fizemos o acompanhamento dos registros das medições. Também explicamos aos participantes a razão do experimento e os procedimentos com as devidas orientações. Os passos seguintes para a medição do processo foram:

- a) Dividimos as pessoas em grupo de cinco para facilitar as medições, e distribuimos uma ficha, onde cada um preencheria seus dados e fizera as anotações de acordo com as medições.
- b) Realizamos quatro medições em dois momentos distintos. No primeiro momento, utilizamos músicas da linha rock Heavy Metal (sons de alta frequência). E no segundo momento, músicas da linha ALL NEW (sons de baixa frequência). Cada sessão de músicas durou um tempo de 15 minutos.
- c) Para comparar as alterações que determinado tipo de música poderia provocar, procedemos às medições, antes e depois de cada sessão (15 min.) de músicas, em grupos de cinco pessoas.

- d) As pessoas ficaram à vontade, e preferiram permanecer deitadas sobre os colchonetes. Para que o impacto das músicas fosse captado da forma mais real possível, orientamos as pessoas a procurar evitar “os filtros” para captar e sentir ao máximo os três elementos fundamentais da música: ritmo, melodia e harmonia. Também apagamos as luzes durante cada sessão.
- e) Em seguida, procedemos às leituras, com um aparelho digital, o qual mede ao mesmo tempo, a pressão arterial e a pulsação. Enfatizamos que fizemos um intervalo de 10 minutos entre uma sessão e outra para que as pessoas retornassem ao seu estado natural.

Após a realização dos trabalhos chegamos as seguintes conclusões:

1º) O tipo de música (rock, ALL NEW) realmente influencia na pulsação das pessoas, alterando os batimentos cardíacos.

2º) As pessoas reagiram diferentemente ao mesmo gênero de música, seja rock Heavy Metal, ou do estilo ALL NEW.

3º) Para algumas pessoas essa reação foi bastante significativa, comparadas com outras cuja variação deu-se em nível pouco significativo. Entretanto, todas as pessoas reagiram interiormente e alteraram suas pulsações.

4º) Na sessão de Heavy Metal, que foi a primeira aplicada, a maior variação de pulsações registradas em um dos participantes foi de 93 pulsos (antes de ouvir a música) para 106 pulsos (depois de ouvir a música), portanto, uma variação de 13 pulsos a mais, em apenas dez minutos, alterando assim a sua frequência cardíaca, o que

ao nosso ver é muito significativo quando comparado ao tempo de exposição aplicado nos experimentos com as plantas e as maçãs, relatadas anteriormente, que foi em torno de três meses.

5º) O Heavy Metal teve também efeito inverso quanto à pulsação em outras pessoas, registramos em um dos participantes uma queda de pulsos: 99 pulsos (antes de ouvir a música) para 76 pulsos (depois de ouvir a música), portanto uma baixa de 23 pulsos, isso ratifica o que outras pesquisas já detectaram - a música reage diferentemente nas pessoas de acordo com seu nível intelectual, sua experiência e seu grau de emoção. Embora independente disso, os elementos fundamentais da música (ritmo, melodia e harmonia), como também já foi comprovado, influirão no ser humano (corpo, emoção e mente).

6º) Com relação ao estilo ALL NEW (sons leves com baixa frequência, incluindo sons de natureza), na segunda sessão (15 min.), observamos uma maior regularidade nas pulsações. Praticamente em todas as pessoas, dentre o total de 15 (quinze) tiveram suas pulsações baixadas. Apenas duas pessoas, registraram uma pulsação superior à primeira leitura, e em apenas um pulso a mais, enquanto as demais registraram variações de queda entre 9 (nove) e 3 (três) pulsos, com esses resultados ficam demonstrados o efeito tranquilizador desse tipo de música atuando no interior das pessoas.

7º) Constatamos ainda, através dos sentimentos expressos dos participantes, que alguns deles sentiram dor na cabeça enquanto ouviram os sons do Heavy Metal, e ao contrário, sentiram sensação de paz e harmonia ao ouvirem os sons da ALL NEW.

