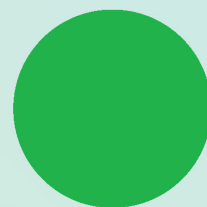


“Este livro oferece recursos para que pessoas com emoções extremas desenvolvam habilidades para gerenciar melhor a vida.”

Pat Harvey, consultora em DBT



Mais de 500 mil livros vendidos

Terapia

Matthew McKay, Ph.D.

Jeffrey C. Wood, Psy.D.

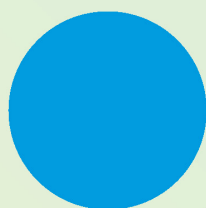
Jeffrey Brantley, M.D.

comportamental

dialética

Exercícios práticos para aprender atenção plena, regular as emoções, se relacionar melhor com os outros e lidar com o sofrimento

Livro de atividades



SEXTANTE

Em memória da minha mãe, Louise Long LaBrash, que sempre esteve ao meu lado nos momentos difíceis.

– MATTHEW MCKAY

Aos meus alunos e pacientes na Fresno City College e na Reedley College, cujas força, esperança e resiliência me inspiraram ao escrever este livro. E a todos os leitores que deram sugestões ao longo dos anos sobre como tornar este livro uma ferramenta de cura melhor.

– JEFFREY C. WOOD

Este trabalho é dedicado a todos que sofrem com emoções intensas e imprevisíveis na vida interior e na exterior.

Que vocês encontrem paz e felicidade e que todos os seres vivos se beneficiem dos seus esforços.

– JEFFREY BRANTLEY

Acesse o QR Code abaixo
para fazer o download dos materiais
indicados ao longo do livro:



Prefácio

Há mais de 25 anos, a terapia comportamental dialética (DBT, do inglês *dialectical behavior therapy*) vem ajudando as pessoas a reduzir sentimentos emocionalmente avassaladores, ao mesmo tempo que estabiliza sua vida e seus relacionamentos. Vários estudos comprovaram a eficácia da DBT, e centenas de milhares de indivíduos – em grupos de DBT no mundo todo – vivenciaram os efeitos transformadores do tratamento.

Além disso, a DBT evoluiu. As habilidades básicas agora são usadas para tratar muito mais problemas do que apenas o alvo original, que era o transtorno da personalidade borderline. A DBT também demonstrou ser eficaz contra ansiedade e depressão, vergonha, transtorno de estresse pós-traumático, recaídas em relação ao abuso de substâncias, raiva e agressão, problemas interpessoais e outras dificuldades. O tratamento, aliás, foi adaptado e estendido para uso com casais e adolescentes.

O processo de tratamento da DBT também progrediu. Dezenas de pesquisadores e médicos – incluindo nós – acrescentaram ao protocolo original técnicas de regulação de emoção novas e eficazes. Entre essas alterações, estão esclarecimento de valores, desfusão cognitiva, resolução de problemas, ensaio cognitivo baseado em exposição, relaxamento controlado por deixas, compaixão, meditações, novos processos de aten-

ção plena (*mindfulness*), habilidades fisiológicas de enfrentamento (para emoções extremas) e habilidades de negociação interpessoal.

A desenvolvedora original da DBT, Marsha Linehan, Ph.D., reconheceu e documentou a evolução do tratamento na edição mais recente de seu livro *Treinamento de habilidades em DBT* (2017), no qual acrescentou novas técnicas que ela e outros médicos desenvolveram durante os últimos 25 anos. Alguns dos métodos que a Dra. Linehan adicionou apareceram na primeira edição deste livro, sem tradução no país, enquanto muitas outras habilidades são o resultado de pesquisas feitas por ela e por cientistas comportamentais independentes do mundo todo.

Terapia comportamental dialética: Livro de atividades se fez necessário por conta da evolução da DBT e do desenvolvimento de novos e eficazes processos de regulação emocional. Nesta edição você vai encontrar técnicas para adquirir compaixão por si mesmo e pelos outros, habilidades para lidar com emoções extremas, dispositivos para decidir entre lidar ou agir (equilíbrio sentimento-ameaça), um processo amplamente pesquisado para ensaiar tanto o comportamento baseado em valores quanto estratégias para lidar com emoções, além de outras atualizações em relação à edição anterior.

O acréscimo de um capítulo sobre ensaio cognitivo baseado em exposição merece menção

especial. Essa técnica (Cautela, 1971; McKay e West, 2016) permite treinar novas habilidades de enfrentamento em um estado emocionalmente ativado – justamente a condição em que você precisará se lembrar delas e usá-las. Até agora, uma das limitações da DBT era o fato de as técnicas serem aprendidas no ambiente relativamente calmo de um grupo ou em casa, lendo um livro. No entanto, em situações carregadas de emoções, as pessoas tendem a esquecer as habilidades que aprenderam enquanto estavam relaxadas. O ensaio cognitivo baseado em exposição cria as condições emocionais que ajudarão você a se lembrar e a se sentir confiante em usar essas habilidades. (Para mais informações sobre o funcionamento desse processo, veja “O problema da aprendizagem dependente do estado”, no capítulo 11.)

Tínhamos mais um objetivo para esta edição: apresentar as habilidades e as técnicas que as compõem de forma acessível, simples e com foco na usabilidade. A DBT vem se tornando cada

vez mais complexa. Para continuar a ser eficaz, a terapia deve ser fácil de compreender e implementar. Esse foi o ímpeto original deste livro, e continuamos comprometidos com a clareza e a usabilidade nesta edição.

