

**Gaia+**



**CORAÇÕES  
& MENTES**  
LGBTQIA+

# **CULTIVO DA COMPAIXÃO**

**Encontro 4**

Pensando no todo



## Será que fizemos um bom trabalho?

- Esteja presente
- Pontualidade
- Levantar a mão para pedir a palavra
- Respeito à diversidade
- Confidencialidade
- Abertura (sem julgamentos para o que for falado)
- Usar mais o “e” e menos o “mas”
- Os encontros terão 2h de duração
- Teremos 10 minutos de intervalo às 8h30
- Ter bom senso ao sair e entrar durante os encontros



# Prática fundamental

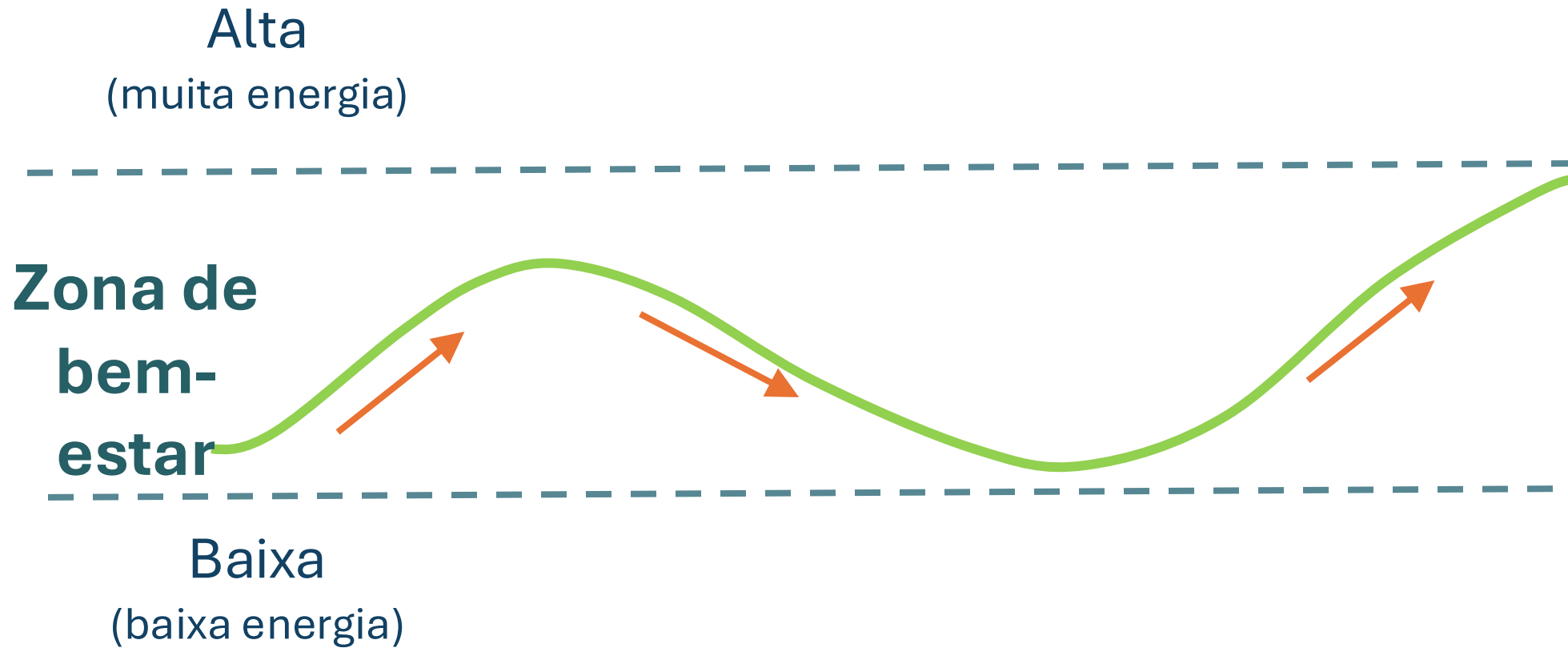
## Autocompaixão



**Vamos relembrar?**

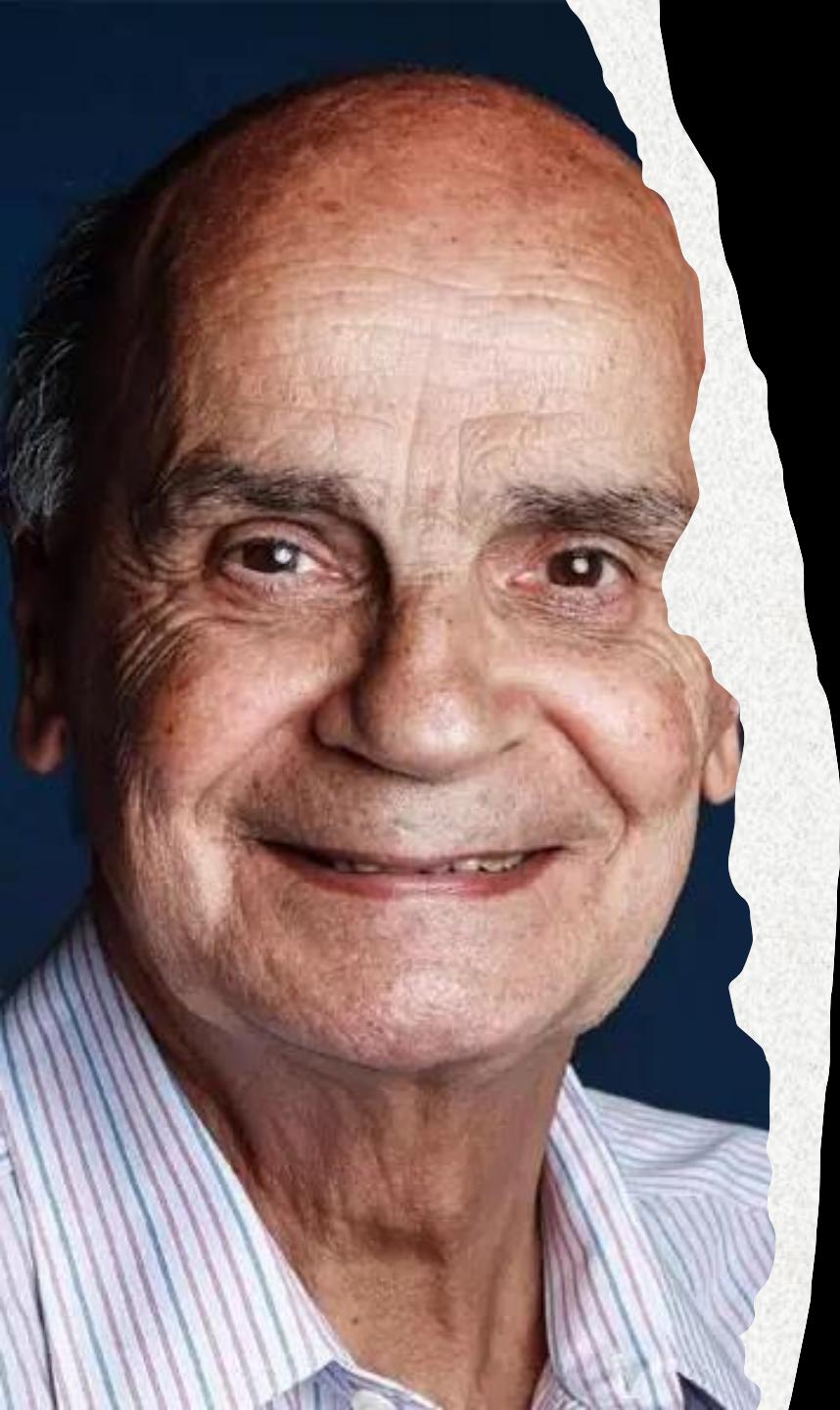
**Quem é você?**

# Desenvolvendo resiliência



(c) Trauma Resource Institute, Elaine Miller Karas

Gráfico adaptado do original de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett.



