



Jardim em Flor

Florescendo virtudes

**Compaixão e
autoconhecimento**

escola de
Empatia

*"Cultivo o olhar compassivo
para mim e para os outros
a cada dia."*

Afirmção **Jardim em Flor,**
módulo **Compaixão.**



COM *paixão*

“Sentimento de **amor intenso** pelo outro; identificação com a sua condição, com a sua dor; agir com fraternidade em função da identificação com o sofrimento do outro. Sentimento que **leva à ação** de apoio, de ajuda, para que o outro supere a condição que o infelicitiza”.

Dicionário da Paz (UMAPAZ).

Aliviar a tristeza

“Há quem chame de 'piedade', 'empatia' ou 'consideração'. **Compaixão** é o pesar que sentimos pelo infortúnio de alguém. Ela nos motiva a ajudar quem está sofrendo, seja um parente ou um desconhecido. Pode ser despertada até mesmo por um personagem fictício! A compaixão provoca em nós o desejo de **abraçar o outro** e aliviar sua tristeza”

Emocionário - Diga o que você sente.

Dar de coração

"Quando nos entregamos de coração, **nossos atos brotam** da alegria que surge e resplandece sempre que enriquecemos de boa vontade a vida de outra pessoa. Isso beneficia tanto quem doa quanto quem recebe. Quem doa se beneficia daquele reforço de auto-estima que se produz sempre que vemos nossos esforços contribuírem para o bem-estar de alguém."

**Marshall Rosenberg -
Comunicação Não-Violenta.**

Co

mover-se

Compaixão é sentir e sofrer **COM** o outro e **CO-MOVER-SE** com ele. Compaixão implica em ação; é o amor em movimento. A compaixão envolve ética, sabedoria, alegria, bondade, **COMOÇÃO!**

Compaixão é um lugar comum a toda a humanidade, é um elo que nos liga enquanto humanos.

Carolina Rodrigues - Jardim em Flor.

Não é *sentir pena*

Mas essencialmente **respeitar** o outro e **não deixá-lo só** diante de seus sofrimentos, vergonhas, imperfeições.

Ser compassivo é ser com-panhia; ser palavras que constróem e cuidam; estar com - inclusive **COM-sigo** mesmo.

Camila Marques - Escola de Empatia

Respeito

respicere

Respeitar vem do Latim **RESPECTUS**,
particípio passado de **RESPICERE**,
“olhar outra vez”, de **RE-**, “de novo”,
mais **SPECERE**, “olhar”.

Assim respeitar é olhar **de novo**,
olhar **o novo** - o olhar da compaixão.

Sobre o e-book

Co-movidas na criação e compartilhamento dos entendimentos e sensações em que a **compaixão** nos envolve, nossas mãos uniram-se para iluminar esse tema: mãos que espalham a Comunicação Não-Violenta na **Escola da Empatia** e mãos que dançam as virtudes no **Jardim em Flor**, um percurso do **Dá Tua Mão** para florescer virtudes

Neste e-book...

Carolina Rodrigues, do Jardim em Flor, sugere reflexões a **Camila Marques**, da Escola de Empatia sobre a compaixão!

EU SOU *Carolina*

Quando menina, não tinha voz. Sabia de mim pelo que falavam de mim. Sempre fui muito introspectiva e sonhadora, era como se vivesse num mundo paralelo...

Sentia uma vontade imensa de ajudar o mundo, queria me sentir uma **super-heroína**! Dançava muito e amava brincar no quintal.

Minha avó cuidava de mim quase o tempo todo e fazia tudo por mim! Alguns me chamam de mimada.

Mas queria **salvar o mundo**. E me aventurei a cursar Ecologia. Me formei depois de muitas crises que foram apontando outros caminhos... Fui percebendo que não conseguiria salvar o mundo se não salvasse a mim mesma.

A aparente compaixão pelo outro ainda não passava por mim. Trouxe a dança e a arte para a Ecologia e assim descobri a **Arteterapia**.

Conheci o amor. Tive um filho... vi aí uma grande e "lacradora" oportunidade de **mergulho interior**, para aí sim poder estar para o outro.

Carolina

Fui - **estou** - aprendendo a tirar minhas máscaras, minhas cascas, camadas, e descobrir quem eu sou verdadeiramente.

Num processo mais profundo e sistematizado de auto-conhecimento - um curso com **tarefas "de si"**, semanais, fui transbordando e exercitando a autocompaixão.

Tudo isso culminou no curso **Jardim em Flor**, em que compartilho meus processos com outras pessoas que querem florescer...

Dá tua mão

EU SOU *Camila*

Minha história parece ter começado na cena de um filme triste de quando **um pai saiu de casa**. Mas começou muito antes.

Parece que foi quando me deram **o nome** Camila. Mas ainda foi antes, eu sei.

Parece difícil descobrir quando foi. Um início me leva a outro, que me leva a outro. Mas sempre volto ao **silêncio**.

Foi porque quando meu pai saiu de casa, não houve **palavra**, só silêncio.

Desde cedo vivi as consequências do silêncio. Aprendi a **amá-lo** e ser sua amiga, demorei pa-ra ver como pode ser violento.

Meu pai veio do interior, lavou carro para pagar seus estudos, tornou-se professor. Ele conta e fala: "Filha, você pode fazer o que quiser, contanto que **não machuque ninguém.**" Aprendi assim sobre compaixão.

Sobre **ser humano** aprendi quando vi minha mãe chorar. Mãe chora?

A vida me ensinou sobre a **impermanência** dos momentos tristes e felizes, todos passaram e passam.

