

Os cinco mitos da autocompaixão

O que nos impede de ser mais gentis conosco?

por Kristin Neff

A maioria das pessoas não tem nenhum problema em ver a compaixão como uma qualidade completamente louvável. Ela parece se referir a uma mistura de inquestionáveis boas qualidades: bondade, piedade, ternura, benevolência, compreensão, empatia, simpatia e sentimento de fraternidade juntamente com um impulso de ajudar outras criaturas, humanas ou animais, em dificuldade.

Contudo, parece que não estamos tão seguros em relação à autocompaixão. Para muitos, ela carrega o sopro de todos aqueles outros termos ‘self’ negativos: autopiedade, auto-indulgência, autocentrado ou puramente egoísta. Mesmo que muitas gerações tenham removido este conceito de nossas origens culturais puritanas, parece que ainda acreditamos que, se não nos culpamos ou punimos por alguma coisa, estamos incorrendo em complacência moral, egotismo descontrolado e o pecado do falso orgulho.

Veja Rachel, uma executiva de marketing, de 39 anos, com dois filhos e um marido amoroso. Uma pessoa profundamente bondosa, esposa devota, mãe presente, amiga que apoia e muito trabalhadora, ela também encontra tempo para trabalho voluntário em duas entidades locais. Em suma, ela parece ser um modelo de pessoa ideal.

Mas Rachel está em terapia porque seus níveis de estresse estão muito altos. Ela está sempre cansada, deprimida e com insônia. Ela tem problemas digestivos leves e, para seu espanto, explode com seu marido e seus filhos. Por tudo isso, ela é incrivelmente dura consigo mesma, sempre achando que por mais que faça, nunca é o suficiente. Porém, nunca considerou tentar ter compaixão para consigo mesma. Na verdade, a ideia de abrandar seus auto-ataques, sendo mais bondosa e compreensiva consigo mesma, parece-lhe de alguma forma infantil e irresponsável.

E Rachel não está sozinha. Muitas pessoas em nossa cultura têm dúvidas sobre o conceito de autocompaixão, talvez porque elas não saibam realmente o que ela é, muito menos como praticá-la.

A prática de autocompaixão está frequentemente identificada com a prática de mindfulness, agora tão disseminada quanto o sushi no Ocidente. Mas enquanto mindfulness – com sua ênfase em sermos experiencialmente abertos e conscientes de nosso próprio sofrimento, sem nos deixar prender por ele e sermos arrastados pela reação aversiva – é necessária para a autocompaixão, ela deixa de lado um ingrediente essencial. O que destaca a autocompaixão é que ela vai além de aceitar nossa experiência como ela é e adiciona algo mais – abraça o experimentador (i.e., nós mesmos) com carinho e ternura quando nossa experiência é dolorosa.

A autocompaixão também inclui um elemento de sabedoria – o reconhecimento de nossa humanidade compartilhada. Isso significa aceitar o fato de que junto com todos no planeta, nós somos indivíduos falhos e imperfeitos, tão possíveis quanto qualquer outro de sermos atingidos pelos estilingues e flechas do infortúnio ultrajante (embora perfeitamente normal). Isso soa óbvio, mas é engraçado como esquecemos facilmente. Caímos na armadilha de acreditar que as coisas “deveriam” correr bem e que quando cometemos um erro ou aparece alguma dificuldade, algo deve ter saído terrivelmente errado (“Oh, me desculpa. Deve haver algum erro. Eu me inscrevi para o plano que-tudo-corra- as- mil-maravilhas-até-eu-morrer. Posso falar com o gerente, por favor?”). O sentimento de que certas coisas não deveriam estar acontecendo nos faz sentir envergonhados e isolados. Nestes tempos, lembrar que não estamos realmente sozinhos em nosso sofrimento, que a dificuldade e a luta estão profundamente inseridas na condição humana, pode fazer uma diferença radical.

Eu me lembro de estar no parque com meu filho Rowan, quando ele tinha quatro anos, no pico do autismo. Eu estava sentada num banco, olhando todas as crianças felizes brincando nos balanços, correndo uns atrás dos outros e se divertindo, enquanto Rowan ficava sentado no alto do escorregador repetidamente batendo sua mão (algo conhecido como movimentos auto-estimulatórios). Admitidamente, comecei a

entrar no caminho da autopiedade: “Porque não posso ter uma criança ‘normal’ como qualquer outra? Porque sou a única pessoa que passa por esses tempos difíceis?” Mas anos de prática de autocompaixão me deram presença de espírito o suficiente para me encontrar, respirar profundamente e me tornar consciente da armadilha na qual eu estava caindo.

