



CONHECENDO AS HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL EM TERAPIA COMPORTAMENTAL DIALÉTICA (DBT) ¹

Lucas de Paula Pereira Freitas ²

Luana Santos. Marçal³

Ana Paula Nery Batista Barroso ⁴

Juliana Assis dos Santos ⁵

Thais Cristina Pereira Ferraz⁶

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo descrever as habilidades de regulação emocional, de acordo com os principais manuais de treinamento de habilidades em Terapia Comportamental Dialética (DBT) de Masha L. Linehan publicados no Brasil. Considerando, os fundamentos filosóficos e o modelo biossocial da DBT, o trabalho visa compreender a desregulação emocional em termos de déficit de repertório comportamental, bem como apresentar os principais grupos e objetivos das habilidades de regulação emocional, a saber: (1) identificar, entender e nomear as emoções; (2) modificar as emoções indesejáveis; (3) diminuir a vulnerabilidade emocional; (4) gerenciar emoções extremas. Para tanto, foram organizadas, para cada uma das habilidades, as instruções dispostas em dois instrumentos elaborados por Linehan, denominados “fichas de regulação emocional” e “fichas de tarefas de regulação emocional”. Este exercício didático oferece um panorama sobre a efetividade do processo de desenvolvimento dessas habilidades, em termos de autocontrole emocional, bem como pode se constituir em um guia facilitador do aprendizado do terapeuta em relação as técnicas apresentadas.

Palavras-chave: Terapia Comportamental Dialética. Desregulação emocional. Habilidades de regulação emocional.

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

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: lucasppfreitas2017@outlook.com.

³ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: luanasantosmarcal@hotmail.com.

⁴ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: apnbbarroso@gmail.com.

⁵ Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: julianassis.psicologia@gmail.com.

⁶ 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.

KNOWING THE SKILLS OF EMOTIONAL REGULATION IN DIALECTIC BEHAVIORAL THERAPY (DBT)

ABSTRACT

This article aims to describe the emotional regulation skills, according to the main skills training manuals in Dialectical Behavior Therapy (DBT) by Masha L. Linehan published in Brazil. Considering the philosophical foundations and the biosocial model of DBT, the work aims to understand emotional dysregulation in terms of deficit in behavioral repertoire, as well as to present the main groups and objectives of emotional regulation skills, namely: (1) identify, understand and name the emotions; (2) modify undesirable emotions; (3) decrease emotional vulnerability; (4) manage extreme emotions. For that, instructions for each of the skills were organized in two instruments prepared by Linehan, called “emotional regulation sheets” and “emotional regulation tasks sheets”. This didactic exercise offers an overview of the effectiveness of the process of developing these skills, in terms of emotional self-control, as well as being a guide to facilitate the therapist's learning in relation to the techniques presented.

Keywords: Dialectical Behavior Therapy. Emotional deregulation. Emotional regulation skills

1 INTRODUÇÃO

Para Belzung (2007), a teoria das emoções possui vários pontos de vista. Cada abordagem assume a responsabilidade de explicitar o comportamento das emoções e suas finalidades. Por meio da perspectiva fisiológica, tem-se que

Há diversas ativações fisiológicas que estão associadas aos estados emocionais e têm a ver com modificações ao nível do sistema nervoso autônomo (alterações do ritmo cardíaco, da pressão arterial, da temperatura corporal, da resposta eletrodérmica, do ritmo eletroencefalográfico, da dilatação das pupilas, da atividade respiratória, da motilidade gástricas), das taxas de certas hormonas e de certos neurotransmissores (BELZUNG, 2007, p. 31).

Esses marcadores delimitam observações funcionais dos comportamentos privados e podem favorecer a compreensão sobre o processo emocional sob a pele do cliente com evidências observáveis. Entretanto, ressalta-se a importância dos marcadores fisiológicos conjugados com a experiência emotiva, de acordo com as contingências em operação. O Comportamento emocional é o aspecto primordial para delinear a desregulação emocional. A qualidade comportamental envolvida neste episódio pode variar, porém, a contingência poderá possuir a mesma característica: punição às respostas emocionais desproporcionais.

Os comportamentos emocionais são constituídos por atos e posturas específicos. As posturas são relativamente bem caracterizadas por certas emoções, como a agressão (posturas de ameaça ou submissão, por exemplo). Os atos visam ora aproximar-se do estímulo (no caso de um estímulo de valência positiva) ora evitá-lo (casos dos comportamentos de fuga, por exemplo) (BELZUNG, 2007, p. 39).

A desregulação emocional, portanto, tem raízes em predisposições biológicas, que são exacerbadas por experiências ambientais específicas e envolve todas as qualidades das emoções (por exemplo: vergonha, raiva, medo, amor, tristeza, alegria, nojo). Ampliando esta visão, Koerner (2020) destaca a proposta da Terapia Comportamental Dialética - DBT (*Dialectical Behavior Therapy*), elaborada por Marsha M. Linehan, de que a desregulação emocional “se origina de uma combinação de vulnerabilidade biológica e ambientes sociais invalidantes” (KOERNER, 2020, p.26).

A DBT “[...] baseia-se em uma teoria biossocial e dialética da psicopatologia, que realça o papel das dificuldades na regulação emocional (tanto na falta de controle quanto no excesso de controle) e do comportamento” (LINEHAN, 2018a, p. 3). Esse modelo considera a desregulação emocional um problema nuclear e visa promover mudança de repertório comportamental direcionados para o bem estar do sujeito. Portanto, “[...] Indivíduos com alta sensibilidade e/ou elevada intensidade emocionais ou sofrimento emocional frequente, podem se beneficiar da ajuda para aprender a regular suas emoções” (LINEHAN, 2018a, p. 316).

A desregulação emocional pode ser caracterizada pelo déficit no repertório comportamental de alterar e regular as emoções, além das condições normativas, em condições generalizadas, estabelecendo padrões comportamentais instáveis e prejudiciais. Nesse sentido, a DBT possui como um dos aspectos de intervenção o desenvolvimento de habilidades comportamentais. Tais habilidades em DBT estão agrupadas em: observação e atenção (*mindfulness*); efetividade interpessoal; regulação emocional; e tolerância ao mal-estar.

