

**Gaia+**



**CORAÇÕES  
& MENTES**  
LGBTQIA+

# **CBCT – CULTIVO DA COMPAIXÃO**

## **Encontro 3**

Cultivando Autocompaixão – partes 1 e 2



**Como estamos  
chegando?**

1

Zona Alta

2

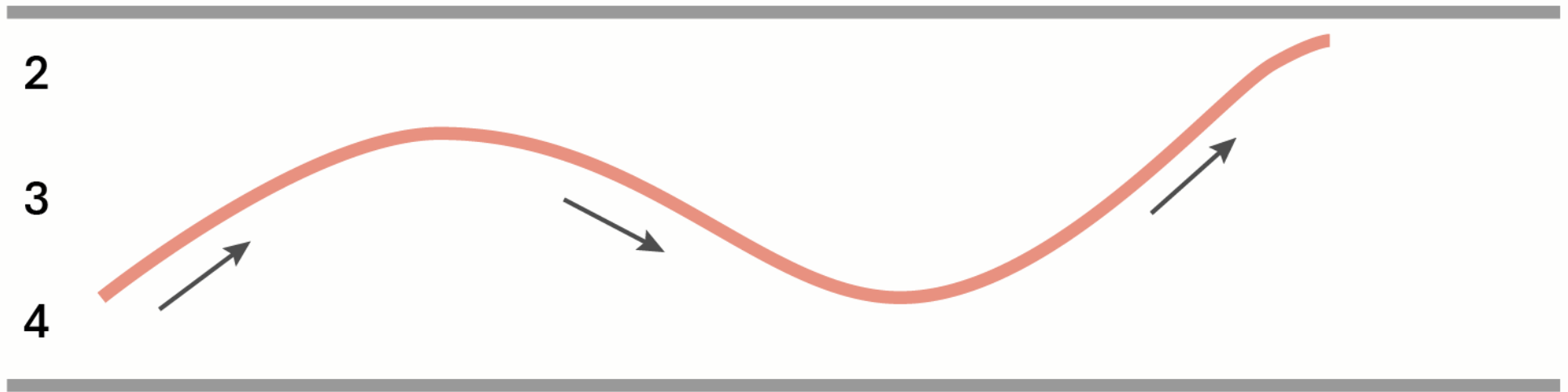
3

4

5

Zona Baixa

Zona de Bem-estar



# Estratégias de regulação emocional

1. Redirecionamento da atenção
2. Presença aberta
3. Reavaliação cognitiva

*Capacidade de permanecer no momento presente e simplesmente perceber nossas experiências mentais, sem julgar e sem se identificar em excesso com elas.*





**O que chamou sua  
atenção ao praticar  
durante a semana?**

**Como você se relaciona  
consigo mesma?**



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.
2. Pense ou imagine uma situação desafiadora pela qual essa pessoa esteja passando ou passou, devido a um equívoco que ela cometeu.



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma pessoa próxima e que é querida para você.
2. Pense ou imagine uma situação desafiadora pela qual essa pessoa esteja passando ou passou, devido a um equívoco que ela cometeu.
3. O que você diria a essa pessoa para ajudá-la? Anote.



**Como você se relaciona  
consigo mesma?**



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.
2. O que você costuma dizer a si mesma? Anote.



# Como você se relaciona consigo mesma?

1. Pense em uma situação desafiadora em que você vivenciou ou esteja vivenciando. Algo que não saiu como o esperado ou que você cometeu algum equívoco.
2. O que você costuma dizer a si mesma? Anote.
3. Compare como você fala com a pessoa querida e com você mesma. O que nota?





# **Autocrítica excessiva (Autoviolência) X Autocompaixão**



# O que a autocompaixão não é?

- Complacência
- Autopiedade
- Autogratificação indulgente
- Autoestima elevada

*Dr. Thupten Jinpa  
(Um Coração Sem Medo)*



# Autocompaixão é

A habilidade de cultivar uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si, diante das adversidades e de **nossas vulnerabilidades** com a intenção de identificar e aliviar as causas do sofrimento.



# Os tipos de sofrimento

## A primeira dor

A vida é repleta de adversidades inevitáveis, somos vulneráveis a inúmeros fatores.

## A segunda dor

Sufrimento que sentimos devido às atitudes que temos em relação às primeiras flechas.

