

## **AUTOCOMPAIXÃO: UMA FERRAMENTA DE PROMOÇÃO DE BEM-ESTAR E DE DIMINUIÇÃO DE AUTOCRÍTICA**

### **SELF-COMPASSION: A TOOL OF WELLBEING PROMOTION AND SELF-CRITICISM DECREASE**

Fernanda Ferrari Silva  
UniSociesc - Blumenau/SC / fernandaferrari2@gmail.com

#### **Resumo:**

Este estudo tem como objetivo apresentar a autocompaixão enquanto uma ferramenta a ser aprendida e utilizada para a promoção do bem-estar. A pesquisa tem foco nos benefícios desta ferramenta e na diminuição da autocrítica. Kristin Neff é a principal autora utilizada na fundamentação da pesquisa, por ser a precursora do tema. Foi possível compreender que a autocompaixão se apresenta enquanto possibilidade para aumento da percepção positiva sobre si e sobre o mundo, bem como tem um papel fundamental na diminuição de percepções negativas, salientando a importância de mais estudos na área e sugerindo a criação de projetos que alcancem o maior número de pessoas que possam ser beneficiadas.

**Palavras-chave:** *Autocompaixão. Auto gentileza. Atenção plena. Humanidade Comum. Autocrítica.*

#### **Abstract:**

This study aims to present self-compassion as a tool to be learned and used to promote well-being. The research focuses on the benefits of this tool and on reducing self-criticism. Kristin Neff is the main author used in the foundation of the research, for being the precursor of the theme. It was possible to understand that self-compassion presents itself as a possibility for increasing the positive perception about oneself and about the world, as well as playing a fundamental role in reducing negative perceptions, highlighting the importance of further studies in the area and suggesting the creation of projects that reach the biggest number of people who can benefit.

**Keywords:** *Self-Compassion. Self-Kindness. Mindfulness. Common Humanity. Self-Criticism.*

## 1. INTRODUÇÃO

A constante busca pelo bem-estar se faz presente em nossa sociedade, e sendo esta uma questão bastante subjetiva, é correto afirmar que não há uma fórmula única para atingir determinado estado. Com o foco excessivo na busca de alcançar a felicidade, as pessoas se sentem cada vez mais frustradas, insatisfeitas e esgotadas emocionalmente, elevando o nível de autocrítica decorrente de suas escolhas. Posto isso, é imprescindível buscarmos formas de proteção ao esgotamento e novas possibilidades de estabelecimento de metas mais realistas de acordo com a verdadeira necessidade de cada um. A autocompaixão enquanto sentimento e prática vem demonstrando grande eficácia para gerar aprendizagens saudáveis frente às experiências no decorrer da vida (Jinpa, 2016).

O processo de viver é espontâneo e não é possível ter certeza sobre como ocorrerá esse trajeto, assim, a autocompaixão pode ser entendida também como uma estratégia de prevenção, visto que pode ser aprendida em qualquer etapa da vida. Pessoas autocompassivas possuem um olhar gentil e encorajador, apresentando maior tendência a ter uma percepção positiva frente aos contratemplos que surgem (Jinpa, 2016).

Diante destas explicações e considerando a necessidade de aumento de produção científica sobre o tema, bem como a motivação pessoal da autora em estudar sentimentos gentis e diminuição de autocrítica, este artigo nasceu de uma adaptação de um trabalho de conclusão de curso para Bacharel em Psicologia da Faculdade Sociosc Blumenau, com o intuito de elucidar sobre os benefícios alcançados por sentimentos de autocompaixão, com enfoque na questão de produção de bem-estar e diminuição de autocrítica.

### 1.1 ORIGENS DA AUTOCOMPAIXÃO

A autocompaixão está diretamente conectada a outros dois campos de estudos da Psicologia, Filosofia e Ciência aplicada, sendo estes a Atenção plena (Mindfulness) e a Compaixão, os quais tiveram seus primeiros programas de intervenção criados em 1974 por

Jon Kabat-Zinn (Redução de estresse baseada em Mindfulness) e em 2006 por Thupten Jinpa (Treinamento de Cultivo da Compaixão), respectivamente (Jinpa, 2016).

