



## COMPREENSÃO DAS HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL EM TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA (DBT)<sup>1</sup>

Elisa Baesso Campos Gomes<sup>2</sup>

Júlia Nogueira de Oliveira Freitas<sup>3</sup>

Ricardo Lima de Almeida<sup>4</sup>

Tarcísio Correa de Brito<sup>5</sup>

Vinícius Farage Silva<sup>6</sup>

Thais Cristina Pereira Ferraz<sup>7</sup>

### RESUMO

O presente artigo tem por objetivo apresentar as Habilidades de Efetividade Interpessoal, de acordo com os fundamentos da Terapia Comportamental Dialética (DBT), com base na proposta de Marsha M. Linehan. Para tanto, são abordadas a explicação e a descrição realizadas por Linehan, em seus principais manuais de treinamento de habilidades em DBT, publicados no Brasil. Considerando o modelo biossocial da DBT e o problema nuclear da desregulação emocional, como déficit de repertório comportamental, são apresentadas as particularidades das Habilidades de Efetividade Interpessoal. Essas estão divididas em: Habilidades principais de efetividade interpessoal - conquistar objetivos, mantendo relacionamentos e o autorrespeito; Habilidades para construir relacionamentos e terminar os destrutivos; Habilidade de trilhar o caminho do meio. É apresentada a exposição das técnicas para cada um dos conjuntos de habilidades, sendo destacada a articulação entre as técnicas DEAR-MAN, GIVE e FAST. Considerando a singularidade de cada indivíduo, o artigo descreve a importância da ampliação de repertório comportamental, de acordo com o entrelaçamento dos três pilares da DBT: aceitação, mudança e dialética,

---

<sup>1</sup> Artigo do Grupo de Estudos do Centro Universitário Academia – UniAcademia (Edital N°05/2020) intitulado “Habilidades em Terapia Comportamental Dialética (DBT)”.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: elisa\_baesso@hotmail.com.

<sup>3</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: julianogueiraof@gmail.com.

<sup>4</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: riclima317@gmail.com.

<sup>5</sup> Mestre em Relações Internacionais pela Université Panthéon-Assas/Paris, mestre em Filosofia do Direito pela Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) e discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: tarcisioch@hotmail.com.

<sup>6</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: vinicius\_farage@hotmail.com.

<sup>7</sup> Mestra em Ciências em Engenharia de Produção pela Universidade Federal de Itajubá (UNIFEI) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: thaisferraz@uniacademia.edu.br.

apontando para o desenvolvimento de habilidades relacionadas à postura dialética, à validação e às estratégias de modificação do comportamento.

**Palavras-chave:** Terapia Comportamental Dialética. Efetividade Interpessoal. Treinamento de habilidades.

## UNDERSTANDING INTERPERSONAL EFFECTIVENESS SKILLS IN DIALECTICAL BEHAVIOR THERAPY (DBT)

### ABSTRACT

This article purports the interpersonal effectiveness skills, according to the groundwork of Dialectical Behavioral Therapy (DBT), based on Marsha M. Linehan proposal. Whence, the explanation and description performed by Linhehan in his main DBT skills training manuals published in Brazil are handled. Considering the biosocial model of DBT and the nuclear problem of emotional dysregulation, as a deficit of behavioral repertoire, the particularities of interpersonal effectiveness skills are granted. These are divided into: main interpersonal effectiveness skills - achieving goals, maintaining relationships and self-respect; skills to build relationships and to point destructive ones; and ability to walk in the middle path. Techniques are flaunted for each skill set, highlighting the articulation between the techniques DEAR-MAN, GIVE and FAST. Esteeming the outlandish of each individual, the article depicts the importance of broading behavioral repertoire, pursuant to the entanglement of the three pillars of DBT: acceptance, change and dialectics, emblematic to the development of skills related to dialectical posture, validation and behavior modification strategies.

**Keywords:** Dialectical Behavior Therapy. Interpersonal Effectiveness. Skills training.

### 1. INTRODUÇÃO

As habilidades de efetividade interpessoal, para Mckay, Wood, Brantley (2007), integram o treinamento de habilidades sociais, o treinamento de assertividade e “*listening skills*” que foram combinados por Linehan para a estruturação da proposta da Terapia Comportamental Dialética (DBT - *Dialectical Behavior Therapy*). Além disso, os autores adicionam a esse mosaico de treinamentos necessários para o desenvolvimento dessas habilidades específicas as técnicas de negociação.

Segundo refletem esses autores, relacionamentos são preciosos, mas também, ao mesmo tempo, acabam por tornar-se vulneráveis. Logo, a manutenção de relacionamentos saudáveis requer a aquisição de habilidades interpessoais, dentre as quais, ressaltam, a *assertividade*. Afinal, quem não gostaria de ter a capacidade de

solicitar o que quer, de saber quando e como dizer não e de negociar os eventuais conflitos surgidos nas relações interpessoais sem prejudicar a qualidade de sua relação? (McKAY; WOOD; BRANTLEY, 2007).

Na identificação de valores interpessoais, McKay, Wood e Brantley (2007), assinalam seis habilidades interpessoais principais que podem contribuir para a adequação dos relacionamentos interpessoais no contexto da efetividade: conhecer aquilo que quer; saber solicitar o que quer, de maneira a proteger o relacionamento; saber negociar desejos conflitantes; saber como solicitar informações; saber dizer “não” de maneira a proteger o relacionamento; e, aprender a agir de acordo com os próprios valores.

Percebe-se, em Linehan (2018a), substancial diferença entre a falta de capacidade para comportar-se socialmente e a falta de motivação para agir ou omitir-se em determinadas situações. Ser hábil quer significar o desenvolvimento de competências de assertividade, no sentido de: apresentar solicitações; iniciar discussões; solucionar conflitos de relacionamento e saber convencer terceiros a considerarem a expressão de opiniões; além de dizer não a solicitações e a demandas indesejadas. Procura-se, portanto, habilitar os indivíduos a priorizar objetivos de curto prazo, com vistas à realização de objetivos mais audaciosos e duradouros.

Pode-se dizer, portanto, que a indecisão, as interferências emocionais, a baixa tolerância ao mal estar, o fracasso para avaliar consequências, a interferência do ambiente e os mitos interpessoais, em síntese, a interação desses fatores pode interferir sobremaneira na aquisição das habilidades de efetividade interpessoal. Com o treinamento adequado, pretende-se, assim, alcançar, de maneira probabilística, determinadas metas em situações interpessoais, de acordo com as prioridades pessoais oportunizadas: efetividade nos objetivos, efetividade nos relacionamentos e efetividade no autorrespeito.