O presente artigo tem por objetivo principal descrever o grupo de habilidades de regulação emocional e as instruções para seu desenvolvimento propostos pela DBT. Esta proposta apresenta natureza qualitativa e está pautada em objetivos exploratórios. Para tanto, serão utilizadas as obras de Marsha M. Linehan - “Treinamento de Habilidades em DBT: manual de Terapia Comportamental Dialética” – “para o terapeuta” (LINEHAN, 2018 a) e “para o paciente” (LINEHAN, 2018b).

Entende-se por déficit de repertório de habilidades em regulação emocional: dificuldades em nomear, entender e identificar a expressão das emoções; aumento da frequência de emoções indesejadas; aumento da vulnerabilidade emocional; e aumento do sofrimento emocional (LINEHAN, 2018a). Assim, considera-se que o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional favoreça a construção de maior autonomia e autocontrole emocional do indivíduo. Ou seja, ao compreender

qualidade do episódio emocional, espera-se ampliação da possibilidade de antecipá-lo, monitorá-lo e regulá-lo. Contudo como alerta Linehan (2010b):

[...] Treinamento de regulação emocional concentra-se em aumentar o controle das emoções, embora não possa alcançar o controle emocional total. [...] “até certo ponto, somos quem somos, e a emotividade faz parte de nós. Porém, podemos adquirir mais controle e talvez possamos modular certas emoções, para que sejam mais suaves (LINEHAN, 2010b, p.111).

2 HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

O desenvolvimento de habilidades de regulação emocional envolve quatro objetivos principais: (1) identificar, entender e nomear as emoções; (2) diminuir a frequência de emoções indesejadas; (3) diminuir a vulnerabilidade emocional; (4) diminuir o sofrimento emocional, por meio do gerenciamento de emoções extremas.

Linehan (2018a, 2018b) organiza as habilidades em instrumentos denominados “ficha de regulação emocional” e “ficha de tarefas”. O primeiro busca descrever a habilidade e a segunda fornece o exercício da desta. Esses instrumentos funcionam como guias e apontam para a pertinência do comportamento habilidoso, bem com a evolução deste. Nesses moldes, portanto, o sujeito é um ser ativo na construção dos objetivos e processo terapêutico.

Esta seção do artigo irá descrever cada um dos objetivos das habilidades de regulação emocional. Para melhor visualização, as habilidades estão sumariadas nos Quadros 1 a 4. Estes quadros apresentam: as habilidades desenvolvidas para cada um dos objetivos, bem como a correspondente descrição da ficha de regulação de regulação emocional e apontamento da ficha de tarefas.

2.1 IDENTIFICAR, ENTENDER E NOMEAR AS EMOÇÕES

De acordo com este primeiro objetivo, para se alcançar a regulação emocional, um dos fatores principais consiste em ajudar o cliente a conhecer suas emoções. Dessa forma, é importante que o cliente reconheça as razões pelas quais as emoções se manifestam e, a partir desse ponto, procure identificar fatores que dificultam a regulação das emoções, tais como, falta de repertório hábil, consequências mantenedoras, irritabilidade, ruminação/preocupação, dentre outros. Estas habilidades estão descritas no Quadro 1.

QUADRO 1 – Habilidades para identificar, entender e nomear as emoções segundo Linehan (2018a, 2018b).

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
Avaliar a viabilidade do desenvolvimento das habilidades de regulação emocional	Identificar as metas de regulação emocional	Ficha de regulação emocional 1	- Entender o que é regulação emocional.	Ficha de tarefas de regulação emocional 1 - "Prós e contras de modificar as emoções"
Identificar, entender e nomear as emoções	Entender as funções das emoções	Ficha de regulação emocional 2	- Identificar suas próprias emoções. - Entender o que as emoções fazem por você. - Saber que as emoções dolorosas e difíceis também podem ser apreciadas. - Compreender que há fatores que dificultam a regulação emocional. - Entender que as emoções são complexas. - Saber que há maneiras para descrever as emoções. - Aprender a observar, descrever e identificar suas emoções a fim de ajudar a regulá-las.	
		Ficha de regulação emocional 3	- Compreender que as emoções têm funções que ajudam a nossa espécie a sobreviver. - Compreender que as emoções nos motivam (e nos organizam) a agir. - Pode ser difícil mudar as emoções. - Compreender as funções das emoções específicas em nossas vidas: Medo, Raiva, Repulsa, Tristeza, Vergonha, Culpa, Ciúme, Inveja, Amor, Felicidade. - Compreender que as emoções estabelecem comunicação com (e influenciam) os outros. - Compreender que as emoções se comunicam conosco.	Ficha de tarefas de regulação emocional 2 – "Descobrimo o que as minhas emoções estão fazendo por mim" 2A Exemplo: Descobrimo o que as minhas emoções estão fazendo por mim 2B Diário das emoções 2C Exemplo: Diário das emoções
	Identificar os obstáculos para mudar as emoções	Ficha de regulação emocional 4	-Diminuir a intensidade das emoções quando necessário. -Entender que as emoções são inatas e inerentes a biologia do seu corpo. -Compreender que você está construindo o aprendizado para regular emoções. -Avaliar as consequências que reforçam os comportamentos emocionais.	Ficha de tarefas de regulação emocional 3 – "Mitos sobre as emoções"

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
			-Compreender que o mau humor e a sobrecarga emocional dificultam o esforço de gerenciamento das emoções. -Definir mitos emocionais presentes no repertório de vida.	
	Identificar e rotular as emoções	Ficha de regulação emocional 5	Modelo para descrever emoções: - Descrever as mudanças biológicas (modificações no sistema nervoso autônomo), as experiências (sensações emocionais), as expressões (linguagem facial e corporal, palavras e atos). - Interpretar os comportamentos. - Direcionar atenção aos eventos desencadeantes.	Ficha de tarefas de regulação emocional 4 – “Observando e descrevendo as emoções” Ficha de tarefas de regulação emocional 4 A– “Observando e descrevendo as emoções”
		Ficha de regulação emocional 6	Fluxograma emocional - Palavras associadas as emoções - Eventos que desencadeiam o sentimento - Interpretações de eventos que o desencadeiam - Mudanças biológicas e experiência - Expressões e ações - Efeitos posteriores	

Fonte: Autores.