Embora hajam semelhanças, a autocompaixão é uma nova maneira de olhar para o tema e foi criado por Kristin Neff por volta de 1990, através do diálogo entre a filosofia Oriental Budista e a Psicologia Ocidental. Em 2010 a precursora do tema, junto do psicólogo clínico Christopher Germer, criaram o Programa de Autocompaixão Consciente. O Mindfulness é um componente dentro da autocompaixão, e a compaixão não necessariamente caminha lado a lado a autocompaixão, pois como Neff (2017) constata em suas pesquisas, pessoas informam serem gentis com os outros, mas apresentam maior dificuldade em serem gentis consigo mesmas. Neff e colegas (2017) perceberam também que indivíduos menos auto compassivos dispõem de níveis mais elevados de autojulgamento e auto criticidade, embora costumam ser cuidadosos em relação aos outros.

## 1.2 AUTOCRÍTICA

O autocriticismo parte de uma relação eu-eu, ou seja, é sobre a relação consigo mesmo frente a diferentes situações. Em momentos que emoções negativas se fazem presente, como em situações de falhas e sofrimento, as pessoas tendem a adotar uma postura rígida, crítica, intolerante e punitiva para consigo (Gilbert et al., 2004). Mongrain et al. (1998) apresentam em seus estudos uma relação direta entre sentimentos de autocrítica aos de inferioridade, o que enfraquece a capacidade das pessoas em formar relações de pertença com o mundo externo ao eu.

A partir do olhar de Gilbert et al. (2004), a autocrítica tem duas principais funções: autocorreção e auto ataque. A função de autocorreção está associada ao medo de inadequação, onde se busca o aperfeiçoamento do eu como forma de prevenir-se de cometer os mesmos erros. Já o auto ataque busca eliminar e destruir as partes do eu que são consideradas fracas ou más.

A cultura ocidental a qual fazemos parte fornece um diálogo que incentiva a autocrítica e subentende que as pessoas devem suportar suas dores, ou seja, serem capazes

de resistir e aguentar, se distanciando do real sentir (Blatt, 1995). Embora o respeito e a gentileza para com o outro sejam fatores ensinados e esperados em nossa cultura, a auto gentileza é menos discutida e pode ser mais difícil de praticar.

## **2. AUTOCOMPAIXÃO**

A autocompaixão é a experiência de abertura ao próprio sofrimento e aos próprios sentimentos emergentes, proporcionando à si, paciência, gentileza e não julgamento, reconhecendo que todo indivíduo comete erros e isso faz parte da experiência humana (Neff, 2003). Ela é vista como uma nova forma de compreender e produzir bem-estar e é definida a partir de três componentes: auto gentileza (self-kindness), humanidade comum (common humanity) e atenção plena (mindfulness).

### **2.1 AUTO GENTILEZA**

Esse componente vai contra o autojulgamento e refere-se à possibilidade de ser gentil consigo ao substituir qualquer intenção hostil por diálogos internos encorajadores, simpáticos e gentis, tratando-se como se costuma tratar uma pessoa querida e se perguntando “Está difícil agora. Como posso me cuidar e me confortar nesse momento?” (Neff, 2017, p. 47). Ao reconhecer as próprias imperfeições e compreender que dificuldades são inevitáveis, pessoas com autocompaixão tendem a aceitar a realidade com gentileza e a atingir tranquilidade emocional ao substituir uma postura rígida por uma atitude de auto compreensão, representando uma forma mais funcional de lidar com situações difíceis.

### **2.2 HUMANIDADE COMUM**

Deixando de lado o sentimento de isolamento e da pena de si mesmo, a humanidade comum engloba questões mais universais ao considerar o sofrimento e os problemas de outras pessoas, além do próprio. Ao se apegar a sentimentos de insegurança e insuficiência e focar

em como as coisas deveriam ser, ao nosso desejo individual, tendemos a ignorar como as coisas realmente são dentro da experiência humana compartilhada (Neff, 2017).

Neff (2003) denomina esse processo como “superidentificação”, como não sendo um processo de pensamento lógico, visto que a pessoa mergulha intensamente em suas emoções subjetivas, dificultando a adoção de uma perspectiva mais objetiva. Assim sendo, a humanidade comum leva em consideração o “eu” como um ser psicossocial, capaz de se reconhecer enquanto parte de um todo em vez de algo que acontece apenas a “mim”.

