

Como você tem cuidado de si?

Quando um grande amigo ou uma grande amiga comete um erro e nos pede ajuda, muito provavelmente vamos escutar, acolher e orientar. Nossos corações e mentes se inclinam para a empatia e compaixão. Porém, o que acontece quando nos deparamos com nossos próprios erros? Respondemos com a mesma compaixão? Somos capazes de ter autoempatia? Pare uns segundos e reflita: como você tem cuidado de si mesmo?

Ter autocompaixão é tratar a si mesmo da forma como você trataria um amigo que está tendo dificuldades — mesmo que ele tenha cometido um erro, se sinta inadequado, ou esteja passando por um desafio difícil na vida. A cultura ocidental dá grande importância em sermos gentis com nossos amigos, familiares e vizinhos que estão passando por dificuldades, mas não quando se trata de nós mesmos. A autocompaixão é uma prática na qual aprendemos a ser um bom amigo para nós mesmos quando mais precisamos, e assim ganhamos um aliado interno em vez de um inimigo interno.

Vamos entender isso melhor por meio de uma situação imaginária. Sua melhor amiga lhe telefona depois de uma entrevista de trabalho:

“Oi”, você diz, atendendo ao telefone. “Como você está?”

“Péssima”, ela diz, aos prantos. “Fui a uma entrevista de trabalho naquela escola de que eu quero entrar há anos. Mas foi horrível! Eles mal avaliaram meu currículo e não me deram nenhuma chance para eu explicar as minhas habilidades e experiências. Saí de lá arrasada. Eu me preparei tanto para essa entrevista...”

Você suspira e diz: “Amiga, para ser bem honesta, isso provavelmente aconteceu porque você deve ter organizado o seu currículo de qualquer maneira, ou se

mostrou muito nervosa, deixando na cara que você é tímida e descontrolada. Fora que você deveria estar mal vestida. Cá entre nós, você não entende nada de moda.”

Vocêalaria assim com alguém de quem gosta? É claro que não! Mas esse é um exemplo bem plausível de coisas que diríamos a nós mesmos em uma situação semelhante. Uma resposta mais provável para sua amiga seria: “Sinto muito você ter passado por isso. Você deve estar muito chateada. Lembre-se de que eu estou sempre aqui e que gosto muito de você. O que posso fazer para ajudar?”. Portanto, vale o exercício da autocompaixão: aprender a falar conosco como falaríamos com um bom amigo, apoiando, acolhendo os sentimentos, orientando e celebrando as conquistas.

A definição mais completa de autocompaixão envolve três elementos essenciais que mobilizamos quando estamos sofrendo: autobondade, humanidade compartilhada e mindfulness (atenção consciente).



Na Aprendizagem para Corações e Mentes a autocompaixão não é autopiedade, autogratificação indulgente, ou apenas autoestima em alta, que é baseada em autoavaliações e avaliações dos outros. Autocompaixão é um processo de

autocuidado genuíno, particularmente no que diz respeito à vida interior de uma pessoa.

O componente **Autocompaixão** também se baseia na compreensão das emoções em um contexto mais amplo, incluindo as próprias necessidades. Ao ver as emoções mais claramente e entender que elas são transitórias, surgem de contextos e, portanto, não são fixas e imutáveis, podemos desenvolver uma maior autoconfiança e autoaceitação. Essas, por sua vez, fortalecem a nossa capacidade de aceitar críticas e lidar com contratempos de forma construtiva e com resiliência, evitando que essas decepções levem a uma autocrítica excessiva ou a perda da autoestima.

