



Autocompaixão envolve tratar a si mesmo da forma como você trataria um amigo que está tendo dificuldades – mesmo que seu amigo tenha cometido um erro ou esteja se sentindo inadequado ou esteja apenas enfrentando um desafio difícil na vida. A cultura ocidental coloca grande ênfase em sermos gentis com nossos amigos, familiares e vizinhos que estão passando por dificuldades, mas não quando se trata de nós mesmos. A autocompaixão é uma prática na qual aprendemos a ser um bom ami-go para nós mesmos quando mais precisamos – nos tornamos um aliado interno em vez de um inimigo interno. Porém, habitualmente não nos tratamos tão bem quanto tratamos nossos amigos.

A regra de ouro diz: “Faça para os outros aquilo que gostaria que eles fizessem para você”. No entanto, você não vai querer fazer para os outros aquilo que faz para si mesmo! Imagine que sua melhor amiga lhe telefona depois de levar um fora do parceiro, e é assim que se dá a conversa:

Por meio da autocompaixão nos tornamos um aliado interno em vez de um inimigo interno.

“Oi”, você diz, atendendo ao telefone. “Como vai?”

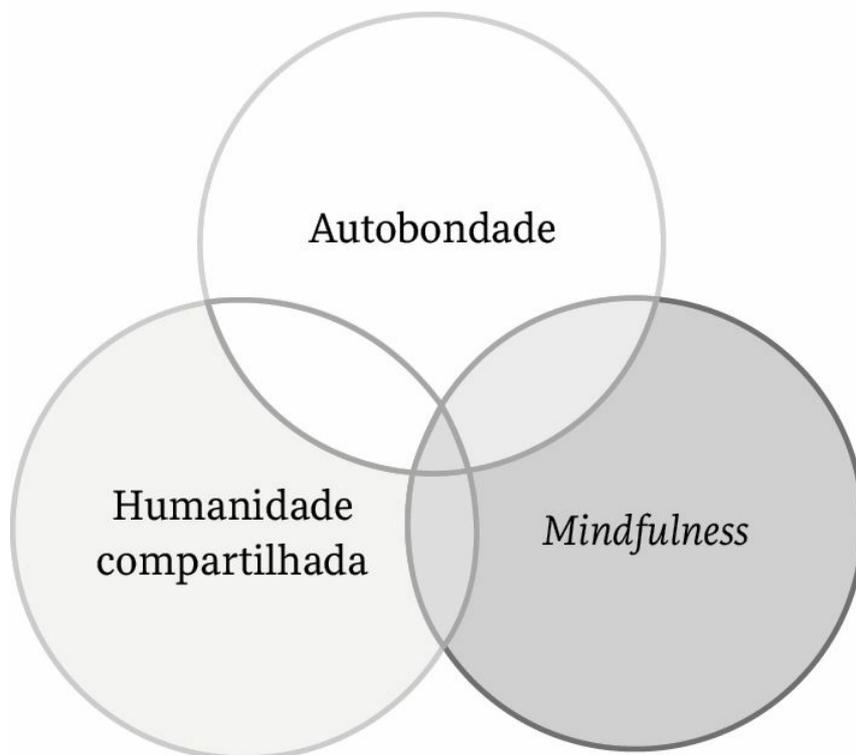
“Terrível”, ela diz, aos prantos. “Sabe aquele cara, Michael, com quem eu estava saindo? Bem, ele é o primeiro homem por quem eu me interessei desde o meu divórcio. Ontem à noite ele me disse que eu estava pressionando muito e que ele só quer amizade. Estou devastada.”

Você suspira e diz: “Bom, para ser bem honesta, isso provavelmente aconteceu porque você é velha, feia e chata, sem falar que é carente e dependente. E está pelo menos 10 quilos acima do peso. Eu simplesmente desistiria agora porque de fato não há esperança de que você encontre alguém que vá amá-la. Francamente, você não merece!”.

Você falaria assim com alguém de quem gosta? É claro que não. Mas, estranhamente, esse é exatamente o tipo de coisa que dizemos a nós mesmos em tais situações – ou ainda pior. Com autocompaixão, aprendemos a falar com nós mesmos como um bom amigo. “Sinto muito. Você está bem? Deve estar muito chateada. Lembre-se de que eu estou sempre aqui e que gosto muito de você. Há alguma coisa que eu possa fazer para ajudar?”