### 2.3 ATENÇÃO PLENA

A palavra mindfulness não possui uma tradução específica para a língua portuguesa, sendo atenção plena, consciência plena ou consciência atenta alguns dos principais termos utilizados para descrevê-la (Girard; Feix, 2016). Consiste em estar atento ao momento presente, aceitando quaisquer sensações, emoções ou pensamentos que possam surgir. É importante salientar que nem sempre será uma experiência agradável, principalmente se há presença de autocrítica, o que dificulta o entendimento de si enquanto um sujeito passível de falhas.

A atenção plena é um elemento essencial na autocompaixão, pois é preciso entrar em contato com o que se apresenta no agora para que seja possível perceber o próprio sofrimento. Estratégias que visam a promoção de um “sentir-se bem” com ênfase no “bem”, não ensinam a outra parte que seria “sentir-se mal”, sendo essa, inevitável na vivência humana. Ao se distanciar dos momentos de “sentir-se mal”, torna-se cada vez mais difícil entrar em contato com aspectos aversivos que naturalmente fazem parte da vida, dificultando a aproximação e a elaboração dos sentimentos no momento presente (Vandenberghe; Sousa, 2006).

De acordo com a literatura sobre a atenção plena, as pessoas agem sem se envolver emocionalmente em suas ações e sem perceber o que acontece em si e em volta de si, como em um piloto automático (Vandenberghe; Sousa, 2006). Envolver-se emocionalmente não está conectado à nenhuma obrigação de atingir um estado especial, de sentir, pensar e reagir de determinada maneira, mas sim, saber que os sentimentos e emoções vêm e vão, como as nuvens no céu. Neff (2017) descreve que os pensamentos nem sempre são verdadeiros, reais

ou que precisam ser levados tão a sério, cabendo a pessoa decidir em quais prestará mais atenção, sendo esse um ato de resposta ao sentir, em vez de uma reação. Por exemplo, em vez de simplesmente sentir raiva, a atenção plena permite estar ciente de que se está sentindo raiva agora.

## 2.4 BENEFÍCIOS

Dentre os diversos benefícios relatados em pesquisas sobre o tema, a autocompaixão demonstra influência principalmente em mudanças de atitudes para formas mais positivas, funcionais e de cuidado frente aos acontecimentos do cotidiano (Zessin; Dickhauser; Garbade, 2015), além de demonstrar forte relação com a diminuição de níveis de depressão e transtornos de ansiedade (Neff, 2017). Como resultado desta atitude de cuidado, pessoas auto compassivas experienciam maior nível de bem-estar, sem precisar fingir que a realidade é outra, pois a autocompaixão permite que o indivíduo aprecie e reconheça todos os aspectos da vida, de forma atenta e plena (Neff, 2017).

Intervenções estruturadas de autocompaixão vêm demonstrando sua eficácia às pessoas participantes. Toole et al. (2016) demonstra em seus estudos a aplicação do treino de autocompaixão em um grupo de 80 mulheres universitárias com idade entre 18 e 25 anos, as quais apresentaram preocupações com a imagem corporal. Após passarem pelo programa, as participantes demonstraram aumento de autocompassividade e visão mais positiva no aspecto da imagem corporal, com destaque na diminuição do fator de "autocrítica". Feliu-Soler et al. (2017) descreveu a realização de intervenção em outro grupo utilizando as práticas de Gentileza e Autocompaixão entre 32 pacientes diagnosticados com Transtorno de Personalidade Borderline, cujas idades variaram entre 18 e 45 anos. Os pacientes demonstraram maiores mudanças no fator "aceitação" em comparação ao grupo controle. Mudanças notáveis na sintomatologia limítrofe, autocrítica e autoestima também foram observadas.

Os resultados de práticas de autocompaixão apresentam até então grande contribuição para a neurociência, embora seja importante ampliar as pesquisas sobre o tema. Rockliff, Gilbert e McEwan (2008) demonstram em seus estudos que sentimentos de autocompaixão

podem diminuir o nível de cortisol, auxiliando na redução de estresse. Outros estudos sugerem que tais práticas possam ser um gatilho para a liberação de ocitocina, apoiando na diminuição de sensações de estresse (Neff, 2018).