Nesse sentido, o presente artigo tem por objetivo apresentar as Habilidades de Efetividade Interpessoal, de acordo com os fundamentos da Terapia Comportamental Dialética (DBT), segundo a proposta de Marsha M. Linehan. Para tanto, são abordadas a explicação e descrição realizadas por Linehan, em seus principais manuais de treinamento de habilidades em DBT, publicados no Brasil (LINEHAN, 2010, LINEHAN, 2018a, LINEHAN, 2018b).

As habilidades de efetividade interpessoal úteis para o desenvolvimento de competências comunicacionais e de colaboração são analisadas por Linehan (2018a) em três seções distintas de seu estudo: a primeira seção engloba as *habilidades interpessoais de conquistar objetivos, manter os relacionamentos e desenvolver o autorrespeito*; a segunda explora o *desenvolvimento e a manutenção dos relacionamentos*, com o objetivo de restringir o isolamento e de estabelecer estratégias para o término de relacionamentos destrutivos; a terceira objetiva a *aquisição de habilidades de equilíbrio, de aceitação e de mudança nos relacionamentos*.

Dentre seus *objetivos principais* destacam-se especificamente: a aquisição de habilidades na conquista dos objetivos com os outros; a habilidade para a solicitação de demandas aos outros; e, a capacidade de dizer “não” a pedidos indesejados. Vale ressaltar, que segundo Linehan (2018, p. 233) as habilidades para relacionamentos, de uma forma geral, incluem outras habilidades que nos habilitam a sermos capazes de: impedir a acumulação de problemas e de mágoas; eliminar problemas; restaurar ou terminar relacionamentos; e, solucionar conflitos ainda no nascedouro.

Vale ressaltar que as habilidades centrais, nessa modalidade, objetivam, ainda, prescrever habilidades estratégicas para, de maneira funcional, administrar os conflitos interpessoais, principalmente, sob a demanda de situações específicas. Aliás, não se pode perder de vista que o termo habilidade quer significar a *capacidade de utilização efetiva e oportuna dos conhecimentos na execução ou no desempenho de determinadas tarefas, a partir de prática e de feedback*: resposta comportamental adequada e capacidade de resposta correspondente aos objetivos traçados.

Referidas habilidades interpessoais podem sofrer, segundo Linehan (2018a), interferências tais como, na intolerância ao mal-estar, nos problemas de regulação emocional, nas habilidades inadequadas para a solução de problemas, na dificuldade de direcionar a atenção para o momento presente, tudo, apesar de as pessoas terem conhecimento dessas mesmas habilidades. Inclusive, as habilidades centrais de efetividade interpessoal acabam por instruir os participantes a aplicarem referidas habilidades especificamente na solução de problemas, sociais e de assertividade, com o objetivo de modificar ambientes adversos e conquistar objetivos específicos.

Essa conquista hábil dos objetivos, a partir do esclarecimento das prioridades, pretende contribuir para a mudança ou para a resistência às mudanças, no sentido da

assertividade dessa ação para a afirmação de desejos, de objetivos e de opiniões, a partir de respostas favoráveis. Com base nas características de não prejudicialidade a outrem e de satisfação de objetivos, essas habilidades ensinadas procuram maximizar as chances de êxito.

## 2. HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL

Na obra de Linehan (2018a) as habilidades de efetividade interpessoal estão sistematizadas em dezessete seções, enumeradas por algarismos romanos. As seções I a IV procuram identificar, de maneira crucial, os fatores que para elas contribuem, bem como, diagnosticar as eventuais interferências. Segundo Linehan (2018a) determinados padrões comportamentais encontram-se em relação de dependência com os objetivos pessoais em uma dada situação singular. Nas seções seguintes, pode-se observar as descrições da efetividade de forma específica:

- seção V - efetividade nos objetivos: descrever, expressar, assertivamente, reforçar, manter-se em mindfulness, apresentar confiança e negociar – DEARMAN;
- seção VI - efetividade nos relacionamentos: ser gentil, agir demonstrando interesse, validar, adotar um estilo tranquilo – GIVE;
- seção VII - efetividade no autorrespeito: ser justo, sem desculpar-se, sustentar os valores, ser transparente – FAST;
- seção VIII - efetividade para modular a solicitação do que se quer ou dizer não;
- seção IX - efetividade na solução de problemas.

Linehan (2018a) salienta que a aquisição de novos comportamentos, a partir da submissão às fases V, VI e VII, deve dar ensejo a adoção de práticas essenciais *role-plays* dos novos comportamentos, parte importante do treinamento dessas habilidades interpessoais. Ressalta, contudo, que a integração da prática de novos comportamentos pode representar um desafio aos novos terapeutas e para aqueles não habituados com a técnica.

Quanto ao desenvolvimento de habilidades para construir relacionamentos e terminar os destrutivos, a autora afirma que o objetivo é oportunizar o conhecimento de novas pessoas e a interação de maneira a facilitar o desenvolvimento de relações de amizade e de confiança, com redução provável dos conflitos. Incluem-se, portanto,

aí, a possibilidade de habilitação para manejar o término de relacionamentos prejudiciais (seções X – XIII).

Na seção XI, a habilidade a ser manejada é a de encontrar possíveis amigos, principalmente, para aqueles que se sentem solitários e isolados. Por outro lado, as técnicas de *mindfulness* direcionada aos outros, integrando a seção XII, representam para a autora “uma habilidade interpessoal essencial” (LINEHAN, 2018a, p.229), e, ainda, fundamental para o desenvolvimento e para a manutenção de relacionamentos.

A seção XIII dedica-se ao estudo das habilidades para aqueles que têm dificuldade para findar relacionamentos destrutivos, em virtude de uma determinada desregulação emocional. Nesses casos, a pessoa acaba oscilando entre “a evitação do conflito e confronto intenso” (LINEHAN, 2018a, p. 230). Para Linehan (2018a, p. 230) “as habilidades de efetividade interpessoal são difíceis de desenvolver no vácuo (...) dependem da melhoria simultânea em todas as áreas de habilidades”.

As habilidades para trilhar o caminho do meio (seções XIV-XVII) acabaram por ser projetadas para a atuação junto a grupos familiares, para adolescentes e responsáveis, o que não impede a sua generalização para outras categorias e relacionamentos. Significa aprender a manter os relacionamentos de maneira equilibrada entre prioridades e demandas e a equilibrar as mudanças mediante aceitação. Com relação a essas habilidades, inclusive, é possível vislumbrar o desenvolvimento de três conjuntos de habilidades:

- seção XV - **dialética** – enquanto base da terapia comportamental dialética possui três características: plenitude e direcionamento da atenção para contextos imediatos e amplos do comportamento; a realidade compõe do par antitético (tese e antítese) e, a partir da síntese, evolui-se um novo conjunto de forças opostas; e, a natureza da realidade é mudança e transição, tanto do indivíduo quanto do meio.
- seção XVI - **validação** – correlacionando ao GIVE, torna-se essencial ao desenvolvimento e à manutenção de relacionamentos próximos e íntimos, por meio da observação e da descrição, tendo como pressuposto o *mindfulness* – demonstração vocalizada de atenção ao outro, sem julgamentos e sem críticas.
- seção XVII - **estratégias para modificação comportamental** – pressupõem habilidade básica para o manejo de contingências e a gestão de contingências

específicas (reforçamento positivo e negativo, modelagem, extinção, saciedade, punição).

