



**CORAÇÕES
& MENTES**
LGBTQIA+

CBCT – CULTIVO DA COMPAIXÃO

Encontro 4

Expandindo nosso círculo de consideração

Aprofundando o apreço e a gratidão

Vivendo com compaixão



**Que tal uma prática
para começar?**



**Como estamos
chegando?**



Sequência de módulos do CBCT®

Condições da compaixão:

**Senso de
segurança**

- **Módulo 1:** Se conectando com um momento de cuidado
- **Módulo 2:** Desenvolvendo atenção estável e nítida

Autorregulação

- **Módulo 3:** Fortalecendo a autoconsciência
- **Módulos 4 & 5:** Cultivando autocompaixão (pt. 1 e 2)

**Apreço e empatia
nas relações**

- **Módulo 6:** Expandindo nosso círculo de consideração
- **Módulo 7:** Aprofundando o apreço e a gratidão
- **Módulo 8:** Vivenciando a compaixão



Sequência de módulos do CBCT®

Condições da compaixão:

**Senso de
segurança**

- **Módulo 1:** Se conectando com um momento de cuidado
- **Módulo 2:** Desenvolvendo atenção estável e nítida

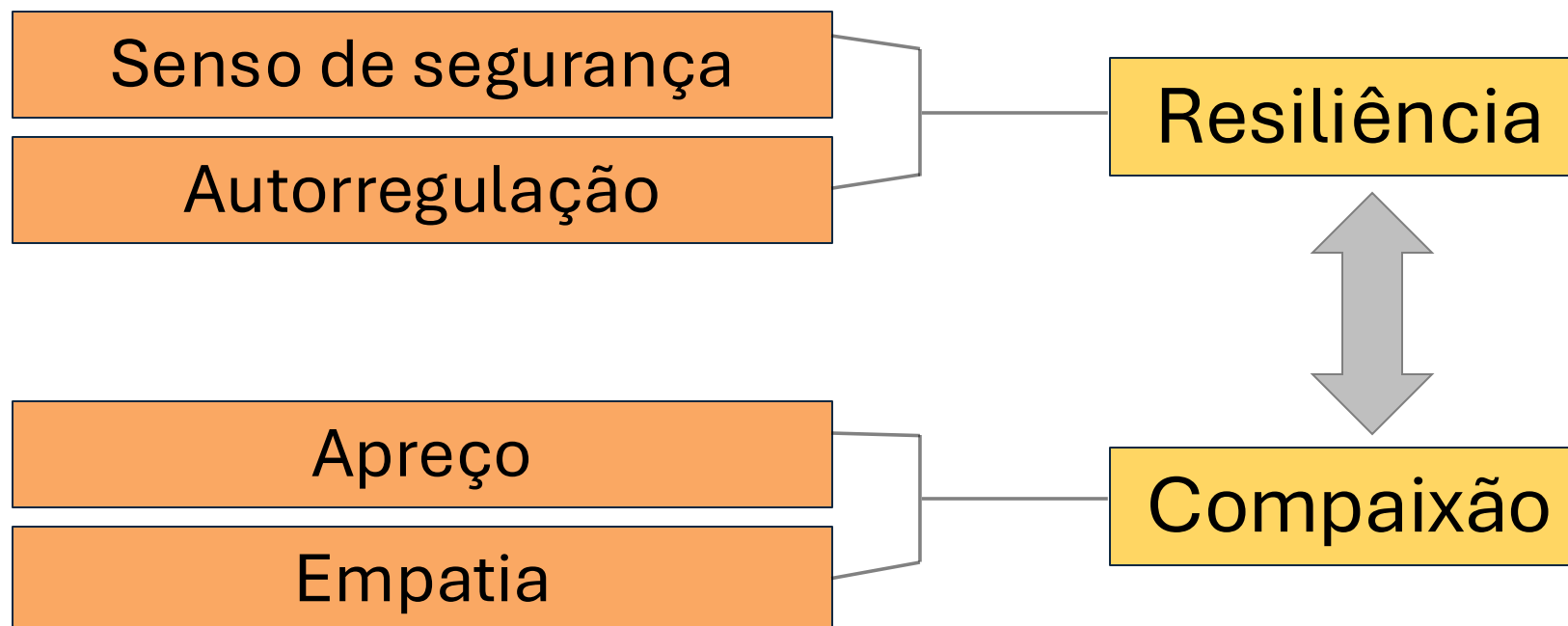
Autorregulação

- **Módulo 3:** Fortalecendo a autoconsciência
- **Módulos 4 & 5:** Cultivando autocompaixão (pt. 1 e 2)

**Apreço e empatia
nas relações**

- **Módulo 6:** Expandindo nosso círculo de consideração
- **Módulo 7:** Aprofundando o apreço e a gratidão
- **Módulo 8:** Vivenciando a compaixão

O bê-á-bá do bem-estar e as condições da compaixão



O bê-á-bá do bem-estar e as condições da compaixão



Senso de
segurança

Resiliência

Compaixão

Apreço

Autorregulação

Empatia

Atividade Eureca



Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amigades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)



Atividade Eureka

Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amigades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)

1. Faça três colunas, uma para cada categoria de pessoas.



Atividade Eureca

Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amizades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)

1. Faça três colunas, uma para cada categoria de pessoas.
2. Escreva uma lista de pessoas para cada categoria.



Atividade Eureka

Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amigades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)

1. Faça três colunas, uma para cada categoria de pessoas.
2. Escreva uma lista de pessoas para cada categoria.
3. Ao observar as pessoas, reflita:
 - Existem pessoas que mudaram de categoria em algum momento?
 - Caso essa lista fosse de outra pessoa, alguém poderia estar em outra categoria?