8º) As músicas utilizadas neste experimento foram as seguintes: Anthem For The Year 2000; Spawn Again; Dearest Helpless; Satin Sheets, do CD Silverchair - Neon Ballroom (primeira sessão) e Luz Interior; Renovação; Tema de Alexia; Fibra de algodão e Êxtase, do CD ALTA musical Energy - Alexandre Tavares (segunda sessão).

9º) Registramos também variações na pressão arterial, tanto na sessão de Heavy Metal, como na sessão de ALL NEW, porém não faz parte de nossa análise, em razão disso, não teceremos quaisquer comentários a respeito.

10º) Diante do exposto, através do experimento realizado, confirmamos assim, a nossa hipótese como sendo verdadeira.

2.4 Uma música para determinado momento ou finalidade

? *Sons relaxantes:*

- Hino ao sol (Rimsky Korsakov)
- Sonho de amor (Litz)
- O Lago do Cisne (Tchaikovsky)
- Fantasia e Fuga em Sol Menor (Bach)
- Serenata (Schubert)
- Largo de Xerxes (Haendel)

? *Sons tranqüilizantes:*

- Ave Maria (Schubert)

- Suíte em Ré Maior (Bach)
- Canção da Índia (Rimsky Korsakov)
- Reviere (Schumann)

? ***Sons tonificantes:***

- Abertura de Aída (Verdi)
- Judeus (da ópera Fausto - Gounod)
- A Grande Marcha do Tannhauser (Wagner)
- Sinfonia nº 5 (Dvorák)

? ***Sons estimulantes:***

- Adágio (Albinoni)
- Serenata (Toselli)
- Daphnis et Chloé (Ravel)
- As Criaturas de Prometeu (Beethoven)

? ***Sons para combater ansiedade:***

- Barcarola (Offenbach)
- Sonhos de Uma Noite de Verão (Mendelssohn)

? ***Sons para combater a depressão e o medo:***

- Sonho de Amor (Litz)
- Serenata (Schubert)

? ***Sons para combater a insônia e o nervosismo:***

- Sonata ao Luar (Beethoven)
- Sonho de Amor (Litz)

? ***Sons para combater o estresse:***

- Traumerg (Schumann)
- Clair de Lune (Debussy)
- Melodia Matinal (Grieg)

? *Sons para estimular a memória:*

- Concerto em Dó Maior para Bandolim, Corda e Clavicórdio (Vivaldi)
- Largo do Concerto em Dó Maior para Clavicórdio (Bach)
- Spectrum Suíte, Confort Zone e Starborn Suíte (Stephen Halpern)

? *Alguns efeitos das principais sinfonias de Beethoven:*

- *Primeira Sinfonia:* estimula a motivação e autoconfiança;
- *Segunda sinfonia:* gera força de vontade e poder de decisão;
- *Terceira Sinfonia:* equilibra o sistema nervoso e combate a tensão;
- *Quarta sinfonia:* elimina o ódio, o ciúme, inveja, vingança e luxúria;
- *Quinta Sinfonia:* estimula a reflexão;
- *Sexta Sinfonia:* estimula a criatividade;
- *Sétima Sinfonia:* estimula a espiritualidade.³³

Outras opções de utilidade da música conforme Zélia Patrício e Tarcizo Gonçalves Filho.³⁴

³³ REVISTA, nº 2. Terapia Musical. Editora Degerati, 2000.

³⁴ PATRÍCIO, Zélia & FILHO, Tarcizo Gonçalves. Comunicação e Consciência do Corpo: Toques para dançar a vida, 2ª ed. São Paulo. Editora Paulinas, 1999.