Torna-se fundamental que o terapeuta compreenda basicamente as habilidades de efetividade interpessoal específicas que pretende ministrar, inclusive, quando à sua ordem, a partir do estudo minucioso de todo o material disponível para a aplicação da técnica. O destaque quanto aos pontos principais e a prática por ele dessas habilidades auxiliarão na seleção do conteúdo a ser trabalhado (LINEHAN, 2018a).

## 2.1 HABILIDADES CENTRAIS DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL

A interação com o interlocutor é condição de possibilidade para o estabelecimento da comunicação com outras pessoas. Para dizer o que deseja, ter clareza em suas argumentações e obter aquilo de que deseja torna-se fundamental a aquisição de habilidades para a efetividade interpessoal. Nesse sentido, a partir da observância de princípios básicos, é possível focar nos objetivos da comunicação para manter relações interpessoais ideais, sendo possível ao indivíduo negar ou afirmar os próprios desejos e manter o autorrespeito, ao considerar os seus próprios valores e suas crenças (LINEHAN, 2018a).

As habilidades centrais de efetividade interpessoal, direcionadas conquistar objetivos, mantendo relacionamentos e o autorrespeito, correspondem as seções V a IX, supracitadas. Serão descritas, a seguir, cada uma delas.

### 2.1.1 Habilidades de efetividade nos objetivos: DEAR MAN

Em uma primeira aproximação, a técnica DEAR MAN constitui-se em um acróstico que significa: Descrever; Expressar; pedir Assertivamente; Reforçar; Manter-se em *Mindfulness*; Aparentar confiança e Negociar. As instruções relacionadas a esta técnica consideram quatro momentos: (a) descrição dos objetivos quanto a saber o que quer, inclusive, a aprender a dizer “não” em determinadas situações; (b) aplicação das habilidades em situações difíceis nas quais se identificam ocasiões em que subsistem desafios na interação; (c) desenvolvimento de roteiros para a identificação quanto aquilo que será desenvolvido na prática; e, (d) o rastreamento da utilização desses momentos anterior, permitindo uma avaliação de todo o processo. .

Espera-se, assim, que o indivíduo consiga observar os pontos em que foi possível aplicar as habilidades e se foi capaz de alcançar os objetivos programados.

De acordo com Linehan (2018a), podem ser identificados, portanto, sete passos para o desenvolvimento da habilidade DEAR MAN, exemplificados no Quadro 1.

**QUADRO 1 – Exemplo Habilidade DEAR MAN**

	<b>Descrição</b>	<b>Exemplo</b>
D	Descrever objetivamente	“Trabalho aqui há dois anos e não ganhei aumento, embora minhas avaliações de desempenho tenham sido muito positivas.”
E	Expressar claramente	“Acredito que mereço um aumento.”
A	Pedir assertivamente	“Eu gostaria de um aumento, pode me dar?”
R	Reforçar	“Vou ser bem mais feliz, e provavelmente mais produtivo, se receber um salário que reflita meu valor para a empresa.”
M	Manter em <i>Mindfulness</i>	Solicitador: Gostaria de um aumento. Pode me dar? Outro: Não acho que devo lhe dar um aumento, você sabe que eu não posso te pagar. Solicitador: Realizo um bom trabalho na empresa e acredito que seja bom para ambas as partes. Outro: Preciso pagar aos vendedores 2 vezes mais e agora você vem me pedir também? Solicitador: Podemos acordar um valor e meu desempenho continuará trazendo bons resultados à empresa.
A	Aparentar confiança	Mostrar durante os pedidos que está confiante, sem necessariamente estar.
N	Negociar	O que você acha que devemos fazer? Não posso dizer sim e continuar na situação que estamos. Como podemos solucionar esse problema?

Fonte: Adaptado de Linehan (2018b, p. 125)

A *primeira* etapa do DEAR MAN é a descrição objetiva dos fatos observáveis, permitindo que uma terceira pessoa saiba e concorde com a observação avançada.

Na *segunda* fase deve-se ser capaz de expressar claramente o que se deseja e no que se acredita, adotando-se uma determinada postura sem que sejam necessárias informações adicionais. Os motivos encontram-se inferidos e claramente identificados quanto à importância daquilo o que é dito.

No *terceiro* momento, solicitar assertivamente, significa pedir o que quiser e saber dizer “não” claramente. Essa ação diverge ao mero expressar, por apresentar



um caráter assertivo, além de ser um pedido objetivo e direto. Importante ressaltar que pedir não se confunde com exigir e não significa ser agressivo.

Em um *quarto* momento, é trabalhado o reforçar. O reforçador torna o atendimento da solicitação algo agradável, sendo necessário demonstrar apreço na afirmação de posição e na manutenção do vínculo. As consequências reforçadoras têm-se mostrado mais efetivas do que as punitivas, nesse caso.

Na *quinta* etapa, é trabalhado o manter-se em *Mindfulness*, ou seja, a atenção plena. A habilidade está em procurar evitar a distração a partir da mudança do foco na interação. As técnicas usadas são o “disco riscado” e o ignorar ataques ou desvios: a primeira refere-se à metáfora de um disco pulando na vitrola, onde se aprende a manter a posição e a vencer pela “bondade”, mantendo-se um tom suave de voz; a segunda propõe avançar os rumos da conversa tendente a alcançar os objetivos propostos, ignorando ataques e desvios.

Na *sexta* fase, aplica-se a aparência de confiança, mesmo não a sentindo de fato, mostrando-se, contudo, confiante. Já na sétima e última etapa, procura-se habilitar a negociação com o agente da conversa, na busca de soluções e de alternativas para o problema.

Na sequência, vencidas essas fases, pode ser elaborada uma breve síntese a respeito das interações difíceis. Para tanto, pode-se considerar os seguintes passos: (a) descrever a interação atual e, se necessário, elaborar uma declaração da atitude do outro, sem adentrar nos motivos desse; (b) expressar sentimentos de desconforto; (c) fazer um pedido assertivo sobre a situação; e, por fim, (d) sugerir interromper a conversa, se a pessoa não levar a sério suas opiniões.

