

Wallace Aviz

24/05/2023

## "Empatia e Autocuidado - Encontrando o Equilíbrio"

Fadiga da compaixão ou sofrimento empático.

“É essencial que nos mantenhamos conscientes e cuidadosos ao distinguir entre o ato de ser empático e a prática de nos imergir excessivamente nos problemas dos outros, a fim de evitar cair na cilada do sofrimento empático”.

"Em nossa jornada rumo a um mundo mais compassivo e consciente, muitos de nós nos esforçamos para sermos mais empáticos, para nos colocarmos no lugar dos outros, para sentir o que eles sentem, para entender suas perspectivas. A empatia é, de fato, uma poderosa ferramenta para a conexão humana, uma força motriz para a compaixão e a bondade. No entanto, há uma delicada linha que separa a empatia saudável da absorção excessiva dos problemas dos outros, um fenômeno que pode levar ao esgotamento emocional e ao stress secundário traumático.

Mas onde está essa linha? Como podemos cultivar a empatia sem sermos consumidos pela dor alheia? Como podemos manter nossa resiliência emocional enquanto nos engajamos profundamente com as experiências dos outros? Estas são questões que todos nós, como seres emocionalmente engajados, devemos enfrentar.

Neste artigo, exploraremos a dinâmica complexa entre empatia e absorção excessiva, trazendo luz aos benefícios e desafios da empatia, fornecendo ideias para manter um equilíbrio saudável. Vamos mergulhar no coração da conexão humana e, esperançosamente, sair com uma melhor compreensão de como podemos cuidar de nós mesmos enquanto cuidamos dos outros."

Definitivamente, estas são questões profundas e desafiadoras que exigem uma compreensão cuidadosa e reflexiva.

Onde está essa linha?

A linha entre empatia saudável e absorção excessiva pode ser diferente para cada indivíduo e pode depender de uma variedade de fatores, incluindo personalidade, ambiente de trabalho ou pessoal e estratégias de autocuidado existentes. Um sinal de que a linha pode ter sido cruzada é quando você se sente sobrecarregado ou desgastado emocionalmente, incapaz de desligar-se das experiências traumáticas dos outros, mesmo após a interação ter terminado.

Posso exemplificar esse assunto através do estresse secundário traumático (EST) é um fenômeno que pode ocorrer em indivíduos que interagem de maneira significativa com aqueles que experimentaram um trauma. Ele é frequentemente observado em profissionais de saúde mental, trabalhadores de socorro, cuidadores e outros que regularmente entram em contato com pessoas que passaram por eventos traumáticos.

Este é um fenômeno mais complexo e não é bem definido na literatura psicológica. Contudo, termos como "fadiga de compaixão", "burnout emocional" e "stress secundário traumático" são usados para descrever situações em que alguém se envolve profundamente com o sofrimento de outros a ponto de experimentar sinais significativos de stress, ansiedade ou depressão.

O EST ocorre quando uma pessoa é indiretamente afetada pelo trauma de outra pessoa. Pode acontecer quando alguém é exposto repetidamente às histórias traumáticas de outra pessoa, levando a sintomas semelhantes aos do transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), como pesadelos, hipervigilância, evitação de lembranças ou pensamentos traumáticos, e alterações no humor e na cognição.

Esses sintomas podem ser particularmente agudos para aqueles que são naturalmente empáticos, pois eles podem achar difícil se separar emocionalmente das experiências traumáticas dos outros.

Psicólogos, conselheiros e assistentes sociais frequentemente trabalham com indivíduos que passaram por experiências traumáticas ou que estão lidando com situações emocionalmente difíceis. É essencial para esses profissionais serem empáticos para compreender e apoiar seus pacientes. No entanto, eles também precisam estabelecer limites emocionais para não levar o sofrimento de seus pacientes para casa com eles. Por exemplo, um terapeuta pode se encontrar sonhando com os traumas de seu paciente ou sentindo-se deprimido ou ansioso em resposta às sessões de terapia. Isso pode ser um sinal de que eles estão absorvendo demais a dor do paciente, e podem precisar buscar supervisão clínica, suporte de colegas ou mesmo sua própria terapia para lidar com isso.

### Entendendo esse fenômeno no cérebro

O cérebro humano tem uma capacidade incrível para empatia, devido à existência de algo chamado "neurônios-espelho". Esses neurônios são ativados não apenas quando realizamos uma ação, mas também quando observamos alguém realizando a mesma ação. Por exemplo, se vemos alguém sorrindo, os neurônios-espelho em nosso cérebro que correspondem ao ato de sorrir também são ativados, nos ajudando a compreender a emoção da outra pessoa.

Isso também se aplica a experiências emocionais. Quando vemos alguém passando por uma situação difícil ou dolorosa, nossos neurônios-espelho nos ajudam a "sentir" o que a outra pessoa está sentindo, em um nível neural. Isso é fundamental para a empatia. No entanto, se esses neurônios-espelho são superestimulados, como ao sermos repetidamente expostos ao sofrimento dos outros, isso pode levar à fadiga da compaixão ou ao estresse secundário traumático.

