

Resenha: A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação

Review: The practice of cognitive behavioral therapy based on mindfulness and acceptance

Reseña: La práctica de la terapia cognitivo-conductual basada en *mindfulness* y la aceptación

Roemer, Lisabeth & Orsillo, Susan M. (2010). *A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness e aceitação*. (Maria Adriana Veríssimo Veronese, trad., Armando Ribeiro das Neves Neto, rev. téc.). Porto Alegre: Artmed.

*Micheli Aparecida Gomes dos Santos**

O termo *mindfulness* refere-se à capacidade de prestar atenção, no momento presente, a tudo que surgir interna ou externamente. Trata-se de uma consciência plena da situação vivida sem se engajar em julgamentos ou no desejo de que as coisas sejam diferentes. O foco é na percepção consciente das experiências internas, observando o surgimento e o desaparecimento dos pensamentos e sentimentos sem se agarrar àqueles muito valorizados e sem tentar banir os dolorosos.

Atualmente, percebe-se que as pessoas têm passado por momentos nos quais trabalham e vivem em uma velocidade frenética, sendo que, para muitas dessas pessoas, toda essa correria ainda não é o suficiente para todas as suas atividades. Dessa forma, geralmente vivem dominadas por um sentimento de ansiedade, podendo, em alguns casos, levar a alterações comportamentais.

O costume de estarem sempre apressados leva muitos a se orgulharem desse dia a dia. A rotina corrida e a agenda cheia converteram-se em sinônimo de importância para alguns. Mas os problemas de saúde que podem aparecer evidenciam que é preciso buscar momentos de tranquilidade e equilíbrio, na medida do possível. É fundamental compreender os próprios limites e buscar qualidade de vida.

* Mestranda do Programa de Pós-graduação em Psicologia da PUC Campinas, especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental pelo Instituto de Psicologia e Controle do Stress Marilda N. Lipp, bolsista CNPq. Endereço: Rua Lídia de Souza Gatti, 73 - Vila Gatti, Itu-SP. CEP 13300-280. Telefone: (11) 99694-4615. E-mail: micheligomes@yahoo.com.br.

O conceito de *mindfulness* tornou-se importante para a clínica contemporânea. E sua origem vem de duas distintas tradições de pensamento. A primeira emergiu de pesquisas de Ellen Langer em Psicologia experimental. A segunda teve início com o trabalho de Jon Kabat-Zinn, que introduziu a meditação budista na prática clínica.

Lisabeth Roemer é professora de Psicologia na Universidade de Massachusetts-Boston, onde trabalha em pesquisas e na formação de doutores em Psicologia clínica. A Dr.^a Roemer coeditou dois livros e publicou mais de 60 artigos em jornais, além de capítulos de livros.

Susan M. Orsillo é professora associada de Psicologia na Universidade Suffolk, em Boston, Massachusetts. Em colaboração com seus alunos de doutorado em Psicologia clínica, desenvolveu e testou diversos programas de prevenção e tratamento que integram *mindfulness* e aceitação com abordagens comportamentais baseadas em evidências. A Dr.^a Orsillo coeditou dois livros e publicou mais de 60 artigos em jornais, além de capítulos de livros.

Com essa publicação, Lisabeth Roemer e Susan M. Orsillo oferecem uma síntese de várias das importantes terapias comportamentais baseadas em *mindfulness* e na aceitação, incluindo a terapia de aceitação e comprometimento, a terapia cognitiva baseada em *mindfulness*, a prevenção de recaída baseada em *mindfulness*, a terapia integrativa comportamental de casal e a terapia dialética do comportamento, com o objetivo de orientar a prática da psicoterapia que use essas abordagens para tratar pacientes com apresentações clínicas diversas.

Primeiramente, as autoras fazem uma introdução, na qual apresentam ao leitor os temas e conceitos a serem discutidos ao longo do livro, tais como *mindfulness*, terapia cognitivo-comportamental baseada na aceitação (TCBA) e terapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação. E, na sequência, revelam o *status* atual da confirmação empírica desse campo.

Uma conceituação comportamental de problemas clínicos baseada na aceitação é o foco do primeiro capítulo. Também discorre uma formulação de caso que salienta como os problemas apresentados pelo paciente podem ser explicados pelo modelo conceitual de tratamento proposto pelas autoras.

