



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

MOTIVAÇÃO E SENSIBILIZAÇÃO NA EDUCAÇÃO: A PRONTIDÃO EMOCIONAL DO PROFESSOR

Maria Christina Soares

Século novo, vida nova! Será verdade? Tudo indica que sim. Desde o último século a humanidade caminhou imensamente no estudo sobre o ser humano e neste início do século XXI, o desenvolvimento da psicologia, as novas descobertas da medicina e o avanço tecnológico, tem exigido dos profissionais de todas as áreas uma capacidade enorme de adaptação. Na busca por uma melhor qualidade de vida, torna-se de suma importância o aprofundamento dos estudos para unificar o corpo, a mente, a emoção e a espiritualidade do ser.

Concomitante a estes estudos, a medicina vem demonstrando que boa parte da falta de saúde é causada pela baixa carga de energia. A conscientização deste fato, acompanhada de um conhecimento maior a respeito dos cuidados com a saúde física, mental e emocional, está modificando os estilos de vida. O entusiasmo atual pelo movimento não nos parece mero modismo. Das mais diversas maneiras, as pessoas estão descobrindo que os mais ativos têm uma disposição maior para os desafios da vida, são mais confiantes e menos deprimidos em razão de possuírem uma carga maior de energia para novos projetos.

Quando crianças, esta carga energética se faz presente dentro do cotidiano. Não é raro ouvirmos expressões do tipo: "Que energia tem esta criança! Parece que nunca se cansa! As crianças de hoje são mais espertas que as de ontem!" Nas crianças os movimentos corporais são como momentos de aprendizagem agradáveis e prazerosos. É através deles que ela se relaciona com o mundo, suas emoções afloram naturalmente, porém, ao longo da vida perde-se o foco e somos induzidos a apenas praticar exercícios para competição e deixados de lado os movimentos espontâneos.

Para o profissional de educação deveria ser claro este processo; visto que o sucesso de seu trabalho em muito depende do desenvolvimento integrado do ser humano, procurando manter dentro da educação formal o movimento espontâneo do aluno. O professor, na sua formação, geralmente não recebe subsídios que o possibilite trabalhar com toda carga emocional que lhe é exigida no trabalho, nem o relacionamento interpessoal não é focado com sua devida atenção. Como resultado, encontrarmos profissionais insatisfeitos, desiludidos, frustrados, derrotados e com altos índices de estresse.

Objetivamente, o que colocamos em prática na vida é exatamente o que aprendemos, recebemos e sentimos. Na educação não é diferente, muito pelo contrário, passamos a tentar educar nossas crianças eliminando o que achamos que estava errado na nossa própria



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

formação e procurando fazer o que achamos correto. Não estou me referindo a programa de ensino, estou focando a forma e como o professor transmite este conteúdo. Sua memória emocional, juntamente com seu corpo estará agindo em prol ou não de seus alunos.

A Teoria Reichiana e a Análise Bioenergética nos dá visão de que o ser humano, ao longo de seu crescimento, cria barreiras para conseguir suportar a carga que o meio exerce. Como todas as pessoas seus bloqueios, medos, sentimentos, crenças internas, e valores sociais estarão atuando durante suas aulas. Tendo consciência destas barreiras, o profissional de Educação não só a utiliza para seu benefício pessoal, como também cria meios que possam auxiliá-lo a diminuir as pressões sobre os alunos e conseguir atingir a aprendizagem significativa.

Wilhelm Reich (1998), em seus estudos, já alertava sobre estes pontos, quando se refere à praga emocional no desenvolvimento da couraça no indivíduo. Em suas formulações para a educação relata que se uma pessoa está emocionalmente bloqueada, ela será propensa a desenvolver idéias errôneas sobre como a criança deveria ser ou saber o que fazer. Para Reich, o problema real estava no bloqueio emocional e na ansiedade do educador. A pessoa é um ser único, que recebe todas os tipos de informações e as registra, e como forma de defesa desenvolve a sua couraça.