Ainda, a atenção ao agora é relacionada à plasticidade neural e apresenta evidências sobre mudanças nas estruturas físicas e funcionais do cérebro, como no córtex pré-frontal dorsolateral e medial, no córtex cingulado anterior e posterior, na ínsula e na amígdala (Girard; Feix, 2016). Dessa maneira, é possível afirmar que as mudanças de cognição e neuro físicas implicam na capacidade de modificação do sistema nervoso em função de experiências (Rosenzweig, 1996), sendo possível a promoção do aumento na qualidade de vida.

### **3. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

As investigações desta pesquisa possibilitaram a compreensão de que a autocompaixão é vista enquanto uma habilidade e que esta pode ser desenvolvida e aprendida em qualquer etapa da vida, da infância à velhice, bem como vem demonstrando resultados satisfatórios em relação ao aumento de sentimentos positivos, como o bem-estar, e diminuição de negativos, como a autocrítica.

Considerando as diversas possibilidades de práticas de autocompaixão, sendo por meio de diálogos internos, meditação guiada ou exercícios de auto observação, a autora deste trabalho reconhece que as intervenções podem apresentar resultados ainda mais eficazes e duradouros se acompanhados por profissionais da área de Psicologia, principalmente no que diz respeito a tratamentos para pessoas que apresentam transtornos de ansiedade ou depressão.

Ainda, por compreender a importância de práticas acessíveis e com bons resultados na promoção do bem-estar, sugere-se o aumento de pesquisas na área e de projetos que viabilizem democratizar esse conhecimento.

## REFERÊNCIAS

BLATT, Sidney J. Representational structures in psychopathology. Rochester symposium on developmental psychopathology. Emotion, cognition, and representation, v. 6, p. 1-33. University of Rochester Press, 1995.

FELIU-SOLER, Albert. et al. Fostering self-compassion and loving-kindness in patients with borderline personality disorder: a randomized pilot study. Clinical Psychology and Psychotherapy, v. 24, p. 278-286, 2017.

GILBERT, Paul. et al. Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. The British Journal of Clinical Psychology, v. 43, p. 31-50, 2004.

GIRARD, Tanize Viviane Gonçalves; FEIX, Leandro da Fonte. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. Hígia - Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano, v. 2, n. 1, p. 94-124, 2016.

JINPA, Thupten. Um coração sem medo. Tradução de José Eduardo Mendonça - Rio de Janeiro, Sextante, 2016.

MONGRAIN, Myriam et al. Perceptual biases, affect and behavior in relationship of dependents and self-critics. Journal of Personality and Social Psychology, v. 75, p. 230-241, 1998.

NEFF, Kristin. The development and validation of a scale to measure self-compassion. Psychology Press: Self and Identity, University of Texas, Austin, n. 2, p. 223-250, 2003.

NEFF, Kristin. Autocompaixão: pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. Tradução de Beatriz Marcante Flores. Rio de Janeiro: Lúcida Letra, 2017.

NEFF, Kristin. Self-Compassion. The physiology of self-compassion, 2018.

ROCKLIFF, Helen; GILBERT, Paul; MCEWAN, Kirsten. A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. Clinical Neuropsychiatry, v. 5, n. 3, p. 132-139, 2008.

ROSENZWEIG, Mark R. Aspects of the search for neural mechanisms of memory. Annual Review of Psychology, 47, p. 1-32, 1996.

TOOLE, Aubrey M.; CRAIGHEAD, Linda W. Brief self-compassion meditation training for body image distress young adult women. Journal Elsevier: Body Image, v. 19 p. 104-112, 2016.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. Rev. bras. ter. cogn., v. 2, n. 1, p. 35-44, 2006.

Revista de Extensão e Iniciação  
Científica da UNISOCIESC  
**REIS**

ISSN 2358-4432

Compartilhar  
conhecimento  
é conhecer o  
mundo.

unisociesc

ZESSIN, Ulli; DICKHAUSER, Oliver; GARBADE, Sven. The relationship between self-compassion and well-being: a meta-analysis. The International Association of Applied Psychology. Health and Well-Being, v. 7, n. 3, p. 340-364, 2015.