Embora uma maneira simples de pensar sobre autocompaixão seja tratar a si mesmo como você trataria um bom amigo, a definição mais completa envolve três elementos essenciais que mobilizamos quando estamos sofrendo: autobondade, humanidade compartilhada e *mindfulness*.

Os Três Elementos da Autocompaixão



Autbondade. Quando cometemos um erro ou falhamos de alguma forma, é mais provável nos recriminarmos do que colocarmos um braço acolhedor em torno de nosso próprio ombro. Pense em todas as pessoas generosas e carinhosas que você conhece que se criticam constantemente (até mesmo você). A autobondade combate essa tendência, permitindo que sejamos tão amorosos com nós mesmos como somos com os outros. Em vez de sermos duramente críticos quando notamos falhas pessoais, somos apoiadores e encorajadores e visamos nos proteger dos males. Em vez de nos atacarmos e nos reprendermos por sermos inadequados, oferecemos a nós mesmos cordialidade e aceitação incondicional. Igualmente, quando circunstâncias externas na vida são desafiadoras e parecem muito difíceis de suportar, nós ativamente nos acalmamos e nos confortamos.

Theresa estava entusiasmada: “Eu consegui! Não acredito que consegui! Eu estava em uma festa do escritório na semana passada e deixei escapar alguma coisa inapropriada com um colega. Em vez de fazer aquela coisa usual de me criticar terrivelmente, tentei ser gentil e compreensiva. Disse a mim mesma: ‘Oh, bem, isso não é o fim do mundo. A minha intenção era boa, mesmo que eu não tenha dito da melhor forma’”.

Humanidade Compartilhada. Um senso de interconectividade é essencial para a autocompaixão. É reconhecer que todos os humanos são uma obra em andamento com falhas, que todos falham, cometem erros e experimentam dificuldades na vida. A autocompaixão destaca o fato inevitável de que a vida envolve sofrimento para todos, sem exceção. Embora isso

possa parecer óbvio, é muito fácil de esquecer. Caímos na armadilha de acreditar que as coisas “devem” ocorrer bem e que alguma coisa deu errado quando elas não ocorrem bem. É claro, é altamente provável – de fato inevitável – que cometamos erros e tenhamos dificuldades com certa regularidade. Isso é completamente normal e natural.

Mas não tendemos a ser racionais em relação a esses assuntos. Em vez disso, não só sofremos como também nos sentimos isolados, sozinhos em nosso sofrimento. Entretanto, quando nos lembramos de que a dor faz parte da experiência humana compartilhada, cada momento de sofrimento é transformado em um momento de conexão com os outros. A dor que eu sinto em momentos difíceis é a mesma dor que você sente em momentos difíceis. As circunstâncias são diferentes, o grau da dor é diferente, porém a experiência básica do sofrimento humano é a mesma.

Theresa continuou: “Lembrei que todos cometem lapsos algumas vezes. Não posso esperar dizer a coisa certa em todos os momentos. É natural que essas coisas aconteçam”.

Mindfulness. *Mindfulness* envolve estar consciente das experiências momento a momento de uma maneira clara e equilibrada. Significa estar aberto à realidade do momento presente, permitindo que todos os pensamentos, emoções e sensações entrem na consciência sem resistência ou esquiva (analisaremos mais profundamente *mindfulness* no Capítulo 6).

Por que *mindfulness* é um componente essencial da autocompaixão? Porque precisamos ser capazes de nos voltarmos ao nosso sofrimento e reconhecê-lo, de “estar” com nossa dor por tempo suficiente para responder com amor e gentileza. Embora possa parecer que o sofrimento é nitidamente óbvio, muitas pessoas não reconhecem o quanto estão sofrendo, especialmente quando essa dor se origina da sua própria autocrítica. Ou, quando confrontadas com desafios na vida, as pessoas frequentemente ficam tão apegadas ao modo de solução de problemas que não fazem uma pausa para refletir sobre o quanto aquele momento é difícil. *Mindfulness* combate a tendência a evitar os pensamentos e emoções dolorosos, permitindo que nos defrontemos com a verdade da nossa experiência, mesmo que ela seja desagradável. Ao mesmo tempo, impede-nos de sermos absorvidos pelos pensamentos ou sentimentos negativos e “excessivamente identificados” com eles, de sermos aprisionados e destruídos por nossas reações aversivas. A ruminação estreita nosso foco e exagera nossa experiência. Eu não só falhei, “*eu sou um fracasso*”. Eu não só me decepcionei, “*minha vida é decepcionante*”. No entanto, quando observamos constantemente nossa dor, somos capazes de reconhecer nosso sofrimento sem exagerá-lo, o que nos permite assumir uma perspectiva mais inteligente e mais objetiva sobre nós mesmos e nossas vidas.

