



FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC
ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS

Wilson Vieira Melo
Presidente do XV CBTC

Marcele Regine de Carvalho
Coordenadora Científica do XV CBTC

Salvador

2023

DISTINÇÃO ENTRE CONSTRUTOS DE COMPAIXÃO E EMPATIA EM INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS: UMA REVISÃO NARRATIVA

Autores Hendrik Garcia ¹, Felipe Menezes ²

Instituição ¹ FPS - Faculdade Pernambucana de Saúde (Avenida Mal. Mascarenhas de Morais, 4861, Imbiribeira, Recife-PE, CEP: 51.150-000), ² CUER - Centro Universitário Estácio do Recife (Avenida Engenheiro Abdias de Carvalho, Nº: 1678. Madalena, Recife, PE - CEP: 50720-635)

Resumo

Introdução

Compaixão e Empatia têm ganhado muita atenção recentemente sendo um dos principais objetos de estudos em neurociência cognitiva, social e afetiva, assim, uma série de intervenções baseadas em mindfulness foram criadas com foco no desenvolvimento de habilidades e competências relacionadas à compaixão e empatia.

Objetivos

Esta revisão narrativa se concentrou em analisar as definições relativas aos construtos de empatia e compaixão em estudos de intervenções baseadas em mindfulness.

Métodos

A pesquisa foi feita no banco de dados eletrônicos Medical Literature Analysis and Retrieval System (MEDLINE) através da plataforma Publisher Medline (PUBMED) por dois pesquisadores usando os termos contidos nos Descritores de Ciências da Saúde (DeCS) no idioma em inglês com a seguinte operação de pesquisa: (((("Empathy"[Mesh]) AND ("Mindfulness"[Mesh] OR "Affect"[Mesh] OR "Altruism"[Mesh]))) no período de 2012 a 2022.

Resultados

Inicialmente foram encontrados noventa e cinco artigos, dos quais cinquenta e quatro foram excluídos por título. Dos quarenta restantes, oito foram selecionados para o estudo a partir dos critérios de elegibilidade. Nestes, encontrou-se três principais objetos de estudo: auto-compaixão, compaixão e empatia, onde cinco dos estudos ofereceram definições e/ou inferiram significados acerca de auto-compaixão, três relativos à compaixão e dois sobre empatia.

Discussão

Embasado nas definições e significados observados, se chegou a quatro aspectos de auto-compaixão: auto-gentileza, humanidade em comum, atenção plena ("mindfulness") e compaixão assertiva. Quanto à compaixão, três aspectos-chaves foram identificados: sensibilidade ao sofrimento dos outros, reconhecimento da universalidade do sofrimento com uma atitude de compreensão e motivação para aliviar o sofrimento. Por fim, se encontrou um construto de empatia que contém termos distintos para os três aspectos da empatia: empatia afetiva (contágio emocional e ressonância empática), empatia cognitiva (mentalização, teoria da mente, tomada de perspectiva, acurácia empática), consideração empática (empatia disposicional, cuidado empático). Considerando tais construtos chegou-se a uma distinção entre compaixão e empatia, onde a empatia é descrita como uma emoção momentânea e situacional, enquanto a compaixão é tratada como um atributo ou habilidade que engloba os três aspectos da empatia. Porém, identificou-se que em alguns casos, a empatia afetiva é capaz de inibir a compaixão, podendo levar ao distresse/angústia empático(a). Posto isso, as divergências e aparente ambiguidade entre compaixão e empatia se devem a entendimentos e abordagens distintas dos diferentes autores. Conclui-se que a predominância do termo "compaixão" se deve ao entendimento desta como atributo ou habilidade que, portanto, foi analisada como variável psicométrica.

Palavras-chaves: Afeto, Altruísmo, Atenção Plena, Autocompaixão, Empatia