



IO2. Programme for Parents to Build Positive Family Relationships



EMPOWER
Building Resilience to Address Domestic Violence



Atividade de Autorreflexão 2 – Psicologia Positiva

A ideia de Crescimento Pós-Traumático, ou CPT, é popular – que os sobreviventes de eventos traumáticos não podem apenas curar-se do seu trauma, mas podem tornar-se numa pessoa mais forte, mais motivada e mais resiliente devido ao seu trauma. Os efeitos da desordem de stress pós-traumático (DSPT) podem ser de longo alcance e debilitantes. Os sintomas de DSPT podem ter um impacto negativo na sua saúde mental, saúde física, trabalho e relacionamentos. Pode sentir-se isolado, ter dificuldade em manter um emprego, ser incapaz de confiar nas outras pessoas, e ter dificuldade em controlar ou expressar as suas emoções. Aprender estratégias saudáveis para lidar com o DSPT é possível e pode oferecer uma sensação de renovação, esperança e controlo sobre a sua vida. Há uma variedade de áreas na nossa vida que podem ser impactadas pelos sintomas de DSPT e, para trabalhar para uma recuperação saudável, é importante dar atenção a cada área.

A compaixão por si mesmo não é diferente de ter compaixão pelos outros. Pense em como é a experiência da compaixão. Primeiro, para ter compaixão pelos outros, deve notar que eles estão a sofrer. Se ignorares aquele sem-abrigo na rua, não podes sentir compaixão pelo quão difícil é a sua experiência. Em segundo lugar, a compaixão envolve sentir-se movido pelo sofrimento dos outros para que o seu coração responda à sua dor (a palavra compaixão significa literalmente "sofrer com"). Quando isto acontece, sente-se caloroso, carinhoso e desejo de ajudar a pessoa que sofre de alguma forma. Ter compaixão também significa que ofereces compreensão e bondade aos outros quando eles falham ou cometem erros, em vez de os julgar severamente. Finalmente, quando se sente compaixão por outra (em vez de mera pena), significa que se realisa que o sofrimento, o fracasso e a imperfeição fazem parte da experiência humana partilhada.

Tarefa introdutória:

Escala de Auto-Compaixão

A felicidade começa por si mesmo. Uma parte crucial do crescimento pós-traumático reside na forma como olhamos para nós mesmos.

A escala de auto-compassão do Dr. Kristen Neff é útil para sobreviventes de trauma e indivíduos angustiados para ajudá-los a praticar o amor-próprio e a compaixão.

Declarações	Pontuação				
	1(Raramente)	2	3	4	5
<ol style="list-style-type: none">1. Estou a desaprovar e a julgar sobre os meus defeitos e insuficiências.2. Quando me sinto em baixo, tendo a ficar obcecado e fixado em tudo o que há de errado.3. Quando as coisas estão difíceis, vejo as dificuldades como parte da vida que todos passam.4. Quando penso nas minhas insuficiências, tende a fazer-me sentir mais separada e isolada do resto do mundo.5. Tento amar-me quando sinto dor emocional.6. Quando falho, fico consumido por sentimentos de insuficiência.					



<p>7. Quando estou em baixo, lembro-me que há muitas outras pessoas no mundo a sentirem-se como eu.</p> <p>8. Quando os tempos são difíceis, tendo a ser duro comigo mesmo.</p> <p>9. Quando algo me chateia, tento manter as minhas emoções em equilíbrio.</p> <p>10. Quando me sinto inadequado, lembro-me que a maioria das pessoas partilha sentimentos de insuficiência.</p> <p>11. Sou intolerante e impaciente com os aspetos da minha personalidade de que não gosto.</p> <p>12. Quando estou a passar por um momento difícil, dou a mim mesmo o carinho e a ternura de que preciso.</p> <p>13. Quando me sinto em baixo, tenho tendência a sentir que a maioria das outras pessoas são provavelmente mais felizes do que eu.</p> <p>14. Quando algo doloroso acontece, tento ter uma visão equilibrada da situação.</p> <p>15. Tento ver as minhas falhas como parte da condição humana.</p> <p>16. Quando vejo aspetos de mim mesmo que não gosto, tento olhar para mim mesmo, do lado de fora.</p> <p>17. Quando falho em algo importante para mim, tento manter as coisas em perspetiva.</p>					
--	--	--	--	--	--