Atividade Eureca

Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amigades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)

1. Faça três colunas, uma para cada categoria de pessoas.
2. Escreva uma lista de pessoas para cada categoria.
3. Ao observar as pessoas, reflita:
 - Existem pessoas que mudaram de categoria em algum momento?
 - Caso essa lista fosse de outra pessoa, alguém poderia estar em outra categoria?
4. O que fez ou faria a pessoa mudar de uma categoria para outra?



Atividade Eureka

Pessoas próximas

Pessoas queridas para você; que você fica feliz ao tomar um café. (Ex.: amigades, família, etc.)

Pessoas neutras

Com quem você não possui intimidade; não possui sentimentos agradáveis ou desagradáveis. (Ex.: estranhos, colegas de trabalho, vizinhos, etc.)

Pessoas desafiadoras

Com quem você possui algum conflito desagradável; nutre alguns sentimentos desagradáveis; não gostaria de almoçar junto. (Ex.: nem precisa falar né?)

1. Faça três colunas, uma para cada categoria de pessoas.
2. Escreva uma lista de pessoas para cada categoria.
3. Ao observar as pessoas, reflita:
 - Existem pessoas que mudaram de categoria em algum momento?
 - Caso essa lista fosse de outra pessoa, alguém poderia estar em outra categoria?
4. O que fez ou faria a pessoa mudar de uma categoria para outra?
5. O que te surpreendeu ou chamou mais sua atenção? Quais reflexões surgiram?



Necessidades humanas básicas



Sustento/Saúde

Abrigo
Alimento
Dormir

Amor/Cuidado

Carinho
Companhia
Presença

Autonomia

Liberdade
Empoderamento
Escolha

Segurança

Previsibilidade
Proteção
Estabilidade

Compreensão

Aceitação
Reconhecimento
Ouvir/Ser ouvido

Criatividade

Aventura
Espontaneidade
Descoberta

Lazer

Descanso
Movimento
Humor

Pertencimento

Cooperação
Confiança
Inclusão

Significado

Desafio
Conquista
Propósito



Grupos de pertencimento

“ *Tanto nos animais como nos humanos, a empatia é enviesada. É sempre mais forte para o grupo interno do que para o grupo externo, mais forte para a própria família do que para os não-parentes.* ”

Frans de Waal, primatologista



Grupos de pertencimento

“ *Tanto nos animais como nos humanos, a empatia é enviesada. É sempre mais forte para o grupo interno do que para o grupo externo, mais forte para a própria família do que para os não-parentes.* ”

Frans de Waal, primatologista

**O pertencimento é definido por onde você coloca sua atenção.
Onde você tem colocado a sua?**

Mudando grupos de pertencimento



Mudando grupos de pertencimento

1. Participantes responderam a uma pesquisa que enfatizou sua lealdade ao time de futebol. Quando eles encontraram...

- **Camiseta do mesmo time:** 92% ajudaram.
- **Camiseta do rival:** ~ 30% ajudaram.
- **Camiseta neutra:** ~ 30% ajudaram.



Mudando grupos de pertencimento

1. Participantes responderam a uma pesquisa que enfatizou sua lealdade ao time de futebol. Quando eles encontraram...

- **Camiseta do mesmo time:** 92% ajudaram.
- **Camiseta do rival:** ~ 30% ajudaram.
- **Camiseta neutra:** ~ 30% ajudaram.

2. Participantes responderam a uma pesquisa que enfatizou o **amor pelo futebol**. Quando eles encontraram ...

- **Camiseta do mesmo time:** 80% ajudaram.
- **Camiseta do rival:** ~ 70% ajudaram.
- **Camiseta neutra:** ~ 22% ajudaram.





Compaixão também é estabelecer limites!

Compreender ≠ Aceitar



Prática fundamental

Expandindo nosso
círculo de consideração



Refletindo e compartilhando

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

Atividade Eureka

1. No centro da folha, faça algo que represente você.



Atividade Eureka

1. No centro da folha, faça algo que represente você.
2. Ao redor, represente tudo aquilo que contribui para sua sobrevivência, bem-estar e felicidade. (necessidades, valores, alimento, roupa, habilidades, etc.)



Atividade Eureka

1. No centro da folha, faça algo que represente você.
2. Ao redor, represente tudo aquilo que contribui para sua sobrevivência, bem-estar e felicidade. (necessidades, valores, alimento, roupa, habilidades, etc.)
3. Ao redor de cada item que você colocou, identifique uma pessoa e como ela contribui para que este item faça parte da sua vida (podem ser desconhecidos).



Atividade Eureka

1. No centro da folha, faça algo que represente você.
2. Ao redor, represente tudo aquilo que contribui para sua sobrevivência, bem-estar e felicidade. (necessidades, valores, alimento, roupa, habilidades, etc.)
3. Ao redor de cada item que você colocou, identifique uma pessoa e como ela contribui para que este item faça parte da sua vida (podem ser desconhecidos).
4. Ao reconhecer o papel dessas pessoas na sua vida, como você se sente em relação a elas? Que outros sentimentos e reflexões surgiriam ao fazer este exercício?



Reavaliação cognitiva e gratidão



Reavaliação cognitiva e gratidão

evento → **interpretação** → **emoção** → **comportamento**

Visão limitada

Respostas não-saudáveis (Segunda dor)

Conquistas e
sucessos

Fiz isso sozinha.