Para sermos autocompassivos, *mindfulness* é, na verdade, o primeiro passo que precisamos dar – precisamos de presença de espírito para responder de uma nova maneira. Então, imediatamente depois do passo em falso na festa do escritório, por exemplo, em vez de afogar seu sofrimento em uma caixa de chocolates, Theresa reuniu a coragem necessária para enfrentar o que aconteceu.

Theresa acrescentou: “Simplesmente reconheci o quanto me senti mal no momento. Eu gostaria que não tivesse acontecido, mas aconteceu. O que foi incrível é que eu pude, na verdade, suportar os sentimentos de constrangimento, o rubor na face, o

Cultivar um estado de presença amorosa e conectada pode mudar nossa relação conosco e com o mundo à nossa volta.

calor subindo até a cabeça, sem ficar perdida em autocrítica. Eu sabia que os sentimentos não iam me matar e que acabariam passando. E eles passaram. Conversei comigo mesma, me armando de coragem, encontrei com o meu colega no dia seguinte para me desculpar e me expliquei, e tudo ficou bem”.

Outra forma de descrever os três elementos essenciais da autocompaixão é *presença (mindfulness) amorosa* (autogentileza), *conectada* (humanidade compartilhada). Quando estamos no estado mental de presença amorosa conectada, nossa relação com nós mesmos, com os outros e com o mundo é transformada.



EXERCÍCIO

Como Eu Trato um Amigo?

- Feche os olhos e reflita por um momento sobre a questão a seguir:
 - Pense nas várias vezes em que você teve um amigo próximo que estava com algum tipo de dificuldade – teve um infortúnio, fracassou ou se sentiu inadequado – e você estava se sentindo muito bem consigo mesmo. Como você tipicamente responde aos seus amigos em tais situações? O que diz? Que tom usa? Como é a sua postura? E a comunicação não verbal?
- Escreva o que você descobriu.

- Agora feche os olhos novamente e reflita sobre a questão a seguir:
 - Pense nas várias vezes em que *you* estava tendo algum tipo de dificuldade – teve um infortúnio, fracassou ou se sentiu inadequado. Como você tipicamente responde a si mesmo nessas situações? O que diz? Que tom usa? Como é a sua postura? E a comunicação não verbal?
- Escreva o que você descobriu.

- Por fim, reflita sobre as diferenças entre como você trata seus amigos próximos quando eles estão tendo dificuldades e como trata a si mesmo. Você percebe algum padrão?

REFLEXÃO

O que lhe ocorreu enquanto estava realizando essa prática?

Quando fazem esse exercício, muitas pessoas ficam chocadas ao constatar como tratam mal a si mesmas comparadas aos seus amigos. Se você é uma dessas pessoas, não está sozinho. Dados preliminares sugerem que a vasta maioria das pessoas é mais compassiva com os outros do que consigo mesmas. Nossa cultura não nos encoraja a sermos gentis com nós mesmos, portanto precisamos praticar intencionalmente a mudança da nossa relação com nós mesmos para combatermos os hábitos de toda uma vida.



EXERCÍCIO

Relacionando-nos com Nós Mesmos com Autocompaixão

Pense em uma dificuldade que você está enfrentando atualmente na sua vida – uma que não seja tão grave. Por exemplo, talvez tenha brigado com seu parceiro e dito alguma coisa de que se arrependeu. Ou talvez você tenha falhado em uma tarefa no trabalho e esteja com medo de que seu chefe o chame para uma reunião e o repreenda.

