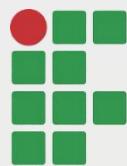


Compaixão e autocompaixão

Para finalizar as postagens do setembro amarelo, esta mensagem é direcionada para você que se encontra em sofrimento psíquico.



Você provavelmente já deve ter ouvido falar sobre compaixão. Sabe mesmo o seu significado?

Palavra de origem latina, significa "sofrer com", envolve ser tocado pela dor do outro, abrir a consciência para a dor do outro e não evitar ou se desconectar dela, então que surgem sentimentos de bondade para com o outro e ação para aliviar o seu sofrimento.

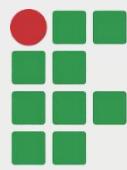
Você se permite ser ajudado (a) por pessoas que demonstram compaixão por você?



E quanto a autocompaixão, o quanto você a pratica?

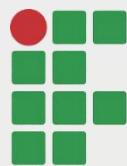
Existem pessoas que são frequentemente mais duras e rudes consigo mesmas do que jamais seriam com os outros, até mesmo com estranhos. A autocompaixão representa uma atitude calorosa e de aceitação pelos aspectos negativos em si mesmo ou da vida.





A autocompaixão é composta por três componentes básicos:

- a) Compreensão:** ser amável e compreensível consigo próprio, em vez de ser demasiado crítico e punitivo.
- b) Condição humana comum:** reconhecer que ser imperfeito, ter limitações e cometer erros faz parte da experiência humana comum, ou seja, alguma coisa que acontece a todos e não apenas “a mim”.
- c) Atenção plena (mindfulness):** consciência equilibrada dos próprios sentimentos, mesmo os dolorosos, sem suprimi-los ou evita-los, e sim acolhê-los e aceita-los como estão no momento presente.



INSTITUTO FEDERAL

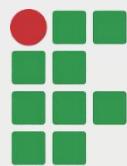
Paraíba

Campus Princesa Isabel



Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Embora ter autocompaixão exija que a pessoa não critique duramente a si mesma por deixar de atender aos padrões ideais, isso não significa que suas falhas passam despercebidas ou não corrigidas. Em vez disso, significa que as ações necessárias para o funcionamento e a saúde ideais (e ter autocompaixão significa que deseja o bem-estar para si mesmo) são incentivadas com gentileza e paciência.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

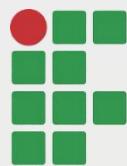
Campus Princesa Isabel



Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Ter uma verdadeira autocompaixão fornece uma poderosa força motivadora para o crescimento e a mudança, isso envolve desistir de comportamentos prejudiciais aos quais está apegado e encorajar-se a tomar as ações para com o eu ou o meio mais apropriadas e eficazes para promover seu bem-estar.





INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel

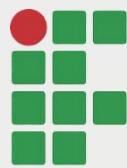


Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)
Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)
Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Que tal praticar mais a autocompaixão?

Você pode começar imaginando o que diria a alguém próximo que estivesse passando pelo mesmo sofrimento que você.

Ser autocompassivo pode parecer estranho no início. Isso pode ser mais difícil para alguns indivíduos, especialmente se já experimentaram situações traumáticas fortes. Se for o seu caso, será necessário uma ajuda psicológica.



INSTITUTO FEDERAL

Paraíba

Campus Princesa Isabel



Comissão de Saúde Mental (CSM-PI)

Núcleo de Acompanhamento Psicossocial (NAPS)

Coordenação Pedagógica e de Apoio ao Estudante (COPAE-PI)

Referência:

Goveia JP e Castilho P. Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da escala da auto-compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 2011, 54.

Neff K. *Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. Psychology Press, 2003, 2.

Texto elaborado por Isabelly Florentino – Médica psiquiatra do campus de Princesa Isabel.

Arte elaborada por Priscila Ferreira – Pedagoga – COPAE-PI.