Isolamento; orgulho em
excesso; senso de
superioridade

Enaltecer; desprezar;
agir apenas em
interesse próprio

Necessidades e
habilidades
diárias

Não necessito dos
outros para viver a
vida.

Indiferença; desconexão

Ignorar os outros;
perder oportunidades
de ajudar.

Adversidades
pessoais

Ninguém me ajuda
ou se preocupa
comigo.

Solidão; desesperança;
amargura

Desistir; reagir com
rispeiz

Reavaliação cognitiva e gratidão

evento → **reavaliação** → **emoção** → **comportamento**

Visão ampliada

Respostas saudáveis (Segunda dor)

Conquistas e
sucessos

Não teria
conseguido sem o
esforço de outras
pessoas.

Apreço; gratidão;
humildade

Agir para beneficiar os
outros; agradecer

Necessidades e
habilidades
diárias

Eu dependendo de
outras pessoas para
sobreviver e
prosperar.

Gratidão; conexão

Retribuir; Colaborar

Adversidades
pessoais

Mesmo que eu não
as conheça, muitas
pessoas me
beneficiam e me
suportam.

Redução da frustração;
conexão; apreciação;
coragem

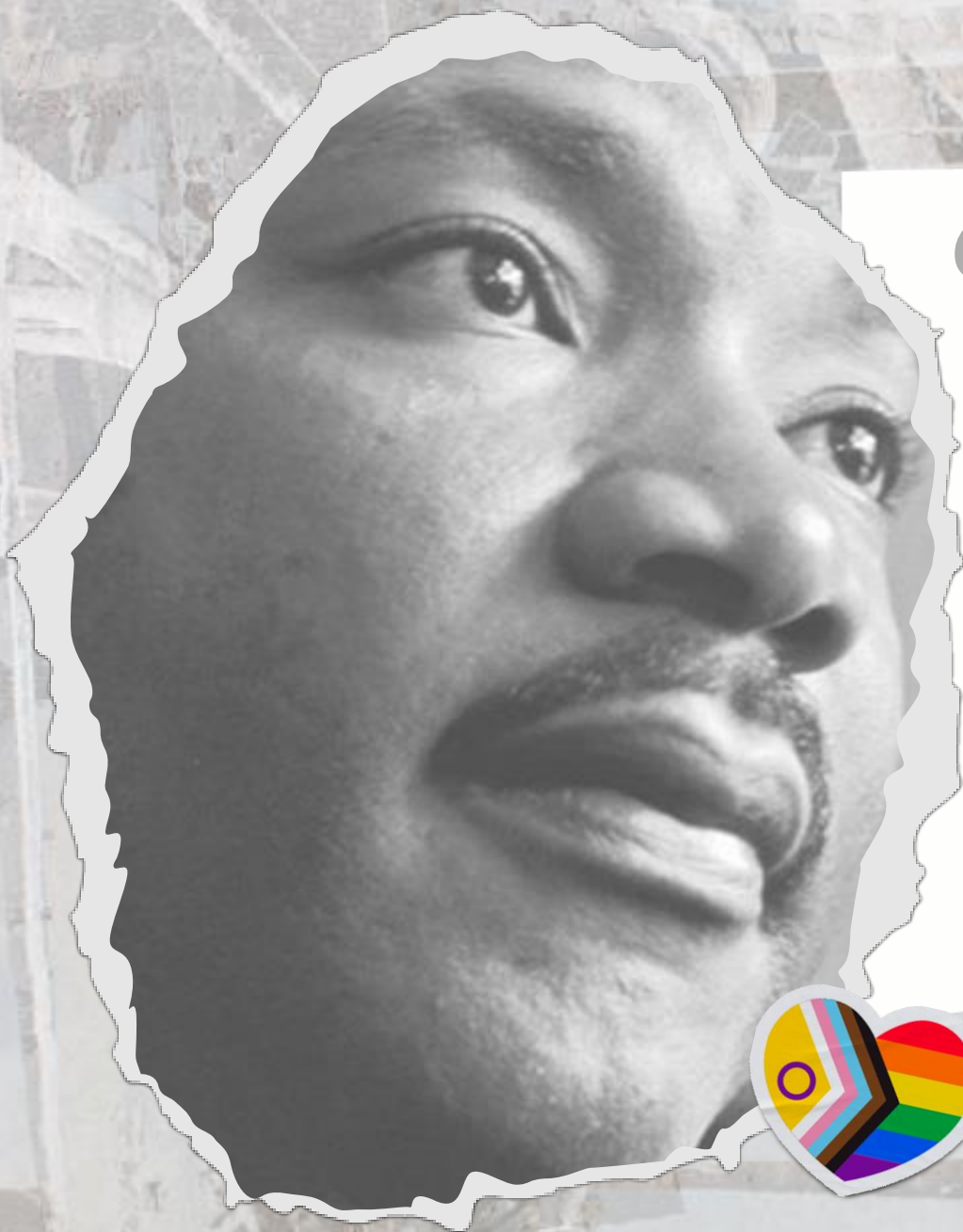
Perseverar; buscar
ajuda



Mito da meritocracia

O esforço individual não deve se sobrepor ao coletivo.

A gratidão, no contexto da interdependência,
é um antídoto para a meritocracia.



“ *E antes de terminar de tomar o café da manhã, você já dependeu de mais da metade do mundo. É assim que nosso universo é estruturado. É a sua qualidade inter-relacionada. Não teremos paz na Terra até reconhecermos esse fato básico da estrutura inter-relacionada de toda a realidade.* ”

Dr. Martin Luther King, Jr

“Sermão de natal sobre a paz.” (1967)





O QUE É COMPAIXÃO?