Com um pouco de distância dos meus pensamentos e sentimentos negativos, eu olhei para as outras mães e pensei comigo mesma, “Estou assumindo que essas crianças vão crescer e ter uma vida sem problemas, despreocupadas, que nenhuma dessas mães vai ter que lutar enquanto criam seus filhos. Mas por tudo que sei, algumas dessas crianças poderiam crescer e desenvolver condições de saúde físicas ou mentais sérias, ou se tornarem pessoas não muito legais! Não há crianças perfeitas e nem pais que não passam por alguma forma de dificuldade ou desafio em relação aos seus filhos em uma fase ou outra.

E nesse momento, meus sentimentos de intenso isolamento se tornaram sentimentos de profunda conexão com as outras mães no parque, e com todos os pais em todos os cantos. Nós amamos nossos filhos, mas os tempos são árduos! Por mais estranho que possa parecer, praticar autocompaixão enquanto tentamos seguir em frente, nos faz não nos sentirmos tão sós.

Felizmente, isso não é apenas um desejo sobre outra abordagem de auto-ajuda. De fato, existe agora um impressionante e crescente corpo de pesquisa demonstrando que se relacionar de uma maneira amistosa e bondosa conosco próprios é essencial para o bem estar emocional. Isso não só nos ajuda a contornar as inevitáveis consequências da dura autocrítica – depressão, ansiedade e estresse – mas também gera uma abordagem de vida mais feliz e otimista. Mais diretamente, as pesquisas provam serem falsos muitos dos mitos comuns sobre a autocompaixão que nos mantêm aprisionados em um autocrítico implacável. Aqui estão cinco desses mitos.



1. Autocompaixão é uma forma de autopiedade

Um dos maiores mitos sobre autocompaixão é que ela significa sentir pena de você mesmo. De fato, como a minha experiência no *playground* exemplifica, autocompaixão é um antídoto para autopiedade e para nossa

tendência a lamuriar a nossa má sorte.

E não é porque a autocompaixão nos permite ignorar as coisas ruins. De fato, ela nos torna mais dispostos a aceitar, viver e reconhecer com gentileza os sentimentos difíceis, o que paradoxalmente nos ajuda a processá-los e deixá-los ir completamente. As pesquisas mostram que as pessoas autocompassivas são menos propensas a serem engolidas por pensamentos de autocomiseração sobre como as coisas ruins são. Esta é uma das razões pelas quais pessoas autocompassivas têm melhor saúde mental.

Um estudo de Filip Raes da Universidade de Leuven examinou a relação de autocompaixão com pensamento ruminante e saúde mental, entre estudantes da universidade. Primeiramente, ele avaliou como os participantes estavam usando a Escala de Autocompaixão auto reportada que eu desenvolvi em 2003 e que pede aos entrevistados para indicar com que frequência se envolvem em comportamentos relacionados aos principais elementos de autocompaixão. Exemplos incluem declarações tais como “Eu tento ser compreensivo e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade dos quais eu não gosto”; “Quando as coisas estão ruins para mim, eu vejo as dificuldades como parte da vida que cada um atravessa” e “Quando alguma coisa dolorosa acontece, eu tento ter uma visão equilibrada da situação.”

Raes identificou que participantes com maiores níveis de autocompaixão tendem a cismar menos com seus infortúnios. Além do mais, ele descobriu que a tendência diminuída a ruminar ajudou a explicar por que participantes autocompassivos relataram poucos sintomas de ansiedade e depressão.



2. Autocompaixão significa fraqueza

John sempre se considerou um pilar de força – um marido ideal e provedor. Então, ele ficou devastado quando

sua mulher o deixou por outro homem. Secretamente atormentado pela culpa de não ter feito mais para atender as necessidades emocionais de sua mulher, antes dela procurar conforto nos braços de outra pessoa, ele não queria admitir o tanto que ainda se sentia magoado e como estava difícil para ele continuar a sua vida.