***Enquanto a primeira dor não pode ser evitada, a segunda dor é algo sobre o qual temos alguma capacidade de escolha.***

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

**evento**



**comportamento**

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

evento



comportamento



Você acena  
e sua chefe passa reto.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

evento



comportamento



Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

evento



comportamento



Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

evento

→ emoção

comportamento



Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

evento

→ **emoção**

**comportamento**

*medo*

*angústia*

*frustração*

Deveria ter me  
esforçado mais.  
Posso ser demitida!

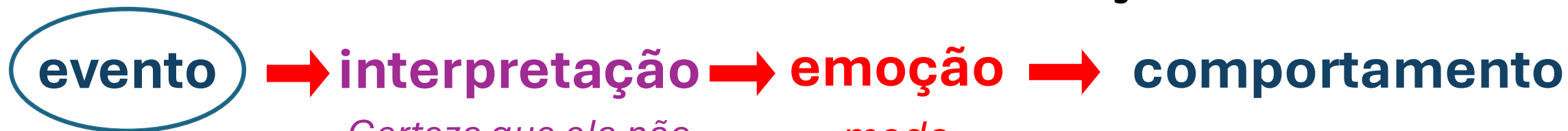


Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES



*Certeza que ela não  
gostou do relatório!  
O que será que ela  
vai dizer?*

*medo  
angústia  
frustração*

Deveria ter me  
esforçado mais.  
Posso ser demitida!

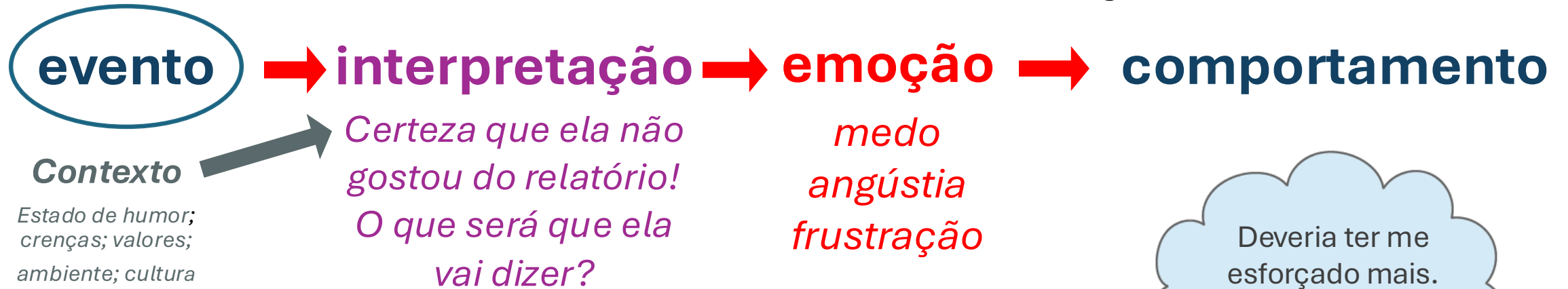


Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES

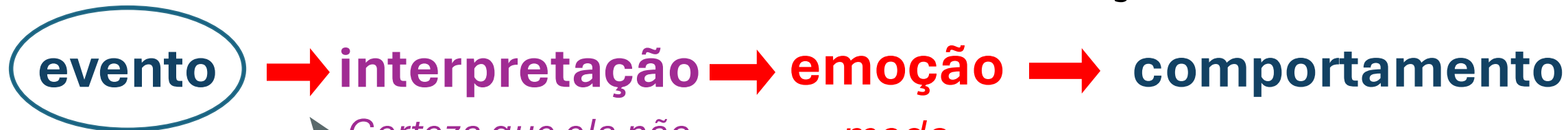


Você acena e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES



## Contexto

Estado de humor;  
crenças; valores;  
ambiente; cultura

*Certeza que ela não  
gostou do relatório!  
O que será que ela  
vai dizer?*

*medo  
angústia  
frustração*

Deveria ter me  
esforçado mais.  
Posso ser demitida!