Compaixão é a conexão amorosa que surge quando nos deparamos com a adversidade, sentimos a motivação de aliviá-la e fazemos algo a respeito.

Afetivo

Sentimento de preocupação amorosa e conexão

Cognitivo

Consciência/compreensão do sofrimento

Motivação

Desejo/impulso de aliviar o sofrimento

Empatia = Compaixão?

Empatia

- Ativações mais intensas em áreas neurais envolvidas em emoções desagradáveis e dor.

Compaixão

- Atividade neural relacionada à afetividade, prazer, amor e emoções agradáveis.



Empatia = Compaixão?

Empatia

- Ativações mais intensas em áreas neurais envolvidas em emoções desagradáveis e dor.

Compaixão

- Atividade neural relacionada à afetividade, prazer, amor e emoções agradáveis.

“Enquanto a ressonância empática pode levar ao sofrimento empático, a compaixão oferece uma estratégia treinável para aumentar a pró-socialidade e superar experiências adversas (empáticas) ao fortalecer a resiliência.”

Tania Singer, PhD, *Compaixão: Unindo Prática e Ciência*.
Instituto Max Planck de Ciências Humanas Cognitivas e do Cérebro.



Os 3 tipos de empatia



Compartilhar

Empatia emocional

Compartilhar emoções semelhantes
Esgotamento empático

Pensar sobre...

Empatia cognitiva

Imaginar o que o outro sente
e suas perspectivas
Indiferença/Manipulação

Importar-se

Preocupação empática

Desejo de fazer algo para
aliviar o sofrimento
Compaixão

A Guerra pela bondade (2019)

Jamil Zaki

Os 3 tipos de empatia



Compartilhar

Empatia emocional

Compartilhar emoções semelhantes

Esgotamento empático

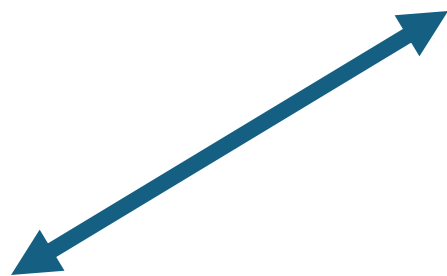
Os 3 tipos de empatia



Compartilhar

Empatia emocional

Compartilhar emoções semelhantes
Esgotamento empático



Pensar sobre...

Empatia cognitiva

Imaginar o que o outro sente
e suas perspectivas
Indiferença/Manipulação

Os 3 tipos de empatia



Compartilhar

Empatia emocional

Compartilhar emoções semelhantes
Esgotamento empático

Pensar sobre...