Sugestões de músicas para vivência de desinibição e entrosamento:

- ✍ Reconverso - Maria Betânia
Minha história - 63752131
1989 GAPA / Warner Chappell - Polygram

- ✍ Ilumina - Maria Betânia
64420922
1992 - Warner Chappell - Polygram

- ✍ Sonho meu - Gal Costa
60604190
1978 - Warner Chappell - Polygram

- ✍ Alabari
César Camargo Mariano
64002659 - Som Livre

Sugestões de músicas para relaxamento em vivências corporais:

- ✍ Memory of Antarctica - Vangelis
Antarctica by Vangelis - 63481740
1993 - Polygram

- ✍ Farol da Liberdade - Marcus Viana
Sagrado - SSCD004
1991 - Sonhos e Sons

- ✍ Dança das fadas - Marcus Viana
Sagrado - SSCD004

1991 - Sonhos e Sons

✍ Hayimari - Kitaro

Kitaro Kojiki - 64801438

1990 - Geffen

✍ Sozo - Kitaro

Kitaro Kojiki - 64801446

1990 - Geffen

✍ Reimei - Kitaro

Kitaro Kojiki - 64801497

1990 - Geffen

✍ Portrait (Out of the blue)- Enya

Enya the celts - 64051380

1992 - Ariola Discos

Sugestões de músicas para disciplina e sensualidade:

? Bola de meia e bola de gude - Milton Nascimento

Amigo - 658189

1994 - Warner Music

? Procession - Vangelis

Vangelis the city - 64173771

1991 - Plygram

? Tango to Evora - Lorena Mckennitt

The visit - 64748308

1991 - Warner Music

? Between the Shadows - Loreenna Mckennitt

The visit - 64748111

1991 - Warner Music

? The Lady of Shalott - Lorena Mckennitt

The visit - 64748286

1991 - Warner Music

Sugestões para dançar o toque de energia:

? Quebra cabeça sem luz - Oswaldo Montenegro

Geração pop - 60684909

1993 - Warner Music

? Incompatibilidade - Oswaldo Montenegro

Geração pop - 61097454

1993 - Warner Music

? Intuição - Oswaldo Montenegro

Geração pop - 61097600

1993 - Warner Music

? Aquela coisa toda - Mongol

61097462 - 1993 - Warner Music

? Por brilho - Oswaldo Montenegro

61097438 - Warner Music - 1993.

Diante do fantástico mundo da música, considerando sua variabilidade, diversidade e riqueza, assinalamos apenas algumas amostras do potencial, daquilo que a música pode oferecer de opções, para usarmos nos momentos de aprendizagem emocional. A música tem ainda, um imenso campo de aplicação nos dias atuais.

Um exemplo moderno destes típicos efeitos da música - são as músicas marciais - dos ritmos associados às práticas de ginásticas em academias. Obviamente, estamos falando de duas coisas bem distintas - mas que aplicam o mesmo princípio musical: motivar a pessoa a alcançar limites não imaginados no seu esforço de superar-se.

Está no subconsciente de todos os povos o identificar-se musicalmente com a pátria. Desse modo, somos condicionados, desde crianças, aos sentimentos superiores de amor, devoção, respeito e sacrifício quando ouvimos o Hino de nosso país. Nas competições internacionais, podemos observar muitos atletas emocionados quando toca o hino do seu país: é o poder da música!

Nos cultos religiosos, a combinação de música e palavras, por exemplo, amplifica o fervor, a devoção, a crença, a fé. Pois as palavras não podem expressar, tanto quanto a música, as emoções do coração humano. Na religião cristã, os Salmos de Davi eram, na sua maioria, canções para serem acompanhadas de instrumentos.

Os estudiosos da música afirmam que o compositor clássico, Mozart, foi o gênio musical que conseguiu registrar em suas composições uma

verdadeira enciclopédia de sons, ritmos e estilos que mais se identificam e se harmonizam com o sistema nervoso humano. Como se Morzat houvesse feito uma radiografia das vibrações musicais da humanidade e reproduzido tais vibrações em sua música. Por esse motivo, os especialistas recomendam que, ao ouvirmos a música de Mozart, prestemos atenção às nossas reações fisiológicas: batimentos cardíacos, secura na boca, respiração, relaxamento muscular.

