

Emocionário

Dicionário das Emoções

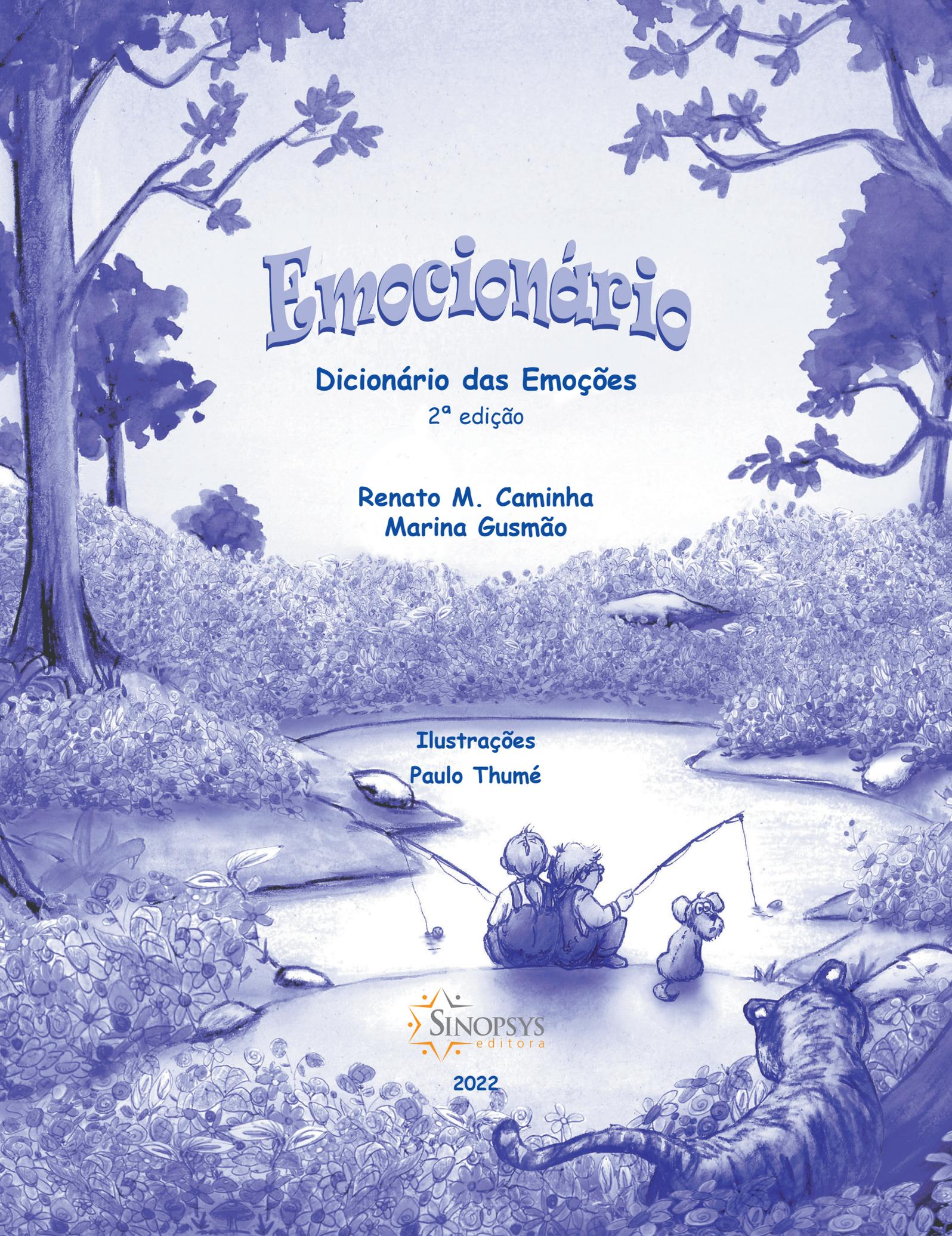
2ª edição

Renato M. Caminha
Marina Gusmão

Ilustrações
Paulo Thumé

 SINOPSYSS
editora

2022





NOSSO EMOCIONÁRIO

Por que um Emocionário?

Tantos anos de trabalho com crianças, famílias e escolas nos despertaram para uma importante realidade: grandes avanços tecnológicos ocorreram em nosso mundo e ainda não somos educados sobre algo básico em nossa existência — as emoções.

Nesse mundo habitado por tecnologia de ponta, com informações sendo transmitidas de modo muito rápido, com possibilidades infinitas de conexões entre as pessoas, mesmo que estejam em diferentes lugares do mundo, ainda nos falta conhecer algumas coisas básicas sobre a natureza dos seres humanos que somos.

São tantas formas novas de nos deslocarmos de um lugar a outro, tantos avanços na área da saúde com novas medicações, novas formas de corrigir possíveis problemas de saúde, novas maneiras de prever os problemas que teremos e nos prevenirmos para isso.

Novas maneiras de nos alimentarmos, atentando-nos à qualidade daquilo que comemos. Estamos educados pelo conhecimento científico para conhecermos e pensarmos na qualidade dos alimentos que levamos à nossa boca. Temos evitado coisas que nos fazem mal, como comer açúcar em excesso, sal e gorduras. Há também a preocupação com nossos corpos, evitando estarmos acomodados para que a saúde não cobre um preço ali na frente.

