

Autocompaixão

O Segredo para a Ação Empoderada é Aprender a Não se Punir

por Emma Seppala

Ilustração Farida Zaman



Lutar por mais, trabalhar arduamente, aspirar ser o melhor! Nós vivemos em uma sociedade que regularmente nos manda estas mensagens. Enquanto isso, a maioria de nós não se detém para considerar se nossos objetivos são possíveis ou até mesmo se eles nos trariam felicidade duradoura. Mesmo se fossemos ganhar a medalha de ouro nas Olimpíadas, nosso status como atual campeão só duraria uns poucos anos e seria mais provavelmente acompanhado de ansiedade de perdê-lo no futuro. No meu primeiro dia em Yale, um dos diretores declarou, “Vocês não são somente a elite; vocês são a elite da elite”, e eu ainda me lembro da onda de náusea que esse comentário provocou em mim. Afinal, sucesso é uma posição precária. Enquanto lutamos para nos tornar infalíveis e para manter nossa posição no topo, nós não podemos escapar do sofrimento.

A suspeita foi confirmada enquanto eu observei o progresso dos meus colegas de classe no primeiro ano. Cada um de nós tinha estado previamente no

topo da classe no segundo grau. Mas agora, nós nos encontramos como um estudante inteligente dentre muitos, não mais especiais e não mais se sobressaindo. Mas continuamos a suar, batalhar e lutar. Havíamos aprendido que tínhamos que ser os melhores. A maioria de nós achou a experiência dura de suportar, e eu me perguntava se essa competitividade louca é a razão pela qual a ansiedade e a depressão são excepcionalmente excessivas nas universidades mais prestigiadas.

Kristin Neff, professora associada de desenvolvimento humano na Universidade do Texas e uma pioneira em pesquisa sobre autocompaixão acredita que a ênfase da nossa sociedade em conquista e autoestima é o âmago de muito sofrimento desnecessário e até contraprodutivo. Desde uma idade precoce, somos ensinados a construir nossa autoestima para competir com sucesso, mas competição é uma batalha perdida. Psicólogos têm descoberto que a maioria das pessoas acredita que elas estão acima da média e melhor que as outras em quase todos os atributos (o efeito melhor-que-a-média). Essa crença nos ajuda a evitar sentimentos dolorosos de inadequação, mas tem um preço. Quando nossa autoestima se baseia na premissa de competir com sucesso contra outros, nós estamos sempre precariamente hesitando à beira de perder. Comparação social e competição também abrigam desconexão pois nos fazem enxergar o outro como um obstáculo a ser superado para manter a nossa posição, marcar território e derrotar rivais potenciais. Nós, em última análise, nos sentimos mais separados dos outros quando o objetivo principal do nosso desejo por sucesso é pertencer e ser amado.

É quase simplesmente impossível ser melhor do que todos sempre. Mas as pesquisas mostram que quando nós perdemos, nos sentimos altamente autocríticos, contribuindo assim para nossa miséria. Frente às críticas, nos tornamos defensivos e podemos nos sentir esmagados. Os erros e as derrotas nos fazem tão inseguros e ansiosos que

desistimos logo quando confrontados com desafios futuros. Mais adiante, esse tipo de autoestima competitiva vai estar ligada a problemas sociais maiores tais como solidão, isolamento e até preconceito.

Após observar os perigos da autoestima, Neff foi procurar uma alternativa, um caminho para estabelecer e alcançar nossos objetivos sem nos punir - ou a outras pessoas - no processo. Através da prática do budismo, ela encontrou o que buscava na forma de autocompaixão. Com autocompaixão você se valoriza, não porque você se avaliou positivamente e aos demais negativamente, mas porque você está intrinsecamente merecendo cuidado e interesse como todo mundo. Onde a autoestima nos deixa sem poder e perturbados, a autocompaixão está no coração do empoderamento, aprendizado e força interior.

Tratando a Você Mesmo Como seu Melhor Amigo

Trabalhando duro, lutando para atender aos objetivos, e atuando com o melhor do seu potencial são obviamente habilidades bastante úteis nas áreas de crescimento profissional e pessoal. Entretanto, a pesquisa de Neff sugere que ao substituir a autoestima pela autocompaixão pode haver implicações bem melhores para nossa saúde mental e bem estar. Em um estudo, por exemplo, Neff encontrou que quando confrontados com uma situação ameaçadora (ter que descrever nossas fragilidades em uma entrevista de trabalho), a autocompaixão estava associada com menos ansiedade, enquanto que a autoestima não impactou os níveis de ansiedade.