No segundo capítulo, são apresentados os métodos de avaliação de fatores clinicamente relevantes que podem ser usados para desenvolver uma conceituação de caso e plano de tratamento individualizados baseados nesse modelo. O processo de avaliação inicia-se pela compreensão das preocupações apresentadas pelo paciente, o que ele deseja para sua vida e os fatores atuais que o motivaram a buscar tratamento, bem como o seu relacionamento com

experiências internas. Em seguida também são descritas as possíveis estratégias de intervenção.

Como desenvolver uma formulação de caso individualizada e a vinculação deste a um plano de tratamento é tratado no terceiro capítulo. A formulação de caso individualizada se vale do modelo comportamental geral baseado na aceitação e está ligada às características específicas das preocupações e experiências do cliente.

O capítulo seguinte apresenta um breve resumo da linha de tratamento e discute como cultivar a postura terapêutica. Além de descrever como introduzir o paciente no tratamento, apresentando quais informações o terapeuta e o paciente precisam ter, definindo papéis e estabelecendo expectativas.

Dando início à discussão da importância dos elementos psicoeducacionais usados pelas abordagens cognitivo-comportamentais na introdução de novos conceitos aos pacientes, o capítulo cinco discute como oferecer ao paciente um modelo comportamental de funcionamento humano baseado na aceitação.

Os capítulos seis e sete expõem os elementos psicoeducacionais diretamente ligados às estratégias de *mindfulness* e aceitação, descrevem diversos métodos para apresentar aos pacientes um modelo de funcionamento humano, estratégias de *mindfulness* e aceitação, e o conceito de valorização e mudança de comportamento. Enfatiza o ensino e a prática específicos de *mindfulness* e outras práticas baseadas na aceitação. Também discute como lidar com os obstáculos ao desenvolvimento da prática da técnica de *mindfulness*.

O comprometimento do paciente para uma mudança comportamental significativa e duradoura é o foco do capítulo oito. Discute-se como integrar os conceitos trabalhados e intensificar a motivação dos pacientes e sua disposição para a mudança. Além de também enfatizar os aspectos que podem interferir ou impedir a ação comprometida.

Algumas considerações gerais sobre o monitoramento do progresso da terapia, prevenção de recaída e o encerramento da terapia são temas abordados no capítulo nove. Este enfatiza a importância de uma avaliação contínua do progresso do atendimento, como avaliar a trajetória da mudança e a motivação do paciente para o envolvimento no tratamento. Também ressalta os desafios que surgem com a aproximação do término da terapia.

No décimo capítulo, exploram-se as semelhanças e diferenças entre a TCC tradicional e as TCBA, e as autoras fazem algumas recomendações para melhorar a TCC com métodos destinados a promover aceitação. Além de discutir a terapia cognitiva de um modo geral, descrevem como as abordagens

baseadas na aceitação podem ser empregadas em conjunção com a terapia de exposição, ativação comportamental e treinamento do relaxamento e desenvolvimento de habilidades.

O último capítulo levanta considerações culturais na TCBA. As autoras concluem, enfatizando a necessidade de mais pesquisas sobre a efetividade clínica das terapias baseadas na aceitação para pessoas de diferentes culturas, de modo a garantir um tratamento culturalmente competente.

Completam a obra o apêndice com a indicação de livros sobre *mindfulness*, as referências bibliográficas e o índice de conteúdo, que facilitam consultas específicas.

Trata-se de um livro de leitura agradável e caráter didático, traz numerosos exemplos de intervenções planejadas para auxiliar o paciente a atingir suas metas terapêuticas alterando sua relação com a experiência interna. Apresenta exemplos de caso e transcrições que ilustram como o tratamento pode ser adaptado para diferentes problemas ou preocupações. Também inclui diversos formulários de exercícios para a prática clínica. Apresenta um equilíbrio entre detalhes clínicos práticos, clareza conceitual, conhecimentos oriundos de pesquisas e da literatura empírica. É mais uma estratégia que pode ser usada de modo flexível para tratar uma ampla variedade de fenômenos clínicos.