

## A IMPORTÂNCIA DA AUTOCOMPAIXÃO

Empatia e Compaixão são conceitos muito relacionados, mas não exatamente iguais. Enquanto Empatia se refere à capacidade de imaginar e entender os sentimentos de outra pessoa, a Compaixão vai um pouco além. Compaixão se refere ao sofrimento que sentimos ao ver outra pessoa sofrendo, e que nos desperta uma vontade muito grande de ajudar ou confortar. Portanto, a Compaixão é uma emoção positiva, um estado de empoderamento que nos impulsiona a agir, a fazer alguma coisa para aliviar a dor do outro. Como seres humanos interdependentes e necessitados de conexões interpessoais desde que nascemos, nosso sistema nervoso possui neurônios-espelho, que permitem que a gente sinta tanto Empatia quanto Compaixão.

Porém, quando estamos muito estressados, essa nossa capacidade natural fica prejudicada. Então, especialmente nós, profissionais da saúde, precisamos cuidar muito bem da gente mesmo para que possamos cuidar bem dos outros. É aquela orientação de quando viajamos de avião: sempre coloque a máscara de oxigênio em você antes de ajudar o outro a colocar sua máscara. É aí que entra o conceito de Autocompaixão, tão pouco compreendido.

Algumas pessoas confundem Autocompaixão com egoísmo, vitimização, fraqueza ou autoindulgência, mas não é nada disso. Autocompaixão tem a ver com autoconhecimento, autoaceitação, autorrespeito e autoacolhimento. Em suma, ter Autocompaixão é a gente se tratar como trataria o melhor amigo ou amiga num momento de necessidade ou sofrimento: sem críticas ou julgamentos duros, sem culpabilização, sem exigências excessivas ou irrealísticas. Afinal, ninguém sabe tudo, ninguém é perfeito, todo mundo erra o tempo todo, simplesmente porque somos humanos.

Ninguém merece um inimigo interno, pois o nosso cérebro não distingue autocríticas de críticas alheias, a resposta de estresse é exatamente a mesma. Então, vamos cultivar dentro de nós mesmos essa parte amiga, compreensiva, acolhedora e amorosa conosco mesmos, com as nossas falhas, incertezas, dificuldades e sentimentos difíceis. Muitos profissionais de saúde têm mais facilidade de sentir Compaixão pelos outros do que por si mesmos. Sejamos os nossos melhores amigos, especialmente nesta situação tão assustadora e incerta da pandemia. Cada um de nós está tentando fazer o seu melhor, dentro de suas possibilidades, de seu campo de conhecimento, suas habilidades e capacidade emocional. Estamos todos nos sentindo ameaçados, perdidos e sobrecarregados.

Mais do que nunca, precisamos cultivar a Autocompaixão, com ações de autocuidado individualizadas e outras mais gerais, como boa alimentação, sono adequado, atividades físicas e de lazer que forem possíveis, pausas para repouso, contato com a natureza, práticas de relaxamento, yoga e meditação. Ninguém é de ferro e ninguém é uma ilha. Somos seres sociais e precisamos de conexão com os outros como do ar que a gente respira. Então, apesar do afastamento físico obrigatório, vamos manter contato assíduo com nossos familiares e amigos por telefone e internet. É hora de ficarmos conectados, de ouvir sem julgamento e acolher sem precisar dar conselhos. Vamos acolher os outros e principalmente a nós mesmos da forma mais amorosa possível! E lembrem que Compaixão e Autocompaixão diminuem a resposta ao estresse e os fatores inflamatórios, melhoram a coerência cardíaca e aumentam a resposta imune. Então, vamos nos cuidar com todo o carinho para mantermos o pique e a saúde!!!

**Albina R. Torres** (Psiquiatra – Docente da Faculdade de Medicina de Botucatu- UNESP)

*Livros Recomendados:*

*Jinpa, T. Um coração sem medo: porque a compaixão é o segredo mais bem guardado da felicidade. Editora Sextante.*

*Neff, K; Germer, C. Manual de Mindfulness e Autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Editora Artmed.*