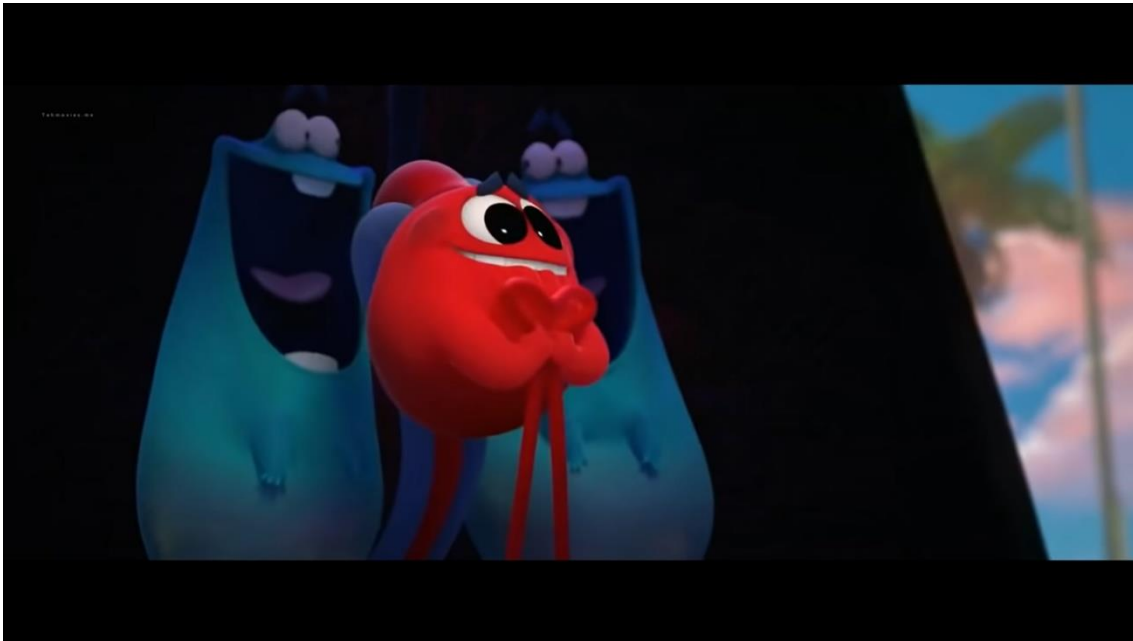
As habilidades para a vida relacionadas ao componente **Autocompaixão** são:

1. **Emoções contextualizadas** – Compreender como as emoções se manifestam dentro de um contexto que inclui nossas necessidades, percepções, atitudes e situações.
2. **Autoaceitação** – Aceitar a si mesmo e suas emoções por meio da compreensão dos contextos que elas ocorrem, permitindo uma atitude mais bondosa de autoavaliação.

Fonte

Manual de Mindfulness e Autocompaixão, de Kristin Neff e Livro de Apoio do Programa Aprendizagem para Corações e Mentes

Vídeo da Aula 3: Inner Workings



Clique na imagem ou acesse pelo link: <https://www.dailymotion.com/video/x815wui>

Prática de autocuidado: Autocompaixão

No YouTube

https://www.youtube.com/watch?v=o6jjFTCd1f8&list=PLqSIWQnbfRYEL7FsthDpt_W_HobT27150&index=3

No Spotify

<https://open.spotify.com/intl-pt/track/3kVsV1zU48y47qUVzzZsrr?si=750013ab0bbe4e2c>

Para saber mais:



PARA LER:

Manual de Mindfulness e Autocompaixão, Kristin Neff e Christopher Germer, Ed. Artmed



PARA OUVIR:

Coemergência (Podcast) – Episódio 40 – Cuidar de si para cuidar do outro

<http://www.coemergencia.com.br/40-cuidar-de-si-para-cuidar-do-outro-com-caroline-bertolino/>



PARA ASSISTIR:

Curso “Como ter um tempo para mim” por Elisa Kozasa no Fique Bem

https://www.youtube.com/playlist?list=PLqSIWQnbfRYGtX2_fZBSQS7nXiuSNCXpw

Aula sobre autogestão e autocompaixão do curso “Gestão da aprendizagem” por Valentin Conde no Fique Bem

<https://www.youtube.com/watch?v=BGL4tFdfVJc>

Vídeo "Faz bem cuidar da gente" do Fique Bem

<https://www.youtube.com/watch?v=YWPbCOsmmE0&t=1s>

Vídeo “Como desenvolver compaixão?” TEDx com Kristin Neff

<https://www.youtube.com/watch?v=YEwdPhlkQ94&t=2s>



PARA NAVEGAR:

Site Autocompaixão da psicóloga Kristin Neff

<https://self-compassion.org/>

(Clique em “Traduzir esta página” para acessar o conteúdo em português.)