Neff define autocompaixão como “ser bom e compreensivo em relação à própria pessoa em casos de dor ou derrota, mais do que ser um severo autocrítico; perceber as próprias experiências como parte de uma experiência humana maior, em vez de vê-las isoladamente e manter pensamentos e sentimentos dolorosos na consciência atenta em vez de ‘super identificar-se’ com elas.” (ver “The Three Elements of Self-Compassion,” página 62.)

Isto é, em um sentido, assumir a atitude que se poderia ter em relação a um amigo que falhou em alguma tarefa. Em vez de repreendê-lo, julgá-lo e somar ao seu desespero, nós ouvimos com empatia e compreensão, o encorajamos a lembrar que os erros são normais e legitimamos suas emoções sem colocar lenha na fogueira. Autocompaixão é a habilidade de agir conosco mesmos da mesma forma como agiríamos com esse amigo.

Neff explica que autocompaixão não é uma maneira de evitar objetivos e nos tornarmos auto-

indulgentes. Em vez disso, autocompaixão é um enorme motivador porque envolve o desejo de aliviar o sofrimento, de curar, de lutar, e de ser feliz. Um pai que se preocupa com seu filho vai insistir que a criança coma vegetais e que faça o dever de casa, independente de serem experiências desagradáveis para a criança. Similarmente, ter calma com você mesmo pode ser a atitude apropriada em algumas situações, mas em tempos de ‘super indulgência’ e preguiça, a autocompaixão envolve austeridade e ter responsabilidade.

Uma Forma Melhor de Lidar com a Derrota

Quando você está motivado por autocompaixão, você vê a derrota como a melhor oportunidade de aprender. Críticas, por exemplo, usualmente consistem de um grão de verdade que nos pertence e um grão de ressentimento ou inverdade que pertence à percepção do crítico. Por causa da ferroadada que acompanha as críticas, ou nos tornamos defensivos ou nos punimos - e, em última análise, perdemos a útil lição. Entretanto, com autocompaixão nós olhamos a derrota com mais calma e a entendemos como sendo uma oportunidade através da qual podemos crescer.

Além do mais, ao prevenir os efeitos contraproducentes do autocrítico, a autocompaixão nos permite manter paz mental e assim, conservar nossa energia. Permanecendo lúcidos e compreensivos face à rejeição, derrota ou crítica, desenvolvemos uma força inabalável e garantimos estabilidade emocional independente das circunstâncias externas. Neff explica que a autocompaixão fornece um sentido estável de amor próprio que flutua muito menos com o tempo, porque ela não é subordinada a olhar de certa forma ou competir com sucesso. Dessa maneira, ela nos permite vivenciar bem estar e contribuir para a sociedade de formas significativas.

Embora a pesquisa em psicologia da autocompaixão versus autocrítico ainda esteja pendente, Neff hipotetiza um modelo simples. Autocrítica severa ativa o sistema nervoso simpático (“lutar ou fugir”) e eleva os hormônios do stresse tal como o cortisol, na corrente sanguínea. Quando a ferroadada permanece em nós, não podemos aprender ou nos conectar com o ponto central da verdade que pode estar lá para nos ajudar. Autocompaixão, por outro lado, pode acionar o sistema ‘cuidador’ dos mamíferos e hormônios de afiliação e amor, como a oxitocina. Também conhecida como o “hormônio do afeto”, a oxitocina é liberada em mães em lactação, durante o abraço e o sexo, e está associada a

sentimentos de bem estar, nos permitindo sustentar a verdade sem nos agredir.

Desenvolvendo Autocompaixão

Todos nós conhecemos pessoas que parecem cuidar de todo mundo menos delas mesmas – e que se repreendem por não fazer mais. O trabalho de Neff confirma essa observação: não há correlação entre o traço de autocompaixão e sentimentos de compaixão em relação a outros. Ela observou que muitas pessoas, mulheres em particular, são muito mais compassivas e bondosas com os outros do que com elas mesmas. E dá o exemplo de uma enfermeira que trabalha em oncologia pediátrica que passou sua vida se doando a outros, mas que era extremamente dura com ela porque sentia que não estava fazendo o suficiente.