### **2.1.2 Habilidades de efetividade nos relacionamentos: GIVE**

O método GIVE desenvolve uma abordagem com o paciente para que esteja habilitado a manter uma boa relação com as pessoas. Nesse sentido, ilustrados no Quadro 2, são estabelecidas 4 (quatro) etapas:

- *Gentileza* com as pessoas, demonstrando estar atento sem atacar, ameaçar, manipular a situação, punir, criticar ou desrespeitar;
- *Interesse* por aquilo que o outro tem a dizer sem insinuações evitando interpretações sem confirmação do que pensam ou intencionam;

- Validar os sentimentos, os pensamentos e as ações a respeito dos motivos pelos quais o interlocutor age de determinada maneira e não com o que age, significando considerar os problemas e o contexto nos quais a pessoa é capaz de vivenciar;
- Estilo tranquilo de cordialidade e de bom-humor que ameniza as situações postas na relação.

## QUADRO 2 – Exemplo Habilidade GIVE

	Descrição	Exemplo
G	Gentil	Um atendente de empresa aérea pode tratar com gentileza uma pessoa por ele recepcionada no embarque, permitindo ao cliente raivoso sentir-se tratado com respeito.
I	Interesse	Enquanto uma pessoa procura esclarecer suas dúvidas sobre o embarque, o atendente aparenta interesse e a ouve com atenção.
V	Validar	Durante um comunicado no aeroporto, uma pessoa dispara desorientada para a fila, onde a recepcionista interage com ela de maneira compreensiva com sua precaução em saber para onde ir.
E	Estilo	Ao perceber que alguém encontra-se no lugar errado ou tenta furar fila sem que os demais percebam, o atendente sorri e, de maneira amena, diz que ela precisa retornar para o final da fila para que possa ser atendida.

Fonte: adaptado de Linehan (2018b, p.128)

### 2.1.3 Habilidades de efetividade no autorrespeito: FAST

As habilidades FAST referem-se ao autorrespeito. O acróstico FAST destina-se às expressões em inglês “*be fair*” (que é ser justo) e “no Apologies” (que significa “sem desculpar-se”) (LINEHAN, 2018a, p. 258). O intuito é manter o autorrespeito ao solicitar algo outorgando substancial importância aos próprios valores e as crenças, assim como, sabendo exigir o respeito ao outro.

Segundo Linehan (2018a), essa habilidade permite que a pessoa se posicione diante de determinadas situações sem a necessidade de desculpar-se por aquilo que ela pensa e sente. Consiste em aprender a sustentar sua opinião a partir do diálogo e não da simulação em ser outra pessoa, acabando por incapacitar-se para enfrentar determinadas situações.

Nesse sentido, o manejo das interações está na adoção de uma postura ativa em diversas ocasiões, o que envolve grandes desafios. Afinal, podem surgir

empecilhos nessa trajetória. No entanto, o importante será prosseguir com os exercícios na superação passo a passo dos obstáculos que vão surgindo.

Vale destacar, portanto, que a utilização da habilidade GIVE é essencial quando na relação há respeito entre as partes envolvidas. No caso contrário, em virtude de algumas particularidades que ocorre na qualidade dessas interações, torna-se necessário propor a modificação do agir, na perspectiva do diálogo. As habilidades FAST e DEAR MAN, nessa perspectiva, tornam-se necessárias (LINEHAN, 2018a).

Avaliar o ambiente e as questões momentâneas são a base para obter efetividade interpessoal. Contudo, se é possível perceber que há uma significativa variação em cada situação dada, é necessário avaliar e estimar a efetiva capacidade do paciente em aumentar a intensidade de seus pedidos e sua habilidade em saber quando dizer “não” (**habilidade para modular a solicitação do que se quer ou dizer não**).

As questões básicas envolvendo a habilidade FAST realçam a necessidade de manutenção do autorrespeito e da consideração pelo outro tornando justa a concretização dos pedidos e dos direitos implicados de maneira recíproca.

#### **2.1.4 Antecipação de fatores que interferem na solução de problemas**

Para o alcançar objetivos em uma relação é primordial a identificação do problema, considerando os principais problemas a serem enfrentados e o diagnóstico dos principais fatores redutores da efetividade (LINEHAN, 2018a). Na aplicação das habilidades, primeiramente, é preciso observar que muitos podem não apresentar habilidade interpessoal nem terem sido ensinados por alguém. Nesses casos, é importante manter o relacionamento e cultivar o autorrespeito com as pessoas que vivenciam falta de habilidades.

Em uma relação interpessoal é de grande importância definir os objetivos, como mencionado anteriormente, não deixando os objetivos obscuros. Uma pergunta a se fazer, para elucidar essa questão pode ser: “Sei o que quero na interação?” (LINEHAM, 2018a). O redutor que promove o obscurantismo pode estar associado ao medo e à ansiedade. Dessa forma, para uma melhor elucidação é necessário trabalhar para a redução da vergonha, colaborando assim, para o delineamento dos objetivos.

Lininha (2018a), esclarece que as metas de curto prazo dos pacientes muitas vezes são colocadas a cabo em prol das de longo prazo. Para que a pessoa não se coloque em situações que desagradem o interlocutor, ela acaba por desistir dos

embates que poderiam ocorrer, para que deixem os outros felizes. Ocorre, contudo, que assim agindo, ela desiste igualmente daquilo que tinha como meta de longo prazo.

Em um diálogo, pode ocorrer de determinadas expressões emocionais surgirem e dificultarem a conversa, como lágrimas, choro impulsivo. Apesar de a emoção também servir como forma de comunicação, ela nem sempre se torna adaptativa na comunicação. Para isso, uma série de habilidades podem ser utilizadas em situações como essas:

- A habilidade STOP (habilidade de tolerância ao mal-estar): parar o que seria dito e iria se arrepender depois;
- Ação oposta: (habilidade de regulação emocional) utilizar habilidades que sabem que precisam usar, mas não querem.
- Habilidade de autoacalmar-se: (habilidade de tolerância ao mal-estar) adotar a calma antes da interação.
- Habilidades TIP: (habilidade de tolerância ao mal-estar) regulação da emoção antes da interação, com uma pequena pausa antes que seja realizada.
- Mindfulness das emoções atuais: (habilidade de regulação emocional) tornar ciente das emoções que interferem na interação e, por conseguinte, concentrar-se no objetivo atual.

Outra questão importante a mencionar, equivale às preocupações, aos mitos e às suposições que interferem na interação (LINEHAN, 2018a). É de fundamental relevância interrogar-se, praticando conjuntamente, a ação oposta em diversos momentos.

Os exercícios apresentados instrumentalizam a aquisição de habilidades necessárias para a mudança comportamental dos indivíduos. Na medida em que essas habilidades são trabalhadas, é, da mesma forma, a consciência do comportamento-problema, dos eventos desencadeantes, da vulnerabilidade, do elo e das consequências.