Quando se estabelece a tese sobre as emoções e antítese sobre o controle dessas, o terapeuta trabalhará a síntese com o cliente ao propor um modelo que descreve suas emoções, pois ao aprender a observá-las, descrevê-las e nomeá-las, pode ser estabelecida condições necessárias para desenvolvimento de habilidades para regulá-las.

Linehan (2018) descreve a importância de identificar as emoções de acordo com o contexto social. A **ficha de regulação emocional 3** possibilita que o cliente conheça a função das emoções. Ela fomenta o exercício da tese, ao descrever o comportamento emocional para o cliente. “As emoções motivam nosso comportamento e nos preparam para a ação” (LINEHAN, 2018a, p. 210). Tal descrição envolverá reações fisiológicas, sinais de comportamentos privados sobre os repertórios emocionais subjetivos, tais como, comunicação, reações emocionais particulares e sentimentos íntimos. Espera-se que esta descrição favoreça a

identificação sobre o que as emoções podem comunicar aos outros e ao próprio indivíduo.

A construção das habilidades de regulação emocional envolve o treino constante que possibilita ampliar a maestria em episódios emocionais. Na **ficha de regulação emocional 4**, que funciona como exercício de antítese, discute-se quais são os fatores que dificultam a regulação emocional. Considerando que fatores biológicos modulam a força da expressão emocional, o processo biológico de se emocionar é um fator que pode corroborar em dificuldades de cumprir o exercício de regulação emocional. Além disso, nesta proposta, observa-se como o ambiente social pode ter a função de manter comportamentos emocionais desadaptativos. Pode ainda, somar-se a estes fatores biológicos e sociais, condições de irritabilidade e de sobrecarga emocional como fatores fortemente ligados a alta excitação emocional.

Espera-se que a compreensão destes fatores favoreça a desconstrução de mitos sobre as emoções, no sentido de ampliar a percepção da função de sobrevivência das emoções. Pode-se considerar como mitos descrições equivocadas sobre emoções e episódios emocionais. São exemplos de mitos sobre as emoções: “Existe uma maneira certa de sentir em cada situação”; “Mostrar aos outros que estou me sentindo mal é uma fraqueza”; “Sentimentos negativos são ruins e destrutivos”; “Ser emotivo significa estar fora de controle”; “Se os outros não aprovam meus sentimentos, obviamente eu não deveria me sentir como me sinto”; “Todas as emoções dolorosas são resultado de uma má atitude”; “Agir segundo as emoções é a marca de um indivíduo verdadeiramente livre”; “Minhas emoções constituem quem eu sou”; “Emoções podem acontecer sem motivo algum”; “Devemos sempre confiar nas emoções”.

As **fichas de regulação emocional 5 e 6** são da ordem da síntese. Ao descrever as emoções junto ao cliente, o terapeuta promove síntese das informações sobre as características emocionais do cliente e propõe alternativas para identificação de modelos ambientais que possam contribuir negativamente para a regulação emocional efetiva. Sendo assim, na **ficha de regulação emocional 5**, o cliente aprende a descrever as mudanças biológicas (modificações no sistema nervoso autônomo), as experiências (sensações emocionais), as expressões (linguagem facial e corporal, palavras e atos) de maneira que ele nomeie a emoção. Após a interpretação, ele passa a identificar eventos desencadeantes que os deixa susceptível a possíveis episódios emocionais desproporcionais.

A **ficha de regulação emocional 6** possui função de sistematizar a ficha de regulação emocional 5, ao propor um modo para descrever o comportamento emocional. Ela busca identificar: palavras associadas a emoção; eventos que desencadeiam o sentimento; interpretações de eventos que o desencadeiam; mudanças biológicas e experiências; expressões e ações; e, efeitos posteriores. Após elaborar esta descrição, espera-se que o cliente consiga sintetizar novas experiências e, a posteriori, estabelecer novos ciclos de mudança.

2.2 MODIFICAR RESPOSTAS EMOCIONAIS

O segundo objetivo no processo de regulação emocional consiste em modificar respostas emocionais. Para Linehan (2018), tal processo envolve, primeiramente, a habilidade de *verificar* se os fatos que causaram a emoção são reais, ao invés de apenas interpretações de um evento. Deve haver um trabalho entre terapeuta e cliente para adaptá-los à realidade, alterando os pensamentos e suposições sobre eles. A segunda habilidade é a adoção de *ação contrária* à emoção sentida, seja por meio de ações públicas ou por expressões posturais e faciais (ou seja, quando as emoções não são justificadas pelos fatos, deve-se adotar uma ação oposta à que estava sendo feita); o objetivo é expressar emoções diferentes, e não bloqueá-las. Exemplo de técnicas referentes a esta habilidade são a ativação comportamental e os tratamentos baseados em exposição. Por fim, como terceira habilidade, temos a situação em que os fatos se constituem como obstáculos, e as emoções são justificadas por eles: envolve a ação de se dedicar à *solução do problema*, ou seja, controlar o evento que desencadeia a emoção indesejada para que ela diminua de frequência (o que requer uma avaliação dos fatos e verificação destes). Essas técnicas estão descritas no Quadro 2.

