

A Importância da Autocompaixão para a Saúde

A autocompaixão, conceito amplamente explorado pela psicóloga Kristin Neff, é um aspecto vital para a saúde mental e o bem-estar emocional. De acordo com Neff a insegurança, ansiedade e a depressão, tão comuns em nossa sociedade atual, são também frutos do autojulgamento. Neste sentido, é importante que o indivíduo busque se tratar com a mesma bondade, gentileza, cuidado e compreensão que ofereceria a um amigo ou mesmo a um estranho. A compaixão por si mesmo é tão importante quanto a compaixão pelos outros.

Em uma sociedade frequentemente marcada por autocrítica e competitividade, a prática da autocompaixão pode proporcionar um alívio significativo e promover uma vida mais equilibrada e saudável. Aprender a fornecer a si mesmo doses de amor e aceitação é uma poderosa maneira de alcançar o bem-estar emocional e a satisfação com a própria vida, uma vez que a autocompaixão promove estados mentais positivos, ajudando a desfazer o autojulgamento negativo, trazendo mais aceitação.

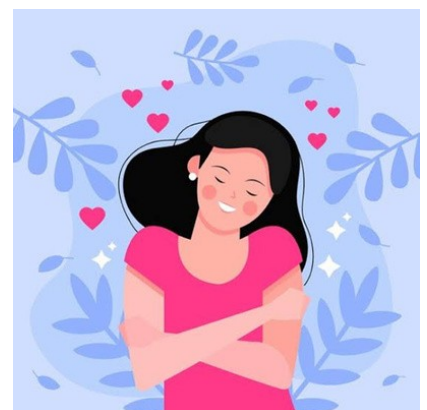
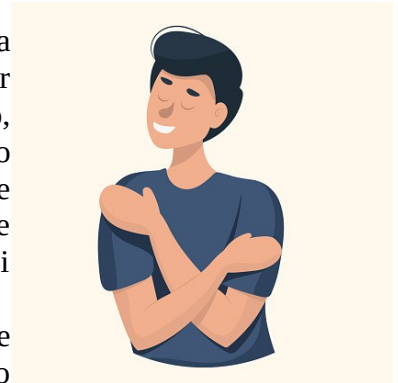
Uma pesquisa demonstrou como a autocompaixão pode ser um gatilho para liberação da ocitocina no organismo. A ocitocina é conhecida como o hormônio do amor e da união, por ter um papel importante nas interações sociais, aumentando sentimentos de confiança, calma, segurança e conectividade. A ocitocina ajuda a reduzir o medo, a ansiedade, podendo neutralizar o aumento do cortisol, hormônio associado ao estresse.

Já a autocrítica foi relacionada ao surgimento da depressão e insatisfação com a vida, em pesquisas realizadas em diferentes países. “Ataques” emocionais a si próprio podem aumentar os níveis de cortisol no corpo. As pessoas que se julgam com severidade são muitas vezes seu pior inimigo e levam uma vida com sentimentos de vergonha, inadequação, insignificância e desvalorização de si próprio. A autocrítica é uma forma distorcida de autocuidado pois, inconscientemente, o que a pessoa busca é uma tentativa de se manter no caminho certo e controlar alguns aspectos da sua vida.

Um dos caminhos para se combater a autocrítica seria desenvolver e praticar a autocompaixão. Para o desenvolvimento da prática de autocompaixão é importante considerar os seus três componentes principais:

1. Bondade para consigo mesmo: Envolve ser caloroso e compreensivo consigo mesmo, especialmente em momentos de falha ou dificuldade. A cultura ocidental valoriza quando as pessoas são gentis com os amigos e familiares, contudo, não ensina a adotar gentileza para consigo próprio. A autobondade significa interromper o autojulgamento constante e os comentários depreciativos internos que a maioria das pessoas percebe como algo natural. Também envolve a capacidade de se autoconfortar de forma ativa, reconhecendo, por exemplo, que há momentos difíceis e buscando formas de se cuidar, oferecendo paz, cordialidade, gentileza e simpatia para com sua própria situação ou circunstância difícil. Se a dor ou sofrimento que a pessoa sente é resultado de um comportamento errado que a pessoa acredita ter tomado, esse é o momento exato no qual se deve oferecer a compaixão.

2. Humanidade compartilhada: Este é o segundo elemento fundamental da autocompaixão, que é reconhecer que todos os seres humanos são falíveis, que a dor e os fracassos fazem parte da experiência humana comum, que todos passam por dificuldades. Esse senso de humanidade comum traz a tona a noção de que sentimentos de inadequação, decepção e mesmo o sofrimento são aspectos comuns da experiência humana. Quando cometer um erro ou



enfrentar uma dificuldade, lembre-se de que essas experiências são parte da condição humana. Todos passam por momentos difíceis e cometem erros.