Quando seu colega sugeriu que ele tentasse ser compassivo com ele mesmo em relação ao divórcio, sua reação foi rápida: “Não me venha com essa coisa de corações e flores! A autocompaixão é para meninas. Eu tive que ser muito duro para passar pelo divórcio com alguma aparência de auto-respeito, e eu não vou baixar a guarda agora.”

O que John não sabia é que em vez de ser uma fraqueza, os pesquisadores estão descobrindo que autocompaixão é uma das mais poderosas fontes de ‘enfrentamento’ e resiliência disponível para nós. Quando passamos por crises maiores na vida, a autocompaixão parece fazer toda a diferença em nossa capacidade de sobreviver e até prosperar. John assumiu que sendo durão durante o divórcio, escondendo seus sentimentos e não admitindo quanta dor ele sentia, foi o que o ajudou a enfrentar. Mas ele não tinha se resolvido: ele estava empacado, e a autocompaixão era a peça que faltava, e que provavelmente o teria ajudado a ir em frente.

David Sbarra e seus colegas na Universidade de Arizona examinaram se a autocompaixão ajuda a determinar quão bem as pessoas se ajustam a um divórcio. Os pesquisadores convidaram mais de 100 pessoas recentemente separadas de seus cônjuges para ir ao laboratório e fazer uma gravação de fluxo de consciência de seus pensamentos e sentimentos sobre a experiência da separação. Posteriormente, quatro avaliadores treinados codificaram a quantidade de autocompassividade dessas falas usando uma versão modificada da Escala de Autocompaixão. Eles deram notas baixas aos participantes que disseram coisas como “Eu não sei como eu consegui fazer isso. Foi tudo culpa minha. Eu o repeli por alguma razão. Eu precisava tanto dele e ainda preciso. O que foi que eu fiz? Eu sei que fiz tudo errado.” Notas altas foram dadas a pessoas que disseram coisas como “Olhando para trás, você tem que tirar o melhor da experiência e ir em frente a partir daí. Perdoar a si mesmo e ao seu ex por tudo que ambos fizeram ou não fizeram”.

Os pesquisadores descobriram que os participantes que mostraram mais autocompaixão quando falavam de suas separações evidenciaram melhor adaptação psicológica ao divórcio na época, e que esse efeito persistiu por nove meses. Os resultados se mantiveram os mesmos, inclusive ao controlar outras possíveis explicações, tais como os níveis iniciais de autoestima, otimismo, depressão ou apego seguro dos participantes. Estudos como esses sugerem que, não é apenas o que você enfrenta na vida mas como você se relaciona consigo mesmo quando a situação fica difícil, como um aliado interno ou inimigo, que determina sua habilidade de enfrentamento com sucesso.

3. A autocompaixão vai me tornar complacente

Talvez o maior bloqueio da autocompaixão é a crença de que ela irá minar nossa motivação de nos estimular a fazer melhor as coisas. A ideia é que se não nos criticamos por falhar em atender nossos



padrões, vamos automaticamente sucumbir frente ao derrotismo preguiçoso. Mas vamos pensar por um momento, como os pais motivam suas

crianças com sucesso. Quando o filho adolescente de Raquel volta para casa um dia, com uma nota baixa em inglês, ela poderia olhá-lo com desgosto e dizer, “Menino estúpido! Você nunca vai conseguir nada. Estou com vergonha de você!” (Faz você se encolher, não é? No entanto, é exatamente o tipo de coisa que a Raquel diz a si mesmo quando não consegue atender às próprias expectativas). Mas muito provavelmente, em vez de motivar seu filho, essa torrente de vergonha o fará justamente perder a fé em si mesmo e eventualmente parar de tentar por completo.

Alternativamente, Raquel poderia adotar um método compassivo dizendo, “Oh meu querido, você deve estar tão chateado. Ei, me dê um abraço. Isso acontece com todos nós. Mas precisamos melhorar suas notas de inglês porque eu sei que você quer ir para uma boa universidade. O que posso fazer para te ajudar e apoiar? Eu acredito em você.” Note que há um reconhecimento honesto do fracasso, simpatia pela tristeza de seu filho e encorajamento para ir em frente nessa momentânea colisão na estrada. Esse tipo de resposta carinhosa nos ajuda a manter nossa autoconfiança e a nos sentir emocionalmente apoiados. Ironicamente, embora Raquel não sonhasse nem em tomar a primeira abordagem com seu filho, ela inquestionavelmente acredita que a autopunição é necessária para ela alcançar seus objetivos. Ela assume que sua ansiedade, depressão e estresse são resultados de não se esforçar o suficiente.