Dentre as fichas referentes à modificação de respostas emocionais, Linehan (2018a) traz uma visão geral do processo na **ficha de regulação emocional 7**, um espaço para que seja explicado aos clientes sobre cada prática na busca de alterar as reações emocionais: verificação dos fatos, ação oposta e solução de problemas. Na **ficha de regulação emocional 8**, há um aprofundamento na habilidade de verificar os fatos, explicitando a importância desta ação, pois descrição equivocadas podem trazer diversas complicações emocionais e comportamentais, e a realidade dos fatos, quando claras, são essenciais para a resolução dos problemas de forma

efetiva. Também, é abordada uma sessão sobre como verificar os fatos, com possíveis ações e reflexões a serem feitas para tornar a verificação mais fácil; além de exemplos (**ficha de regulação emocional 8A**) de emoções que são justificadas pelos fatos. A **ficha de regulação emocional 9** aborda a preparação para que o cliente tome a decisão entre usar a habilidade de ação oposta ou usar a habilidade de solução de problemas, e as **fichas de regulação emocional 10 e 11** focam na ação oposta (o que é, por que adotar, quando funciona melhor e como fazê-la, entre outros quesitos que auxiliam na expressão da habilidade. Além disso, também demonstra como descobrir quais são as ações opostas de acordo com as emoções). Por fim, a **ficha de regulação emocional 12** aborda a solução de problemas (identificar a meta da solução dos problemas, imaginar quais seriam as possíveis soluções e escolher uma delas, e por fim, colocar em ação e avaliar os resultados desta ação) e a **ficha de regulação emocional 13** revisa a ação oposta e a solução de problemas, diferenciando-as de uma forma mais clara na prática.

QUADRO 2 – Habilidades para modificar respostas emocionais segundo Linehan (2018a, 2018b).

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
Modificar respostas emocionais	Verificar os fatos, praticar ação oposta ou implementar soluções de problemas	Ficha de regulação emocional 7	- Visão geral sobre o processo de modificação de respostas emocionais	Nenhuma
	Verificar os fatos	Ficha de regulação emocional 8 Ficha de regulação emocional 8A	- Objetivo é verificar se os fatos são reais, ao invés de interpretações errôneas de eventos - Busca alterar as reações emocionais pela verificação dos fatos - Explicação sobre passo a passo de como verificar os fatos - Fornece exemplos de emoções que estão justificadas pelos fatos	Ficha de tarefas de regulação emocional 5 - "Verifique os fatos"
	Ação oposta e solução de problemas	Ficha de regulação emocional 9	- Caso a verificação de fatos não reduza as emoções que são indesejadas, cabe ao indivíduo decidir se vai optar pela habilidade de adotar a ação oposta ou a solução de problemas - Fluxograma para ajudar os participantes a descobrir qual habilidade utilizar - Direcionamento de quando usar a ação oposta versus a solução de	Fichas de tarefas de regulação emocional 6 – "Descobrimo como modificar as emoções indesejadas"

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
			problemas – “está emoção (e a intensidade dela) estão justificadas pelos fatos?”	
	Ação oposta à emoção atual	Ficha de regulação emocional 10 Ficha de regulação emocional 11	<ul style="list-style-type: none"> - Quando emoções não são justificadas pelos fatos do evento e não conduzem a algum comportamento efetivo, adotar a ação oposta às emoções repetidamente e integralmente - Explicação do que é a ação oposta, quando adotar, quando ela funciona melhor, quando não se justifica pela situação e quando ela não é efetiva para alcançar os objetivos - Como fazer a ação oposta passo a passo - Descobrir ações opostas às emoções básicas (medo, raiva, nojo, inveja, ciúmes, amor, tristeza, vergonha e culpa) - Diferenciação entre “valores” e “códigos morais” - Antecipando fatores que interferem na solução de problemas (caso o cliente relatar que a ação oposta não está funcionando) 	Ficha de tarefas de regulação emocional 7 – “Ação oposta para mudar ações”
Modificar respostas emocionais	Solução de problemas	Ficha de regulação emocional 12	<ul style="list-style-type: none"> - Evitar ou alterar a situação quando a emoção é justificada pela situação, e assim modificar a emoção - Primeiro passo para mudar situações difíceis - Por que aprender solução de problemas e como reconhecer quando há um problema a ser solucionado - Sete passos básicos na solução de problemas 	Ficha de tarefas de regulação emocional 8 – “Solução de problemas para modificar emoções”
	Ação oposta e solução de problemas	Ficha de regulação emocional 13	<ul style="list-style-type: none"> - Revisando a ação oposta e a solução de problemas (saber quando usar cada uma e como elas se diferem na prática) - Resumo de eventos que justificam cada emoção básica e listagem de conjuntos de ações opostas e de solução de problemas 	Nenhuma

Fonte: Os autores.

2.3 REDUZIR A VULNERABILIDADE EMOCIONAL

De acordo com Linehan (2018), ao trabalhar a regulação emocional são esperados a inibição de comportamentos inapropriados e impulsivos ligados a fortes emoções. Espera-se ainda, ações independentes do humor, com redução dos efeitos fisiológicos da emoção e alternância do foco atencional na presença de uma emoção forte. A proposta é diminuir a vulnerabilidade ao controle que as emoções exercem sobre os comportamentos e pensamentos e em contrapartida aumentar a resiliência emocional.

Fatores de vulnerabilidade, para Linehan (2018), são condições ou eventos que tornam o indivíduo muito sensível a um evento e suscetível às interpretações emocionais, tais fatores podem ocorrer antes do evento ou ter ocorrido em um passado distante. Estudos apontam que as reações emocionais costumam ser mais intensas quando o indivíduo está sob intenso estresse físico e ambiental, experimentando situações fora de controle ou vivendo situações de privação em diversas áreas da vida.

A proposta da DBT para reduzir a vulnerabilidade emocional é trabalhar um conjunto de habilidades, apresentadas no Quadro 3, denominadas “ABC SABER”. Conforme descrito na **ficha de regulação emocional 14**, “A” significa acumular emoções positivas; “B” construir maestria; “C” antecipação; e, SABER conjunto de habilidades que incentivam cuidados com o corpo e refletem na saúde mental.

