

A prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em Aceitação e Mindfulness

A prática de *Mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir dos programas de redução de estresse do médico John Kabat-Zinn. O conceito, cuja origem está nas práticas orientais de meditação, despertou, logo no início dos anos de 90 o interesse de clínicos fora da área da medicina comportamental.

O mindfulness é definido como uma forma específica de atenção plena, concentração no momento atual, intencional, e sem julgamento. A ideia central é estar em contato com o presente e não envolvido com lembranças do passado ou com pensamentos sobre o futuro.

A ACT (da expressão original em inglês *Acceptance and Commitment Therapy*) foi desenvolvida a partir da releitura contextualizadas do processo psicoterapêutico. Um dos alvos principais da ACT é a redução da esquivas experiencial, que é vista pela teoria como uma das maiores fontes do sofrimento humano. A ACT promove uma atitude de aceitar pensamentos e emoções como realmente são, e não como parecem ser. Uma vez livre da luta contra as próprias avaliações, pensamentos e sentimentos, as pessoas podem agir de modo produtivo sobre seu ambiente.

Mindfulness, na ACT, é praticar o Eu como perspectiva e não como conteúdo. A intenção é aumentar a consciência que a pessoa pode ter de sua vivência interior (emoções, pensamentos, sensações) por habilidades que envolvem observação e aceitação. A aceitação de sentimentos e sensações (que não são sempre o que desejamos) facilita a disposição para agir num mundo que não está sob nosso controle, mas em que podemos ter efeitos importantes, com a condição de nos envolvermos ativamente nele, ao invés de vivê-lo em nossa cabeça. Desta perspectiva, a pessoa não é seu fluxo de consciência, já que todos os conteúdos passam, enquanto ela permanece. Aprende a tomar a posição de observador que permite um contato íntimo com os conteúdos e o fluxo dos momentos da vida, sem se confundir com estes, podendo enxergar o sentido mais amplo dos mesmos. Assim, a pessoa torna-se capaz de agir de acordo com seus valores e não sob o controle dos contextos sócio verbais descritos acima.

A prática da terapia Cognitivo-Comportamental baseada em Aceitação e *Mindfulness* inserida no programa do curso de formação de terapeutas apresenta o que há de mais atual na área do conhecimento e inovações terapêuticas.

As terapias Cognitivo-Comportamentais de terceira geração conferem ao paciente as ferramentas necessárias para que este possa cultivar um estado de consciência caracterizado pela clareza e prestar de atenção em relação à experiência do aqui e do agora. Esta abordagem, designada de *Mindfulness*, encontra raízes em tradições orientais milenares e destina-se a alcançar um estado de atenção e aceitação, tanto em relação aos processos internos, como o respirar, as sensações corporais, os pensamentos e as emoções, como aos objetos externos, utilizando os sentidos.

Encontra-se empiricamente investigado que uma parte significativa das patologias psicológicas resulta do fato de muitos pacientes se tornarem “reféns” das suas próprias histórias, o que foi o seu passado e o que poderá ser o seu futuro. A abordagem *Mindfulness* e Aceitação possibilita ao paciente libertar-se das “amarras” dos padrões de comportamento automáticos.