Neste foco de visão Reich denominou como auto-regulação a capacidade do ser humano ser flexível em suas ações. Ao estudarmos a auto-regulação, é importante que estudemos Summerhill. A relação de Neill (1980) com Reich traz uma amplitude na concepção do termo. O que antes era um método de ensino, passou a ser uma forma de educar com o objetivo de atingir a plenitude do ser humano, livre das pressões que a sociedade exerce.

Neill deixa claro, que para uma criança ser auto-regulada, os pais obrigatoriamente deverão sê-lo. Pais que não auto-regulados, não terão a menor possibilidade de educar seu filho dentro da auto-regulação. Eis aí, um entrave para esta nova proposta de Educação. Como proporcionar condições de nossas crianças serem auto-reguladas, se nós adultos não o somos? Parece impossível.

É neste impasse que podemos nos beneficiar da Análise Bioenergética. Lowen (1982) partiu do princípio de que as pessoas possuem uma energia vital, mesmo que freqüentemente ela esteja restrita ou reprimida. Para reencontrar esta energia, faz-se necessário vivenciar e sentir os próprios estados, a própria condição física e emocional. Evitar um ritmo de vida sedentário e excessivamente intelectual é o caminho. Notamos que o dia-a-dia voltado às expectativas do sucesso ao invés de satisfação pessoal é um fator estressante e inibidor desta energia.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

As manifestações emocionais no corpo e mente interferem no desempenho profissional do educador. A rigidez corporal, os distúrbios de postura, a falta de tônus, a respiração restrita e as tensões crônicas: como cansaço, angústia, raiva, estresse, insônia, medo, insegurança, nervosismo; enfim, um corpo que não se expressa, nem se movimenta livremente, são manifestações de um corpo encoraçado. O bloqueio de nossa auto-expressão revela-se, também, nas manifestações psicossomáticas como enxaquecas, resfriados crônicos, dores de estômago, entre outros...

Ao trabalharmos o educador em alguns aspectos, inerentes ao seu papel, estaremos fornecendo orientações básicas sobre suas emoções e as repercussões em sua vida pessoal e profissional; promovendo assim, uma forma prática para a auto-regulação e construindo novas condições para sanar as dificuldades relacionadas com a aprendizagem de modo geral. Saber lidar com os imprevistos e as necessidades de adaptação por parte do aluno é fazer com que os professores vençam estas barreiras, tornando-o flexível nas ações a serem tomadas.

Acredito que, levar a estes profissionais, uma forma de aprender a integrar-se – corpo, mente e emoção – conseguiremos trabalhar o medo do desconhecido, do novo, do desafio, sem que haja prejuízo na aplicação de seu plano de aula.

Demonstro em temas o que foi desenvolvido e praticado com professores da Rede Estadual, Municipal e Particular de Ensino da região de Americana – SP, como base para a implementação da “Motivação e Sensibilização na Educação”:

✓ **Movimento natural da aprendizagem**

Integração do professor com o ambiente físico e com os companheiros. Trabalho voltado para as diferenças existentes entre aprendizagem tradicional e a real aprendizagem significativa.

Na aprendizagem o movimento é natural, tanto pode ser um movimento que impulsiona para frente como um que paralisa. No movimento que paralisa estão todas as teorias que ditam regras pré-estabelecidas, onde o professor é o dono do saber, aquele que detém o poder (saber). O aluno é um mero espectador com a obrigação de aprender. Neste processo, o professor vê o aluno, utilizando apenas a visão e a audição na aprendizagem. O aluno é constituído de apenas cabeça (mente).

O movimento da aprendizagem que impulsiona para frente corresponde ao global, total, integral. O professor sente o aluno, percebe o que se passa com cada um e com a classe, deixa de ser o todo poderoso do saber e passa a ser visto como ser humano com sentimentos e emoções. O aluno deixa de possuir apenas mente e passa a ser visto



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

como uma pessoa inteira, onde suas emoções, sensações, experiências e vivências de vida farão parte do processo de aprendizagem, que deixa de ser responsabilidade do professor e passa a ser de ambos, sem que esta seja imposta. O conhecimento passa a ser dividido, compartilhado e vivenciado. O processo torna-se significativo onde a criatividade, emoção, percepção e sensações estão presentes: “Eu aprendo mais quando me sinto bem”. Estamos falando sobre gostar, provar, tentar, arriscar sem medo.