Mas a autocompaixão pode ser aprendida. É uma prática que pode ajudar a todos a se tornar menos autocríticos e talvez até conquistar mais e doar mais. Um grande exemplo de autocompaixão em ação é Bonnie Thorne, que tem se devotado ao trabalho humanitário por toda sua vida, começando por cuidar de crianças de rua, jovens carentes e prostitutas levantando fundos com sucesso para organizações de serviços. Mais recentemente, ela vem liderando uma agenda de doações para a missão do Centro de Investigação para Mentes Saudáveis da Universidade de Wisconsin, de utilizar pesquisa científica rigorosa para melhorar o bem estar na comunidade. Bonnie explica, “Autocompaixão me dá permissão para respirar minha própria humanidade em cada situação que surge e me saúda, e transformar essa energia em bondade para os outros.” Conhecer Bonnie é vê-la tirar vantagem de cada oportunidade e interação para conectar com outros em amizade, carinho, e intenção de ajudar onde ela pode.

Thorne explica que quando criança recebeu uma tremenda pressão para realizar e ser bem sucedida. Ele tinha poucos modelos de pessoas compassivas e se criticava muito. No entanto, quando ela foi posta em um lar adotivo, ela testemunhou a compaixão incondicional de seus pais adotivos que de todo coração a criaram e a outras crianças também, de diversas raças e origens. Bonnie atribui ao amor deles, ao respeito e ao ambiente seguro que criaram o seu desenvolvimento como uma pessoa mais integrada, criativa e desprendida. Através da aceitação e bondade de seus pais adotivos, a voz autocrítica dentro dela começou a se aquietar. Bonnie mantém essa voz crítica quieta com práticas de meditação regulares.

Etelle Higonnet é outro exemplo de como o aprendizado de autocompaixão pode empoderar até os grandes empreendedores. Filha de professores de Harvard, Higonnet se graduou com honras na Universidade de Yale e frequentou a Escola de Direito de Yale e, então, continuou em uma sequência de sucessos, trabalhando no Observatório dos Direitos Humanos, Anistia Internacional e na Organização das Nações Unidas. O seu trabalho em direitos humanos salvou milhares de vidas, e ela recebeu reconhecimento e prêmios. Mas, ela relata uma importante mudança em sua vida.

Higonnet diz, “Eu cresci com a idéia de que você deve sempre se criticar e que nunca deveria estar satisfeita, mas sempre lutar pelo melhor. Se você recebeu um 9, por que não conseguiu um 10? Se você está no melhor time de futebol, por que você não é o artilheiro número um do time? Era ‘desistentes nunca ganham, e ganhadores nunca desistem’ em todos os domínios da vida, de esportes a academia,” Como uma estudante de faculdade, violações aos direitos humanos a deixavam indignada. Seu espírito ativista foi movido pela raiva e ela se lançou descontroladamente num trabalho intensivo para combater as questões de direitos humanos.

“Foi um acidente de carro que quase tirou minha vida e uma profunda experiência com a prática da yoga e sua filosofia que permitiram que minha raiva de ativista se transformasse em ação ativista. Eu entendi que embora as violações dos direitos humanos sejam erradas, ficar com raiva não mudaria nada e iria somente me ferir e me distanciar dos outros. Somente soluções e não raiva, mudam realmente as coisas.”

Após sobreviver ao acidente de carro, Etelle começou a sentir uma profunda gratidão pela vida que agora ela compreendia ser um presente. Logo depois disso, ela fez um workshop intensivo de respiração e filosofia da yoga que durou uma semana e que mudou sua perspectiva. “O curso The art of living foi como uma tsunami de aprendizado de yoga de uma só vez, e que me ensinou explicitamente sobre amar aos outros e a mim mesma e desenvolver harmonia, equilíbrio, aceitação e compaixão, não somente para mim e outras pessoas mas para o próprio planeta. Foi quando eu entendi que a vida não era sobre ganhar, competir ou sofrer através de dor para vencer. Isto abriu todo um caminho de ver o amor e a aceitação, equilíbrio e harmonia como uma enorme parte de mim e é assim que eu tento viver minha vida agora. Eu tenho notado que eu sou muito mais efetiva e feliz.”