## 2.2 HABILIDADES PARA CONSTRUIR RELACIONAMENTOS E TERMINAR OS DESTRUTIVOS

Algumas pessoas têm mais facilidade e aptidão na construção de novos relacionamentos, no cultivo da confiança e nos términos daqueles destrutivos, sem

futuro ou indesejados. Contudo, grande parte dos cidadãos encontra dificuldade em algum, ou em todos, esses momentos. Por esse motivo, como forma de auxiliá-los, Linehan (2018a) apresenta habilidades complementares em DBT que propiciam o confronto desses obstáculos.

### **2.2.1 Habilidades para encontrar potenciais amigos**

Segundo Linehan (2018a), apesar do que muitos pensam, o relacionamento e a convivência com outras pessoas são aspectos essenciais da felicidade para a grande maioria da população, uma vez que tende a diminuir a solidão e o isolamento interpessoal. A primeira etapa para a construção de novos relacionamentos é conhecer aquele que se almeja aproximar e procurar a melhor forma de fazer o contato inicial, para, assim, poder cativá-lo. Normalmente, as pessoas se aproximam mais dos indivíduos que participam de seu cotidiano, sendo mais simples o nascimento de relacionamentos em ambientes comuns no dia-a-dia. Além disso, de acordo com pesquisas, o ser humano tem tendência em se relacionar com pessoas que compartilham de suas atitudes, idéias, características e valores, tendo em vista que as semelhanças aumentam a atração das pessoas. A participação de grupos é uma forma de construir relações, pois o contato com um membro pode desenvolver novos vínculos.

Em primeiro momento, é necessário avaliar as chances de uma possível aproximação, em que o caráter do grupo (fechado ou aberto) será essencial na constatação. Após a observação, a pessoa deve procurar uma maneira de se integrar naqueles abertos para, assim, participar da conversa. Para isso, ela pode, por exemplo, chegar de forma direta e perguntar: “posso me juntar a vocês?”. Grupos que se reúnem com maior frequência, organizados em torno de um interesse comum e com integrantes que compartilham de características, atitudes e valores tendem a ser mais efetivos e duradouros, e, então, propicia a construção de laços e amizades.

De acordo com a autora, em segunda instância, é preciso focar na habilidade conversacional do indivíduo, na forma que ele leva a conversa, não importando o seu teor. Nesse momento, alguns comportamentos associados aos falantes hábeis são citados como eficazes para a continuidade do relacionamento. Perguntas são muito utilizadas para colaborar com o diálogo, pois possibilitam sua constância e o surgimento de novos assuntos.

Apesar disso, é importante estar atento em evitar interromper o outro, já que esse costume pode ser considerado irritante e causar uma impressão de menosprezo ou falta de interesse. Os assuntos abordados no decorrer da conversa devem ser explorados de forma a perceber quais temas o interlocutor, ou interlocutores, gostaria de discutir. É recomendado arriscar em temas sobre atividades, costumes e hobbies dos participantes da conversa.

Além disso, na medida em que o relacionamento progride tende-se a aumentar a autorrevelação. Porém, é preciso prestar atenção nas revelações para evitar uma divulgação excessiva de informações que poderiam ser julgadas de maneira negativa, atrapalhando o convívio.

Ainda na idéia de Linehan (2018a), a simpatia é muito apreciada na relação, no entanto, assim como tudo na vida, algumas atitudes que utilizam dessa virtude podem ser interpretadas erroneamente. Elogiar características explícitas ou inexistentes, muitas vezes, é observado como ofensa ou falsidade. Por isso, é mais recomendado acentuar as qualidades particulares menos visíveis, uma vez que o indivíduo tende a reagir mais positivamente a esses tipos de comentários.

Ademais, exagerar nos elogios pode ser um problema, pois, normalmente, o interlocutor questiona sua sinceridade e passa a se perguntar se há segundas intenções na fala. Do mesmo modo, sua ausência também é vista como desaprovação e acaba reduzindo a simpatia. Dessa forma, induz-se que essa é uma habilidade muito importante e admirada, mas deve saber utilizá-la para atingir o resultado esperado.

### **2.2.2 Mindfulness direcionada aos outros**

Linehan (2018a) ressalta a importância da *mindfulness* direcionada ao outro na construção e na permanência de amizades, em que a pessoa deve observar e prestar atenção aos outros, além de evitar julgamentos e participar da interação. Essa habilidade, para ela, é uma extensão das habilidades de efetividade nos relacionamentos (GIVE), explicado anteriormente.

Em primeiro momento, a autora defende o valor de estar atento ao outro e apresenta atitudes que corroboram nesse aspecto. Diante disso, para que o diálogo seja construtivo, o indivíduo deve estar concentrado na pessoa com quem está interagindo e não em si mesmo, pois, caso contrário, ele perderia informações relevantes e a conversa seria finalizada rapidamente. Igualmente, a realização de

outras tarefas durante a comunicação pode atrapalhar bastante, pois o desvio da atenção, ao ser interpretado como falta de interesse, desvaloriza o momento.

Portanto, é crucial ele observe com interesse e curiosidade o parceiro, possibilitando uma abertura a novas oportunidades de amizade e a aprendizagem de mais informações sobre o outro. Todos são suscetíveis a mudanças e reconstruções, por isso, nesses momentos, é preciso direcionar um olhar aberto e livre de preconceitos e de determinações presas ao passado, já que o outro pode ter desenvolvido e alterado antigos hábitos, opiniões e atitudes. De igual maneira, a valorização da própria perspectiva em detrimento das demais é comumente analisada como desrespeitosa e, assim, acaba afastando as pessoas de seu convívio.

Continuando com o pensamento de Linehan (2018a), serão apresentadas características e atitudes essenciais no momento da observação. A descrição do que foi percebido deve ocorrer de maneira prática, distinguindo as observações interiores das exteriores. Nessa concepção, a exposição de julgamentos, pensamentos críticos, interpretações e suposições provocam, normalmente, o afastamento das pessoas, sobretudo quando estão equivocadas. Dessa forma, para manter o relacionamento, é importante tratar essas idéias e perspectivas como hipóteses a serem testadas e não como fatos, pois é possível se enganar e cometer erros na análise.