Camila

Me formei em psicologia, sou mãe de um menino de 6 anos chamado Gustavo e nunca poderia imaginar em minha vida inteira que falar em público seria a minha **paixão**.

Na verdade eu gosto mais de **escutar** em público. Em 2016 criei junto de minha amiga Bruna Perillo a Escola de Empatia.

Olho minha história e com-preendo que onde estou foi um caminho, **uma busca**. Essa constante busca para que o silêncio seja o da escuta e não mais o da inabilidade, o da falta de recursos para dizer o que precisa ser dito.

Empatia

Nas próximas páginas,
Carol faz perguntas para
Camila sobre a
compaixão.

Como

a compaixão se insere no contexto da CNV?

Após estudar psicologia, Marshall Rosenberg não se sentiu satisfeito e foi em busca de estudos sobre as religiões. Ele queria compreender algo além das estruturas psicológicas: a espiritualidade, nossa conexão com o divino.

O que nos conecta a nós mesmos e aos outros compassivamente? Marshall encontrou nesta pergunta a prática espiritual da conexão através da presença, da empatia e da compaixão.

Qual

importância do autoconhecimento para a prática de compaixão?

A Comunicação Não-Violenta é uma linguagem da vida. Trata-se do resgate da presença, da nossa inteligência emocional, da atenção acerca do nosso próprio organismo.

Praticar a Comunicação Não-Violenta é uma constante busca por autoconhecimento e expressão verdadeira.

Como

posso me cuidar com autocompaixão?

Gosto de uma expressão usada por Marshal para falar de nossos "erros". Ele diz: "quando somos menos que perfeitos".

É o que o mundo nos cobra. Através das redes sociais, televisão, revistas etc, somos levados a desejar a perfeição.

Autocompaixão é olhar com cuidado para si mesmo.

O que

é preciso fazer para brotar a compaixão em nós?

Primeiro, compreender o processo. Não nascemos prontos. Desde bebês estamos aprendendo uma porção de coisas: andar, falar, ler, escrever, fazer coisas diversas. Este aprendizado foi/é devagar e incluiu tombos, tropeços, gaguejadas...

Segundo, praticar o auto perdão. Compreender o que me levou a agir de determinada maneira.

Terceiro, fazer um acordo de autocuidado com você.

Como

*expressar a compaixão
através da arteterapia?*

A arteterapia nos ajuda com a expressão simbólica e criativa dos nossos sentimentos, pensamentos, sonhos, anseios... Esta pode ser uma estratégia prazerosa e transformadora.

Quando me expresso através da arte, descompromissada com a estética e sim com autenticidade, me aventuro no mundo profundo que há para além das palavras. Um mundo invisível aos olhos.

Como

alcançar o próximo a partir da compaixão?

O processo que você começou fazendo com você, pode expandir para o outro. Da mesma forma que você olha para você considerando o seu processo, você também pode olhar para o outro considerando que ele está trilhando seu caminho, com os recursos que tem.

Desta forma não olhamos para o outro de maneira estática e sim de maneira dinâmica, viva, em construção.

Podde

a compaixão mudar o mundo?

Muitas vezes queremos que o mundo mude, que as pessoas mudem, mas não compreen-demos que somos nós mesmos que construimos a realidade.

Por isto, ao invés de esperar a mudança acontecer do lado de fora, podemos busca-la em nosso interior, em nossos hábitos de comunicação e nossos hábitos de vida.

Quais

ferramentas práticas a CNV oferece?

A CNV nos encoraja a expressar nossos sentimentos e necessidades diante de mensagens difíceis e também diante de comportamentos enriquecedores. Este é um mecanismo de feedback que se dá de modo compassivo.

Expresso o feedback não somente quando minhas necessidades não são atendidas, mas também expresso, de modo a celebrar, quando tenho minha vida nutrida diante do comportamento de uma pessoa. Assim temos um equilíbrio!

Dicas

livros, filmes, canções...

Para ouvir:

- Quiçá, de LaBaq.
- A começar em mim, de Vocal livre.
- Meu jardim, Vander Lee.

Para ler:

- Um coração sem medo, de Thupten Jinpa.
- A coragem de ser imperfeito, de Brené Brown.

Para assistir:

- Filme O extraordinário.
- Documentário Human.
- Animação Pachamama, na Netflix.
- Filme Central do Brasil.

Para você

qual o maior exemplo de pessoa compassiva?

Tenho meus pais como referência de amor e honestidade e meu filho um grande parceiro nesse caminho.

Olho para o processo do meu filho e pra o meu e vejo como tudo começou de modo tão pequeno, imaturo...

Antes tudo era motivo de choro: fome, sono, afeto. Hoje a comunicação tem outras formas, outros jeitos. As vezes tortos, mas sempre em processo.

Maiores

dificuldade que as pessoas têm em expressar compaixão, algo que é natural do ser humano?

Uma grande dificuldade creio que seja nossa própria educação, que não nos encoraja a olhar para nós mesmos verdadeiramente.

Aprendemos a nos guiar através das expectativas e julgamentos dos outros. Pouco olhamos para dentro.

Trata-se de questionar, refletir e saber que podemos escolher um jeito diferente!

Obrigada

por ler nosso e-book!

Estes são trechos de uma entrevista maior entre a Carolina Rodrigues, do Dá tua Mão e a Camila Marques, da Escola de Empatia.

Você pode ler a entrevista completa nos sites logo abaixo.

Com amor,
Carolina e Camila.

www.datuamao.wordpress.com

www.escoladeempatia.com.br



Jardim em Flor

www.datuamao.wordpress.com
www.escoladeempatia.com.br

escola de
Empatia