A música tem sido objeto de estudo da Física, da História e da Estética. Do ponto de vista da Física, é tratada como fato musical na sua musicalidade exterior. Variações de altura, intensidade, duração, ritmo, melodia e harmonia. As diferenças dos corpos sonoros quanto ao tamanho, à forma e ao material vão definir a singularidade sonora, determinando o timbre. Do ponto de vista da História, ela é vista na sua cronologia, nas relações com seu tempo, espaço e cultura. Do ponto de vista da Estética, a música é abordada sob o ângulo dos efeitos que produz no homem - *sensações, emoções, sentimentos*, ou idéias que pode provocar.

CAPÍTULO III

Metodologia

Após escolha do tema, consciente de sua importância para o educador emocional, partimos para um estudo criterioso das reflexões teóricas, parte delas já mencionadas no próprio texto. No primeiro momento tivemos dificuldades em fazer as relações teóricas da música com a educação emocional, mas à medida que avançamos no estudo, tudo foi ficando claro, a tal ponto de, praticamente tudo fluir naturalmente. Essa emoção que sentíamos à medida que nos aprofundávamos nos fundamentos

teóricos nos dava a segurança de que estávamos no caminho certo, e assim, de uma maneira muito prazerosa, este trabalho foi se delineando, encontrado suas formas dentro dos critérios que todo trabalho científico preconiza em um campo de pesquisa. Desse modo, partimos desde a introdução, procurando tratar os conceitos com clareza, a ponto de qualquer pessoa leiga no assunto poder dirimir suas dúvidas sem maiores dificuldades, seja nas referências musicais, seja nas referências emocionais, tudo foi pensado e produzido como um processo, onde podemos facilmente, identificar começo, meio e fim.

Após a introdução, construímos o desenvolvimento do tema, onde descemos mais profundamente ao estudo, objeto da pesquisa, buscando a contribuição que a música, como instrumento, poderia oferecer ao educador emocional, uma vez que, ele a utiliza, consciente ou, inconscientemente, porém não tendo dúvida quanto aos seus efeitos benéficos, além de instrumento facilitador nos desbloqueios das emoções humanas.

No segundo momento, realizamos a pesquisa de campo, na Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará, com 15 colaboradores, que espontaneamente, prontificaram-se a contribuir com as razões da pesquisa.

Os procedimentos da pesquisa já o detalhamos no item 2.3 - C, do capítulo anterior, seria enfadonho repeti-los, o que poderíamos acrescentar, tendo em vista nosso objetivo é que, mesmo tendo estudado com um pequeno grupo pessoas, percebemos a importância da influência da música no ser humano, particularmente no sistema emocional. Como o trabalho científico utiliza-se do método indutivo, e não dedutivo, ou seja, partindo-se da parte chega-se ao todo, e não ao contrário. Chegamos a conclusão de que aquele pequeno grupo retratou uma realidade existente hoje, na

empresa, na comunidade e até na sociedade. Obviamente, esse é um campo que em um futuro próximo será bastante estudado, pois se trata da subjetividade humana, e ritmo de mudanças em que vivemos, pressionará o homem a se preocupar com o que está dentro dele, pois e que vem de fora, muitas vezes é volátil e o deixa infeliz.

As estratégias utilizadas para esse trabalho foram ferramentas simples, já que estávamos trabalhando com um mundo subjetivo, que é o ser humano, quanto mais simples for o método, o seu manuseio, menos incorremos em erros. Esse foi um cuidado que tivemos ao realizar esse trabalho de campo.

3.1 Características do estudo e da natureza da pesquisa

Neste item, dado a natureza do problema, decidimos por trabalhar com as duas modalidades, combinando os aspectos quantitativos e qualitativos, tendo em vista o traço definidor da pesquisa, a subjetividade, e o instrumental utilizado, um aparelho para medição da pulsação e uma ficha para registros das medições. Pois entendemos que, enquanto a pesquisa quantitativa é mais apropriada a objetos de observação comparáveis entre si, a pesquisa qualitativa destina a trabalhar com a complexidade e as contradições de fenômenos singulares em termos de suas origens e de sua razão de ser. Daí se justificar a combinação no método aplicado, pois estamos diante deste fenômeno denominado emoção.