Linehan (2018a), também, apresenta a concepção de confiança e sua importância. Essa ocorre em momentos de riscos em que a pessoa dá oportunidade para que o outro prove ser merecedor dela, assim, ao mostrarem ser digno, a confiança é conquistada. No entanto, para que isso ocorra, é necessário utilizar-se de *mindfulness*, visto que com ela o indivíduo tem opção de permitir que os demais conquistem sua confiança (LINEHAN, 2018). A falta e o excesso dessa habilidade são prejudiciais: enquanto a falta conduz ao pensamento paranoico de que todos querem prejudicar e manipular a pessoa, o excesso levaria ao julgamento de que é possível confiar em todos, não duvidando, assim, de ninguém. Portanto, o ideal seria uma confiança normal, em que se percebe as evidências indignas de confiança e, com isso, procure afirmá-las. O questionamento dos motivos e das intenções do outro sem que haja uma razão para isso é visto como desconfiança, sendo prejudicial para a relação. Nesses momentos, é importante dar o benefício da dúvida ao outro, procurando verificar os fatos para, assim, levar esse incômodo à pessoa.

Por último, a autora reconhece a relevância em lançar-se completamente na relação ou na conversa, “mergulhar no relacionamento”, corroborando com sua

continuidade. Os participantes da conversa ou atividade devem procurar montar uma interação unida e harmônica, a fim de ampliar o convívio e a troca. É importante ter em mente que a pessoa pode aproveitar do diálogo intensamente, mas sem se lançar no relacionamento. O excesso de controle da relação, muitas vezes, pode ser prejudicial e, por isso, deve-se procurar dele abdicar-se um pouco, mas nunca de maneira total, já que é preciso se manter no domínio dos atos, ações e atitudes para que haja um bem-estar.

### **2.2.3 Como terminar relacionamentos**

Como visto, as pessoas experienciam de diversos relacionamentos em seu cotidiano, de diferentes tipos, sendo muitos deles significativos e importantes para elas. No entanto, nem todos são vantajosos, uma vez que há aqueles redutores da qualidade de vida do indivíduo, destrutivos, sem futuros ou indesejados. Para Linehan (2018a), o término desse tipo de relacionamento, normalmente, é muito difícil e doloroso, mas necessário por interferir na busca de objetivos importantes.

Relacionamentos destrutivos prejudicam a qualidade da relação ou aspectos da própria pessoa, como corpo físico e segurança, autorrespeito ou senso de integridade e, ainda, a capacidade de encontrar bem-estar. Ele interfere na qualidade de vida ao bloquear ou ao atrapalhar a busca dos objetivos importantes, a capacidade de aproveitar a vida e de fazer algo agradável e apreciado, os demais convívios e o bem-estar daqueles próximos e amados (LINEHAN, 2018a).

O conhecimento sobre as características e comportamentos comuns desse tipo de relacionamento são importantes, pois, assim, a pessoa que julga estar em um pode compará-lo e percebê-lo corretamente. Nesse sentido, é crucial que o indivíduo analise e observe as características com calma, tranquilidade e muita reflexão para, posteriormente, agir de maneira que não resulte em arrependimentos. Ele deve evitar ser influenciado por questões momentâneas que nublam seu julgamento e o leva a agir guiado pela emoção e não pela razão, pois, essas poderiam frustrá-lo no futuro.

É muito comum casos de pessoas que terminam relacionamentos em momentos de raiva e ciúme. Quando esses sentimentos se desvanecem, o indivíduo tenta voltar atrás com sua decisão e ressuscitar o convívio, porém nem sempre obtêm êxito. Assim, como forma de se esquivar desse mau julgamento, o indivíduo pode fazer uma lista de prós e contras em manter x terminar o relacionamento, procurando



se esse é de fato destrutivo. Após isso, ele passa a se perguntar se faz sentido permanecer com o convívio, e, quando o custo de sair é maior que o de permanecer, precisa-se encontrar uma maneira de criar uma separação suficiente, de modo a manter a qualidade de vida tanto dentro quanto fora do relacionamento. Outro conhecimento significativo na decisão diz respeito à diferença entre culpa justificada e injustificada, uma vez que auxilia na aceitação dos próprios sentimentos e ações.

Seguindo a idéia de Linehan (2018a), quando o relacionamento for importante e houver motivos para ter esperança, a pessoa pode utilizar da solução de problemas para repará-lo. É preciso um esforço de todos os envolvidos e, muitas das vezes, necessitaria uma ajuda externa. A pessoa de fora pode ser um psicólogo que vai fazer esse intermédio, como as terapias de casal, ou amigos e parentes próximos. Além disso, grupos de apoio também são importantes.

Linehan (2018a) também diz que em casos nos quais a pessoa opta pelo fim do relacionamento, o planejamento do término e a antecipação de situações são significativos. A maneira escolhida depende do tipo de relação, tempo de envolvimento e grau de intimidade entre os envolvidos, percebendo, assim, a melhor abordagem a ser utilizada. Muitas vezes, é interessante escrever com antecedência o que se deseja usar como explicativa para a decisão, ensaiando para o momento. Pode-se, até mesmo, pedir ajuda de alguém de confiança, em que considerações e opiniões serão analisadas. Nessa parte, a pessoa deve antecipar possíveis reações, a fim de estar preparado para uma resposta e uma atitude do parceiro. Além disso, é possível utilizar das habilidades DEAR-MAN, GIVE, FAST – explicadas anteriormente – no momento da conversa, orientando-se dessa abordagem no momento de terminar o relacionamento. Dessa forma, pode ser utilizado o DEAR para ser direto e claro, apresentando os problemas, os motivos e os seus sentimentos para que o parceiro perceba e aceite o término; MAN a fim de manter-se em *mindfulness* e confiante, não cedendo às possíveis súplicas para a conservação do relacionamento; GIVE fundamenta-se em ser gentil e amenizar o momento, pois evitaria possíveis ataques e ameaças e FAST, em que a pessoa deixa seu autorrespeito intacto sem sacrificar seus valores e integridade.

Outra estratégia que pode ser utilizada, se necessário, seria a ação oposta ao amor, em que a pessoa, apesar de ainda apaixonada, precisa sair do convívio por ser destrutivo ou incompatível com seus objetivos de vida. Por fim, naqueles que há abusos físicos ou no qual a pessoa teme por sua vida, é extremamente crucial que ela

seja orientada adequadamente para o distanciamento, uma vez que, nesses casos, o período pós-término é marcado por grandes perigos que não devem ser menosprezados. É recomendada a busca de ajuda dos familiares, amigos e profissionais e, se necessário, procurar um refúgio de proteção e um plano de segurança para sair da relação e ligar para a linha direta de violência doméstica da cidade ou região.

### 2.3 HABILIDADE DE TRILHAR O CAMINHO DO MEIO

Segundo Linehan (2018a), as habilidades de trilhar o caminho do meio foram inicialmente desenvolvidas para o treinamento de habilidades com grupos familiares, adolescentes e seus responsáveis, mas elas também são importantes para os adultos e podem ser úteis em qualquer outro tipo de relacionamento: auxiliam os participantes a gerenciar efetivamente a si mesmos e seus relacionamentos. Assim, o caminho do meio harmoniza o sujeito com a realidade como ela é e requer ajuste dos opostos que produzem o movimento, fluxo da vida.