- Escreva sobre a situação.
-
-
-

- Primeiro veja, por todos os lados, de que modo você pode estar perdido no enredo da situação e qual é a saída. Isso é tudo em que consegue pensar ou está tornando um problema maior do que o necessário? Por exemplo, você está aterrorizado com a ideia de ser demitido, mesmo que seu erro tenha sido insignificante?
-
-
-

- Agora, veja se você consegue reconhecer conscientemente a dor envolvida nessa situação sem exagerá-la ou sem ser excessivamente dramático. Escreva os sentimentos penosos ou difíceis que possa estar tendo, tentando fazer isso com um tom relativamente objetivo e equilibrado. Valide a dificuldade da situação enquanto tenta não ser arrebatado pelo enredo do que está sentindo. Por exemplo: “Estou com muito medo de ter problemas com meu chefe depois desse incidente. É difícil para mim sentir isso neste momento”.
-

-
-
- Em seguida, escreva de que formas você pode estar se sentindo isolado pela situação, achando que isso não deveria ter acontecido ou que você é a única pessoa que já passou por algo assim. Por exemplo, está pressupondo que o seu trabalho deveria ser perfeito e que é anormal cometer erros? Que ninguém mais em seu trabalho comete esses tipos de erros?
-
-

- Agora, tente se lembrar da humanidade compartilhada da situação – o quanto é normal ter sentimentos como esse e o fato de que muitas pessoas provavelmente estão tendo sentimentos semelhantes aos seus. Por exemplo: “Acho que é natural sentir medo por ter cometido um erro no trabalho. Todos cometem erros às vezes, e tenho certeza de que outras pessoas já estiveram em uma situação parecida com a que eu estou enfrentando no momento”.
-
-

- A seguir, escreva de que formas você pode estar se julgando pelo que aconteceu. Por exemplo, está chamando sua atenção (“estúpido, idiota”) ou está sendo duro demais consigo mesmo (“você está sempre fazendo confusão. Será que nunca vai aprender?”)?
-
-

- Por fim, tente escrever algumas palavras de gentileza em resposta às emoções difíceis que você está sentindo. Escreva usando o mesmo tipo de palavras gentis e apoiadoras que poderia empregar com um bom amigo com quem se importasse. Por exemplo: “Lamento que esteja se sentindo apavorado agora. Tenho certeza de que tudo vai ficar bem, e estarei por perto para apoiá-lo, não importa o que aconteça”. Ou então: “Tudo bem cometer erros, e tudo bem sentir-se amedrontado com consequências. Eu sei que você fez o melhor que podia”.
-
-

REFLEXÃO

Como foi essa prática para você? Reserve um momento e tente aceitar plenamente como está se sentindo neste momento, permitindo-se ser simplesmente como é.

Algumas pessoas se sentem aliviadas e confortadas por palavras de *mindfulness*, humanidade compartilhada e autobondade quando estão fazendo esse exercício. Ele lhe serviu de apoio? Você

consegue desfrutar do sentimento amoroso por si mesmo dessa maneira?

No entanto, para muitas outras pessoas, esse exercício parece constrangedor ou desconfortável. Se isso descreve sua experiência, você poderia se permitir aprender no seu próprio ritmo, sabendo que leva tempo desenvolver novos hábitos?



Frequentemente as pessoas têm apreensões sobre se é uma boa ideia ser autocompassivo ou se corremos o risco de sermos *excessivamente* autocompassivos. Com certeza a cultura ocidental não promove a autocompaixão como uma virtude, e muitas pessoas têm profundas desconfianças quanto a serem amorosas consigo mesmas. Essas apreensões com frequência bloqueiam nossa capacidade de sermos autocompassivos, portanto é bom examinarmos isso um pouco mais de perto.



EXERCÍCIO

Minhas Apreensões sobre Autocompaixão

- Escreva as apreensões que você tem acerca da autocompaixão – medos ou preocupações com as possíveis desvantagens de ser autocompassivo.

- Algumas vezes nossas atitudes são moldadas pelo que outras pessoas da nossa convivência pensam sobre autocompaixão. Escreva as apreensões que você imagina que as outras pessoas ou a sociedade em geral têm sobre autocompaixão.

REFLEXÃO

Se você identificou algumas apreensões que tem, isso é uma coisa boa. Essas apreensões são, na verdade, barreiras à sua habilidade de ser autocompassivo, e a consciência é o primeiro passo para começar a derrubar essas barreiras.

Felizmente, um corpo de pesquisa crescente mostra que as apreensões mais comuns sobre a autocompaixão são, na verdade, falsas concepções. Em outras palavras, nossas falsas concepções são infundadas. A seguir, apresentamos alguns dos medos que as pessoas expressam repetidamente em nossos cursos, seguidos por uma breve descrição das evidências em contrário.

As apreensões sobre autocompaixão são provavelmente falsas concepções.

“Autocompaixão não significa apenas oferecer uma festa de autopiedade para o pobre de mim?”