Um Impulso para Grandes Empreendedores

Autocompaixão em Estudantes e Veteranos

Carole Pertofsky, diretora de promoção da saúde na Universidade de Stanford, é uma defensora apaixonada pela resiliência e bem estar através da autocompaixão. Pertofsky vê muitos dos estudantes de Stanford que são apaixonados por servir, mas sofrem de esgotamento. Ela defende o seguinte: “Coloque em você uma máscara de oxigênio antes de colocar nos outros. Se você ficar sem oxigênio, você não vai ajudar ninguém. Nossas próprias necessidades básicas devem vir em primeiro lugar; só então teremos a habilidade de ajudar os outros. Como humanos, quando doamos em excesso, nos tornamos vazios por dentro. Nós secamos e nos sentimos ressentidos. Nossa energia fica escassa, e sentimos como se não tivéssemos mais nada para dar.” Este estado é frequentemente chamado de “fadiga de compaixão” e é comum em profissionais que amparam, tais como aqueles trabalhadores dos serviços sociais e da área da ajuda humanitária.

Pertofsky também trabalha com estudantes que sucumbem à chamada “síndrome do pato flutuante de Stanford”: na superfície da água eles parecem deslizar calmamente, mas se você olhar por baixo da superfície, vai observar que eles estão pedalando furiosamente, apenas para ficar flutuando. Carole ensina: “Quando paramos com a autocrítica e de nos autoflagelar e começamos a ser bondosos conosco mesmos, abre-se um caminho para a resiliência.” Mais do que gastar energia fingindo estar calmos enquanto são viciados em trabalho e com altas conquistas, os estudantes podem, na verdade, aprender a cuidar de si mesmos e ser equilibrados e felizes.

Em minha própria pesquisa com veteranos na Universidade de Wisconsin-Madison, eu observei que a autocompaixão pode ser de muita ajuda para os soldados que retornam. Um homem que chamarei de

Mike era bastante autocrítico e tinha desenvolvido extrema tolerância e autodisciplina – atributos que lhe renderam honrarias por ações corajosas em combate. Mas em casa ele não conseguia reconciliar suas ações como soldado, com seus valores como um civil, e ele pensava em si mesmo como um terrível ser humano. Sofrendo de ansiedade, depressão e síndrome de stresse pós-traumático, Mike não podia dormir à noite. Após participar de um workshop baseado em yoga, respiração e meditação como parte de nosso estudo, a atitude de Mike mudou. Ele compartilhou que embora se lembrasse de tudo que aconteceu, ele entende que suas ações passadas seguindo ordens, não representam o que ele é como pessoa agora. Mike recuperou sua habilidade de dormir.

Neff conta uma história similar ao trabalhar com um grupo de veteranos jovens com síndrome de stresse pós-traumático. Ela os ensinou caminhos nos quais, frente uma situação desafiadora e que provocasse ansiedade, é possível evocar autocompaixão através do toque. Da perspectiva de um observador, eles simplesmente cruzam os braços, mas há uma intenção particular de se dar um abraço. Um dos sintomas da síndrome de stresse pós-traumático é sentir-se intensamente isolado. Ela descreve como um dos veteranos mais rígidos do grupo disse, “Eu não quero abrir mão.” Ele sentiu grande alívio a partir desta nova atitude de auto-afeição. E isto é algo que você pode tentar agora mesmo.

Emma Seppala, PhD, é uma cientista pesquisadora no Centro para Mentes Saudáveis da Universidade de Wisconsin e também editora colaboradora da Spirituality and Health.

Práticas para Impulsionar a Autocompaixão

1) Escreva uma carta para você: Parta da perspectiva de ser de um amigo compassivo, então você pode imaginar que é essa outra pessoa. Pergunte a você mesmo, “O que diria um amigo gentil e compassivo para mim agora? Quais seriam as suas palavras?” Após um tempo, volte e leia a carta, e receba-a de você mesmo.

2) Anote seu diálogo interno: Se você está se criticando porque seus jeans não estão servindo ou você disse a coisa errada em uma situação, anote as palavras de autocrítica que vêm a sua mente, e então, pergunte se você alguma vez diria essas palavras a um amigo. O que um amigo diria?

3) Desenvolva um mantra de autocompaixão: Neff sugere desenvolver algo que seja facilmente memorizado, de forma que quando alguma coisa difícil acontecer, você pode recorrer às suas frases. Elas não são afirmações positivas, mas lembretes. Eis a autocompaixão que ela desenvolveu para ela: “Este é um momento de sofrimento. Sofrimento faz parte da vida. Que eu possa ser gentil comigo nesse momento, que eu possa me dar a compaixão que eu preciso.” O filho de Neff é autista, e quando ele tinha uma crise de raiva em público, ela imediatamente recorria ao seu mantra de autocompaixão, em parte como um foco para sua mente, mas também, porque o que ela precisava naquele momento era suporte emocional para ela mesma, e assim ela poderia lidar com a situação com calma e mais graça.