Mas há agora uma boa quantidade de pesquisas mostrando claramente que a autocompaixão é uma força muito mais efetiva para a motivação pessoal do que a autopunição.

Por exemplo, uma série de experimentos da pesquisa de Juliana Breines e Serena Chen da Universidade da Califórnia em Berkeley analisaram se ajudar os estudantes da universidade a serem mais autocompassivos poderia motivá-los a se conectarem com a mudança positiva. Em um estudo, foi pedido aos estudantes que lembrassem de uma ação recente em que se sentiram culpados – tal como colar na prova, mentir para a(o) namorada(o), dizer algo ruim que fazia com que se sentissem culpados quando pensavam a respeito. Depois, eles foram agrupados de forma aleatória em uma das três

condições. Na condição de autocompaixão, os participantes foram instruídos a escrever para si mesmos por três minutos, da perspectiva de um amigo compassivo e compreensivo. Na segunda condição, os participantes foram instruídos a escrever sobre suas qualidades positivas; e na terceira, eles escreveram sobre um hobby que apreciam. Essas duas últimas condições de controle ajudaram a diferenciar a autocompaixão do autodiálogo positivo e bom humor em geral.

Os pesquisadores observaram que os participantes que foram ajudados a serem autocompassivos em relação às suas recentes transgressões, relataram estar mais motivados a pedir perdão pela ação nociva e estar mais comprometidos a não repetir o comportamento do que aqueles em condições de controle. A autocompaixão, longe de ser uma forma de escapar da responsabilidade pessoal, na verdade fortalece-a.

Se nós pudermos reconhecer nossa falhas e maus comportamentos com bondade – “Eu realmente errei quando fiquei furioso com ela, mas eu estava estressado, e eu acho que todo mundo reage assim às vezes.” – mais do que criticar – “Eu não posso acreditar que eu disse isso; eu sou terrível, uma pessoa má.” – seria muito mais seguro de nos enxergar claramente. Quando podemos ver além das lentes distorcidas da autocritica severa, nós entramos em contato com outras partes de nós mesmos, aquelas partes que se importam e que querem que todo mundo, inclusive nós mesmos, sejamos tão saudáveis e felizes quanto possível. Isso dá encorajamento e suporte necessário para fazermos o melhor e tentar de novo.

4. A autocompaixão é narcisista



Na cultura americana, a autoestima alta requer que o indivíduo se destaque na multidão – que seja especial, acima da média. Como você se sente quando alguém chama a

atenção quanto ao seu desempenho no trabalho, ou suas competências paternas, ou nível médio de inteligência? Opa! O problema, é claro, é que, apesar do efeito ‘Lake Woebegone’, uma cidade fictícia criada pelo radialista e escritor Garrison Keillor, é impossível que todos estejam acima da média ao mesmo tempo. Nós podemos sobressair em algumas áreas, mas há sempre alguém mais atrativo, bem sucedido e mais inteligente do que nós - o que significa que sentimos que falhamos sempre que nos comparamos com aqueles “melhores” do que nós.

Entretanto, o desejo de nos ver tão bem quanto a média, de conseguir e manter esse evasivo sentimento da autoestima elevada, pode nos levar a um comportamento evidentemente desagradável. Por que os adolescentes começam a praticar *bullying* com outros? Se eu posso ser visto como ‘o bacana’, aquele valentão, em contraste com o *nerd* molengão que eu justamente peguei no pé, eu consigo que minha autoestima aumente. Por que somos tão preconceituosos? Se eu acredito que meu grupo étnico, de gênero, de nacionalidade, grupo político é melhor do que o seu, eu faço minha autoestima crescer.

Certamente, a ênfase colocada na autoestima na sociedade americana tem conduzido a uma tendência preocupante: os pesquisadores Jean Twenge da Universidade Estadual de San Diego e Keith Campbell da Universidade da Georgia, que têm acompanhado o índice de narcisismo de estudantes de universidade desde 1987, acham que o narcisismo dos estudantes dos dias de hoje está no grau mais alto nunca observado antes. Eles atribuem o crescimento do narcisismo a pais e professores bem intencionados porém mal orientados, que dizem o quanto esses estudantes são especiais e ótimos, numa tentativa de aumentar-lhes a autoestima.