Aos nossos leitores, damos as boas-vindas. Escrevemos cada página com a intenção de ajudar vocês. A DBT funciona. Vocês têm todos os motivos do mundo para acreditar que podem se sentir melhor e viver de forma mais plena se aprenderem as quatro habilidades centrais da terapia comportamental dialética. Mas lembrem-se: ler é uma coisa, colocar em prática é outra. É necessário treinar as habilidades aprendidas todos os dias. Usem a página do diário da DBT no capítulo 12 para ajudá-los. Caso se comprometam a usar as habilidades de DBT descritas neste livro, vocês podem curar sua vida.

MATTHEW MCKAY, PH.D.
JEFFREY C. WOOD, PSY.D.
JEFFREY BRANTLEY, M.D.

INTRODUÇÃO

Terapia comportamental dialética: uma visão geral do tratamento

A terapia comportamental dialética, desenvolvida por Marsha Linehan (1993a, 1993b), é extraordinariamente eficaz para ajudar as pessoas a administrar emoções extremas. Pesquisas demonstram que a DBT fortalece a capacidade de lidar com o mal-estar sem perder o controle e sem agir de forma destrutiva.

Muitas pessoas lutam contra emoções extremas. É como se ligassem esses sentimentos no volume máximo. A raiva, a tristeza ou o medo surgem como um tsunami devastador que pode arrastar essas pessoas para longe.

Se você já enfrentou emoções extremas, sabe do que estamos falando. Há dias em que seus sentimentos o atingem com a força de um maremoto. E, quando isso acontece, você fica – compreensivelmente – com medo de sentir as coisas, porque não quer ser arrastado por suas emoções. O problema é que quanto mais você tenta suprimi-las ou abafá-las, mais avassaladoras elas podem ficar. Falaremos disso nos capítulos 7 e 8, sobre regulação emocional. Por enquanto, o importante é saber que não funciona tentar barrar seus sentimentos.

Muitas pesquisas sugerem que o desenvolvimento de emoções extremas intensas pode ser programado desde o nascimento. Mas isso também pode ser muito afetado por traumas ou negligência durante a infância. Traumas em momentos críticos de nosso desenvolvimento são capazes de literal-

mente alterar nossa estrutura cerebral e nos tornar mais vulneráveis a emoções intensas e negativas. No entanto, mesmo que suas emoções extremas estejam enraizadas na genética ou no trauma, isso não significa que o problema não possa ser superado. Milhares de pessoas usaram as habilidades que você aprenderá neste livro para ter mais controle emocional. Esses indivíduos mudaram a própria – e você também pode mudar a sua.

Então, quais são essas habilidades e como elas o ajudarão? A terapia comportamental dialética ensina quatro habilidades cruciais que podem tanto reduzir o tamanho das ondas emocionais quanto auxiliar você a manter o equilíbrio quando essas emoções o sobrecarregarem.

1. *A tolerância ao mal-estar* o ajudará a lidar melhor com eventos dolorosos ao aumentar sua resiliência e oferecer novas maneiras de suavizar os efeitos de circunstâncias perturbadoras.
2. *A atenção plena (mindfulness)* o ajudará a vivenciar mais plenamente o momento presente, ao mesmo tempo que o fará se concentrar menos em experiências dolorosas do passado ou possibilidades assustadoras no futuro. Ela também lhe dará ferramentas para superar julgamentos negativos habituais sobre si mesmo e os outros.

3. A *regulação emocional* ajudará você a reconhecer o que sente com mais clareza e, em seguida, observar cada emoção sem se deixar dominar por ela. O objetivo é modular seus sentimentos sem se comportar de modo reativo e destrutivo.
4. A *efetividade interpessoal* fornecerá novas ferramentas para que você expresse suas crenças e necessidades, estabeleça limites e negocie soluções para problemas – tudo isso protegendo seus relacionamentos e tratando os outros com respeito.

A estrutura deste livro é pensada para facilitar o aprendizado. Cada habilidade é abordada em dois capítulos – básico e avançado –, com exceção da tolerância ao mal-estar e da atenção plena, que incluem um terceiro capítulo, mais avançado ainda. Os capítulos básicos ensinam os conceitos necessários, identificam os componentes da nova habilidade e conduzem você pelas etapas iniciais. Os avançados o guiam pelos componentes restantes da habilidade, desenvolvendo nível por nível. Haverá exemplos para esclarecer cada passo, além de avaliações, exercícios e planilhas para ajudá-lo a treinar

cada conhecimento adquirido. (Muitos desses materiais estão disponíveis para download no hot site deste livro: www.sextante.com.br/dbt.) Nesta edição, incluímos um capítulo sobre ensaio cognitivo baseado em exposição, para ajudá-lo a colocar as habilidades em prática em circunstâncias realistas e imaginárias. Então, no capítulo final, “Juntando tudo”, você aprenderá a integrar todas essas habilidades para torná-las uma parte comum da sua vida.

Terapia comportamental dialética: Livro de atividades foi escrito para facilitar o aprendizado. A parte difícil será assumir o compromisso de *fazer* as atividades e colocar suas novas habilidades em prática. Nada vai mudar apenas com a leitura deste livro. As palavras não terão impacto em sua vida se você não implementar em seu comportamento as técnicas e estratégias aqui expostas. Portanto, pense por que decidiu ler este livro e o que deseja mudar. Escreva nesta página três reações que você tem às suas emoções e que deseja transformar. Em outras palavras, identifique três coisas que faz quando está frustrado ou sobrecarregado – coisas que não são saudáveis ou que são prejudiciais – e que você está comprometido em substituir por abordagens melhores.

