



Palas Athena
Filosofia em ação

GEMTECOMSAÚDE

Grupo de Estudos de Meditação e Técnicas Complementares em Saúde

Cultivando o Equilíbrio Emocional

Data: 8 de abril, sexta-feira, 19h30

Local: Palas Athena - Rua Leôncio de Carvalho, 99

Com Elisa Harumi Kozasa

Atualmente existe um grande interesse em desenvolver maneiras de ajudar as pessoas, mesmo saudáveis, a lidar com suas emoções, e a identificar ou melhorar suas qualidades emocionais. Cada vez mais percebe-se, nas áreas da saúde, inclusive mental, que não basta tratar de patologias já instaladas, mas sim o quanto é importante desenvolver programas focados na educação, promoção e prevenção.

Em 2000, em Dharamsala - Índia, em um dos encontros do Mind and Life Institute entre o Dalai Lama e cientistas o tema central foi como lidar com as emoções. Uma das questões levantadas foi se práticas contemplativas budistas secularizadas poderiam ajudar os ocidentais a lidar com suas emoções destrutivas. Os diálogos deste encontro deram origem ao *best-seller* "Como lidar com emoções destrutivas" da autoria de Daniel Goleman.

Na tentativa de responder a esta pergunta, Paul Ekman, considerado o maior especialista em expressão facial das emoções e um dos maiores psicólogos do século XX por seus trabalhos nesta área e Alan Wallace, físico e fundador do Santa Barbara Institute for Consciousness Studies, que por anos foi um monge ordenado pelo Dalai Lama, desenvolveram um programa chamado "Cultivating Emotional Balance- CEB".

Trata-se de um treinamento educacional (e não terapêutico), destinado a pessoas que querem aumentar suas habilidades emocionais. O propósito deste treinamento é reduzir respostas emocionais que são destrutivas para a própria pessoa e para outras e aumentar os sentimentos de compaixão e empatia. Para avaliar os efeitos do programa Paul e Alan convidaram Margaret Kemeny, uma das maiores especialistas na área da Psiconeuroimunologia para conduzir uma pesquisa sobre a possível resposta neuroimunoendócrina e psicológica. O protocolo está em fase de publicação.

Esta palestra trará aspectos da visão do equilíbrio emocional dentro desta abordagem de integração da visão oriente-ocidente, bem como uma visão geral do programa CEB.

Elisa Harumi Kozasa é formada em Ciências Biológicas pela Universidade de São Paulo. Seus mestrado e doutorado foram realizados no Depto. de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo. Participou como Research Fellow do Mind and Life Summer Research Institute. Em 2006 participou da interlocução com o Dalai Lama sobre Ciência e Espiritualidade. Realiza pesquisa no depto. de Psicobiologia da UNIFESP e no Instituto do Cérebro do Instituto Israelita de Ensino e Pesquisa Albert Einstein. É instrutora de Aikido 5º Dan faixa-preta, tendo participado da apresentação do World Games em 2001 em Akita-Japão. Possui certificação internacional como instrutora do programa *Cultivating Emotional Balance*.

Contribuição: R\$ 20,00 | **contribuição sugerida:** R\$ 30,00 | **contribuição com desconto para grupos específicos:** R\$ 10,00

Coordenação: Profa. Dra. Elisa Harumi Kozasa e Prof. Stephen Little

Palas Athena

Rua Leôncio de Carvalho, 99 - Paraíso - Tel (11) 3266 6188

Inscrições no dia da atividade na sede da Palas Athena

Apoio