A **ficha de regulação emocional 15** cuja proposta é o trabalho para acumular emoções positivas orienta que o terapeuta ajude o cliente a organizar sua rotina e ampliar o repertório de atividades prazerosas, a proposta é utilizar lista de atividades e diários que ajudem a planejar e identificar pequenos prazeres ao longo da semana. A inclusão de pequenas atividades prazerosas pode diminuir emoções negativas e aumentar a sensação de felicidade. Ao atuar para desenvolver a primeira habilidade (“A”), o terapeuta deve trabalhar o medo da submissão à atividades para evitar eventos negativos, a generalização causada por intensa exposição a eventos negativos, as possibilidades de prazer diante de situações de privação.

Para a construção de experiências positivas a curto prazo, a autora propõe que o cliente faça ao menos uma atividade prazerosa por dia, utilize habilidades de solução de problemas, planeje atividades com antecedência, não pratique ação julgadora, esteja atento às experiências positivas, controle sua mente direcionando para o positivo e finalmente que seja cliente (**ficha de regulação emocional 16**).

As atividades prazerosas são por si só reforçadoras, e a longo prazo permitem vivenciar a vida como digna de ser vivida. Pensando no acúmulo de emoções positivas à longo prazo (**ficha de regulação emocional 17**) o terapeuta deverá trabalhar possibilidades de mudanças de vida e identificação de valores importantes para o cliente (**ficha de regulação emocional 18**). Feito isso, deve-se ajudar o cliente a traçar metas possíveis dentro da realidade em que vive, escolher uma e dar “um passo” de ação.

A construção de maestria (“B”) é fazer o cliente se sentir competente, autoconfiante e no controle. O desenvolvimento dessas sensações torna o indivíduo mais resistente à depressão e à emoções negativas. Essa construção deverá ser gradativa, incentivar o cliente a fazer algo todos os dias, aumentar o nível de dificuldade aos poucos, planejar atividades dentro de suas reais possibilidades e procurar um desafio. Ao utilizar a **ficha de regulação emocional 19**, o terapeuta deverá recorrer a exemplos simples e pedir que o cliente compartilhe experiências de sucesso que surgiram a partir de construções gradativas e que o fizeram experimentar a maestria.

Para trabalhar o desenvolvimento da habilidade antecipação (“C”), o terapeuta deve pedir ao cliente que imagine situações difíceis que o permitam repassar estratégias que poderiam ser utilizadas. Para executar esta tarefa, o terapeuta deverá propor aos clientes os seguintes passos: 1) Descrever a situação problema, 2) Decidir quais habilidades usar, enfrentamento ou solução de problemas. 3) Imaginar estar vivendo a situação no presente. 4) Ensaiar o enfrentamento da situação, incluindo ações, pensamentos e fala assertiva. 5) Praticar relaxamento após ensaio. Sobre o aprendizado obtido com o treinamento da habilidade de antecipação, Linehan (2018, p. 393) diz que “A antecipação não só nos ajuda a planejar como lidar com situações emocionalmente provocativas, mas também aumenta a probabilidade de respondermos de forma mais automática com a sequência hábil de comportamentos que treinamos.”

De acordo com as **fichas de regulação emocional 20, 20A e 20B**, que trabalham as habilidades SABER o terapeuta deverá abordar com os clientes a importância dos cuidados com o corpo. Esses cuidados incluem, cuidar da saúde (prevenção e tratamento), equilibrar alimentação, balancear sono, praticar exercícios e evitar substâncias que alteram o humor. A expectativa é que o cuidado com o corpo aumente a resiliência emocional. Neste ponto do trabalho é essencial que o cliente

compreenda que “um corpo em desequilíbrio aumenta a vulnerabilidade às emoções negativas e à mente emocional” (LINEHAN, 2018, p.396).

Ainda dentro das habilidades SABER, a autora propõe protocolos para higiene do sono e para lidar com pesadelos, que além de angustiantes também interferem na qualidade do sono. Em suma, o objetivo de trabalhar as habilidades SABER é o fortalecimento integral do sujeito, é ajudá-lo a compreender que quanto mais saudável estiver, mais capaz de regular suas emoções ele será.

QUADRO 3 – Habilidades para reduzir a vulnerabilidade emocional segundo Linehan (2018a, 2018b).

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
Identificar e listar emoções positivas	reduzindo a vulnerabilidade à mente emocional – construindo uma vida que vale a pena ser vivida	Ficha de regulação emocional 14	- Orientação geral sobre atividades seguintes - Resumo das atividades ABC SABER, pode ser utilizada quando o tempo estiver curto ou com grupo que não gosta de escrever	Ficha de tarefas de regulação emocional 9 “Passos para reduzir a vulnerabilidade à mente emocional”
	Acumulando emoções positivas: curto prazo. Lista de atividades prazerosas	Ficha de regulação emocional-15 Ficha de regulação emocional-16	- Objetivo é reunir emoções, eventos e experiências positivas. - Proteção ao descontrole emocional - Enfatizar a importância das emoções positivas através de diários de atividades - Trabalhar emoções positivas mesmo em privação - Trabalhar comportamentos evitativos	Ficha de tarefas de regulação emocional 10- “Diário de atividades prazerosas”
	Acumulando emoções positivas: longo prazo; de valores e prioridades.	Ficha de regulação emocional - 17 Ficha de regulação emocional - 18	- Auxiliar no processo de construção de uma vida digna de ser vivida em sete etapas. 1. evite evitar, 2. identificação de valores importantes, 3. identificar valor a ser trabalhado agora, 4. identificar metas, 5. meta para se dedicar agora, 6. identificar pequenos passos de ação em direção à meta, 7. dar um passo em direção à meta - Melhorar o senso de maestria - Adicionar atividades prazerosas à vida - Estimular a valorização do que já se têm na vida - Trabalhar para a construção de atividades prazerosas à longo prazo	Fichas de tarefas de regulação emocional 11 e 11ªA “Passos para ir dos valores até ações específicas” Ficha de tarefas de regulação emocional 11B: “Diário de ações cotidianas sobre valores e prioridades”
Desenvolver e fortalecer repertório emocional	Construir maestria e antecipação	Ficha de regulação emocional 19	- Trabalhar a autoconfiança e senso de competência - Aumentar comportamento habilidoso - Proteção à quadros depressivos - Identificar situações que está suscetível a ter problemas	Ficha de tarefas de regulação emocional 12: Construir maestria e antecipação.