1. _____
2. _____
3. _____

PARA QUEM É ESTE LIVRO

Há dois públicos-alvo para *Terapia comportamental dialética: Livro de atividades*. O primeiro são pessoas que estão em terapia comportamental dialética (em grupo ou individual) e precisam de ajuda para aprender as quatro habilidades-chave. O segundo é *qualquer indivíduo* que enfrente sentimentos opressores e queira usar este livro de forma independente. Todas as ferramentas aqui descritas o auxiliarão a alcançar mudanças significativas na sua capacidade de controlar a emoção. Portanto, se você está lendo este livro por conta própria e tem dificuldade em implementar as novas habilidades, recomendamos fortemente que procure um terapeuta comportamental dialético qualificado.

HÁ ESPERANÇA

A vida é dura. Você já sabe disso. Mas você não está preso em um beco sem saída na luta contra suas emoções. Se fizer o trabalho direitinho e implementar as habilidades que este livro ensina, suas reações mudarão. Porque, independentemente da genética ou da dor inicial, as habilidades-chave têm o poder de influenciar o resultado de cada conflito e cada frustração e lhe possibilitam alterar o curso dos seus relacionamentos. Você possui todos os motivos do mundo para ter esperança. Só precisa virar a página e começar. E então continuar trabalhando.

CAPÍTULO 1

Habilidades básicas de tolerância ao mal-estar

HABILIDADES DE TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR: O QUE SÃO?

Em algum ponto da vida, todos temos que lidar com o mal-estar e a dor. Ela pode ser física, como uma picada de abelha ou um braço quebrado, ou emocional, como tristeza ou raiva. Em ambos os casos, a dor é muitas vezes inevitável e imprevisível. Nem sempre conseguimos prever quando a abelha vai nos picar ou algo nos deixará tristes. Na maioria das ocasiões, o máximo que podemos fazer é usar nossas habilidades para lidar com a situação e esperar que elas funcionem.

No entanto, para algumas pessoas, a dor emocional e física parece mais intensa e ocorre com mais frequência. O mal-estar se instala com rapidez e dá a sensação de um maremoto avassalador. Muitas vezes, essas situações parecem ser intermináveis, e os indivíduos que as vivenciam não sabem como lidar com a intensidade da dor. Para os propósitos deste livro, chamaremos esse problema de *emoções extremas*. (Mas lembre-se de que a dor emocional e a dor física podem ocorrer simultaneamente.)

As pessoas que enfrentam emoções extremas costumam lidar com a dor de formas ineficazes ou nada saudáveis por não saberem o que fazer. É compreensível que isso aconteça. Diante de problemas emocionais, é difícil ser racional e pensar em uma boa solução. Ainda assim, muitas

das estratégias de enfrentamento usadas pelos indivíduos com emoções extremas só servem para agravar os problemas.

Aqui está uma lista com algumas das estratégias de enfrentamento mais comuns. Marque (✓) aquelas que você utiliza para lidar com as **suas** situações estressantes:

- Você passa muito tempo pensando em dores, erros e problemas do passado.
- Você fica ansioso se preocupando com possíveis dores, erros e problemas do futuro.
- Você se isola para evitar situações inquietantes.
- Você usa álcool ou drogas para se anestesiarem.
- Você desconta seus sentimentos em outras pessoas, ficando com raiva excessiva delas ou tentando controlá-las.
- Você tem comportamentos potencialmente perigosos, como se cortar, se bater, se arranhar, se beliscar, se queimar ou arrancar os próprios cabelos.
- Você se envolve em atividades sexuais arriscadas, como manter relações com desconhecidos ou fazer sexo desprotegido com frequência.
- Você evita lidar com as causas dos seus problemas, como um relacionamento abusivo ou disfuncional.

- Você usa a comida para se punir ou se controlar, comendo exageradamente, ficando sem comer ou vomitando o queingere.
- Você tenta suicídio ou se envolve em atividades de alto risco, como dirigir de forma imprudente ou consumir quantidades exageradas de álcool e drogas.
- Você evita atividades prazerosas, como eventos sociais ou exercícios físicos, talvez porque ache que não merece se sentir melhor.
- Você se rende à sua dor e se resigna a levar uma vida infeliz e insatisfatória.

Todas essas estratégias são caminhos para uma dor emocional ainda mais profunda, uma vez que até aquelas que oferecem alívio temporário causam apenas mais sofrimento. Use a tabela “O custo das estratégias de enfrentamento autodestrutivas” para entender como. Repare nas estratégias que você utiliza e no custo delas. Em seguida, anote o custo adicional que vier à mente. No fim da tabela, fique à vontade para acrescentar quaisquer estratégias que você pratique, mas que não estejam incluídas, além dos custos delas. (Visite www.sextante.com.br/dbt para baixar a tabela “O custo das estratégias de enfrentamento autodestrutivas”.)