Nas palavras de Lowen:

(...) podemos concentrar nossa energia tanto em nós mesmos quanto no mundo externo. Uma pessoa saudável pode alterar tais pontos de concentração fácil e rapidamente, de forma que quase ao mesmo tempo tenha consciência de seu corpo e do mundo que o envolve (LOWEN, 1982, p.56)

✓ **Auto-motivação – Uma questão de equilíbrio**

Trabalho direcionado para as sensações e os órgãos dos sentidos.

Alegria, mistério, experiência, sentimentos, percepção, despertar e amar fazem parte da vida, assim como a ansiedade e a tensão. A tensão é algo que a própria pessoa produz em vários momentos da sua vida, porém, tensão excessiva é uma mensagem não-verbal do corpo apelando para que ela se torne mais receptiva, mais permissiva, que relaxe.

Auto-motivação significa tomar consciência e sensibilizar o corpo, desfazer e refazer os experimentos e experiências que lhe permitirão sentir-se mais ciente das tensões, podendo sentir-se livre e ajudar-se a si mesmo. “ Se você é seu corpo e seu corpo é você, este poderá expressar quem você é. É a sua forma de estar no mundo. Quanto mais vivo for seu corpo, mais vivamente você estará no mundo” (LOWEN, 1982, p.47).

✓ **Redescoberta da Criatividade – Percepção e Intuição**

Grounding em todos os sentidos – corporal, emocional e intelectual. Redescoberta do potencial criativo do ser humano, independente de aptidão artística. Quando nos é perguntado se somos criativos, numa resposta imediata, associamos criação ao ato de inventar novas coisas, e, portanto, achamos-nos pessoas que mais realizam tarefas do que propriamente criá-las. Desde a infância levam-nos a realizar tarefas pré-determinadas, ou seja, brincar com brinquedos que brincam sozinhos, fazer desenhos perfeitos e coloridos de forma harmoniosa, ou então, utilizar o computador somente para tarefas e pesquisas escolares, como se utilizá-lo para jogar fosse um mal terrível ou mesmo desperdício do precioso tempo com algo que não tem valor algum, etc. Ao redescobrir a Criatividade no seu aspecto global, mostramos que o ser



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

humano é capaz de criar, sem que coloque em risco seu trabalho atual, desmistificando que o ato de criação é para poucos, trazendo o conceito de que o ato da criação pode ser um complemento da ação espontânea e da necessidade de mudança, que surge de forma natural ao se encontrar o grounding interno e externo.

Num sentido mais amplo, o grounding representa o contato de um indivíduo com as realidades básicas de sua existência. A pessoa está firmemente plantada na terra, identificada com seu corpo, ciente de sua sexualidade e orientada para o prazer (LOWEN, 1985, p.23).

✓ **Educador – Um comunicador com essência**

A comunicação como instrumento primordial na aprendizagem.

Nas Relações Humanas estamos a todo instante falando e gesticulando com outras pessoas. Antigamente pensava-se que para se comunicar com alguém bastava lhe falar, escrever ou ainda dar uma ordem para que esta fosse entendida, compreendida e executada; mas na realidade, as comunicações estão sujeitas a distorções, deformações que fazem com que raramente uma mensagem seja recebida tal qual foi emitida. Hoje, sabemos que a expressão dos sentimentos é fundamental para o desenvolvimento de um relacionamento, mas isto não significa se deva pôr para fora qualquer coisa que lhe venha à cabeça. Muitas vezes as pessoas se comunicam indiretamente mediante uma espécie de código social, utilizando semelhante linguagem, raramente se diz exatamente o que se quer mesmo exprimir, e, conseqüentemente, raramente se sabe o que os outros estão ouvindo. Ouvir atentamente aqueles por quem se preocupa, prestar atenção a relatos e nas nuances de expressão, e não só nas mensagens verbais em si mesmas, ajudam a entender as pessoas, atenção especial na comunicação não verbal, consciência da linguagem do corpo. “O corpo não mente. Mesmo que a pessoa procure omitir seus verdadeiros sentimentos através de atitudes ou posturas artificiais, seu corpo denunciará a impostura pelo estado de tensão criado” (LOWEN, 1982, p.87).