Mas autocompaixão é diferente de autoestima. Embora estejam fortemente ligadas ao bem estar psicológico, a autoestima é uma avaliação positiva do próprio valor, enquanto que a autocompaixão não é uma crítica ou uma avaliação. Ao contrário, autocompaixão é uma forma de se relacionar com a paisagem sempre em constante mudança, de quem nós somos, com gentileza e aceitação – especialmente quando falhamos ou nos sentimos insuficientes. Em outras palavras, autoestima requer sentir-se melhor do que os outros, enquanto que autocompaixão requer reconhecimento de que nós compartilhamos a condição humana de imperfeição.

A autoestima é também inerentemente frágil, salta para cima e para baixo de acordo com nosso último sucesso ou fracasso. Eu lembro uma vez que minha autoestima se elevou e depois despencou em poucos segundos. Eu estava visitando um estábulo equestre com amigos e um velho instrutor espanhol de hipismo de lá, visivelmente gostou da minha aparência mediterrânea. “Você é muito bonita”, ele me disse enquanto eu me sentia brilhando de alegria. E então ele continuou, “Não tire nunca o seu bigode.” A autoestima é um amigo para os bons tempos, está aí para nós, nos abandonando quando a nossa sorte vai embora. Mas a autocompaixão está sempre presente para nós, uma fonte de suporte confiável mesmo quando nossas reservas colapsam. Ainda dói quando nosso orgulho se frustra, mas podemos ser

gentis conosco mesmos justamente porque dói. “Uau, isso foi muito humilhante, sinto muito. Mas tudo bem, essas coisas acontecem.”

Há uma pesquisa bem fundamentada sobre a ideia de que a autocompaixão nos ajuda nos bons e maus momentos. Mark Leary e colegas da Universidade Wake Forest conduziram um estudo que pedia aos participantes para fazerem um vídeo apresentando e descrevendo a si mesmos. Por exemplo, “Olá, eu sou John, um especialista em ciências ambientais. Gosto de pescar e ficar na natureza. Eu quero trabalhar no National Park Service quando eu me formar.”, e assim por diante. Foi-lhes dito que alguém iria ver as fitas e então avaliá-los numa escala de sete pontos, levando em consideração o quanto foram calorosos, amigáveis, inteligentes, simpáticos e amadurecidos. (O feedback foi falso, é claro, dado por um especialista do estudo.) Metade dos participantes recebeu avaliações positivas e a outra metade avaliação neutra. Os pesquisadores queriam ver se o nível de autocompaixão dos participantes (medido por números na Escala de Autocompaixão) prediria reações ao feedback diferentemente dos seus níveis de autoestima (medida pela Escala de Autoestima de Rosenberg).

Eles descobriram que pessoas autocompassivas relataram reações emocionais similares sobre o quanto estavam se sentindo felizes, tristes, com raiva, ou tensos, independentemente do feedback ter sido positivo ou neutro. Pessoas com altos níveis de autoestima, entretanto, tendem a ficar aborrecidas quando elas recebem feedback neutro (“O quê, eu estou apenas na média?”). Elas foram mais propensas a negar que o resultado do feedback foi devido a sua própria personalidade e culpavam fatores externos, tais como um possível mau humor do observador. Isso sugere que pessoas autocompassivas estão mais aptas a se manter emocionalmente estáveis, independente do grau de elogio que elas recebem dos outros. A autoestima, pelo contrário, surge só quando as avaliações são boas, e pode levar a táticas evasivas quando há uma possibilidade de enfrentar verdades desagradáveis sobre elas mesmas.

5. A autocompaixão é egoísta

Muitas pessoas têm desconfiança em relação à autocompaixão porque elas a associam com o egoísmo. Raquel por exemplo, gasta grande parte dos seus dias cuidando de sua família e muitas de suas noites e finais de semana como voluntária em entidades que ela apoia. Crescida numa família que enfatizava a importância de servir ao outro, ela supõe que gastar tempo e energia sendo boa e cuidadosa com ela mesma significa automaticamente que ela pode estar negligenciando o resto das pessoas em



função de seu egoísmo. De fato, muitas pessoas são como Raquel nesse sentido – boas, generosas, almas altruístas mas que são perfeitamente horríveis com elas mesmas enquanto pensam que, no geral, isso é necessário para seu bem geral.