O custo das estratégias de enfrentamento autodestrutivas

Estratégia de enfrentamento autodestrutiva	Possíveis custos
1. Você passa muito tempo pensando em dores, erros e problemas do passado.	Perder coisas boas que podem estar acontecendo no presente e depois se arrepender de tê-las perdido também; depressão a respeito do passado Outro:
2. Você fica ansioso se preocupando com possíveis dores, erros e problemas do futuro.	Perder coisas boas que podem estar acontecendo no presente; ansiedade em relação ao futuro Outro:
3. Você se isola para evitar possíveis dores.	Passar mais tempo sozinho e, como resultado, se sentir ainda mais deprimido Outro:

Estratégia de enfrentamento autodestrutiva	Possíveis custos
4. Você usa álcool ou drogas para se anestesiar.	Vício; dívidas; problemas no trabalho; problemas com a lei; problemas de relacionamento; consequências para a saúde Outro:
5. Você desconta seus sentimentos dolorosos nos outros.	Perda de amizades, relacionamentos amorosos e familiares; outras pessoas evitam você; solidão; você se sente mal por magoar os outros; consequências legais das suas ações Outro:
6. Você tem comportamentos perigosos, como se cortar, se queimar, se arranhar, arrancar cabelos e se mutilar.	Possível morte; infecção; cicatrizes; desfiguração; vergonha; dor física Outro:
7. Você se envolve em atividades sexuais arriscadas, como sexo desprotegido ou sexo frequente com desconhecidos.	Doenças sexualmente transmissíveis, algumas com risco de morte; gravidez; vergonha; constrangimento Outro:
8. Você evita lidar com as causas dos seus problemas.	Relacionamentos destrutivos; exaustão por fazer coisas para os outros; não ter suas próprias necessidades atendidas; depressão Outro:

Estratégia de enfrentamento autodestrutiva	Possíveis custos
9. Você come exageradamente, restringe o que come ou vomita a comida.	Ganho de peso; anorexia; bulimia; consequências para a saúde; tratamento médico; constrangimento; vergonha; depressão Outro:
10. Você tenta suicídio ou se envolve em outras atividades quase fatais.	Possível morte; hospitalização; constrangimento; vergonha; depressão; complicações médicas duradouras Outro:
11. Você evita atividades prazerosas, como eventos sociais e exercícios físicos.	Falta de prazer; falta de exercícios; depressão; vergonha; isolamento Outro:
12. Você se rende à dor e leva uma vida insatisfatória.	Dor intensa e mal-estar; arrependimentos em relação à vida; depressão Outro:
13.	
14.	

Os custos dessas estratégias de enfrentamento autodestrutivas são claros: todas fazem você prolongar a dor, tornando-a um sofrimento de longo prazo. Lembre-se de que às vezes a dor não pode ser evitada, mas o sofrimento, sim.

Por exemplo, as amigas Maria e Sandra discutem. Para Maria, que não tem emoções extremas, a briga foi dolorosa no início, mas, após algumas horas, ela percebeu que as duas tinham culpa no desentendimento. Então, no dia seguinte, não estava mais chateada ou brava. Por outro lado, Sandra, que enfrenta emoções extremas, repassou o bate-boca na memória por três dias. Tomou cada palavra e cada gesto como um insulto. Assim, quando reencontrou Maria, três dias depois, ainda estava com raiva e recomeçou a discussão de onde havia parado. As duas mulheres vivenciaram a dor inicial da briga, mas apenas Sandra estava sofrendo. Ela carregou a dor emocional por dias, o que claramente dificultou sua vida. Embora nem sempre seja possível controlar a dor que nos ocorre, somos capazes de gerir a quantidade de sofrimento que temos em resposta àquela dor.

Para evitar esse tipo de sofrimento, os capítulos 1, 2 e 3 ensinarão a você as *habilidades de tolerância ao mal-estar*. Elas o ajudarão a enfrentar e lidar com sua dor de um jeito novo e mais saudável, para impedir uma aflição prolongada.

SOBRE ESTE CAPÍTULO

O primeiro grupo de habilidades de tolerância ao mal-estar que serão ensinadas neste capítulo ajudará você a se distrair das situações que estão causando dor emocional. Habilidades de distração são importantes porque (1) fazem você parar temporariamente de pensar na dor e, assim, (2) dão tempo para que você encontre uma reação de enfrentamento adequada. Lembra que Sandra carregou a dor por três dias? Ela não conseguia

parar de pensar na discussão com Maria. A distração auxilia a deixar a dor de lado porque você está pensando em outra coisa. Ela também nos dá tempo para que as emoções se acalmem antes de tomarmos uma atitude para lidar com uma situação angustiante.

Entretanto, não confunda distração com evitação. Ao evitar uma circunstância inquietante, você escolhe não lidar com ela. Mas, ao se distrair, você ainda pretende enfrentá-la no futuro, quando suas emoções tiverem baixado a um nível tolerável.

O segundo grupo de habilidades de tolerância ao mal-estar que você aprenderá neste capítulo refere-se às técnicas para se autoacalmar (Johnson, 1985; Linehan, 1993b). Muitas vezes, é necessário se tranquilizar antes de encarar a causa do mal-estar, porque talvez suas emoções estejam “pegando fogo”. Uma grande quantidade de pessoas com emoções extremas entra em pânico ao se deparar com uma discussão, uma rejeição, um fracasso ou outros acontecimentos dolorosos. Antes que você possa enfrentar esses problemas com suas novas habilidades de regulação emocional (capítulos 7 e 8) ou de efetividade interpessoal (capítulos 9 e 10), quase sempre é preciso se acalmar para recobrar a força. Em situações assim, as habilidades de tolerância ao mal-estar são como encher o tanque do carro para que você possa seguir em frente. O objetivo de se autoacalmar é oferecer algum grau de paz e alívio da dor, para que você possa decidir seus próximos passos.

As habilidades de se autoacalmar também vão ajudá-lo a aprender a tratar a si mesmo com compaixão. Muitas pessoas com emoções extremas foram abusadas ou negligenciadas quando crianças. Por isso, aprenderam mais sobre como se machucar do que sobre como se ajudar. O segundo objetivo das habilidades de se autoacalmar é, portanto, ensinar você a tratar a si mesmo com gentileza e afeto.