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de Tarefas
			- Desenvolver habilidades de antecipação emocional -Trabalhar enfrentamento	Ficha de tarefas de regulação emocional 13: Unindo habilidades ABC a cada dia
Estimular o autocuidado e resiliência	Cuidar de sua mente cuidando de seu corpo	Ficha de regulação emocional 20	- Trabalhar autocuidado como fator de proteção à vulnerabilidade à mente emocional - Cuidar da saúde, prevenir e tratar doenças, equilibrar alimentação, balancear sono, fazer exercícios e evitar substâncias que alteram o humor. (habilidades SABER)	Ficha de tarefas de regulação emocional 14: Praticando habilidades SABER
	Protocolo para lidar com pesadelos, passo a passo (opcional)	Ficha de regulação emocional 20A	- Modificação de comportamento problema a partir da habilidade de antecipação usando maestria e enfrentamento - Ficha opcional, poderá ser utilizada em casos de pesadelos recorrentes e angustiantes que interferem no sono	Ficha de tarefas de regulação emocional 14A: Formulários de experiência do pesadelo-alvo (opcional)
	Protocolo de higiene do sono (opcional)	Ficha de regulação emocional 20B	- Opcional, utilizada quando cliente tem dificuldades de sono específicas. - Sugere cronograma e rotina do sono com a finalidade de proteger/ melhorar a saúde física e emocional.	Ficha de tarefas de regulação emocional 14B: Ficha de prática de higiene do sono (opcional)

Fonte: Os autores.

2.4 GERENCIAR EMOÇÕES REALMENTE DIFÍCEIS

Linehan (2018) propõe um treinamento de habilidades especiais para gerenciar emoções negativas muito intensas, o qual pode ser dividido em quatro pontos, apresentadas no QUADRO 4, conforme a **ficha de regulação emocional 21**: 1) *mindfulness* de emoções atuais; 2) manejando emoções extremas; 3) antecipando fatores que interferem na solução de problemas; 4) revisão das habilidades.

A ideia principal acerca do primeiro ponto é compreender que a tentativa de suprimir emoções aumenta o sofrimento, logo a **ficha de regulação emocional 22** prevê que a prática de *mindfulness* para emoções atuais seria o caminho da liberdade emocional. Esta habilidade é crucial e subjacente à quase todas às outras deste módulo, e “significa observar, descrever e “permitir” as emoções sem julgá-las ou inibi-las, bloqueá-las ou distraí-las (LINEHAN, 2018, p.404). Os motivos para atentar-se às emoções atuais é entender que não há emoções tão catastróficas, é possível encontrar um caminho para liberdade, aceitar emoções dolorosas diminui o sofrimento, bem como são parte da condição humana.

Este caminho para libertação do sofrimento emocional, inicia-se com a observação da emoção, de forma a experimentá-la como uma onda, imaginar-se surfando nela, não tentar bloqueá-la ou reprimi-la, estar disposto a senti-la e não tentar manter a emoção ao redor, ou seja, não agarrar-se a ela. Percebe-se que deve ser ensinado ao cliente a reconhecer, de forma não julgadora, a presença de suas emoções, saber que fazem o movimento de vaivém, e que a tentativa de controle é ineficaz e, inclusive, as intensifica (LINEHAN, 2018)

A prática de *mindfulness*, também, deve ser feita em relação às sensações corporais, isto é, concentrar-se nas partes físicas da emoção, identificar qual parte do corpo a sente, vivenciar as sensações da forma mais plena possível, observar quanto tempo leva para mudar a experiência emocional ou diminuí-la; compreender que o eu-indivíduo não é a emoção, de forma a não agir necessariamente conforme a emoção e recordar de quando se sentiu diferente; praticar o amor às emoções no sentido de respeitá-las, não julgar, estar disposto a senti-las e aceitá-las radicalmente. Nota-se que não é uma tarefa fácil, principalmente, quanto ao passo de amar as emoções, logo é uma habilidade que deve ser treinada várias vezes com o cliente com objetivo de “tornar-se livre para que até mesmo as emoções intensas deixem de ser tão perturbadoras (LINEHAN, 2018, p.406).

Na segunda parte, manejo de emoções extremas, Linehan (2018) introduz o conceito de ponto de quebra das habilidades e a importância de identificá-lo. Tal conceito se refere ao momento em que a excitação emocional é muito forte que não é possível usar habilidades aprendidas, ou seja, o indivíduo concentra-se apenas na própria emoção que o domina, sendo interrompido o processamento de informações pelo cérebro. Frise-se que o cliente não necessariamente entra em colapso, mas sim que almeja usar as habilidades de regulação emocional e não consegue.

Dessa forma, deve-se orientar o cliente, fora dos períodos de crise, a identificar os episódios emocionais anteriores nos quais se sentiu emocionalmente angustiado e não conseguiu usar as habilidades de regulação emocional. A **ficha de regulação emocional 23** permite identificar o ponto de quebra acima descrito e busca saber o nível de angústia dado o nível de sobrecarga pela emoção e quais fatos provocaram este nível de excitação. Caso o cliente sinta que “desmorona” diante destes fatos e não consegue usar as habilidades de regulação emocional, é proposto na ficha supracitada o uso de habilidades de sobrevivência à crise para reduzir excitação, mudança da fisiologia corporal, distrair-se de eventos emotivos, acalmar-se por meio

dos cinco sentidos, aperfeiçoar o momento em que está; retorno ao *mindfulness* de emoções atuais; uso de outras habilidades de regulação emocional.