18. Quando estou em dificuldades, tenho tendência a sentir que as outras pessoas devem estar a ter um momento mais fácil.					
19. Sou gentil comigo mesmo quando estou a sofrer.					
20. Quando algo me chateia, entusiasmei-me com os meus sentimentos.					
21. Posso ter um pouco de coração frio quando estou a sofrer.					
22. Quando me sinto em baixo, tento abordar os meus sentimentos com curiosidade e abertura.					
23. Sou tolerante com os meus defeitos e insuficiências.					
24. Quando algo doloroso acontece, eu tendo a exagerar o incidente.					
25. Quando falho em algo importante para mim, tendo a sentir-me sozinho no meu fracasso.					
26. Tento ser compreensivo e paciente com os aspetos da minha personalidade de que não gosto.					

*O exercício vem como uma folha de cálculo auto-pontual composta por 26 declarações que descrevem os nossos sentimentos e ações. Tente usar esta escala como uma ignição ao seu pensamento e reflexões internas.



O poder da auto-compassão

Perdoar e nutrir-se pode definir o palco para uma melhor saúde, relacionamentos e bem-estar geral. A auto-compassão produz uma série de benefícios, incluindo níveis mais baixos de ansiedade e depressão. As pessoas auto-compassivas reconhecem quando sofrem e são amáveis com elas nestes momentos, reduzem a ansiedade e a depressão relacionada.

Enquanto algumas pessoas vêm por auto-compassão naturalmente, outras têm que aprender. Felizmente, é uma habilidade que se pode aprender.

No seu livro *O Caminho Consciente para a Auto-Compaixão*, o psicólogo de Harvard Christopher Germer sugere que há formas de trazer auto-compassão para a sua vida através de:

- Físico;
- Mental;
- Emocional;
- Relacional, e
- Métodos espirituais.

Ele e outros especialistas propuseram uma variedade de formas de fomentar a auto-compassão. Aqui estão alguns:

Conforta o teu corpo.

Coma algo saudável. Deite-se e descanse o seu corpo. Massage o pescoço, pés ou mãos. Dê um passeio. Tudo o que puderes fazer para melhorar o que sentes fisicamente dá-te uma dose de auto-compassão.



Escreva uma carta para si mesmo.

Descreva uma situação que o fez sentir dor (uma separação, uma perda de emprego, uma apresentação que correu mal). Escreva uma carta para si mesmo descrevendo a situação sem culpar ninguém. Reconheça os seus sentimentos.

Encoraje-se.

Se algo de errado ou doloroso te acontecer, pensa no que dirias a um bom amigo se lhe acontecesse o mesmo facto — direciona essas respostas compassivas para ti mesmo.

Pratique mindfulness.

Esta é a observação sem julgamento dos seus pensamentos, sentimentos e ações sem tentar reprová-los ou negá-los. Quando te olhares ao espelho e não gostares do que vês, aceita o mal com o bom com uma atitude compassiva.

***Entrar na imagem: compreender a auto-compassão:**
<https://www.youtube.com/watch?v=-kfUE41-JFw>



Tarefa 2: Refletir sobre o quão auto-compassivo é:

Leia cada pergunta cuidadosamente antes de responder. Idealmente, coloque as suas respostas num sítio para que possa voltar e refletir sobre elas depois.