Muitas pessoas temem que a autocompaixão seja apenas uma forma de autopiedade. Na verdade, a autocompaixão é um *antídoto* para a autopiedade. Enquanto a autopiedade diz “pobre de mim”, a autocompaixão reconhece que a vida é dura para todos. Pesquisas mostram que as pessoas autocompassivas têm mais probabilidade de avaliar as perspectivas, em vez de focar no próprio sofrimento. Elas também têm *menos* probabilidade de ruminar sobre o quanto as coisas estão ruins, que é uma das razões por que as pessoas autocompassivas têm melhor saúde mental. Quando somos autocompassivos, lembramo-nos de que todos sofrem de vez em quando (humanidade compartilhada) e não exageramos a extensão das nossas dificuldades (*mindfulness*). Autocompaixão não é uma atitude do tipo “ai de mim”.

“Autocompaixão é para os fracos. Tenho que ser resistente e forte para encarar minha vida.”

Outro grande medo é que a autocompaixão nos torne fracos e vulneráveis. Na verdade, a autocompaixão é uma fonte confiável de força interna que confere coragem e estimula resiliência quando nos defrontamos com dificuldades. Pesquisas mostram que pessoas autocompassivas são mais capazes de lidar com situações difíceis como divórcio, trauma ou dor crônica.

“Preciso pensar mais nas outras pessoas, não em mim. Ser autocompassivo é um caminho para ser egoísta e autocentrado.”

Alguns têm a preocupação de que, se forem autocompassivos em vez de apenas se concentrarem em ser compassivos com os outros, se tornarão autocentrados ou egoístas. No entanto, dar compaixão a nós mesmos na verdade nos capacita a dar mais aos outros nos relacionamentos. Pesquisas mostram que pessoas mais autocompassivas tendem a ser mais amorosas e apoiadoras nos relacionamentos românticos, têm maior disponibilidade para chegar a um consenso nos conflitos de relacionamento, são menos intransigentes e são mais compassivas e misericordiosas em relação aos outros.

“A autocompaixão vai me deixar preguiçoso. Provavelmente eu vou faltar ao trabalho sempre que quiser e ficar na cama comendo biscoitos de chocolate o dia inteiro!”

Embora muitas pessoas temam que ser autocompassivo signifique ser autoindulgente, na verdade é exatamente o contrário. A compaixão nos direciona para a saúde e o bem-estar a longo prazo, e não para o prazer imediato (assim como a mãe compassiva não deixa que seu filho coma todo o sorvete que ele quiser, mas diz: “coma seus vegetais”). Pesquisas mostram que pessoas autocompassivas se engajam mais em comportamentos mais saudáveis, como fazer exercícios, comer bem, beber menos, ir ao médico mais regularmente.

“Se eu for compassivo comigo mesmo, vou acabar perdendo a noção. Preciso ser duro comigo quando cometer erros para me assegurar de que não vou ferir outras pessoas.”

Outro temor é que a autocompaixão seja, na realidade, uma forma de justificar-se pelo mau comportamento. Na verdade, a autocompaixão proporciona a segurança necessária para assumir os erros em vez de precisar culpar outra pessoa por eles. Pesquisas mostram que pessoas autocompassivas assumem maior responsabilidade por seus atos e são mais propensas a se desculpar se ofenderam alguém.

“Nunca vou chegar onde quero na vida se abrandar a minha autocrítica severa mesmo que por um momento. Isso é o que me direciona para o sucesso. Autocompaixão é ótimo para algumas pessoas, mas eu tenho altos padrões e objetivos que quero atingir na minha vida.”

A apreensão mais comum que as pessoas têm é a de que a autocompaixão possa minar sua motivação para o sucesso. A maioria das pessoas acredita que a autocrítica é um motivador efetivo, mas não é. A autocrítica tende a minar a autoconfiança e leva ao medo e ao fracasso. Se formos autocompassivos, ainda estaremos motivados a atingir nossos objetivos – não porque somos inadequados do jeito que somos, mas porque nos importamos com nós mesmos e queremos atingir nosso pleno potencial (veja o Capítulo 11). Pesquisas mostram que pessoas autocompassivas têm altos padrões pessoais; elas simplesmente não se recriminam quando falham. Isso significa que têm menos medo do fracasso e maior probabilidade de tentar novamente e persistir em seus esforços depois de falhar.