Empatia cognitiva

Imaginar o que o outro sente
e suas perspectivas
Indiferença/Manipulação

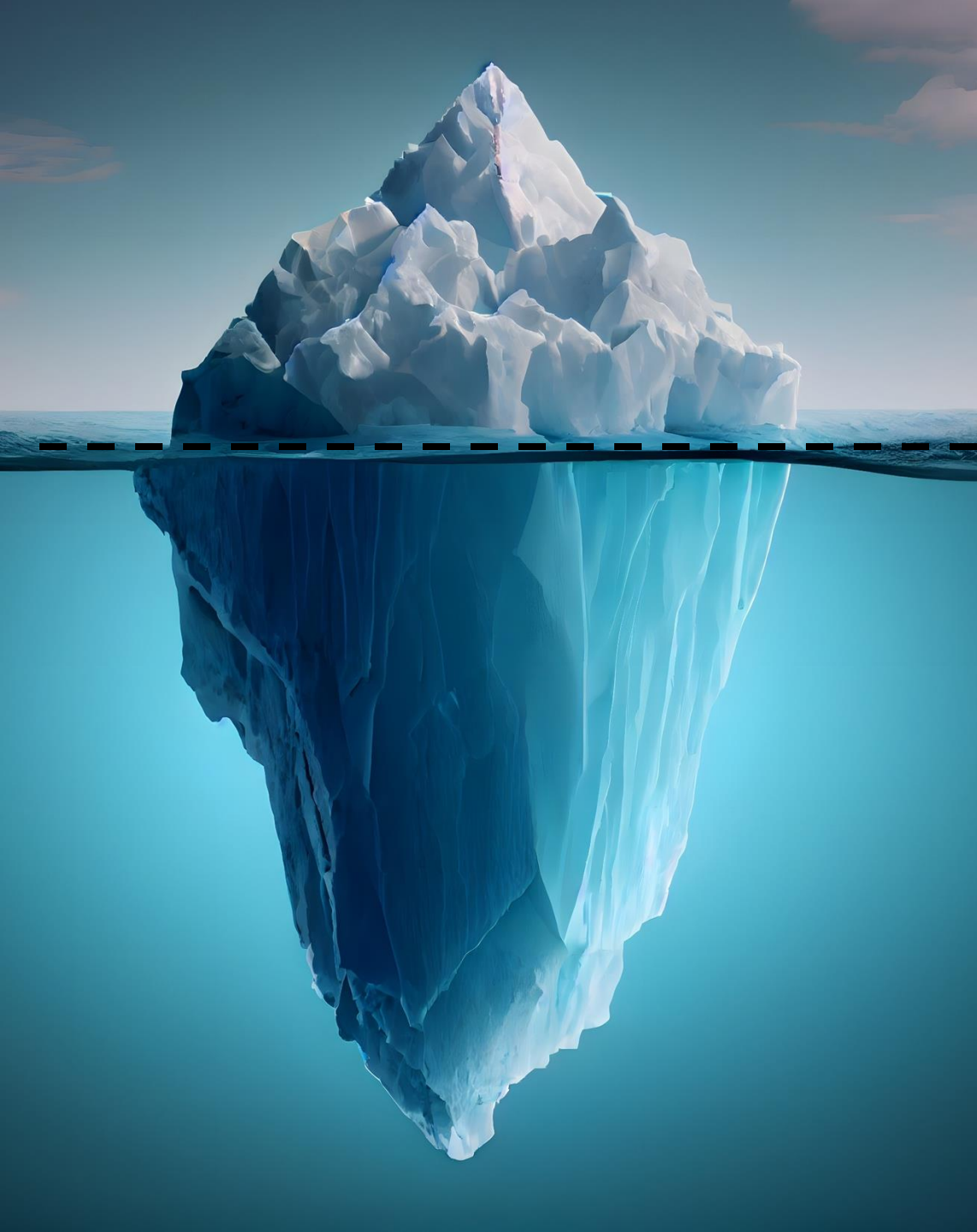
Importar-se

Preocupação empática

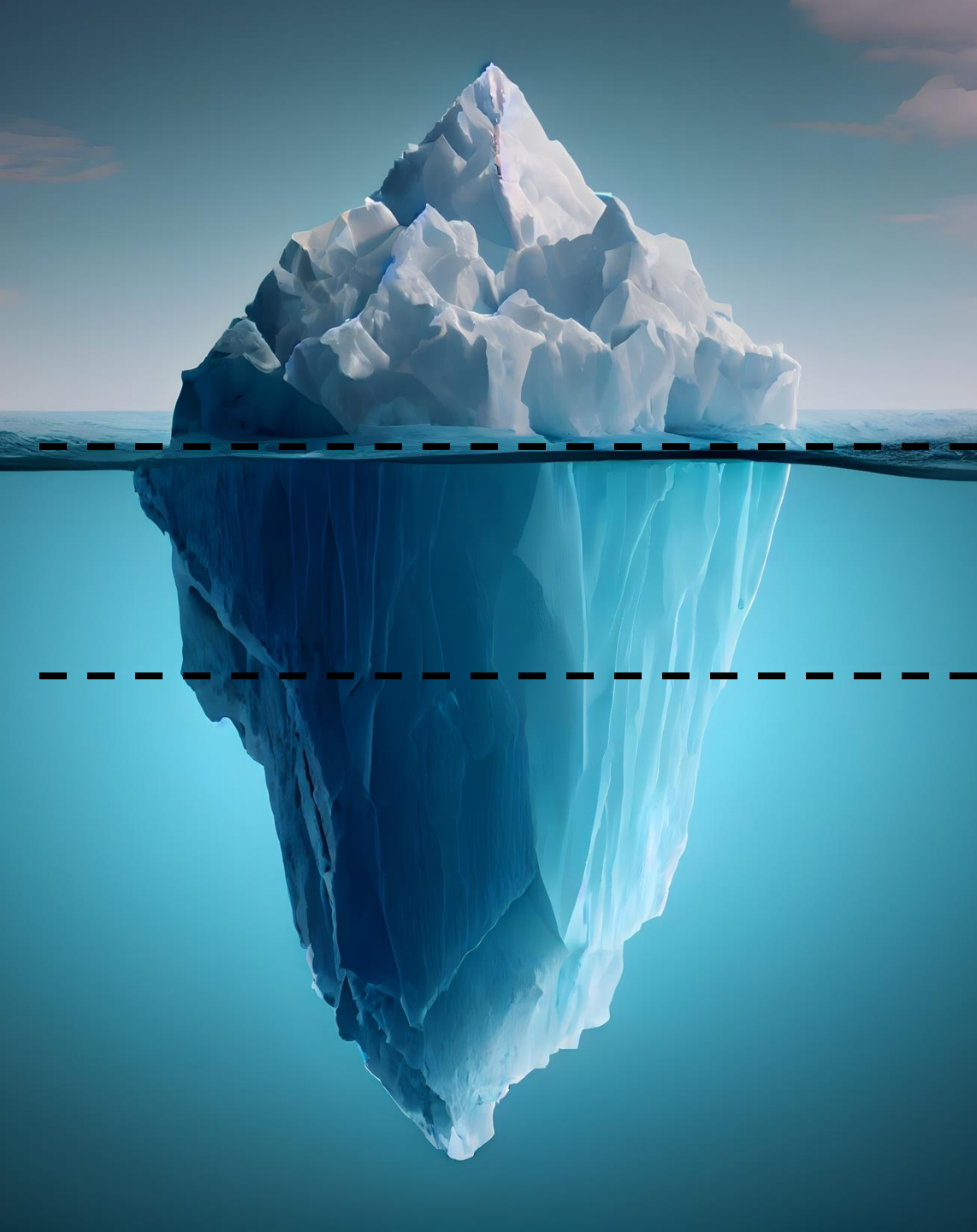
Desejo de fazer algo para
aliviar o sofrimento
Compaixão

A Guerra pela bondade (2019)