Trilhar esse caminho não significa ter metade de um ponto de vista e metade de outro e, igualmente, não remete ao meio-termo entre dois extremos. É possível expressar a pretensão de “afastar de respostas emocionais, ações e pensamentos extremos para se aproximar de respostas equilibradas e integrativas às situações da vida” (LINEHAN, 2018a, p.282), ou seja, permitir transitar a um extremo e retornar a um estado de equilíbrio

Linehan (2018a) cita três conjuntos de habilidades em trilhar o caminho do meio: dialética, validação e estratégias de modificações comportamentais. Consideradas em conjunto, podem se concentrar em equilibrar a aceitação e a mudança nos relacionamentos interpessoais, mantendo os relacionamentos. Isso exigiria balancear as nossas prioridades com as demandas dos outros e, assim, a mudança com a aceitação sem abrir mão de nenhuma delas. Manter os relacionamentos também exige que eles sejam transacionais e para que funcionem, é importante a prática da análise de todos os lados das situações, encontrando o fundo da verdade no ponto de vista das outras pessoas, ponderando a mudança no comportamento das pessoas com a aceitação dos outros como são.

O primeiro conjunto, a dialética, é uma forma de visão de mundo que constitui a base da DBT, enfatiza a plenitude da realidade direcionando a atenção aos

contextos imediatos e mais amplos de comportamento e à inter-relação de padrões de comportamento individual. Compõe a realidade por intermédio de forças opostas internas (tese e antítese), evoluindo a partir de sua síntese para um novo conjunto de forças opostas (LINEHAN, 2018a).

A dialética assume que a natureza da realidade é a mudança, tanto o indivíduo quanto o ambiente estão em transição contínua, pois, em essência, todo relacionamento envolve e necessita de transição e mudança contínuas. Ou seja, ela ensina que todas as coisas estão interconectadas e em estado constante de mudança, permitindo que exista a busca do equilíbrio entre extremos. A postura dialética nesta habilidade reduz sensações de polaridade, conflito e isolamento, por ser também uma forma de solucionar desentendimentos e buscar a verdade. É preciso, segundo Linehan (2018a), instruir os pacientes a praticar e dar oportunidade para prática dialética, assim como aumentar a consciência ao passo de perceberem quando não estiverem sendo dialéticos em suas interações.

De acordo com Linehan (2018a), a perspectiva dialética consiste em quatro conceitos principais: (1) o universo está cheio de forças opostas, que para todas as coisas existe um lado oposto e que pontos de vistas opostos podem ser ambos verdadeiros; (2) existe uma conexão entre todos e entre as pessoas e o universo, de certa forma, cada parte do indivíduo está conectada a um todo maior; (3) a dialética também leva a compreensão de que a mudança é constante e inevitável, sendo que tal entendimento pode permitir maior flexibilidade e abertura, incluindo a perspectiva de que verdade é relativa pois está em constante evolução; e (4) ainda na categoria mudança, a dialética busca apresentá-la como transacional, de modo que existe influência mútua entre o indivíduo e o ambiente, em complementaridade.

Logo, o pensamento e a ação dialética exigem a análise todos os lados existentes da situação, afinal sempre vai existir mais de um. Desse modo, afastar dos extremos pode levar a negação de outros aspectos da realidade e limitar as ações. A busca pelo equilíbrio entre os opostos, que geram a aceitação, pode trazer a transformação dos problemas em vantagens.

O segundo conjunto de habilidades, a validação, é considerado essencial para se desenvolver e manter relacionamentos próximos, íntimos e de confiança. A validação está relacionada a expressão da atenção ao outro, isenta de críticas e julgamento, bem como do sentimento de empatia e a compreensão das ações de

acordo com o contexto. Esta habilidade pode reduzir sentimentos de raiva, reatividade e disputas, possibilitando a solução de problemas, a proximidade e o apoio.

Os passos para se realizar a validação são: prestar atenção, comentar sem julgar ou criticar, ter sensibilidade e 'prever' comportamentos, comunicar compreensão das causas, reconhecer o que for válido, demonstrar igualdade e recuperar-se das situações de invalidação. É imprescindível que se faça uma análise das razões para a validação, o que ela é, o que necessita ser validado primordialmente e os cuidados durante sua realização, para que não exerça efeito contrário, invalidação (LINEHAN, 2018a).

Linehan (2018a) destaca que, para o treino da validação, é preciso uma base sólida em *mindfulness*, uma vez que essa prática reúne os opostos para encontrar a verdade em lados alternativos. Essa habilidade apresenta, portanto, o foco na síntese, ou seja, no encontro dos extremos, ao invés de condenar um lado ou outro

O terceiro conjunto de habilidades em trilhar o caminho do meio é formado pelas estratégias de modificação comportamental, direcionadas para o manejo de contingências, para aumento de comportamentos desejados ou diminuição os indesejados. É relevante que os participantes compreendam os conceitos das técnicas que serão utilizadas, principalmente os princípios comportamentais que as descrevem, segundo as avaliações funcionais (LINEHAN, 2010, 2018a)

### **3. FUNDAMENTOS DO DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES DE EFETIVIDADE INTERPESSOAL**

De acordo com Linehan (2010, 2018a) as habilidades de efetividade interpessoal é um dos quatro grupos de habilidades em DBT, ou seja, em entrelaçamento, são consideradas as habilidades de *mindfulness*, de efetividade interpessoal, de regulação emocional e de tolerância ao mal-estar. Assim, a DBT aborda viabilidade do desenvolvimento destas habilidades para solução dos desafios clínicos e cotidianos. Nesse sentido, observa-se que o desenvolvimento destas habilidades estão fundamentas no modelo biossocial da DBT, que aborda como problema central a desregulação emocional.

A teoria biossocial compreende elementos biológicos e sociais que juntos descrevem a desregulação emocional. Enquanto a parte biológica da teoria engloba fatores como danos físicos em regiões cerebrais, problemas no desenvolvimento ou

hereditariedade, a parte social pode ser considerada fruto da interação indivíduo-ambiente no modelo transacional, que será explicado a seguir (LINEHAN, 2010).

O entendimento da DBT como um modelo dialético pressupõe o contato dualístico. Para a compreensão do ser humano em seu meio, isso significa a interdependência do mundo privado individual com toda a dimensão exterior. Diferentemente de um modelo interativo, em que o ser humano afeta e é afetado pelo mundo ao entorno, o modelo biossocial em DBT possui uma postura mais profunda: indivíduo e ambiente são intrínsecos, sua interação é mútua e contínua, ou seja, é um modelo que vai além do interativo e configura-se como transacional.