✓ **Os papéis que desempenhamos na vida – Postura Profissional e Pessoal**

Reflexão e debates sobre o quanto “encorporamos” certos papéis na nossa vida, esquecendo de outros. A idéia que fazemos de uma aula quase sempre inclui o seguinte quadro: um professor tentando ensinar alguma coisa a um aluno ou a uma turma de alunos. Na realidade, um educador orienta a construção da aprendizagem de seus alunos e, aprende enquanto orienta. O educador precisa conhecer a si mesmo para poder conhecer os alunos, a abertura ao que os alunos podem ensinar-lhe é um dos passos para esse auto-conhecimento.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

O professor precisa entender e perceber que não é o senhor absoluto, dono da verdade e dono dos alunos, que os manipula a seu bel-prazer. Os alunos são pessoas, tanto quanto ele, e o desenvolvimento e a liberdade de manifestação deles precisam ser respeitados. Na medida que isso acontece, o educador não será apenas uma máquina, um computador ou qualquer outro aparelho de repetição de conhecimentos.

Enquanto pessoa adulta, o professor costuma ser considerado um exemplo para alunos. Quase sempre, sem ter consciência exata disso, transmite a seus alunos atitudes positivas e negativas, transmite seus preconceitos, suas crenças, suas qualidades e seus valores. O verdadeiro educador preocupa-se com o que possa estar transmitindo a seus alunos, procura não manifestar seus preconceitos, suas crenças, tendo consciência de que provavelmente influenciará na formação de seus alunos, inclusive nos relacionamentos familiares; já que “a maioria das pessoas não sente o esforço ou a carga energética do papel que desempenham. O que efetivamente sentem é a fadiga crônica, a irritabilidade, a frustração” (LOWEN, 1986, p.76).

✓ **Relacionamento Humano – o “EU” e o “OUTRO”**

A importância de saber relacionar-se com diferentes tipos de pessoas, o quanto podemos ficar envolvidos em nossas próprias “verdades”.

Na escola, pouco se preocupa com os sentimentos ou ambições dos alunos, depositando-se maior valor à habilidade para decorar ou manipular informações. Formando assim indivíduos excepcionalmente dotados de cultura geral ou técnica, e cuidando-se pouco do “processo formativo de hábitos e atitudes”, disso resultando que, nem sempre, se consegue oferecer à sociedade homens completos, homens verdadeiramente habilitados a compreender-lhe os fundamentos e a respeitar-lhes os princípios de ética em que se estrutura. Einstein advertiu: “Chega de fazer fórmulas e cultivar a inteligência; devemos agora cultivar os sentimentos, pois o homem já é suficientemente sábio, porém não é ainda suficientemente bom”.

A tarefa do professor, baseada apenas à ação de ensinar para instruir, terá somente um valor relativo se não for complementada pela ação de educar, preparando seus alunos para a vida pós-escola, para o trabalho.

Num educador “o fator que mais contará pontos será o seu modo de ser, de agir, de sentir, o seu comportamento social, seu senso de determinação, sua motivação, sua imparcialidade, suas atitudes, sua ética, sua percepção, seu equilíbrio e harmonia interna” (FERREIRA, 1979, p.211).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

✓ **Educador – Incentivador ou Motivador?**

A descoberta de que ninguém é responsável pelo crescimento e aprendizagem do outro; o aluno só aprende o que lhe é agradável e lhe parece importante.

Ao perguntarmos a educadores o que é motivar, obtivemos como resposta: “*é despertar o interesse*”. Porém, existem equívocos nesta colocação. Primeiro, o educador não motiva; ele pode incentivar, a ponto de criar ou dinamizar motivos nos alunos. Segundo, a motivação não se relaciona apenas com o interesse, já que podemos ter inúmeros interesses e só alguns deles serem profundos e fortes o suficiente para nos impulsionarem a agir. Portanto, um interesse pode constituir-se em móvel de ação, ou motivo; mas nem todos os interesses chegam a atingir esse nível.