1. Quão desaprovador e crítico és sobre as tuas falhas e insuficiências?
2. Quando te sentes em baixo, ficas obcecado e fixado em tudo o que está errado em vez de ver o positivo?
3. Quando as coisas estão a correr mal para ti, tendes a ver as dificuldades como parte da vida que toda a gente passa?
4. Quando pensas nas insuficiências, elas tendem a fazer-te sentir mais separado e isolado do resto do mundo?
5. Tentas amar-te a ti próprio quando está a sentir dor emocional?
6. Quando falhas em algo importante, veste sem compreensão e consumido por sentimentos de insuficiência?
7. Quando estás em baixo e fora da tua zona de conforto, alguma vez tentas lembrar-te que há muitas outras pessoas no mundo a sentirem-se como te sentes?
8. Quando os tempos são difíceis, és brando ou duro contigo mesmo?
9. Quando algo te perturba, tentas manter-te com as emoções equilibradas?
11. És intolerante e impaciente com os aspetos da tua personalidade de que não gostas?
12. Em tempos difíceis, dás a ti mesmo o carinho e ternura de que precisas?
14. Quando algo doloroso acontece, tentas ter uma visão equilibrada da situação?
15. Já tentaste olhar para as tuas falhas como parte da condição humana?
17. Quando falhas em algo importante para ti, tentas manter as coisas em perspetiva?
19. És gentil contigo mesmo quando passas por tempos de sofrimento?
22. Já tentaste abordar os teus sentimentos com curiosidade e abertura?



Entrar em ação: Uma prática fácil de auto-compaixão

Passo 1:

Quando se encontra num ciclo de auto-conversa negativa porque falhou em algo ou está desapontado com um resultado, lembre-se que a tarefa foi difícil e que fez o seu melhor.

Passo 2:

Lembre-se que não tem que ser bom em tudo. Nem todos têm o mesmo conjunto de habilidades.

Passo 3:

Lembre-se que comparar-se com os outros pode ser doloroso - especialmente se os seus sucessos estão em todas as redes sociais. Agradeça a si mesmo pelo seu progresso e abrace onde está agora.

Passo 4:

Não faz mal sentir-me com sorte. Os resultados bem sucedidos são, por vezes, baseados na sorte. Se algo falhou, muitas vezes, não poderíamos ter controlado totalmente o resultado, pelo que não somos inteiramente culpados.

Passo 5:

O teu valor não depende de coisas externas. Não são só as vossas conquistas. Ensaia as vozes internas de todos aqueles que foram simpáticos contigo, independentemente da realização.

Passo 6:

Tome um tempo para si mesmo, e não subestime o descanso!

"Ser humano não é ser de uma maneira particular; trata-se de ser como a vida te cria — com as tuas forças e fraquezas particulares, dons e desafios, peculiaridades e esquisitices."

— Kristin Neff



Tarefa 3: O espaço entre a autoestima e a auto-compassão

*Aceda a este vídeo de Kristin Neff: <https://www.youtube.com/watch?v=IvtZBUSplr4>

Depois de ver este vídeo, comece a trabalhar num plano de ação para si mesmo, pelo que anota as ferramentas que vai utilizar no seu dia-a-dia para cuidar e tratar-se melhor. O plano de ação pode ser feito em qualquer meio que ache melhor para si. Pode utilizar qualquer um dos seguintes:

1. **Um diário físico-** O diário criativo é uma ferramenta eficaz para se livrar do stress, também. O diário ajuda neste processo porque ajuda a identificar e definir sentimentos. Ser capaz de identificar sentimentos de stress e evitá-los vai muito longe na melhoria da sua saúde mental.
2. **Use o seu calendário -** usar um calendário ajuda-nos a criar uma rotina nos nossos dias. A utilização de um calendário com faixas horárias permite que algumas pessoas aloquem uma certa quantidade do seu dia a estas atividades antes de passarem a outras tarefas menos rotineiras. Outro plano vital dos calendários no nosso trabalho diário é ajudar-nos a dar prioridade ao que deve ser feito em primeiro lugar. Certifique-se de que o calendário funciona como seu amigo e não como estimulante de stress. Criar uma relação em que cria disciplina positiva.



EMPOWER

Building Resilience to Address Domestic Violence



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

"The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein."

Project Number: 2020-1-UK01-KA204-079159