COMO USAR ESTE CAPÍTULO

Ao ler o grupo de habilidades a seguir, marque aquelas que são úteis para você. Isso fará com que seja mais fácil criar um plano de enfrentamento de emergências quando chegarmos ao final deste capítulo. Você também verá como elaborar uma lista de habilidades de relaxamento para se acalmar, tanto em casa quanto em outros ambientes. Em seguida, nos próximos dois capítulos, você aprenderá habilidades mais avançadas de tolerância ao mal-estar.

NÃO FUJA DA “RAIA”

Agora que você identificou alguns dos seus comportamentos autodestrutivos e problemáticos – assim como os custos deles –, a primeira estratégia de tolerância ao mal-estar a ser aprendida é a RAIA, que é um acrônimo para que você se lembre de:

Relaxar
Avaliar
(Estabelecer uma) **I**ntenção
Agir

Mudar qualquer comportamento é difícil. Exige que você identifique as ações que deseja modificar, quando quer mudá-las e quais atitudes planeja tomar no lugar delas. Além disso, requer que você se lembre que deseja fazer algo diferente para começo de conversa, o que é igualmente importante. Muitas vezes, este é o passo mais difícil – lembrar que deseja mudar –, ainda mais quando você está sentindo uma sobrecarga emocional. Quando você é invadido por emoções extremas, é comum que seu instinto inicial seja agir de forma impulsiva, envolvendo-se em algum tipo de comportamento autodestrutivo ou problemático habitual

(como aqueles que identificou anteriormente). Isso acontece porque, a menos que se prepare para esses momentos de emoções intensas, você talvez nem lembre que havia planejado fazer algo diferente. Então, como podemos tomar decisões mais saudáveis quando nos sentimos sobrecarregados? O primeiro passo para mudar qualquer comportamento problemático ou autodestrutivo e não agir impulsivamente é usar a estratégia RAIA: **R**elaxar, **A**valiar, estabelecer uma **I**ntenção e **A**gir.

- **Relaxar.** É o primeiro passo do processo. Pare o que está fazendo. Congele. Respire. Faça uma pausa. Afaste-se da situação por alguns segundos para obter um outro ponto de vista. Evite o que costuma fazer – não aja por impulso. Eis uma ótima oportunidade para se comportar de modo diferente. Crie um “espaço” entre seu desejo de agir impulsivamente e sua verdadeira reação. Fale em voz alta “Pare”, “Relaxe” ou “RAIA”, para lembrar a si mesmo de não reagir de maneira tão rápida ou automática. Em seguida, respire devagar algumas vezes antes de escolher uma ação alternativa.
- **Avaliar.** Pergunte-se o que está acontecendo. Quais são os fatos? Basta uma análise rápida. Você *não* precisa compreender tudo, e *não* é necessário fazer uma avaliação profunda do motivo pelo qual você está se sentindo assim. Você *não* precisa nem solucionar o problema se ele for muito complicado. Apenas se esforce para obter uma visão geral dos acontecimentos. Por exemplo, observe o que está acontecendo com você física, emocional e mentalmente. Também repare no que as pessoas ao seu redor estão fazendo. Você pode se fazer perguntas simples: “Como estou me sentindo?”, “O que está acontecendo?”, “Alguém está em perigo?”.

- **(Estabelecer uma) Intenção.** O terceiro passo é estabelecer uma intenção de fazer algo. Neste caso, uma intenção é uma meta, um objetivo ou um plano de ação. Decida o que vai fazer. Escolha uma das habilidades de enfrentamento que aprenderá neste livro. Pergunte-se: “O que eu preciso fazer neste exato momento?” Talvez fazer algo por si mesmo? Então pode ser bom selecionar uma das habilidades de enfrentamento ou de se autoacalmar que você aprenderá em breve. Ou você precisa resolver um problema maior? Neste caso, escolha uma das habilidades de resolução de problemas ou de comunicação nos capítulos mais à frente. Seja qual for a ação que você decida tomar, ela não precisa ser definitiva nem a melhor solução para o problema agora, mas espera-se que seja saudável e que o ajude a lidar com o problema.
- **Agir.** Por fim, aja. Coloque seu plano em prática. Siga em frente *de maneira consciente*, ou seja, avance devagar e com consciência do que está fazendo. Independentemente da intenção que tiver estabelecido, aja com o máximo de calma e eficácia. Lembre-se de que esta ação talvez não seja a solução definitiva do problema em questão. No entanto, se você seguir estes passos, é provável que sua ação consciente seja mais saudável e eficaz do que as atitudes autodestrutivas que você tomaria caso tivesse reagido por impulso.

Embora possa parecer muito para absorver – especialmente quando você sofre de emoções extremas –, com a prática esses passos poderão ser alcançados em questão de segundos, tornando-se um novo hábito. Além disso, tenha consciência de que você pode precisar usar a RAIA mais de uma vez na mesma situação. Portanto, se não funcionar de primeira, repita os passos. Talvez você tenha deixado passar um detalhe

importante ou algo tenha mudado de repente. Não desista da RAIA até sentir que a situação está resolvida ou até poder sair dela de forma efetiva.

Agora que você conhece a estratégia RAIA, o próximo passo para mudar seus comportamentos autodestrutivos e problemáticos é identificar e prever as ocasiões em que precisará usá-la. Em geral, você saberá que deve agir diferente quando surgir uma emoção negativa intensa, em especial se você sentir vontade de evitar algo ou se tornar agressivo com alguém. Isso costuma ser um indicativo de que você terá que fazer uma escolha: agir por impulso e fazer o de sempre *ou* usar uma das habilidades de enfrentamento deste livro e tomar uma atitude diferente.