Linehan (2018) estabelece que quando uma ou mais habilidades de regulação emocional não funcionam, o próximo passo é antecipar os possíveis fatores que interferem na solução de problemas na aplicação das habilidades. Este seria o terceiro ponto no treinamento de habilidades para gerenciar emoções negativas muito intensas. A **ficha de regulação emocional 24** propõe algumas perguntas norteadoras neste sentido, tais como: Estou biologicamente mais vulnerável? Usei minhas habilidades corretamente? O meu ambiente está reforçando a emotividade intensa? Estou investindo o tempo e o esforço necessários para regular as minhas emoções? Estou muito chateado para usar habilidades complicadas? Os mitos emocionais estão atrapalhando?

Ao trabalhar as perguntas acima nas sessões, o terapeuta possibilita que o cliente entre em contato com sua sensibilidade biológica, revise todas as habilidades testadas por ele e experimente outras, verifique a presença de reforços no ambiente, estado de humor, sobrecarga emocional e presença de mitos emocionais, como por exemplo, crítica às emoções (LINEHAN,2018, p.267).

Na quarta e última parte deste módulo tem-se a revisão das habilidades de regulação emocional. A **ficha de regulação emocional 25** é opcional e objetiva dar uma visão geral ao cliente sobre as habilidades em DBT, sendo semelhante à ficha 5, já descrita neste artigo. Conforme propõe Linehan (2018), esta ficha pode ser trabalhada de diversas formas e funciona como uma síntese do que foi aprendido no módulo.

QUADRO 4 – Habilidades para gerenciar emoções realmente difíceis segundo Linehan (2018a, 2018b).

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de tarefas
		Ficha de regulação emocional 21	Apresentação da visão geral das habilidades envolvidas em manejar emoções realmente difíceis. Compreender que a intensidade de emoções negativas pode ser muito alta e precisar de habilidades especiais para gerenciá-las. Fornece uma visão geral das habilidades de <i>mindfulness</i> , gerenciar emoções extremas, antecipar fatores que interferem na solução de problemas nas	

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de tarefas
Gerenciar emoções realmente difíceis	Mindfulness das emoções atuais	Ficha de regulação emocional 22	<p>habilidades de regulação emocional.</p> <p>Entender que suprimir a emoção aumenta o sofrimento e interfere no uso de quase todas habilidades deste módulo. Praticar Mindfulness das emoções atuais como caminho para liberdade emocional. Estar atento às emoções atuais para:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Aprender que não há emoções tão catastróficas; -Encontrar um caminho para liberdade; -Diminuir um sofrimento; -Aceitar emoções dolorosas como parte da condição humana. <p>Libertar-se do sofrimento emocional:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Observar a emoção; -Experimentar a emoção como uma onda; -Imaginar-se surfando a onda; -Não tentar bloquear ou reprimir a emoção; -Estar disposto a ter a emoção; -Não tentar manter a emoção ao redor, ou seja, não se apegar a ela. <p>Praticar mindfulness das sensações corporais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concentrar-se nas sensações físicas da emoção; -Lembrar-se que não é a emoção; -Praticar amar as emoções. 	Ficha de tarefa de regulação emocional 15 – “Mindfulness das emoções atuais”
	Gerenciar emoções extremas	Ficha de regulação emocional 23	<p>Conhecer ponto de quebra das habilidades pessoais. Identificar o ponto de quebra das habilidades pessoais quando a angústia emocional estiver muito alta:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Observar o quão angustiado está, de forma que a mente não se concentre em mais nada além da emoção; -Verificar os fatos, ou seja, analisar se consegue usar as habilidades ou não faz por parecer muito difícil. <p>O que fazer no ponto de quebra das habilidades:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Se necessário, utilizar as habilidades de sobrevivência à crise; -Habilidades TIP para alterar a química corporal; -Distrair-se do evento que desencadeia a emoção; -Auto acalmar-se por meio dos cinco sentidos; 	Não há Se necessário, recorrer às fichas de tarefa de tolerância ao mal estar.

Objetivos	Habilidades	Instrumento	Descrição	Ficha de tarefas
			<p>-Melhorar o momento em que está.</p> <p>Retornar à prática de mindfulness (ficha de regulação emocional 22) das emoções atuais para acomodar as emoções extremas. Tentar outras habilidades de regulação emocional, e se não funcionar, ir para a ficha de regulação emocional 24.</p>	
	<p>Antecipar fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional</p>	<p>Ficha de regulação emocional 24</p>	<p>Descobrir possíveis interferências nos esforços para controlar ou regular as emoções difíceis ou ineficazes:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Identificar se está biologicamente mais vulnerável, como por exemplo, sono está escasso, alimentação reduzida, presença de doença física, etc; -Ler cuidadosamente as instruções de cada habilidade tentar e, assim, identificar se foram usadas corretamente; -Identificar se o ambiente reforça emotividade intensa ou fornece algum benefício oculto; -Perguntar a si se há investimento de tempo e esforço necessário para regular as emoções -Identificar se está chateado para usar habilidades complicadas ou se está imerso na mente emocional tendo atingido ponto de quebra das habilidades, neste caso observar se o problema pode ou não ser solucionado agora; -Se possível resolver o problema no agora, comece solução de problemas; -Se não é possível resolver problema no agora o que causa preocupação, praticar mindfulness de emoções atuais; -Identificar presença de mitos emocionais, como por exemplo, um julgamento ou críticas às emoções. 	<p>Ficha de tarefa de regulação emocional 16 “Antecipando fatores que interferem na solução de problemas nas habilidades de regulação emocional”</p>
	<p>Revisar habilidades de regulação emocional</p>	<p>Ficha de regulação emocional 25(uso opcional)</p>	<p>Fornecer uma visão geral sobre os principais grupos de habilidades em DBT. Resumir o que foi aprendido no módulo.</p> <p>Pode ser fixada para lembrar aos clientes das suas habilidades de regulação emocional.</p> <p>Pode ser entregue às pessoas que trabalham com os clientes.</p> <p>Auxilia descobrir quais habilidades usar.</p>	<p>Não há</p>

FONTE: Os autores.