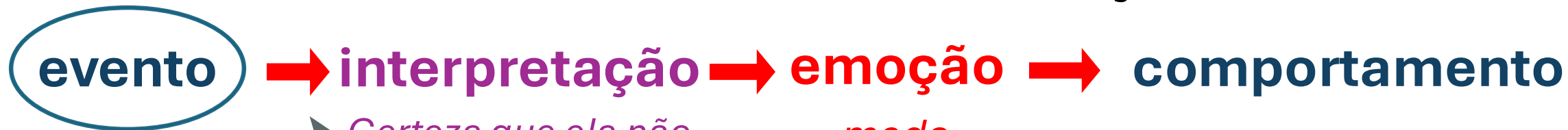


Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# A LINHA DO TEMPO DAS EMOÇÕES



## Contexto

Estado de humor;  
crenças; valores;  
ambiente; cultura

*Certeza que ela não  
gostou do relatório!  
O que será que ela  
vai dizer?*

*medo  
angústia  
frustração*

Que bom!  
Não vou perder  
meu emprego.  
Bora comemorar!



Você acena  
e sua chefe passa reto.



Você se critica por não ter feito  
um bom relatório.

# **Linha do tempo sem Autocompaixão**

# Linha do tempo sem Autocompaixão



# Linha do tempo sem Autocompaixão

**Evento** →

**Comportamento**

## “PRIMEIRA DOR”

- Adversidades  
(ex: estruturais)
- Perdas
- Doenças
- Falhas

# Linha do tempo sem Autocompaixão

**Evento**



**interpretação**

**Comportamento**

**“PRIMEIRA DOR”**

- Adversidades (ex: estruturais)
- Perdas
- Doenças
- Falhas

- Isso só acontece comigo.
- Tem algo errado comigo.
- Eu deveria ter controle sobre tudo.
- Eu não posso errar e deveria acertar sempre.

# Linha do tempo sem Autocompaixão

**Evento** → **interpretação** → **Emoção** **Comportamento**

## “PRIMEIRA DOR”

- Adversidades (ex: estruturais)
- Perdas
- Doenças
- Falhas

- Isso só acontece comigo.
- Tem algo errado comigo.
- Eu deveria ter controle sobre tudo.
- Eu não posso errar e deveria acertar sempre.

- Angústia
- Solidão
- Frustração
- Raiva
- Vergonha
- Culpa

# Linha do tempo sem autocompaixão

**Evento** → **interpretação** → **Emoção** **Comportamento**

## “PRIMEIRA DOR”

- Adversidades (ex: estruturais)
- Perdas
- Doenças
- Falhas

- Isso só acontece comigo.
- Tem algo errado comigo.
- Eu deveria ter controle sobre tudo.
- Eu não posso errar e deveria acertar sempre.

## “SEGUNDA DOR”

- Angústia
- Solidão
- Frustração
- Raiva
- Vergonha
- Culpa
- Autocrítica excessiva
- Autoculpa excessiva
- Raiva de si mesmo
- Desistência

# Estratégias de regulação emocional

1. Redirecionamento da atenção
2. Presença aberta
3. Reavaliação cognitiva

*A capacidade de alterar nossas visões/perspectivas sobre uma situação para transformar nossas respostas emocionais e comportamentais.*



# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



## **Reconhecer e acolher nossa condição humana**

Aceitando nossas limitações e imperfeições como parte da experiência humana compartilhada.

*“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”*

# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



## **Reconhecer e acolher nossa condição humana**

Aceitando nossas limitações e imperfeições como parte da experiência humana compartilhada.

*“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”*

## **Relembrar nossas forças e qualidades**

Compreendendo que somos mais do que algumas falhas.

*“Posso falhar de vez em quando, mas não sou um fracasso.*

*Sou mais do que isso.”*

# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



## **Reconhecer e acolher nossa condição humana**

Aceitando nossas limitações e imperfeições como parte da experiência humana compartilhada.

*“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”*

## **Relembrar nossas forças e qualidades**

Compreendendo que somos mais do que algumas falhas.

*“Posso falhar de vez em quando, mas não sou um fracasso.*

*Sou mais do que isso.”*

## **Alinhar nossas expectativas com a realidade**

Entendendo que cada resultado na vida depende de múltiplas causas e condições e que ninguém tem gerenciamento total sobre elas.

*“Existem coisas além do meu alcance.”*

# Linha do tempo com autocompaixão

**Evento** → **interpretação** → **Emoção** **Comportamento**

## “PRIMEIRA DOR”

- Adversidades (ex: estruturais)
- Perdas
- Doenças
- Falhas

“Tais eventos são experiências humanas universais.”

“Não sou um super-humano e todas as pessoas cometem erros e têm limitações.”

“Não controlo todas as inúmeras causas e condições que levam a algum resultado.”