Para técnicas adicionais de Kristin Neff para aumentar a autocompaixão, consulte self-compassion.org.

Os Três Elementos da Autocompaixão

Auto bondade: Autocompaixão implica sermos carinhosos e compreensivos conosco quando sofremos, falhamos ou nos sentimos inadequados, em vez de ignorar nossa dor ou nos flagelar com autocríticas. Pessoas autocompassivas reconhecem que ser imperfeitas, falhas e experimentar dificuldades na vida é inevitável, então, elas tendem a ser gentis com elas mesmas quando confrontadas com experiências dolorosas, em vez de ficarem com raiva quando a vida não atinge o ideal. As pessoas não podem sempre ser ou conseguir exatamente o que querem. Quando essa realidade é negada ou se luta contra ela, o sofrimento aumenta na forma de stress, frustração e autocríticas. Quando essa realidade é aceita com simpatia e bondade, vivenciamos maior equanimidade emocional.

Humanidade compartilhada: A frustração de não termos as coisas exatamente como queremos é frequentemente acompanhada de um sentido irracional mas generalizado de isolamento – como se “eu” fosse a única pessoa que sofre e comete erros – porém, todos os humanos sofrem. A exata definição de ser “humano” significa que somos mortais, vulneráveis e imperfeitos. Assim, autocompaixão envolve reconhecer que o sofrimento e inadequação pessoal fazem parte da experiência humana compartilhada – algo que todos nós passamos, em vez de ser alguma coisa que acontece somente “comigo”. Também significa reconhecer que ações, sentimentos e pensamentos pessoais são impactados por fatores “externos”, tais como história de nossos pais, cultura, condições genéticas e ambientais, bem como o comportamento e expectativas dos outros. Thich Nhat Hahn chama a intrincada rede de causa-e-efeito recíproca, na qual estamos todos enraizados, de “interser”. Reconhecer nosso “interser” essencial nos permite ser menos críticos em relação às nossas falhas pessoais. Afinal, se nós tivéssemos controle total sobre nosso comportamento, quantas pessoas iriam escolher conscientemente ter problemas de raiva, problemas de vícios, ansiedade social debilitante, distúrbios alimentares, e etc.? Muitos aspectos nossos e as circunstâncias de nossas vidas não são de nossa escolha, mas, pelo contrário, derivam de inumeráveis fatores (genéticos e/ou ambientais) sobre os quais temos pouco controle. Reconhecendo nossa essencial interdependência, portanto, derrotas e dificuldades na vida não devem ser levadas tanto para o lado pessoal, mas podem ser reconhecidas com compaixão sem julgamentos e compreensão.

Mindfulness: Autocompaixão também requer assumir uma abordagem equilibrada para nossas emoções negativas de forma que sentimentos não sejam nem suprimidos nem exagerados. Essa postura equilibrada resulta do processo de relacionar experiências pessoais às de outros que também estão sofrendo, conseqüentemente colocando nossa própria situação em uma perspectiva mais ampla. Resulta também da vontade de observar nossas emoções e pensamentos negativos com abertura e clareza, de forma que eles são mantidos em consciência atenta. Mindfulness é um estado mental receptivo, livre de julgamentos, no qual se observa pensamentos e sentimentos como eles são, sem tentar suprimi-los ou negá-los. Nós não podemos ignorar nossa dor e sentir compaixão por ela ao mesmo tempo. Mindfulness requer que não estejamos “super-identificados” com pensamentos e sentimentos, para não sermos pegos e varridos por reatividade negativa.

— *Kristin Neff, PhD*

*“Felicidade – felicidade real e duradoura – pode melhor ser experimentada quando estamos conectados no fluxo da vida – conectados em vez de separados de tudo mais,” escreve a pioneira em autocompaixão **Kristin Neff, Ph.D.** Seu ótimo e novo livro, *Self-compassion: stop beating yourself up and leave insecurity behind* (William Morrow, 2011) oferece um caminho claro para se permitir ser alegre.*

-Os Editores

© 2011 Spirituality & Health

fonte: <http://spiritualityhealth.com/articles/self-compassion-how-value-yourself>