3.2 Formulação da hipótese

Através da expressão não verbal já percebemos algumas modificações que o nosso corpo, mente e emoção, confrontam ao ouvir e

sentir determinada música. Através da hipótese, nós queríamos saber o que ocorreria em nosso interior que identificasse essas alterações que, em algumas pessoas, fluíam mais claramente e em outras mais sutilmente. E para testar esse fato internamente, pensamos em um parâmetro interno, a pulsação, se esta se alteraria, ao ouvirmos determinada música.

A hipótese foi elaborada nos seguintes termos: **“Ao ouvir determinada música, as pessoas alteram seus batimentos cardíacos, aumentando ou diminuindo as suas pulsações”**.

Conforme nos referimos anteriormente, a hipótese foi confirmada, através do experimento realizado com 15 servidores da SEFAZ-CE, ou seja, a música quando ouvida e captada, altera a pulsação (frequência cardíaca) das pessoas, e dependendo do gênero, essa alteração será mais ou menos acentuada.

3.3 População e amostra

Em nosso caso como trabalhamos com uma natureza combinada, considerando aspectos tanto quantitativos como qualitativos. Quanto ao aspecto quantitativo, a população teve como objetivo estabelecer generalizações, a partir de observações do grupo de 15 (quinze) pessoas, que nesse caso, não representariam apenas a SEFAZ-CE, mas a parcela da sociedade que tem características intelectuais, culturais e sociais semelhantes. Quanto ao aspecto qualitativo o número de indivíduos pesquisados está diretamente relacionado com a profundidade das informações, e por isso, atende a nosso objetivo.

3.4 Instrumento de pesquisa

O instrumento de pesquisa utilizado foi o convite espontâneo de pessoas que trabalham na Secretaria da Fazenda do Estado do Ceará. E para registro, como já relatamos antes, elaboramos uma ficha, na qual solicitamos alguns dados pessoais, e nos demais itens, colhemos as informações relacionadas com os dados da pesquisa. Durante o experimento, cada participante ficava com sua ficha ao lado para proceder as medições. Outro instrumento utilizado também foi um aparelho de som para reprodução das músicas.

CONCLUSÕES

Com esse pequeno ensaio que realizamos, percebemos que a música é um instrumento poderoso para a Educação Emocional. Esta, deve utilizá-la como veículo transformacional de grupo de educadores emocionais.

Muitas vezes, ela é usada inconscientemente, por intuição, seja como dinâmica, seja como técnica, seja como método, ao final terá como objetivo sempre: a harmonia grupal, o equilíbrio emocional, o aprendizado da consciência corporal e intelectual.

A música trás benefícios amplos ao ser humano, pois atua primeiramente nas áreas centrais do cérebro e depois se espalha por todo o ser, atingindo desde o concreto (corpo físico) ao abstrato (sentimentos). Por isso, quando bem empregada ela é um lenitivo muito eficaz e benéfico.

É sabido que a música está relacionada a experiências emocionais. O que poucos sabem é que ela pode acalmar ou agitar o ser humano, e que existe um tipo de música saudável por si só, composta e utilizada de uma maneira especial e com determinado propósito. É um tipo de música cuja qualidade e padrão do som está ligado ao relaxamento, à meditação, à tranquilidade e sua utilização aumenta, a cada dia, em toda parte do mundo inclusive no Brasil.

O indivíduo de uma maneira geral vive hoje na frequência “BETA” (12 a 25 Hz), altamente estressado, ansioso e com medo. Este som induz à passagem para a frequência “ALFA” (7 a 12 Hz), conduzindo a um estado de grande harmonia e paz interior. A educação emocional, também busca esse mesmo estado para as pessoas, por isso, percebemos que Música e Educação Emocional, estão intimamente interligados, e se trabalharmos mais conscientemente essa parceria, haverá um grande ganha-ganha, e o ser humano, será o escolhido para usufruir desse produto de poder transformador, que está dentro dele mesmo, mas não basta descobrir.