Outro bom indicativo para usar a RAIA é a dor emocional, mental ou física repentina; ela costuma ser um aviso de que é necessário decidir como agir. E, por último, você talvez precise usar a RAIA se perceber o desejo de agir impulsivamente, recorrendo a um dos seus comportamentos autodestrutivos habituais, mesmo que não saiba por quê. Cada uma dessas três condições sinaliza um momento de escolha: você pode fazer o que faz normalmente – reagir por impulso e talvez causar dor para si ou para os outros – ou relaxar, avaliar, estabelecer uma intenção e agir, usando uma habilidade de enfrentamento mais saudável. Para entender como aplicar isso, aqui vão dois exemplos. Vamos ver como Bryan e Sarah usam a estratégia RAIA.

Bryan tinha o problema de frequentemente iniciar discussões com a esposa, Kelly. Em geral, ele gritava que ela era uma “inútil” e, em seguida, a humilhava. Depois, quando se sentia envergonhado, Bryan saía de casa e ia ao bar mais próximo, onde bebia demais e gastava muito dinheiro. No entanto, nos últimos tempos, Bryan vinha usando este livro e aprendendo novas habilidades de enfrentamento. Ele tinha ciência de quais delas funcionavam melhor no caso dele, mas muitas vezes tinha dificuldade de se lembrar de

colocá-las em prática quando tomado pela raiva e pela depressão. Ele sabia que precisava usar a estratégia RAIA, então prendeu notas adesivas de cores vivas com a palavra “RAIA” em vários cantos da casa. Por sorte, na vez seguinte em que começou a discutir com Kelly, Bryan vislumbrou uma das notas e se lembrou de usar a estratégia.

Primeiro, ele parou o que estava fazendo e tentou relaxar. Parou de gritar com Kelly, respirou fundo e liberou um pouco da tensão muscular do corpo. Em seguida, avaliou a situação. Pensou rapidamente no que estava acontecendo. Ele estava discutindo com Kelly porque ela não tinha lavado o uniforme de trabalho dele, mas ele não ia trabalhar até a manhã seguinte e se esquecera de lhe pedir que lavasse a roupa. Além disso, ainda havia tempo suficiente para tal.

Bryan também reconheceu que, naquele exato momento, não havia urgência; ele estava apenas se sentindo muito sobrecarregado pela raiva. Apesar de sentir vontade de sair e beber, ele não o fez. Em vez disso, estabeleceu uma intenção. Precisava ficar em casa, acalmar-se e não ter atitudes que destruíssem ainda mais o relacionamento com Kelly. Bryan vinha trabalhando suas habilidades de se acalmar e de se comunicar e sabia que era necessário usá-las. Então, decidiu agir. Disse a Kelly que reconhecia que não havia pedido que ela lavasse o uniforme, que estava com raiva e que precisava ir para o quarto se acalmar. Em seguida, deitou-se na cama, colocou uma música tranquilizante para tocar e praticou a respiração diafragmática (ver capítulo 2) até se sentir calmo o bastante para sair e pedir desculpas à esposa.

De forma semelhante, Sarah enfrentava emoções extremas e costumava afastar as pessoas – até desconhecidos – com sua raiva excessiva. Um dia, ela foi devolver um vestido numa loja de roupas porque, após comprá-lo, percebeu que estava manchado. Sarah já estava incomodada por ter que dirigir até o shopping e se irritou ainda

mais por pensar na “idiota” que tinha causado a mancha e deixado a roupa na arara para ser vendida daquele jeito. Então, para piorar, a caixa disse que, como o vestido havia sido comprado em liquidação, não era possível devolvê-lo. Agora Sarah estava com *muita* raiva.

No passado, ela teria começado a gritar com a caixa na frente de todo mundo, mas vinha treinando suas habilidades de enfrentamento com o terapeuta e recebera incentivo para usar a RAIA. Assim, em vez de berrar, Sarah se conteve, parou o que estava fazendo, respirou fundo e tentou relaxar. Em seguida, avaliou a situação. Ela estava extremamente irritada e sabia que, se tentasse conversar com a caixa, acabariam discutindo. Aquela não era uma emergência, mas Sarah tinha pagado caro pelo vestido e queria um reembolso. A seguir, ela estabeleceu uma intenção. Percebeu que precisava se acalmar antes de conversar sobre o problema. Identificou que a habilidade de enfrentamento necessária era sair da loja e se concentrar em pensamentos para se tranquilizar. Então, enfim, agiu.

Avisou à caixa que precisava sair um minutinho, mas que logo voltaria. Sentou-se do lado de fora, respirou devagar algumas vezes e repetiu os pensamentos para lidar com a situação: “Não estou em perigo agora” e “Estes são apenas meus sentimentos, mas eles vão se afastar em algum momento”. Após alguns minutos, quando se sentiu calma o bastante, voltou à loja e falou com a caixa novamente. Explicou que não tinha notado a mancha até chegar em casa e queria um reembolso. No entanto, a atendente insistiu que não poderia devolver o dinheiro. Agora, Sarah estava confusa e com raiva. Esperava que usar a estratégia RAIA e se acalmar fosse resolver o problema, mas não foi o que aconteceu. Então, decidiu tentar de novo. Mais uma vez, ela parou, respirou devagar e relaxou o máximo possível. Em seguida, avaliou rapidamente a situação. “O que está acontecendo aqui?”, pensou. Olhou

para o crachá da caixa e percebeu que estava escrito “Em treinamento”. Fazia anos que Sarah frequentava a loja e nunca tivera problemas para devolver as roupas, então se perguntou se a funcionária estaria lhe fornecendo as informações corretas. Naquele momento, ela estabeleceu a intenção de usar uma das habilidades de comunicação assertiva que aprendera fazia pouco

tempo e enfim agiu, perguntando à atendente se poderia falar com a gerente. Naturalmente, a gerente resolveu a situação, permitindo que Sarah devolvesse o vestido. O problema não foi resolvido de forma automática pelo simples fato de Sarah usar a estratégia RAIA. Mas a estratégia a ajudou a, mais uma vez, evitar indispor as pessoas com sua raiva.