3. DESENVOLVIMENTO DAS HABILIDADES DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

É importante destacar que, nesse processo, terapeuta e cliente, em interação, analisam comportamentos e propõem, juntos, um treinamento de habilidades que auxilia o cliente no enfrentamento e mudança de contingências que favorecem maior controle emocional. Esta proposta de intervenção favorece a validação de comportamentos específicos e auxilia em mudanças significativas na vida do cliente. Nesse contexto, validação (estratégias de aceitação) e mudança (estratégias de resolução de problemas) devem caminhar juntas no processo psicoterápico.

Assim, Linehan (2010) apresenta a “perspectiva de gangorra”, de forma que a dialética pressupõe equilíbrio. Tese, antítese e síntese inauguram uma perspectiva filosófica que corrobora para a mudança de comportamento ao destacar a análise crítica e sistemática do modelo biossocial. Nesse sentido, a tese trabalha o modelo de comportamento atual e como o sujeito opera no mundo; a antítese contrapõe o modelo da tese, ao fomentar as possíveis ações comportamentais prejudiciais ao sujeito e como o indivíduo pode modificá-las ao propor uma nova perspectiva sobre a tese inicial; e, finalmente, a síntese transformaria estes dois extremos para a aquisição de repertórios novos, fortalecimento de habilidades ou generalização.

Observa-se, portanto, a proposta de devolver ao cliente, ou desenvolver, a maestria necessária para lidar com os dilemas que se apresentam. É um movimento contínuo que possibilita a mudança de contingências, ou seja, a forma singular de interações do indivíduo com o mundo.

A partir do modelo filosófico citado, o modelo biossocial descreve aspectos de vulnerabilidade emocional que tangencia fatores biológicos e sociais que influenciam a desregulação emocional (LINEHAN, 2010). De acordo com Koener (2020, p.33), “[...] Manejar a vulnerabilidade emocional e a invalidação contínua muitas vezes leva o cliente ao dilema entre super-regular e sub-regular a experiência da emoção e sua expressão”.

Sendo assim, quando se equaliza os fatores biológicos e sociais que influenciam a desregulação emocional, as transações que o indivíduo faz entre contexto (invalidação ambiental) e sua sensibilidade impulsiva aos conteúdos nocivos às emoções descomuns, elucidam uma possível trajetória de mudanças (LINEHAN, 2010).

Dessa forma, o terapeuta prepara o caminho para obter a atenção do cliente ao informar e estabelecer os objetivos em um relacionamento validante. Validar e solucionar problemas podem ser considerados aspectos importantes para a mudança, pois ao validar determinada situação, o cliente delinea critérios e possíveis intervenções para resolução, junto ao terapeuta. É importantíssimo manter-se dialético para promover mudança e aceitação do cliente. Ao combinar as estratégias de orientação e intervenção no ambiente com o cliente, o terapeuta fomentará o treino das habilidades propostas por meio de “*feedback*”, para validar o exercício constante de mudança do cliente. Conforme Linehan (2018a, p.316), “as habilidades de regulação emocional só podem ser ensinadas, em um contexto de autovalidação emocional”.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O desenvolvimento de habilidades em DBT propõe uma síntese de metas, estratégias e regras. Linehan (2010, 2018a, 2018b) traz propostas que buscam estabelecer o equilíbrio aos indivíduos que tem dificuldades em controlar o fluxo de suas emoções. O modelo biossocial torna-se um elemento imprescindível para descrever a desregulação emocional, por meio do qual cliente pode adquirir repertório comportamental para identificação e mudança emocional. Vale ressaltar que, para o cliente, a modificação implica em aceitar as emoções como elas são, construindo autonomia e autocontrole.

O amparo filosófico reflete todas as técnicas utilizadas para favorecer a regulação emocional. A tese sobre a regulação emocional envolve o conhecimento das emoções refletidas em características físicas e ambientais e a partir dos conhecimentos que o cliente adquire sobre essa temática, ele desenvolve a antítese. Neste ponto, após observação descritiva, o cliente contrapõe os argumentos sobre o aprendizado recém adquirido e se desloca a síntese dos conhecimentos que, para DBT, se estabelece na aceitação e modificação da experiência emocional e seus desdobramentos. Este processo filosófico, de acordo com Linehan (2010), deve ser retroalimentado pela mudança comportamental do cliente.

A partir dos embasamentos teóricos de Linehan (2010), por meio do tópico de regulação emocional, buscou-se traçar as técnicas disponíveis que facilitam o trabalho do terapeuta no processo clínico. Além disso, a expectativa é que o cliente comece a

estabelecer parâmetros que subsidiam o enfrentamento de processos de desregulação. A maestria que terapeuta e cliente buscam, estão inseridas no modelo, ao apresentar técnicas que possibilitam mudanças de situações vividas pelo cliente.

Os objetivos almejados pelo presente artigo estão delineados, principalmente, apresentar, de maneira didática, os parâmetros que viabilizam descrição e desenvolvimento das habilidades de regulação emocional, respondendo a metodologia de forma efetiva e facilitando o processo de aprendizado do terapeuta em relação a técnica apresentada. Por meio das discussões sobre as habilidades expostas, as recomendações e sugestões de Linehan (2018a, 2018b), foram destrinchadas e reorganizadas respondendo a demanda principal que se evidencia em nortear o terapeuta, junto ao cliente. Esta produção abre caminhos para organização das demais fichas de regulação emocional propostas por Linehan, bem como para aplicação destas.

REFERENCIAS

BELZUNG, C. **Biologia das emoções**. Lisboa: De Boeck & Larcier S. A., 2007.

KOERNER, K. **Aplicando a terapia comportamental dialética**: um guia prático. Nova Hamburgo: Sinopsys, 2020.

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

_____. **Vencendo o transtorno da personalidade borderline com a terapia cognitivo-comportamental**: manual do paciente. Porto Alegre: Artmed, 2010b.

_____. **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.