Mas será que a compaixão é realmente um jogo de soma zero? Pense sobre os momentos em que você esteve perdido na agonia da autocrítica. Você é focado em si ou focado no outro neste momento? Você tem mais ou menos recursos para dar aos outros? A maioria das pessoas acha que quando são absolvidas em autocrítica, elas realmente têm pouco espaço para pensar sobre qualquer coisa a não ser em seu self inadequado e sem valor. De fato, bater em si mesmo pode ser uma forma paradoxal de egocentrismo. Quando podemos ser gentis e carinhosos com nós mesmos, muitas das nossas necessidades emocionais são atendidas, nos deixando em uma posição melhor para focar nos outros.

Infelizmente, o ideal de sermos modestos, discretos e de cuidarmos do bem estar dos outros frequentemente vem com o corolário de que devemos nos tratar mal. Isso é especialmente verdade para as mulheres, pois as pesquisas indicam que elas tendem a ter níveis levemente menores de autocompaixão do que os homens, mesmo tendendo a ser mais cuidadosas, empáticas e dedicadas aos outros. Talvez isso não seja tão surpreendente, uma vez que as mulheres são socializadas para serem cuidadoras – e desinteressadamente abrir seus corações para seus maridos, filhos, amigos e pais idosos – mas não são ensinadas a cuidarem de si mesmas. Enquanto a revolução feminista ajudou a expandir os papéis disponíveis para as mulheres, e, como nunca antes, temos agora mais líderes femininas nas empresas e na política, a idéia de que as mulheres deveriam ser abnegadas ainda não foi embora. É que as mulheres têm agora o compromisso de ser bem sucedidas em suas carreiras e também no final das contas, cuidadoras em casa.

A ironia é que ser bom consigo mesmo, realmente ajuda a ser bom com os outros, enquanto que, se você for ruim consigo mesmo somente atrapalha. Aliás, conduzi um estudo recentemente com minha colega Tasha Beretvas na Universidade do Texas em Austin, que explorou a questão de saber se as pessoas autocompassivas eram mais generosas nos relacionamentos. Nós recrutamos mais de 100 casais que estariam em uma relação romântica por um ano ou mais. Os participantes avaliaram seus

próprios níveis de autocompaixão usando a Escala de Autocompaixão. Eles então descreveram o comportamento de seus parceiros na relação, em uma série de medidas de auto-relato, indicando também, o quanto estavam satisfeitos com seus parceiros. Descobrimos que indivíduos autocompassivos eram descritos por seus parceiros como sendo mais carinhosos (p. ex., “gentil e bom comigo”), abertos (p.ex., aceita minhas opiniões), favorável à autonomia do outro (p.ex., “me dá a liberdade que quero”) do que seus parceiros autocríticos, que foram descritas como sendo mais individualistas (p.ex., “não pensa muito em mim”), agressivos (p.ex., “grita, sai da sala batendo o pé”), e controladores (p.ex., “esperam que eu faça tudo do jeito dela/dele”).

Os participantes também relataram estar mais satisfeitos e mais seguros em seu relacionamento com parceiros autocompassivos – o que faz sentido. Se eu estiver me retraindo e confiando em meu parceiro para atender minhas necessidades emocionais, eu vou me comportar de forma prejudicial quando eu não for atendida(o). Mas se eu puder me dar cuidado e apoio para atender muitas das minhas próprias necessidades, eu vou ter mais recursos emocionais disponíveis para dar ao meu parceiro.

As pesquisas não estão claras sobre a necessidade de autocompaixão com os outros, uma vez que muitas pessoas fazem um trabalho muito bom ao cuidar dos outros enquanto se prejudicam. No entanto, pesquisas indicam que a autocompaixão ajuda as pessoas a sustentarem o ato de cuidar dos outros. Por exemplo, parece que conselheiros e terapeutas que são autocompassivos provavelmente experimentam menos estresse e esgotamento que são próprios dos cuidadores; eles estão mais satisfeitos com suas carreiras e sentem-se mais energizados, felizes e gratos por estarem aptos a fazer a diferença no mundo.