Jamil Zaki

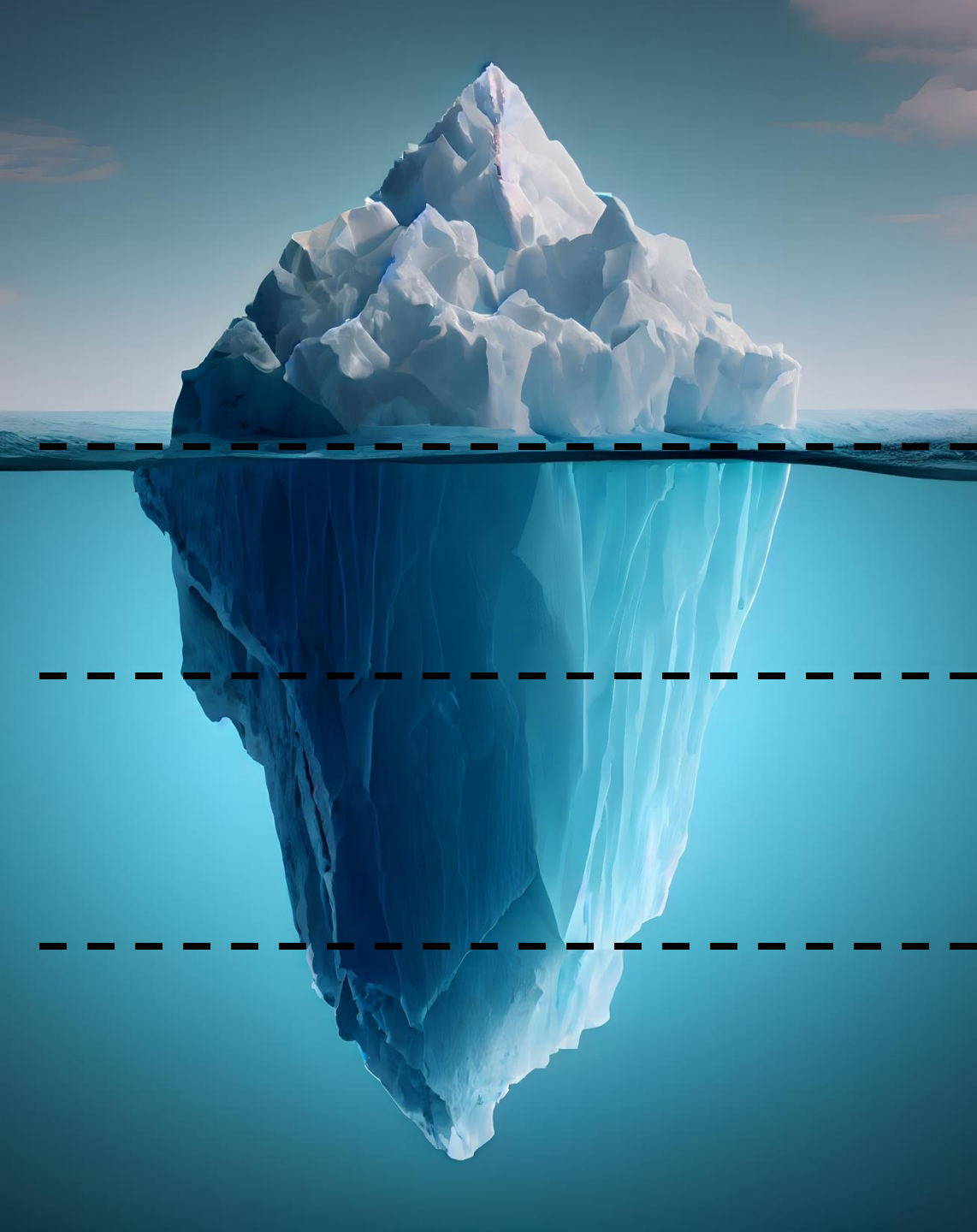


Eventos
O que vemos?



Eventos
O que vemos?