“Ser vulnerável é algo inerente à vida humana. Tanto para experiências agradáveis quanto agradáveis.”

## “SEGUNDA DOR”

- Calma / Resiliência
- Acolhimento
- Conexão
- Autocuidado  
compreensão
- Paciência
- Ver a mim mesmo e à minha situação com mais clareza e honestidade
- Diálogo interno positivo
- Focar no que pode ser feito neste momento
- aceitar responsabilidade com curiosidade sobre o que pode ser feito melhor da próxima vez
- Seguir adiante



# Prática fundamental

## Autocompaixão 1



## Refletindo e compartilhando

- *O que você percebeu acontecendo durante a prática?*
- *O que chamou sua atenção?*



“

*Amor-próprio é a base de nossa prática amorosa. Sem ele, nossos outros esforços amorosos falham. Ao dar amor a nós mesmas, concedemos ao nosso ser interior a oportunidade de ter o amor incondicional que talvez tenhamos sempre desejado receber de outra pessoa.*

”

**bell hooks, *Tudo sobre o amor***

# Atividade Eureka

1. Pense em situações em que você vivenciou desafios significativos e que, de certa maneira, conseguiu lidar com eles de um modo satisfatório.



# Atividade Eureka

1. Pense em situações em que você vivenciou desafios significativos e que, de certa maneira, conseguiu lidar com eles de um modo satisfatório.
2. Escolha uma das situações e reflita:
  - Quais foram seus aprendizados com esta experiência?
  - De que maneiras você se desenvolveu ou se fortaleceu com essa experiência?



# Atividade Eureka

1. Pense em situações em que você vivenciou desafios significativos e que, de certa maneira, conseguiu lidar com eles de um modo satisfatório.
2. Escolha uma das situações e reflita:
  - Quais foram seus aprendizados com esta experiência?
  - De que maneiras você se desenvolveu ou se fortaleceu com essa experiência?
3. Como você se sente agora, ao olhar para esta situação a partir de uma perspectiva de aprendizado? Que outras reflexões surgiram a partir dessa atividade?



# Linha do tempo das emoções



Evento → Interpretação → Emoção → Comportamento

# Linha do tempo das emoções



**Evento** → **Interpretação** → **Emoção** → **Comportamento**

**CONTEXTO**

# Linha do tempo das emoções



**Evento** → **Interpretação** → **Emoção** → **Comportamento**

## CONTEXTO

Valores

Ambiente

Humor

Relações

Crenças

Cultura

Necessidades

Educação

# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



**Reconhecer e acolher nossa condição humana**  
“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”

# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



**Reconhecer e acolher nossa condição humana**

“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”

**Relembrar nossas forças e qualidades**

“Posso falhar de vez em quando, mas não sou um fracasso. Sou mais do que isso.”

# DIMENSÕES DA AUTOCOMPAIXÃO



**Reconhecer e acolher nossa condição humana**  
“Isso não acontece só comigo. Não estou sozinho.”

**Relembrar nossas forças e qualidades**  
“Posso falhar de vez em quando, mas não sou um fracasso. Sou mais do que isso.”

**Alinhar nossas expectativas com a realidade**  
“*Existem coisas além do meu alcance.*”



## Autocompaixão é

A habilidade de cultivar uma força interna para oferecer acolhimento e gentileza a si, diante das adversidades e de nossas vulnerabilidades **com a intenção de identificar e aliviar as causas do sofrimento.**



Uma vez que somos vulneráveis e as adversidades fazem parte da vida, o que nos ajuda a seguir adiante?

# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



# O POÇO DO APRENDIZADO

por James Nottingham



***Ao olhar para esta situa\u00e7\u00e3o com uma perspectiva mais ampla, existe algum aprendizado aqui?***



**No seu aniversário de 100 anos...**

Quais valores você gostaria que estivessem nesse discurso?

Ex.: Generosidade, humildade, qualidade das relações, paciência, honestidade, amor, amizade.

“ *Você pode não controlar  
todos os eventos que  
acontecem com você,  
mas pode decidir não ser  
diminuída por eles.* ”

**Maya Angelou, Carta a minha filha, 2008**



# Questionário pós-encontro





# Desafios até o próximo encontro...

REALIZAR A PRÁTICA

**3x** na semana,

pelo menos

(com ou sem apoio do áudio)



SUGESTÃO DE DIÁRIO:

Quando?

Qual?

O que notei?