Nosso cuidado com o planeta tem evoluído também. Já temos mais consciência ambiental, sabemos que, se não cuidarmos do ambiente, nosso mundo sofrerá pela falta de árvores, de água potável e de animais que são fundamentais ao equilíbrio ecológico, seja nos mares, na terra ou no ar. Nos preocupamos inclusive com a qualidade do ar que respiramos.

Somos habitados por uma poderosa e transformadora força em nossa biologia, um poder que não necessita ser inventado, criado, nem desenvolvido em laboratório, mas que precisa sim ser estimulado, ensinado nas escolas, nas famílias, nas nossas casas para que se desenvolva de maneira saudável. Essa ferramenta transformadora se chama EMPATIA.

Empatia significa a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro, de perceber o que ele está sentindo, seja sofrimento ou coisas boas. Empatia não quer dizer que temos que gostar de todas as pessoas, mas significa termos a capacidade de sermos tolerantes com as diferenças, aceitarmos e sermos aceitos como somos tanto pela cor da pele como pelas escolhas de vida, sem necessitarmos destruir ou atacar o diferente.

A empatia acaba gerando funções fundamentais para vivermos uma sociedade protegida, segura e com maior tolerância. Empatia gera compaixão, colaboração, altruísmo e respeito.

O que isso tudo tem a ver com o nosso Emocionário?

Simplesmente tudo! Para que haja empatia, é fundamental que sejamos conscientes de nós mesmos e sejamos capazes de perceber, entender, conhecer, aceitar e validar as nossas emoções.

O objetivo deste livro é levar um conhecimento proficiente, de domínio do processo emocional para as crianças, famílias, educadores, enfim, a todo o ser capaz de ser empático.

Sem empatia, "avanço tecnológico", "consumo" e "ecologia" passam a ser apenas conceitos desconectados da atitude consciente e transformadora que gera um mundo melhor para nossas crianças.

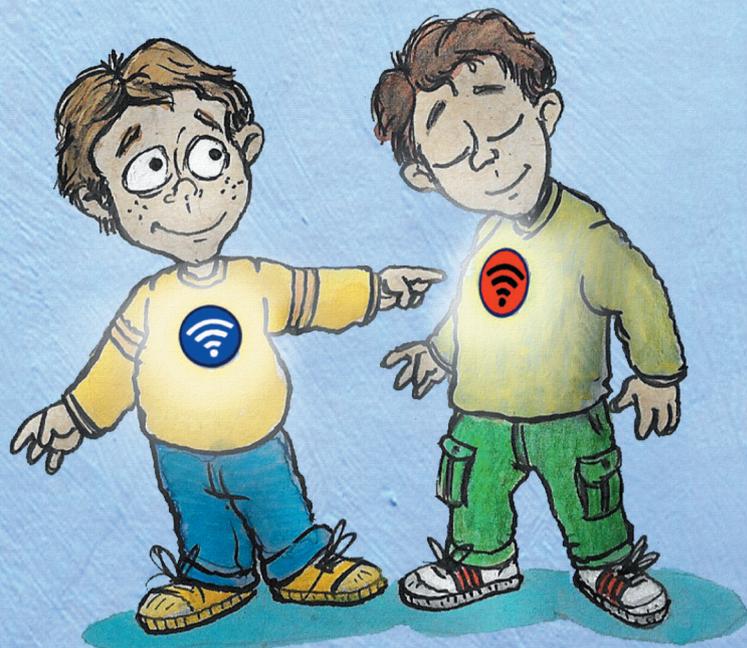
Sem empatia, nossas crianças continuarão a sofrer *bullying*, exclusão, agressão e abandono. Estamos diante de um conceito que, embora básico e inerente à nossa existência como seres humanos, ainda requer muita atenção e que ainda é muito desconhecido, sobretudo no seu aspecto prático.

A propósito, não há empatia sem conhecimento das emoções. Quem não é capaz de perceber as emoções em si mesmo e entendê-las, jamais será capaz de ser empático com o outro.

A empatia surge por meio do convívio saudável e afetivo com o outro. Surge da proteção, do carinho, do cuidado e da atenção e validação das nossas emoções por parte de quem nos cuida. O botão da empatia está dentro de nós, mas quem o aciona é o outro.

Esperamos que seu mergulho no mundo das emoções possa ser uma jornada bem divertida em direção a um mundo mais empático, e, assim, um mundo melhor!

Renato M. Caminha
Marina Gusmão





Jardim das Emoções



A NATUREZA DAS EMOÇÕES

As emoções fazem parte da natureza dos animais. Estão presentes em várias espécies, mas principalmente nos humanos.

Nas espécies que possuem comportamento social, ou seja, aquelas que vivem em grupos e constituem sociedades, elas acabam por possuir uma importância maior. Nós, os seres humanos, somos a mais social das espécies sociais.

Charles Darwin, em 1876, foi o primeiro cientista a levantar a hipótese de que as emoções eram parte da natureza de animais e humanos. Ele escreveu um livro chamado *A expressão da emoção nos homens e nos animais*.