ESPELHO, ESPELHO MEU

Frequentemente quando falamos às pessoas sobre autocompaixão, recebemos este tipo de comentário:

“É como Stuart Smalley em *Saturday Night Live* , que adorava se olhar no espelho e dizer ‘eu sou suficientemente bom, eu sou suficientemente inteligente, e vejam só, as pessoas gostam de mim!’ Não é?”

Para realmente entender o que é a autocompaixão, é importante distingui-la de uma prima próxima – a autoestima. Na cultura ocidental, autoestima requer destacar-se na multidão – ser especial e acima da média. O problema, é claro, é que é impossível *todos* estarem acima da média ao mesmo tempo. Embora possa haver algumas áreas em que nós nos destacamos, sempre há alguém mais atraente, mais bem-sucedido e mais inteligente do que nós, o que significa que nos sentimos um fracasso sempre que nos comparamos com aqueles “melhores” do que nós.

No entanto, o desejo de nos vermos como melhores do que a média e *manter* esse sentimento ilusório de autoestima pode levar a algum comportamento absolutamente perverso. Por que os adolescentes começam cedo a fazer *bullying* com os outros? Se eu puder ser visto como o garoto legal e durão em contraste com o *nerd* fraco que eu acabei de sa-canear, eu aumento a minha autoestima. Por que somos tão preconceituosos? Se eu achar que o meu grupo étnico, de gênero, nacional ou político é melhor do que o seu, eu aumento a minha autoestima.

Mas autocompaixão é diferente de autoestima. Embora ambas estejam fortemente associadas ao bem-estar psicológico, elas divergem em aspectos significativos:

Autocompaixão não deve ser confundida com autoestima.

- Autoestima é uma avaliação positiva do próprio valor. Autocompaixão não é absolutamente um julgamento ou uma avaliação. Em vez disso, a autocompaixão é uma maneira de se *relacionar* com a paisagem em constante mudança de quem nós somos com gentileza e aceitação – especialmente quando falhamos ou nos sentimos inadequados.
 - Autoestima requer sentir-se melhor do que os outros. Autocompaixão requer reconhecer que todos nós somos imperfeitos.
 - A autoestima tende a ser uma amiga nas horas boas, está conosco quando temos sucesso, mas nos abandona justamente quando mais precisamos dela – quando falhamos ou fazemos papel de bobo para nós mesmos. A autocompaixão está sempre presente para nós, uma fonte confiável de apoio mesmo quando nosso estoque mundano ruiu. Ainda dói quando nosso orgulho é ferido, mas podemos ser gentis com nós mesmos *porque* dói. “Uau, isso foi muito humilhante. Lamento muito. Mas tudo bem; essas coisas acontecem.”
 - Comparada com a autoestima, a autocompaixão é menos contingente em condições como atratividade física ou desempenho de sucesso e proporciona um sentimento mais estável de autovalorização com o tempo. Também está associada a menos comparação social e narcisismo do que a autoestima.
-



EXERCÍCIO

Como a Autoestima Está Funcionando para Você?

- Como você se sente quando recebe um *feedback* de que o seu desempenho está na média em uma área da vida que é importante para você (p. ex., trabalho, parentalidade, amizade, romance)?

- Como você se sente quando alguém é *melhor* em fazer alguma coisa que realmente é importante para você (p. ex., fazer mais vendas, produzir biscoitos mais gostosos para a festa na escola, ser um jogador de basquete melhor, ter melhor aparência com roupas de praia)?

- Qual é o impacto que você sente quando *falha* em alguma coisa que é importante para você (p. ex., suas avaliações de ensino são deficientes, seu filho diz que você é um pai horrível, você não é convidado para um segundo encontro)?

REFLEXÃO

Se você é como a maioria das pessoas, vai descobrir que não é nada bom estar na média, que não gosta quando as pessoas têm melhor desempenho do que você e que – falando francamente – o fracasso é uma droga. Isso é humano. Mas é importante levar em consideração que tais sentimentos são importantes limitações da autoestima: a autoestima faz com que constantemente nos comparemos com os outros e significa que nossa autovalorização oscila para cima e para baixo como uma bola de pingue-pongue, dependendo do nosso sucesso ou fracasso mais recente. Quando percebemos que a nossa necessidade de autoestima está nos causando problemas, é hora de colocar em prática uma maneira de nos relacionarmos com nós mesmos – com autocompaixão!