**Autoconsciência  
e nossos roteiros  
emocionais**



# Perigo de incêndio emocional

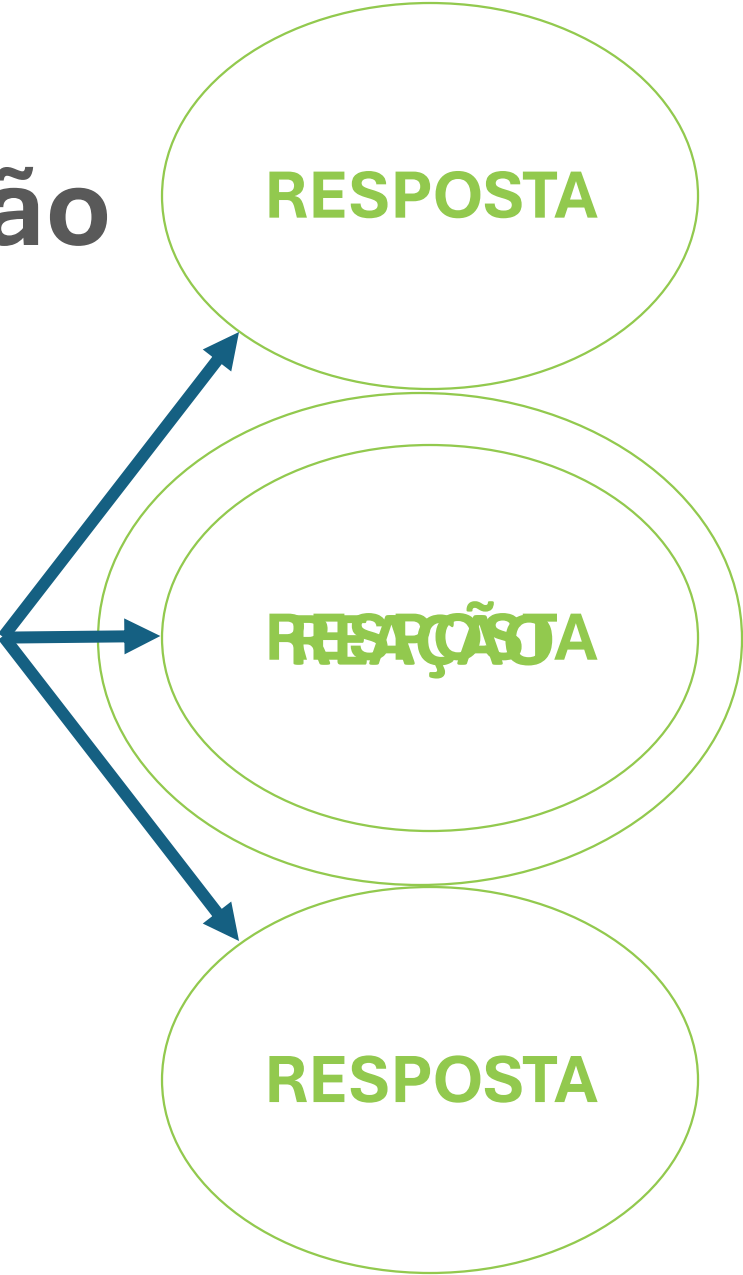


*Projeções são como o vento que atíça a fagulha para virar um incêndio...*



# Novo padrão

**ESPAÇO  
CONSCIENTE**  
Sensações  
Sentimentos/Emoções  
Pensamentos



# INTERSECCIONALIDADE

A interseccionalidade é um conceito que reconhece a interconexão entre as diferentes características de uma pessoa com relação à sua participação ou não em grupos minorizados.



## EXEMPLO:

**SOU UM HOMEM CIS, GAY,  
NEGRO, SEM DEFICIÊNCIA.**

Por ser um homem gay e negro tive uma série de dificuldades ao longo da vida e no ingresso ao mercado de trabalho, porém por ser uma pessoa cis e sem deficiência tive também uma série de privilégios.

Ao mesmo tempo, cada uma dessas características influencia em como a outra é vivida.

# Interseccionalidade



**PESSOA 1**



**PESSOA 2**



**PESSOA 3**



**PESSOA 4**

## Interseccionalidade



**Liniker - Travesti, preta, São Paulo.**



**Ludmilla - Mulher cis, bi, negra, Rio de Janeiro**



**Bruna - Mulher cis, branca, lésbica, Santa Catarina**



**Gil - Homem cis. negro. aav. Pernambuco**



Vamos refletir sobre as figuras públicas que acabamos de apresentar:

**Como os marcadores sociais que aparecem nesses perfis se combinam para criar barreiras de oportunidade?**

**Se essa pessoa fosse de outra raça, classe ou território, o que mudaria?**

**Vamos brincar?**



**O QUE PERCEBEMOS?**

# INTERDEPENDÊNCIA



# Os 3 tipos de empatia



## Compartilhar

*Empatia emocional*

Compartilhar emoções semelhantes

Esgotamento empático

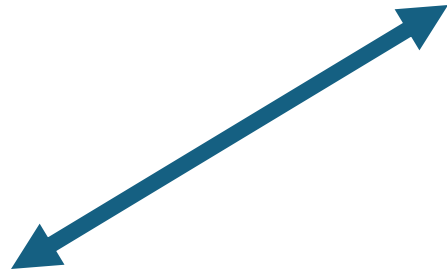
# Os 3 tipos de empatia



## 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



**E agora?  
Como podemos  
vivenciar a compaixão  
que nutrimos?**



# Como foi?





# Foto de formatura

