

Trabalhando a  
alfabetização emocional  
com qualidade

Copyright © Paulus 2012

Direção editorial  
Zolferino Tonon

Coordenação editorial  
Antonio Iraldo Alves de Brito

Produção editorial  
AGWM produções editoriais

Impressão e acabamento  
PAULUS

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

---

Antunes, Celso  
Trabalhando a alfabetização emocional  
com qualidade / Celso Antunes. – São Paulo :  
Paulus, 2012. – (Coleção Didática ; v. 2)

**ISBN 978-85-349-3361-2**

1. Educação 2. Emoções 3. Pedagogia  
4. Psicologia educacional. I. Título. II. Série.

12-05015

CDD-370.153

---

**Índices para catálogo sistemático:**

- |   |         |
|---|---------|
| 1. Alfabetização emocional : Psicologia<br>educacional : Educação | 370.153 |
| 2. Emoções : Psicologia educacional :<br>Educação                 | 370.153 |

1ª edição, 2012

© PAULUS – 2012  
Rua Francisco Cruz, 229  
04117-091 – São Paulo (Brasil)  
Tel.: (11) 5087-3700 – Fax: (11) 5579-3627  
www.paulus.com.br  
editorial@paulus.com.br

**ISBN 978-85-349-3361-2**

Celso Antunes

Trabalhando a  
alfabetização emocional  
com qualidade

coleção  
DIDÁTICA

volume 2

  
PAULUS

coleção  
DIDÁTICA

**Volume 1**

*O uso inteligente dos livros didáticos e paradidáticos, Celso Antunes.*

**Volume 2**

*Trabalhando a alfabetização emocional com qualidade, Celso Antunes.*

# Sumário

Apresentação ..... 7

**1** Um conceito ..... 11

**2** Emoções e  
sentimentos ..... 19

**3** Condições mínimas  
para o desenvolvimento  
de um projeto de  
Alfabetização Emocional ..... 23

**4** Ainda mais... ..... 45

## Apresentação

Fabiano tem 15 anos e é portador de um problema extremamente raro. Possui alexitimia, a incapacidade de identificar emoções. Assim, quando exposto a uma situação muito tensa, os batimentos cardíacos se aceleram e o suor aflora-lhe à pele, mas o olhar distante parece criar uma redoma em torno dele, o que o impede de exprimir ou identificar raiva, ciúme, angústia, desespero ou qualquer emoção. Instado a evocar uma passagem de sua vida carregada de emoções, descreve com clareza os detalhes da sensação física, mas é incapaz de definir verbalmente aquilo que sente. As dificuldades tornam Fabiano triste, taciturno, ele manifesta constrangimento em estabelecer laços afetivos, e isso é notório quando a conversa aborda temas que envolvem emoções – nesse momento

Fabiano rapidamente muda de assunto ou, não raro, explode em lágrimas.

Estima-se que quinze por cento da população mundial sofra de alexitimia. A ciência ainda desconhece a razão dessa psicopatologia, mas sabe que a maior parte das pessoas que possuem esse transtorno pertence ao sexo masculino. Há trinta anos busca-se descobrir a causa desse problema, mas parece que agora brilha uma luz no fim do túnel.

Recentemente descobriu-se que suas causas se alojam nos primeiros anos de vida, isso porque toda criança que ainda não é capaz de exprimir suas emoções por meio de palavras e conceitos manifesta as sensações emocionais através do corpo: assim, se, por exemplo, fica com medo ou sente dor no estômago, reage por meio do choro. À medida que começa a crescer começa a expressar essas percepções orgânicas em ideias coerentes, descobrir que outras pessoas sentem coisas semelhantes, e formam através de palavras, um código comum para expressá-las. Sem que percebam, os pais desempenham papel importante nesse processo e, através de palavras, ajudam a criança a dominar essas mentalizações, colocando “rótulos” nas diferentes emoções e permitindo sua expressão e, dessa forma, criando um verdadeiro “banco” de palavras para exprimir diferentes sentimentos. Se, ao contrário, a criança nasce em um lar de pessoas deprimidas, emocionalmente instáveis, ou é abandonada e cresce sem a atenção que sua individualidade exige, tende a ter um déficit de palavras e, assim, em alguns casos, não consiga manifestar as suas emoções por meio da linguagem.

A descoberta das possíveis causas da alexitimia permitiu que se vislumbrassem caminhos para sua cura. Realmente, experiências recentes no campo da psiquiatria revelaram que pacientes podem progressivamente construir um banco de palavras, associando-as a estados mentais e sensações vividas. As trilhas da cura da alexitimia, portanto, não foram alcançadas através de produtos químicos, mas por meio de uma educação centrada na cultura na qual o paciente se encontra inserido, intimamente ligada ao vocabulário do seu meio e com o qual processa os desafios que enfrenta.

Este trabalho propicia aos alexitímicos aprender a perceber e a identificar palavras que descrevam estados mentais e, assim, a se lembrar, reviver e, numa etapa posterior, prever mentalmente novos estados emocionais. A cura é demorada e difícil; as terapias utilizadas reúnem pessoas não alexitímicas e pacientes com dificuldades, os quais acabam por perceber que esta ou aquela combinação de sensações que vivenciam possui um nome e pode, portanto, ser descrita.

Essa é uma excelente notícia não apenas para Fabiano e muitos outros portadores de alexitimia, mas para a saúde, e também para a educação.

Se um distúrbio emocional pode ser tratado com a reeducação, é evidente que as emoções são estimuláveis e podem ser apreendidas. **Prova-se cientificamente que a Educação Emocional é útil e, mais ainda, que ela alerta sobre a importância de um trabalho escolar e familiar com esse propósito.** Já há algum tempo



educadores de toda parte preconizavam experimentos sobre a educabilidade emocional, e os resultados mostram com inequívoca certeza a sua validade. Faltava apenas a ciência, através de suas descobertas, ratificar o bom senso de uma Educação Emocional.

Agora já não falta!