Exercício: Pratique a RAIA

Agora é sua vez de usar a estratégia RAIA. Lembre-se de uma situação problemática que viveu recentemente e que fez você sentir uma sobrecarga emocional. Faça um esforço para identificar qual foi a sua ação por impulso, qual foi o comportamento autodestrutivo (se houve algum) e como poderia ter lidado melhor com a situação se tivesse usado a estratégia RAIA. Não se preocupe por ainda não saber exatamente

quais estratégias de enfrentamento utilizaria – você aprenderá mais sobre elas em breve –, mas tente descrever uma tática geral que o ajudaria. Por exemplo: “Aprender como me acalmar” ou “Aprender a me comunicar melhor com meu cônjuge”. Então, à medida que for avançando, tente encontrar a habilidade específica que teria ajudado. (Um PDF com este exercício está disponível em www.sextante.com.br/dbt.)

O que aconteceu nessa situação angustiante? _____

Como você se sentiu? _____

O que você fez? _____

Você teve algum comportamento autodestrutivo? Em caso afirmativo, qual(is)? _____

Agora use a estratégia RAIA e imagine o que poderia ter sido diferente.

Como você poderia ter relaxado (**R**) nessa situação? _____

Se você tivesse feito uma avaliação (**A**), o que teria descoberto? _____

Se você tivesse estabelecido uma intenção (**I**), qual seria? _____

Se você tivesse agido (**A**) nessa situação, o que poderia ter acontecido? _____

Quais teriam sido as vantagens gerais se você tivesse usado a estratégia RAIA? _____

■ ■ ■

Mudar um comportamento é difícil. É especialmente complicado quando você também enfrenta emoções extremas. Por isso, é importante se lembrar de usar a RAIA ao longo de todo este livro. Por si só, a RAIA não chega a ser uma habilidade; ela é, na verdade, uma estratégia que exige o uso de todas as outras habilidades que você vai adquirir aqui. Portanto, à medida que for aprendendo, pergunte-se como você pode incorporá-las à estratégia RAIA. Então, cada vez que se deparar

com uma situação desafiadora, se sentir sobrecarregado por suas emoções ou precisar fazer uma escolha sobre como agir, lembre-se de praticar a RAIA e usar suas habilidades de enfrentamento. Toda vez que se lembra de praticá-la, você torna mais natural sua aplicação no futuro. Assim como Bryan, escreva “RAIA” em notas adesivas e espalhe-as pela casa e pelo seu local de trabalho, como um lembrete para si mesmo.

ACEITAÇÃO RADICAL

Desenvolver a habilidade de tolerar o mal-estar começa com uma mudança de postura. Você vai precisar de algo chamado *aceitação radical* (Sherman, 1975; Linehan, 2009). Trata-se de um novo jeito de olhar para a sua vida. No próximo capítulo, você responderá a algumas perguntas cruciais que o ajudarão a examinar suas experiências usando esse conceito. Mas, por enquanto, basta abordá-lo de forma superficial.

Muitas vezes, quando uma pessoa está sofrendo, sua primeira reação é ficar com raiva ou chateada, ou culpar alguém por ter causado a dor. Mas, infelizmente, mesmo que você culpe quem for pelo seu mal-estar, a dor seguirá existindo e você continuará sofrendo. Na verdade, em alguns casos, quanto mais raiva você sentir, pior será sua dor (Greenwood, Thurston, Rumble, Waters e Keefe, 2003; Kerns, Rosenberg e Jacob, 1994).

Ficar com raiva ou chateado também o impede de enxergar a situação de fato. Você já ouviu a expressão “cego de raiva”? Isso muitas vezes ocorre com pessoas que têm emoções extremas. Criticar a si mesmo ou aos outros o tempo todo ou julgar em excesso uma situação é como usar óculos escuros em um local fechado. Ao fazer isso, você deixa passar os detalhes e não vê as coisas como elas realmente são. Ficar com raiva e pensar que uma situação nunca deveria ter ocorrido nos cega para o fato de que ela *ocorreu* e que é necessário lidar com isso.

Criticar em excesso uma situação o impede de tomar atitudes para mudá-la. Você não pode mudar o passado. E, se perder tempo lutando contra ela – desejando que a sua raiva mude o resultado de um acontecimento passado –, você ficará paralisado e desamparado. E aí nada vai melhorar.

Repetindo: julgar excessivamente uma situação ou criticar demais a si mesmo ou aos outros muitas vezes leva a mais dor, detalhes que passam

despercebidos e paralisação. Obviamente, ficar com raiva, chateado ou crítico não melhora as coisas. Então o que mais você pode fazer?