Como repercussão do modelo transacional, o terapeuta dialético comportamental não se contenta em entender a psicopatologia como um produto da malformação entre indivíduo e ambiente de maneira em que se uma certa questão ambiental for resolvida, o problema está resolvido. Uma vez que estas duas dimensões se completam, a realidade indivíduo-ambiente é formada e questões malformadas em seus componentes afetam esta realidade como um todo. Com isso em vista, é possível considerar que muitos indivíduos com déficit de repertório estão inseridos em um ambiente invalidante.

Como ambiente invalidante, Linehan (2010) descreve como o lugar em que o indivíduo se desenvolve privado de poder expressar suas emoções e sentimentos autênticos, ou seja, não é um lugar saudável para seu desenvolvimento. Os membros desse ambiente costumam punir ou banalizar qualquer demonstração legítima que o indivíduo necessita exteriorizar, com isso, além de ficar sem saber como nomear suas emoções, a pressão de não poder vivenciá-las as priva de aprender como lidar com elas. Comandos como “controle-se”, “deixa isso para lá” são exemplos de frases que deslegitimam o sentimento de pessoa que necessita a ajuda e o respaldo social, mas são inibidos.

Como os problemas da criança emocionalmente vulnerável não são reconhecidos, existe pouco esforço para resolvê-los. Fala-se que a criança deve controlar suas emoções, ao invés de ensiná-la exatamente como fazer isso. Um pouco como dizer a uma criança sem pernas para caminhar sem fornecer pernas artificiais para ela usar (LINEHAN, 2010, p.59).

É preciso lembrar também que uma pessoa com suas emoções e sentimentos invalidados constantemente, tende a agir de maneira invalidante com os demais pois não conheceram outra maneira de enfrentar este obstáculo. Na medida em que o meio e o indivíduo se influenciam tão intensamente, pode-se observar a proposta da teoria

biossocial propõe. O indivíduo invalidado, portanto, não sabe gerir suas próprias emoções e possuem quase nenhum ou nenhum artifício que a permite lidar com elas para si nem para terceiros, ou seja, a desregulação emocional, assim, pode ser caracterizada como déficit de repertório comportamental.

Tanto na depressão quanto no TPB, por exemplo, é comum que indivíduos relatem a ausência completa de um senso de *self*, sensação de vazio e falta de autoconhecimento. Os sentimentos de estar desconectado dos outros, de desprezar a si mesmo, bem como de não ser válido ou útil, também não são raros. Além disso, indivíduos com alta desregulação emocional muitas vezes percebem a realidade através da lente de suas emoções, e não à luz da realidade como ela é (LINEHAN, 2018, p.11).

Assim, o desenvolvimento de repertório comportamental habilidoso pode favorecer mudanças significativas em termos de autonomia e autocontrole. As habilidades de *mindfulness* auxiliam a pessoa a lidar com a alta emotividade relacionada a um padrão disfuncional que ela possa possuir, na medida em que permite experienciar e descrever os eventos com exatidão sem julgamentos ou distorções. As habilidades de regulação emocional são essenciais para que o indivíduo possa saber lidar com a pluralidade de emoções que se presencia no dia a dia. As habilidades de tolerância ao mal-estar cumprem a função de ensinar o indivíduo a se portar de maneira mais adaptativa diante situações adversas, amenizando a impulsividade.

Por fim, como foi possível identificar ao longo deste artigo, no que tange a efetividade interpessoal, os padrões comportamentais ensinados são muito semelhantes a estratégias de desenvolvimento de comportamento assertivo e de solução de problemas interpessoais. Estas habilidades estão direcionadas para mudança nas relações e manutenção do autorrespeito, em condições de autovalidação.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A DBT é um modelo de terapia que vem crescendo muito ultimamente devido a sua grande preocupação em demonstrar resultados e a intensa notoriedade de suas evidências (LEONARDI; MEYER, 2016). Além de compreensão abrangente de seus pressupostos, este artigo buscou descrever de forma abrangente suas exigências epistemológicas no que tange ao modelo biossocial em diálogo com a proposta de

desenvolvimento de habilidades, em especial, as relacionadas a efetividade interpessoal.

O estudo procurou apresentar as Habilidades de Efetividade Interpessoal de acordo com a proposta da Linehan (2010, 2018a, 2018b), a partir de sua explicação e descrição, de acordo com os grupos: Habilidades centrais de efetividade interpessoal - conquistar objetivos, mantendo relacionamentos e o autorrespeito; Habilidades para construir relacionamentos e terminar os destrutivos; Habilidade de trilhar o caminho do meio.

Foram abordados, portanto, o conteúdo instrucional, proposto por Linehan, relacionados a identificar os fatores que contribuem para eficácia interpessoal, bem como os fatores dificultadores. Foram consideradas, ainda, discussões avançadas sobre como conseguir o que se quer, manutenção de relações e, especialmente, manutenção do respeito próprio., bem como o desenvolvimento de habilidades relacionadas a postura dialética e validação. Vale ressaltar a importância de se observar o entrelaçamento das habilidades de efetividade interpessoal com os grandes grupos de habilidades em DBT.

Por meio deste estudo foi possível observar possibilidades sobre como alcançar a “habilidade”, conforme Linehan (2010), compreendida como repertório comportamental necessário para desempenho eficaz, na medida que são estabelecidas condições para lidar efetivamente com os problemas, incluindo, encontrar alternativas para aspectos desadaptativos ou ineficientes destes.

Como visto no desenvolvimento, essas são Habilidades de muita importância por permitirem que o indivíduo aja de acordo com os próprios princípios e desejos, apresentando atitudes mais coesas consigo mesmo. Assim, pode ser desenvolvido, por exemplo, a capacidade em terminar relacionamentos destrutivos, construir novos ou manter aqueles positivos.

Para um futuro trabalho, seria interessante a apresentação de informações sobre a aplicação das Habilidades de Efetividade Interpessoal descritas nesse, em seus diversos campos. Junto a isso, pode expor suas articulações com outras propostas de desenvolvimento de habilidades sociais, bem como outras habilidades DBT.

## REFERÊNCIAS

LEONARDI, J. L; MEYER, S. B. Evidências de eficácia e o excesso de confiança translacional da análise do comportamento clínica. Ribeirão Preto, **Temas em Psicologia**. v. 24, n.4, p. 1465-1477, 2016.

LINEHAN, M. **Terapia cognitivo-comportamental para transtorno da personalidade borderline**: guia do terapeuta. Porto Alegre: Artmed, 2010.

\_\_\_\_\_. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018a.

\_\_\_\_\_. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o paciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018b.

McKAY, M., WOOD, J. C., BRANTLEY, J. **The dialectical behavior therapy skills workbook**: practical DBT exercises for learning mindfulness, interpersonal effectiveness, emotion regulation e distress tolerance. Oakland: New Harbinger, 2007.