Além disso, a amígdala, uma parte do cérebro associada ao processamento de emoções, também desempenha um papel crucial. Ela é ativada quando percebemos uma ameaça ou um perigo, e pode provocar uma resposta de estresse. Quando somos constantemente expostos à dor dos outros, a amígdala pode se tornar hiperativa, o que pode levar ao aumento dos níveis de estresse e ansiedade. É importante notar que cada cérebro é único e a maneira como processamos as emoções e a empatia pode variar amplamente de pessoa para pessoa. Isso é influenciado por fatores genéticos, ambientais, bem como por experiências de vida individuais.

E ainda tem mais, a absorção excessiva da dor dos outros, pode ter várias consequências negativas para a vida pessoal e os relacionamentos de um indivíduo. A absorção constante das emoções negativas dos outros pode levar a um aumento do estresse, ansiedade e até mesmo sintomas de depressão. Pode também levar a problemas mais graves como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e o esgotamento.

Outro problema é que se você está constantemente absorvendo a dor dos outros, pode ficar tão envolvido em seus problemas que negligencia seus próprios sentimentos, necessidades e relacionamentos. Isso pode criar tensão e distância em seus relacionamentos pessoais, já que você pode parecer distante ou não disponível emocionalmente. Levando também ao esgotamento emocional, uma sensação de estar emocionalmente sobrecarregado e esgotado por suas preocupações. Isso pode levar a uma falta de energia ou motivação para se envolver em atividades prazerosas ou cumprir responsabilidades diárias, impactando negativamente no sono, na alimentação, no exercício e em outras rotinas diárias, que são essenciais para manter a saúde física e mental. E se o sofrimento empático é resultante de situações de trabalho, pode levar a um declínio no desempenho profissional. A pessoa pode se sentir esgotada, ter dificuldade de concentração e fazer mais erros.

Sendo assim concluímos que ao longo da vida, somos frequentemente confrontados com situações dolorosas, não apenas as nossas, mas também as das pessoas ao nosso redor. A empatia, nossa capacidade de entender e compartilhar os sentimentos dos outros, é um componente crucial das relações humanas e um elemento essencial para uma sociedade compassiva. Ela nos permite conectar profundamente, construir relações autênticas e dar sentido à nossa existência. No entanto, devemos estar cientes da armadilha que a empatia excessiva pode representar. Absorver demais a dor e o sofrimento dos outros pode nos prejudicar, impactando nossa saúde mental, nossos relacionamentos e nossa qualidade de vida. Este é o lado sombrio da empatia, uma faca de dois gumes que, se não for manejada com cuidado, pode causar mais mal do que bem.

devemos lembrar que cada um de nós tem uma capacidade limitada de carregar o fardo emocional dos outros. A armadilha do sofrimento empático surge quando esquecemos essa realidade, quando permitimos que a dor dos outros nos consuma a ponto de esquecermos o cuidado conosco e é crucial aprender a equilibrar nossa empatia com a necessidade de autocuidado, precisamos ser capazes de compartilhar a dor dos outros, sem que ela nos consuma. Ao estabelecer limites emocionais saudáveis, praticar o autocuidado e buscar apoio quando necessário, podemos prevenir a fadiga da compaixão e o sofrimento empático.

E esse autocuidado requer um compromisso com a criação de limites emocionais saudáveis. Aqui estão algumas estratégias que podem ajudar:

Estabeleça limites claros: Isso pode ser especialmente importante para profissionais que trabalham com pessoas em situações traumáticas ou estressantes. Estabelecer limites claros pode significar limitar o tempo que você passa ouvindo histórias traumáticas, não levar trabalho para casa ou reservar um tempo específico para descomprimir depois de um dia de trabalho.

**Pratique o autocuidado:** O autocuidado é crucial para prevenir a fadiga da compaixão. Isso pode incluir coisas como fazer exercícios regularmente, comer de maneira saudável, dormir o suficiente, passar tempo com entes queridos, buscar hobbies e interesses fora do trabalho e praticar a atenção plena (mindfulness).

**Procure suporte profissional:** Se você está regularmente exposto a situações traumáticas ou emocionalmente difíceis através do seu trabalho, pode ser útil procurar suporte profissional. Isso pode incluir a supervisão no trabalho, terapia ou aconselhamento, ou participação em um grupo de apoio profissional.

**Desenvolva resiliência emocional:** A resiliência emocional, a habilidade de se recuperar de situações estressantes ou adversas, pode ser construída através de práticas como a meditação, a prática de gratidão, o estabelecimento de uma perspectiva positiva e a manutenção de um forte sistema de suporte social.

**Pratique a autocompaixão:** Seja gentil consigo mesmo quando estiver sentindo emoções negativas ou estresse. Reconheça que é normal e humano sentir-se afetado pelas emoções dos outros.

**Faça pausas regulares:** Faça pausas regulares durante o dia para relaxar e se recompor, especialmente se o seu trabalho envolver situações emocionalmente difíceis ou traumáticas.

Em suma, a empatia é uma força poderosa e bela, mas também uma que precisa ser gerenciada com cuidado. Ser empático não significa que devemos carregar o peso do mundo em nossos ombros. Ao nos permitirmos cuidar de nós mesmos, mesmo enquanto nos importamos com os outros, podemos levar uma vida plena e significativa, repleta de conexões profundas e autênticas, sem sacrificar nosso próprio bem-estar.