Motivação é o processo pessoal, interno, fundamentalmente energético, que determina a direção e a intensidade do comportamento individual. Conseqüentemente, não há aprendizagem sem motivação.

Esse processo permite que a criança, jovem ou adulto, desenvolva uma percepção contínua entre o que acontece dentro e fora do seu corpo. Todas as atividades são estruturadas com o propósito de expressar e entender o seu EU subjetivo e desenvolver o autocontrole e auto-realização. Através de atividades que desenvolvem a concentração, iniciativa, intuição, memória, imaginação e criatividade, as pessoas serão estimuladas diretamente (ROZMAN, 1979, p.11).

✓ **Auto-regulação**

A busca por uma melhor qualidade de vida, através da flexibilidade da couraça, libertando-se de crenças internas.

Para que consigamos este objetivo precisamos aprender um pouco como colocar em prática este conceito. Educar um filho ou um aluno de forma que as interferências no seu desenvolvimento possam ser positivas é, sobretudo um desafio para todos nós. Temos que ter a consciência de que a parte de nossa vida dedicada a ele não será depositário de nossos anseios e esperanças.

Ter como objetivo educar nos moldes da auto-regulação é, portanto ser necessariamente auto-regulado. Este simples ato significa que nós, precisaremos abrir mão de nossas expectativas quanto ao futuro da criança. O que esta criança for quando adulta, será fruto de suas experiências desde a sua concepção até a sua autonomia e conseqüentemente a realização em sua vida adulta.

Como o próprio nome diz auto-regulação significa possuir a capacidade de se



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

auto-gerir, auto-ajustar os próprios anseios. Presta-se às crianças em sua formação a aprenderem em lidar com a sua compulsão. De forma instintiva o ser humano age por impulsos. E são através destes impulsos que o levam a conquistar seu espaço na vida. Conseguir interagir com as pressões que o meio exerce, aprender a diferenciar “o que é meu” com “o que é do outro”, “o que eu devo fazer” e “o que eu não devo fazer”, percebendo o momento ideal para colocar em pratica o que aprendeu; é o princípio básico que norteia o conceito da “Auto-Regulação”.

Nas palavras de Lowen:

A viagem da autodescoberta não acaba nunca; não há a terra prometida onde, finalmente, podemos chegar e ficar. Nossa primeira natureza nos escapará continuamente, conquanto cheguemos mais perto dela a cada momento. Um dos motivos para este paradoxo é o fato de vivermos numa sociedade altamente civilizada e técnica, que vai nos levando, a alta velocidade, para cada vez mais longe do ambiente em que se desenvolveu nossa primeira natureza (LOWEN, 1982, p. 93).

✓ **Equilíbrio Energético – Desafiando o Presente**

Percepção do corpo e retomadas dos exercícios realizados. Reflexão sobre a importância de estar bem consigo mesmo, para poder dedicar-se ao outro. Exercícios “Senso do Momento”. Descoberta de que relaxar não requer local e hora determinada, basta estar disponível e se permitir um descanso.

Perceber que atitudes saudáveis para com a vida, as relações humanas, o uso econômico de suas energias, formas efetivas de expressar sentimentos com os outros, trabalho que favoreçam o progresso evolutivo, são o caminho para o equilíbrio pessoal. O objetivo principal é estimular o equilíbrio entre o mundo interior e o mundo exterior. E então, teremos como resultado uma ampliação da capacidade de vencer, compreender e se expressar.

A sensibilidade é a qualidade de uma pessoa que está plenamente viva. (...) esta sensibilidade depende de uma tranquilidade interior que decorre de uma ausência de luta ou esforço. Esses são os valores que conferem à vida um sentido verdadeiro, pois são as qualidades que promovem a alegria (LOWEN, 1997, p. 219).