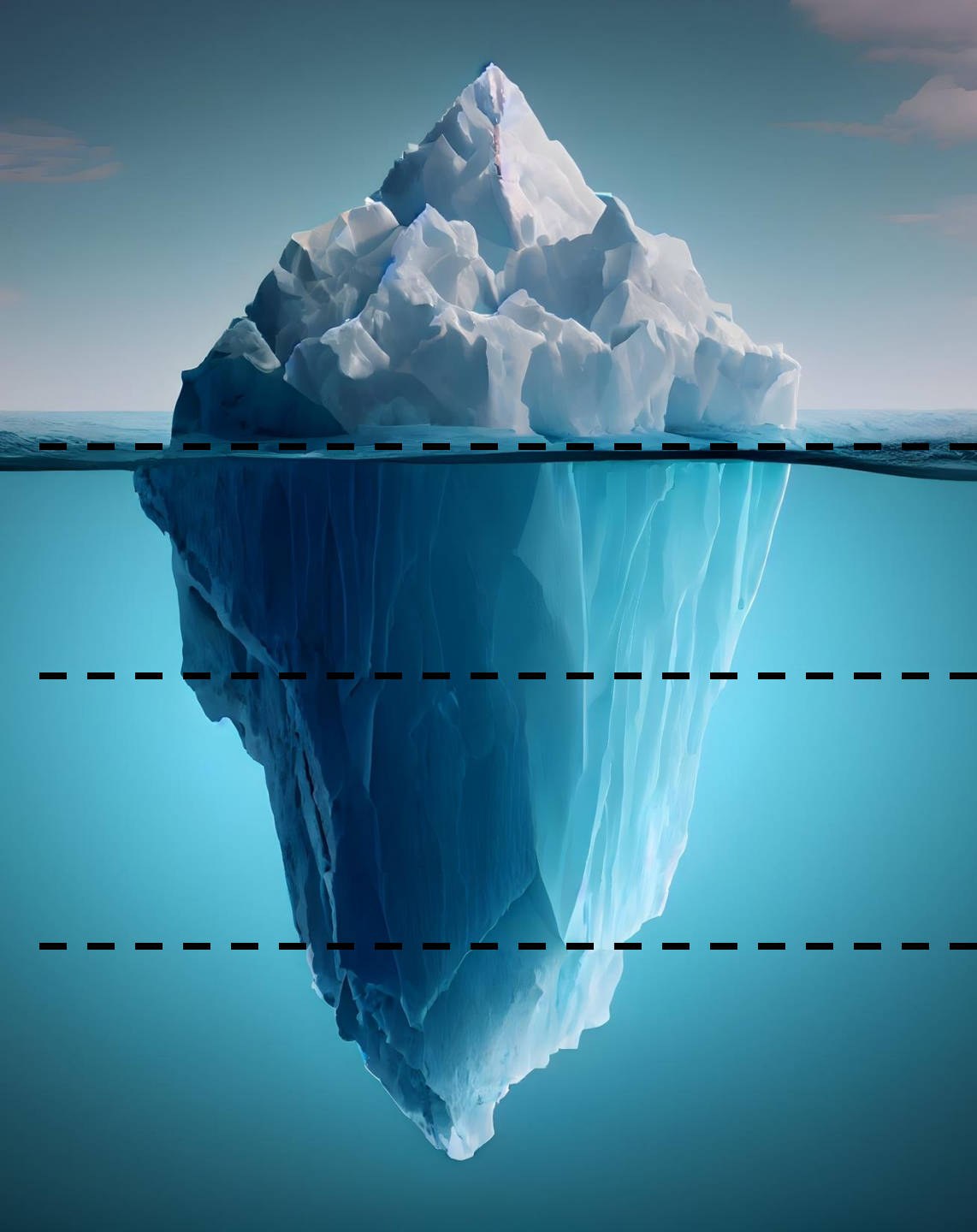
Padrões
O que se repete com o tempo?



Eventos
O que vemos?

Padrões
O que se repete com o tempo?

Estrutura
O que impulsiona os padrões?
Quais são as relações entre as partes?



Eventos

O que vemos?

Padrões

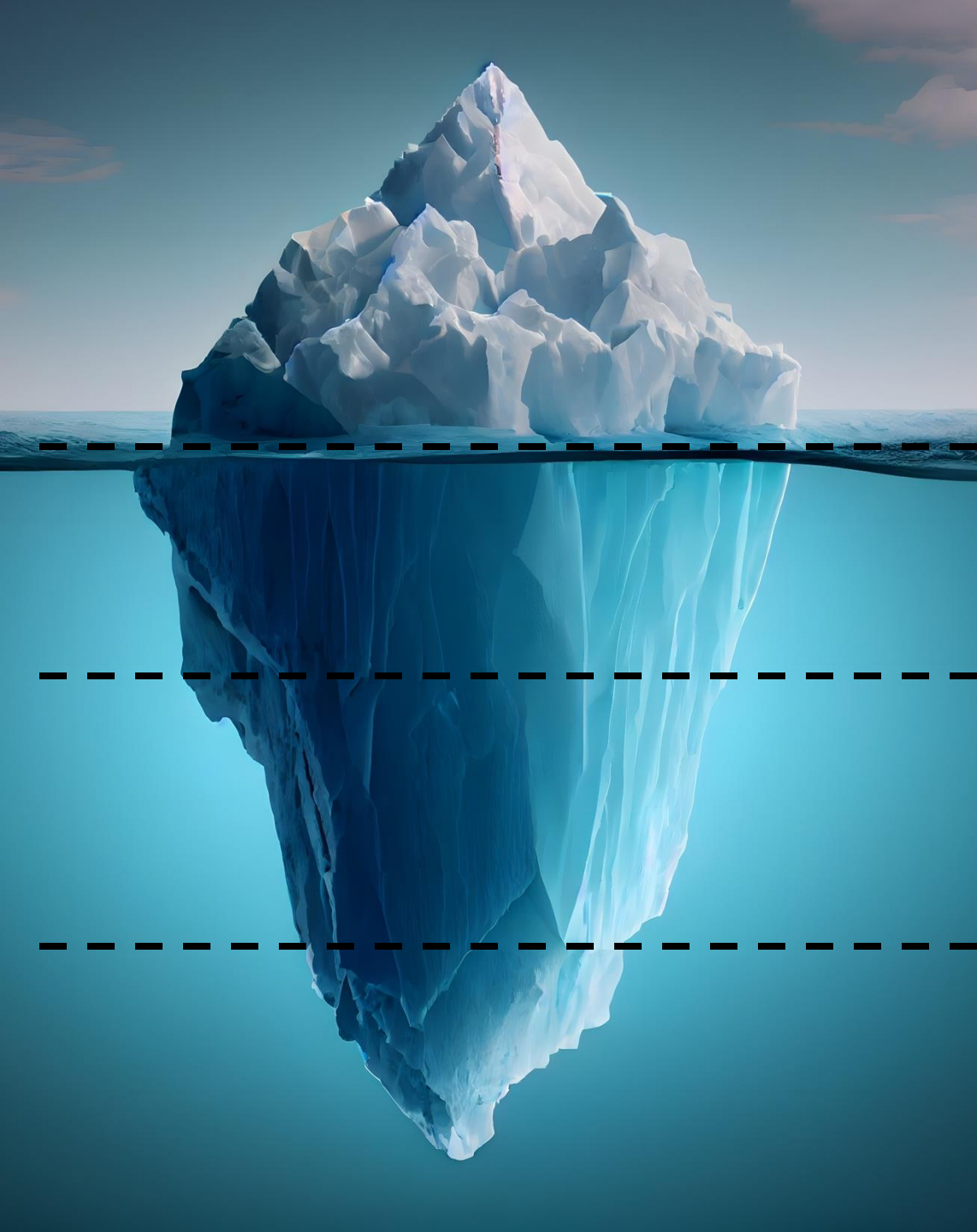
O que se repete com o tempo?