Devido a nossa evolução como seres sociais, a exposição a histórias de sofrimento de outras pessoas ativa os centros de dor em nossos próprios cérebros através de um processo de ressonância empática. Quando diariamente testemunhamos o sofrimento dos outros, podemos passar por instabilidade pessoal a ponto de chegarmos ao esgotamento, e cuidadores que são especialmente sensíveis e empáticos podem correr maior risco. Ao mesmo tempo, quando nós nos damos compaixão, criamos um tampão protetivo, nos permitindo compreender e sentir as pessoas em sofrimento sem sermos drenado por seus sofrimentos. As pessoas pelas quais nos importamos acolhem nossa compaixão através de seus próprios processos de ressonância empática. Em outras

palavras, a compaixão que cultivamos por nós mesmos se transmite diretamente para os outros.

Eu sei disso através da minha experiência pessoal de criar uma criança autista. Rowan tem agora 13 anos, e embora ele possa ser um adolescente aborrecido, ele é amoroso e provoca poucos desafios parentais. Mas nem sempre foi assim. Com frequência, eu enfrentei situações que eu pensei que estavam além da minha capacidade de lidar e, às vezes, tive que confiar no poder da autocompaixão para prosseguir.

Uma vez, quando Rowan tinha cinco anos, eu o levei para Inglaterra para ver seus avós. No meio do voo transatlântico, ele começou uma birra enorme. Eu não tinha ideia do que poderia ter detonado a birra, mas de repente, eu me vi com uma criança atormentada gritando, e um avião cheio de gente olhando para nós com olhares arregalados. O que fazer? Eu tentei levá-lo à toailete esperando que a porta fechada pudesse abafar seus gritos. Mas, após me embrenhar pelo corredor tentando segurá-lo para não esbarrar acidentalmente nos passageiros pelo caminho, eu vi que a toailete estava ocupada.

Amontoada com Rowan no pequeno espaço fora do banheiro, eu me senti desamparada e sem esperança. Mas então, eu me lembrei da autocompaixão. “Isso é tão difícil para você, querida”, eu disse para mim mesma. “Sinto muito que isto esteja acontecendo. Estou aqui para você.” Enquanto me assegurava de que Rowan estava seguro, 90 por cento da minha atenção estava em me acalmar e confortar. Minha mente se encheu de compaixão, ao ponto de dominar a minha experiência – muito mais do que minha criança gritando. Além disso, como eu já tinha descoberto, quando eu entrei em um estado mental mais pacífico e amoroso, Rowan se acalmou. À medida que eu me tranquilizava, ele era tranquilizado também.

Quando cuidamos com ternura de nós mesmos em resposta ao sofrimento, nosso coração se abre. A compaixão conecta nossa capacidade de amar, ter sabedoria, coragem e generosidade. É um estado mental e emocional sem limites e direção, fundamentado nas grandes tradições espirituais do mundo, mas disponível a qualquer pessoa, simplesmente pela razão de sermos humanos. Numa reviravolta surpreendente, o poder acolhedor da autocompaixão está agora sendo iluminado pelos métodos objetivos e sistemáticos da ciência empírica, e muitas pesquisas em crescimento vêm demonstrando de forma conclusiva que a autocompaixão não é somente fundamental para a saúde mental, mas que também, pode ser enriquecida através de aprendizado e prática, justamente como tantos outros bons hábitos.

Os terapeutas sabem de longa data que sermos bondosos conosco mesmos não é – como se acredita frequentemente – um luxo egoísta, mas o exercício de um presente que nos faz mais felizes. Agora, finalmente a ciência está provando esse ponto.

Kristin Neff, PhD**, é professora associada de psicologia educacional na Universidade do Texas em Austin. Ela é autora de **Self-compassion: The proven

***Power of being kind to yourself** e da série de 6 CDs de áudio **Self-compassion Step by Step**. Junto com Chris Germer, ela tem desenvolvido um programa de treinamento mantido empiricamente e oferece workshops sobre autocompaixão. Para saber mais sobre autocompaixão, inclusive vídeos, exercícios, meditações guiadas, artigos de pesquisa e o teste de autocompaixão, consulte o site self-compassion.org/. Contato: kneff@austin.utexas.edu.*

© 2015, Psychotherapy Networker and Kristin Neff
fonte: http://greatergood.berkeley.edu/article/item/the_five_myths_of_self_compassion