A outra opção que a aceitação radical sugere é reconhecer sua situação atual, seja ela qual for, sem julgar o que ocorreu ou se criticar. Em vez disso, tente admitir que sua situação atual existe por causa de uma longa série de acontecimentos que começou lá no passado. Por exemplo, um tempo atrás, você (ou outra pessoa) pensou que precisava de ajuda com a dor emocional que vinha enfrentando. Assim, alguns dias depois, você foi à livraria (ou acessou a internet) e comprou este livro. Aí hoje você pensou em ler este capítulo e, em dado momento, se sentou, o abriu e começou a leitura. Agora, você chegou às palavras escritas aqui. Negar essa série de acontecimentos não muda em nada o que já ocorreu. Tentar lutar contra este momento ou dizer que isso não deveria estar acontecendo só leva a mais sofrimento. A aceitação radical significa olhar para si mesmo e para a situação e enxergar como ela realmente é.

Tenha em mente que aceitação radical *não* quer dizer que você concorda ou aceita o mau comportamento alheio, e sim que você está tentando parar de mudar o que ocorreu. Por exemplo, se você estiver vivendo um relacionamento abusivo, livre-se dele. Não perca seu tempo nem continue sofrendo ao pôr a culpa em si mesmo e na outra pessoa. Isso não o ajudará. Redirecione sua atenção ao que pode ser feito agora. Isso permitirá que você pense com mais clareza e descubra uma forma melhor de lidar com o próprio sofrimento.

Declarações de aceitação radical

Para começar a aplicar a aceitação radical, muitas vezes é útil usar uma declaração como um lembrete para si mesmo. A seguir, há alguns exemplos e espaços para que você crie suas próprias declarações. Marque (✓) as frases que você estaria disposto a usar para se lembrar de que é

preciso aceitar o presente e os acontecimentos que levaram a ele. Depois, no exercício seguinte,

você começará a empregar as declarações que escolheu.

- “É assim que as coisas precisam ser.”
 - “Todos os acontecimentos levaram ao agora.”
 - “Não posso mudar o que aconteceu.”
 - “É inútil lutar contra o passado.”
 - “Lutar contra o passado só me cega para o presente.”
 - “O presente é o único momento sobre o qual tenho controle.”
 - “É uma perda de tempo lutar contra o que já ocorreu.”
 - “O momento presente é perfeito, mesmo que eu não goste do que está acontecendo.”
 - “Este momento é exatamente como deveria ser, considerando o que aconteceu.”
 - “Este momento é o resultado de um milhão de outras decisões.”
 - Outras ideias: _____
-
-

Exercício: Aceitação radical

Agora, usando as declarações que você marcou, comece a aceitar radicalmente diferentes momentos da sua vida, sem julgá-los. É difícil aceitar situações muito dolorosas, por isso comece com acontecimentos menores. Veja

algumas sugestões abaixo. Marque (✓) as que você está disposto a seguir e acrescente suas próprias ideias. Em seguida, use suas declarações para aceitar radicalmente a situação sem julgar ou criticar.

- Leia uma matéria controversa no jornal sem julgar o que ocorreu.
 - Da próxima vez que ficar preso no trânsito, tenha paciência e não seja crítico.
 - Assista às notícias na TV sem ser crítico em relação ao que está acontecendo.
 - Ouça uma matéria ou um comentário político sem julgar.
 - Revisite um acontecimento desagradável da sua vida – que não seja muito perturbador – e use a aceitação radical para lembrar dele sem julgá-lo.
 - Outras ideias: _____
-
-

■ ■ ■

CONHEÇA ALGUNS DESTAQUES DE NOSSO CATÁLOGO

- Augusto Cury: Você é insubstituível (2,8 milhões de livros vendidos), Nunca desista de seus sonhos (2,7 milhões de livros vendidos) e O médico da emoção
- Dale Carnegie: Como fazer amigos e influenciar pessoas (16 milhões de livros vendidos) e Como evitar preocupações e começar a viver
- Brené Brown: A coragem de ser imperfeito – Como aceitar a própria vulnerabilidade e vencer a vergonha (600 mil livros vendidos)
- T. Harv Eker: Os segredos da mente milionária (2 milhões de livros vendidos)
- Gustavo Cerbasi: Casais inteligentes enriquecem juntos (1,2 milhão de livros vendidos) e Como organizar sua vida financeira
- Greg McKeown: Essencialismo – A disciplinada busca por menos (400 mil livros vendidos) e Sem esforço – Torne mais fácil o que é mais importante
- Haemin Sunim: As coisas que você só vê quando desacelera (450 mil livros vendidos) e Amor pelas coisas imperfeitas
- Ana Claudia Quintana Arantes: A morte é um dia que vale a pena viver (400 mil livros vendidos) e Pra vida toda valer a pena viver
- Ichiro Kishimi e Fumitake Koga: A coragem de não agradar – Como se libertar da opinião dos outros (200 mil livros vendidos)
- Simon Sinek: Comece pelo porquê (200 mil livros vendidos) e O jogo infinito
- Robert B. Cialdini: As armas da persuasão (350 mil livros vendidos)
- Eckhart Tolle: O poder do agora (1,2 milhão de livros vendidos)
- Edith Eva Eger: A bailarina de Auschwitz (600 mil livros vendidos)
- Cristina Núñez Pereira e Rafael R. Valcárcel: Emocionário – Um guia lúdico para lidar com as emoções (800 mil livros vendidos)
- Nizan Guanaes e Arthur Guerra: Você aguenta ser feliz? – Como cuidar da saúde mental e física para ter qualidade de vida
- Suhas Kshirsagar: Mude seus horários, mude sua vida – Como usar o relógio biológico para perder peso, reduzir o estresse e ter mais saúde e energia

sextante.com.br