Estrutura

O que impulsiona os padrões?
Quais são as relações entre as partes?

Modelos mentais

Quais são os valores, as crenças e as visões de mundo?



Eventos

O que vemos?

Padrões

O que se repete com o tempo?

Estrutura

O que impulsiona os padrões?
Quais são as relações entre as partes?

Modelos mentais

Quais são os valores, as crenças e as visões de mundo?

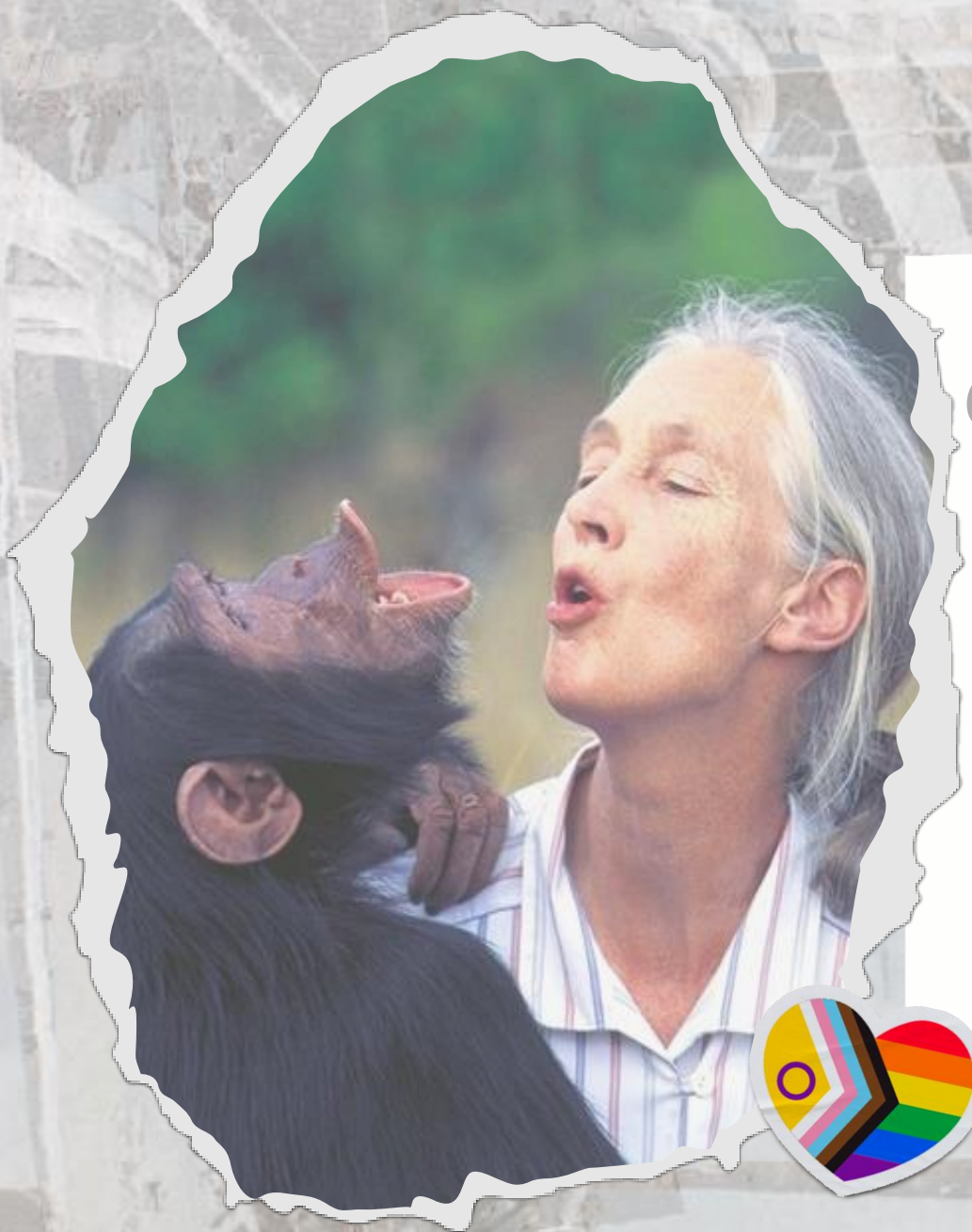
**Aumento do potencial
de transformação**





Árvore da compaixão...

1. Compaixão nos dá força e paciência.
2. Ela tem as seguintes dimensões
 - a. Conexão amorosa
 - b. Reconhecimento dos sofrimentos
 - c. A necessidade de fazer algo para reduzir esse sofrimento
3. Compaixão -> Sabedoria (discernimento)
4. Compaixão é inata, mas precisa ser cultivada.



“

”

*O que você faz, faz a diferença.
Por isso, você deve decidir que
tipo de diferença você quer fazer.*

Dra. Jane Goodall

Ambientalista e ativista dos direitos humanos



**O que você leva
do encontro de hoje?
E do processo como um todo?**

Questionário pós-encontro



Questionário final

