



## Regulação Emocional

Indivíduos Borderline são afetivamente intensos e instáveis. Caracterizam-se por raiva, frustração intensa, depressão e ansiedade.

As dificuldades em regular emoções dolorosas são centrais para as dificuldades comportamentais do paciente.

Na perspectiva dos pacientes borderline, os sentimentos dolorosos seguidamente são “o problema a resolver”. Os comportamentos suicidas e outros comportamentos disfuncionais, incluindo o abuso de substâncias, são soluções comportamentais para emoções intoleravelmente dolorosas.

Essa intensidade e instabilidade afetiva sugere que os pacientes borderline precisam de ajuda para aprender a regular seus níveis afetivos.

Importante:

A Regulação Emocional somente pode ser ensinada em um contexto de validação emocional e interpretações da própria pessoa.

Objetivos:        Reduzir a vulnerabilidade da “mente emocional”  
                          Conhecer as percepções e cognições distorcidas  
                          Aumentar a atenção plena à emoção atual  
                          Tolerar as emoções negativas

Trabalhando a regulação emocional:

Em uma determinada situação estressora...

1. Procure identificar que emoção você está sentindo
2. Qual a intensidade de 1 a 5 (sendo 1 muito baixa e 5 muito alta)
3. Observe e fale sobre suas respostas emocionais ao que aconteceu
4. Descreva o contexto em que o problema/fato aconteceu
5. Qual sua interpretação dos fatos? E o que essa interpretação gera em você de emoções?
6. Que comportamentos estão ligados a essas emoções?
7. Depois do que aconteceu que efeitos emocionais você sentiu
8. Quanto tempo levou para voltar a ficar no seu estado emocional habitual

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.