



Atenção Plena – Mindfulness

As habilidades de atenção plena são centrais à Terapia Comportamental Dialética.

Existem três habilidades:

“o quê” (observar, descrever, participar)

“Como” (adotar uma postura crítica, concentrar-se em uma coisa de cada vez, ser eficaz)

As habilidades de atenção plena relacionadas com o “o quê” são aprender a observar, descrever e participar.

O objetivo é desenvolver o estilo de vida de agir com consciência.

1. Observe ativamente e descreva as próprias respostas emocionais e comportamentais
2. Preste atenção nos acontecimentos, emoções e outras respostas emocionais e comportamentais mesmo que sejam perturbadores
3. Experimente com consciência o que está acontecendo
4. Observe que um acontecimento pode ser diferente ou separado do acontecimento
5. Exercite se afastar do acontecimento (observar o ato de caminhar e caminhar são duas respostas diferentes)
6. Descreva os acontecimentos e respostas pessoais em palavras (a capacidade de verbalizar acontecimentos comportamentais e ambientais é essencial para comunicação e autocontrole)
7. Teste associação de pensamentos com acontecimentos ambientais correspondentes (pensamento: “não me sinto amado” = acontecimento: “não sou amado”).
8. Evitar julgar as coisas como “boas” ou “más” (Embora indivíduos borderline tendam a julgar a si mesmos e aos outros como em termos excessivamente positivos idealização) ou excessivamente negativos (desvalorização), a ideia é abandonar o ato de julgar na maioria das situações. Treine observar ao invés de julgar: O observador não julga, não interpreta e não controla. O observador vê e aceita.
9. Manter o foco na consequência dos comportamentos e acontecimentos (os comportamentos podem levar a consequências dolorosas para o indivíduo ou para outras pessoas, ou o resultado os acontecimentos podem ser destrutivos).

Técnica adaptada por Rosane Trapaga do Livro Terapia Cognitivo-Comportamental para transtorno da personalidade borderline: guia do terapeuta/Marsha Linehan; tradução Ronado Cataldo Costa; revisão técnica Melanie Ogliare Pereira. – Porto Alegre: Artmed, 2010.