3. Atenção Plena: Significa desenvolver uma visão clara e sem julgamentos que aceita o que está acontecendo no momento presente, tem a ver com um enfrentamento da realidade. Ela permite focar no momento presente e entender que os pensamentos relativos ao passado ou ao futuro são apenas pensamentos. Isso ajuda a manter uma consciência equilibrada e aberta sobre as próprias emoções negativas, sem exagerá-las ou suprimi-las.

Benefícios da Autocompaixão:

- Redução do Estresse e Ansiedade

Estudos demonstram que indivíduos que praticam autocompaixão relatam níveis mais baixos de estresse e ansiedade. Ao tratar-se com gentileza em momentos de dificuldade, é possível reduzir a produção de cortisol, o hormônio do estresse, promovendo uma resposta mais calma e equilibrada ao estresse.

- Melhoria da Saúde Mental

A autocompaixão está associada a menores níveis de depressão e maior satisfação com a vida. Pessoas autocompassivas têm maior resiliência emocional, o que lhes permite lidar melhor com os desafios e se recuperar mais rapidamente de situações difíceis.

- Desenvolvimento da Resiliência

A prática da autocompaixão fortalece a resiliência, permitindo que os indivíduos enfrentem adversidades com uma perspectiva mais positiva e construtiva. Ao aceitar os próprios erros e falhas como parte da experiência humana, torna-se mais fácil aprender com essas experiências e seguir em frente.

- Melhoria dos Relacionamentos

Ao praticar a autocompaixão, também se melhora a compaixão pelos outros. Esse aumento na empatia e compreensão pode levar a relacionamentos mais saudáveis e satisfatórios, tanto pessoais quanto profissionais.

- Promoção da Autoaceitação

A autocompaixão promove uma aceitação incondicional de si mesmo, o que é crucial para a autoestima. Ao aceitar as próprias imperfeições sem julgamento, é possível cultivar uma imagem mais positiva de si mesmo.

Exemplos de alguns exercícios práticos de Autocompaixão

- Carta para Si Mesmo: Escreva uma carta para si mesmo sobre uma situação difícil que está enfrentando, como se estivesse escrevendo para um amigo querido. Use um tom compassivo e encorajador.



- Abrace-se: Em momentos de estresse ou tristeza, tente se abraçar fisicamente. Esse gesto simples pode proporcionar conforto e ajudar a liberar ocitocina, o hormônio do bem-estar.
- Frases de Autocompaixão: Crie e repita frases de autocompaixão. Por exemplo, *"Que eu seja gentil comigo mesmo neste momento"*, *"Que eu aceite minhas imperfeições"* ou *"Que eu me lembre que não estou sozinho"*.
- Estabeleça Limites Saudáveis: Aprenda a dizer "não" quando necessário e a respeitar seus próprios limites. Isso é uma forma de se tratar com respeito e cuidado.
- Pratique Atos de Bondade: Realize pequenos atos de bondade para consigo mesmo diariamente. Pode ser algo simples como fazer uma pausa para tomar um chá, ouvir sua música favorita ou praticar um hobby.
- Leitura e Pesquisa: Leia livros e artigos sobre autocompaixão para entender melhor o conceito e encontrar novas estratégias para praticá-la.
- Terapia e Aconselhamento: Considere a terapia com um profissional que utilize abordagens baseadas em autocompaixão, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT)

Conclusão

Desenvolver a autocompaixão é um processo contínuo que requer prática e dedicação. Incorporando essas estratégias no seu dia a dia, você pode cultivar uma relação mais gentil e compassiva consigo mesmo, o que promove a melhoria saúde mental.

A autocompaixão, conforme elucidada por Kristin Neff, é um componente essencial para o bem-estar emocional e a saúde mental. Seus benefícios abrangem desde a redução do estresse e da ansiedade até a melhoria dos relacionamentos e da resiliência. Em um mundo onde a autocrítica é frequentemente a norma, adotar uma abordagem mais gentil e compassiva consigo mesmo pode ser uma mudança transformadora, promovendo uma vida mais equilibrada e satisfatória.

Ao incorporar práticas de autocompaixão no dia a dia, podemos criar uma base sólida para uma maior felicidade e realização pessoal, ajudando-nos a enfrentar os desafios da vida com graça e coragem.