ANEXO**FICHA DE PESQUISA**

DATA:...../...../.....

LUGAR:.....

NOME.....

ENDEREÇO:.....

TELEFONE:.....SEXO:.....IDADE:.....

MEDICÕES1) ANTES DE OUVIR MÚSICA PESADA:

TEMPO:.....PULSO:.....PRESSÃO ARTERIAL:...../.....

SENTIMENTOS:.....

2) APÓS OUVIR MÚSICA PESADA:

TEMPO:.....PULSO:.....PRESSÃO ARTERIAL:...../.....

SENTIMENTOS:.....

INTERVALO: 10 MIN.3) ANTES DE OUVIR MÚSICA LEVE:

TEMPO:.....PULSO: PRESSÃO ARTERIAL :...../.....

SENTIMENTOS:.....

4) APÓS OUVIR MÚSICA LEVE:

TEMPO:.....PULSO: PRESSÃO ARTERIAL :...../.....

SENTIMENTOS:.....

CONCLUSÃO:

PULSO:..... PRESSÃO ARTERIAL:...../.....

BIBLIOGRAFIA

- ANTUNES, Celso. *A inteligência Emocional na Construção do Eu*. 10ª ed. Editora Vozes, Petrópolis, 2002.
- CLARET, Martin. *O poder da música*. Editora Martin Claret Ltda, São Paulo, 2001.
- COOPER, Robert & SAWAF Ayman. *Inteligência Emocional na Empresa*. Tradução: Ricardo Inojosa e Sonia T. Mendes Costa. 9ª ed. Editora Campus, RJ, 1997.
- D' Sena Editora Consultoria Com Ltda. *Viver Bem Com a Música*. Editora Melhoramentos Ltda, São Paulo, 2001.
- KÁROLYI, Otto. *Introdução à Música*. Tradução: Álvaro Cabral. Editora Martins Fontes, São Paulo, 2002.
- GOLEMAN, Daniel & BOYATZIS, Richard e MCKEE, Annie. *O Poder da Inteligência Emocional*. Tradução de Cristina Serra. Editora Campus, RJ, 2002.
- GOLEMAN, Daniel. *Trabalhando com a Inteligência Emocional*. Editora Objetiva, RJ, 2001.
- GOTTMAN, John & DE CLAIRE, Joan. *Inteligência Emocional e a Arte de Educar Nossos Filhos*. 31ª Ed. Editora Objetiva, RJ, 1997.
- GREGORI, Maria Lúcia P. *Música e Yoga: transformando sua vida*. Editora DP&A, RJ, 1998.
- HAGUIARA-CERVellini, Nadir. *A Musicalidade do Surdo*. Editora Plexus, São Paulo, 2003.
- HERRERO, Joaquín Campos. *Inteligência Emocional e Suas Capacidades Mais Humanas*. Tradução: Francisco Maurício. Editora Paulus, São Paulo, 2002.

- PAHLEN, Kurt. *Nova História Universal da Música*. Editora Cia. de Melhoramentos, São Paulo, 1991.
- PATRICIO, Zélia & FILHO, Tarcizo Gonçalves. *Comunicação e Consciência do Corpo*. 2ª Ed. Editora Paulinas, São Paulo, 1999.
- SNYDERS, Georges. *A Escola Pode Ensinar as Alegrias da Música?* 3ª Ed. Editora Cortez, São Paulo, 1997.
- TAVARES, Alexandre. *Evolução Pela Energia Musical*. Copyright, RJ, 2000.
- WEISIGNER, Hendrie. *Inteligência Emocional no Trabalho*. Tradução: Eliana Sabino. 18ª Ed. Editora Objetiva, RJ, 2001.