Após oito anos de trabalho, colhendo depoimentos dos professores, notamos que houve uma melhora significativa na aplicação do conteúdo, um melhor controle na disciplina de modo geral, e desta maneira conseguiram diminuir as barreiras existentes (podemos chamar de medo controlado) entre professor e aluno. Para minha alegria, muitos educadores mudaram,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS.** Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

alguns até radicalmente suas posturas perante a vida e melhoraram seus relacionamentos pessoais e profissionais. Aos poucos tomam consciência da importância de terem um tempo para si, denotando que a atuação de cada um não restringe-se apenas à sala de aula, mas ao meio em que vivem e que a harmonia está presente em cada um de seus atos.

Minha maior satisfação é de poder levar a estes professores, que a clareza do conhecimento cognitivo, não é suficiente para se obter um bom desempenho. Descobrem também que relaxar não é um ato isolado, este pode ser realizado a qualquer momento e em qualquer lugar, inclusive trabalhando. Tornam-se conscientes que o estresse é consequência de um comportamento sobrecarregado e desregrado, muitas vezes necessário, porém não por tempo indeterminado. Passam a ter consciência que estamos sujeitos a falhas, porém sem precisar carregar o peso da culpa e que a responsabilidade é inerente à ação e vem como forma natural na realização do trabalho. A busca de novos conhecimentos torna-se uma necessidade de acompanhar a evolução natural do ser humano, não uma obrigação. Lidar com estes fatos torna- os mais enraizados – com grounding.

Ao propormos uma nova atuação profissional, uma mudança de postura pessoal e uma redescoberta do potencial criativo de cada um, sabemos que o processo será lento e gradual.

Viver a vida viva com prazer é conseguir valorizar todos os seus momentos. Conseguir transmitir esta forma de encarar a vida é levar esperança e otimismo. É saber plantar para o futuro. É valorizar a Educação.

Só num futuro distante, quando uma educação consciente tiver eliminado a forte contradição entre civilização e natureza, quando a vida bioenergética e a vida social do homem não mais se opuserem uma à outra, mas, ao contrário, apoiarem-se uma à outra e se complementarem, esta tarefa deixará de ser perigosa. Devemos estar preparados, pois esse processo será lento, penoso e exigirá muito sacrifício. Muitas serão as vítimas da peste emocional (REICH, 1991, p. 9).

REFERÊNCIAS

FERREIRA, Paulo Pinto. **Treinamento de Pessoal:** a técnico-pedagógica do treinamento. 3ª edição. São Paulo: Atlas Editora, 1979.

LOWEN, Alexander. **Alegria:** a entrega ao corpo e à vida. São Paulo: Summus Editorial, 1997.

LOWEN, Alexander: **Bioenergética.** 6ª Edição. São Paulo: Summus Editorial, 1982.

LOWEN, Alexander: **Exercícios de Bioenergética:** O caminho para uma saúde vibrante. 5ª edição. São Paulo: Ed. Agora, 1985.

LOWEN, Alexander. **Medo da Vida.** São Paulo: Summus Editorial, 1986.

LOWEN, Alexander. **Prazer:** Uma abordagem criativa da vida. São Paulo: Summus Editorial,



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

SOARES, M. C. S. Motivação e sensibilização na educação: a prontidão emocional do professor. In: VOLPI, José Henrique; VOLPI, Sandra Mara (Org.). **Anais**. 1ª CONVENÇÃO BRASIL LATINO AMÉRICA e 9º CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Foz do Iguaçu/PR. Centro Reichiano, 2004. CD-ROM. [ISBN - 85- 87691-12-0]. Acesso em: ____/____/____.

1984.

NEIL, A.S. **Liberdade sem medo**: Summerhill. 19ª edição. São Paulo: IBRASA, 1980.

ROZMAN, Deborah. **Meditando com crianças**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1979. REICH, Wilhelm. **Análise do Caráter**. 3ª edição. São Paulo: Martins Fontes, 1998.

REICH, Wilhelm. **O Assassinato de Cristo**. 4ª edição – São Paulo: Martins Fontes, 1991.

Maria Christina de S. Soares / Americana / SP / Brasil

E-mail: mchris1005@yahoo.com.br