



**RECONHECENDO  
SEUS  
PADRÕES**

*com a Terapia do Esquema*

**Lauren Heineck de Souza  
Elisa Steinhorst Damasceno  
Margareth da Silva Oliveira**

# Reconhecendo seus padrões com a Terapia do Esquema



Grupo de Avaliação e Atendimento em Psicoterapias  
Cognitivas e Comportamentais (GAAPCC)



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do  
Sul (PUCRS)

Este E-book foi desenvolvido como material psicoeducativo  
sobre os Esquemas Iniciais Desadaptativos e a formação  
da personalidade.

2018

Copyright © 2018 - Todos os direitos reservados

Os direitos de todos os textos contidos neste livro eletrônico são reservados aos seus autores. Nenhuma parte deste e-book pode ser reproduzida sem referenciar adequadamente sua autoria.

Souza, Lauren Heineck de; Damasceno, Elisa Steinhorst;  
Oliveira, Margareth da Silva.

Reconhecendo seus padrões: com a Terapia do  
Esquema. - Porto Alegre, 2018.

E-book

## Autoras



### Lauren Heineck de Souza

Psicóloga. Mestranda de Psicologia Clínica na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Aperfeiçoamento em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental pela Wainer Psicologia Cognitiva. Cursa Formação em Terapia do Esquema na Wainer Psicologia Cognitiva – NYC Institute for Schema Therapy.



### Elisa Steinhorst Damasceno

Psicóloga. Mestranda de Psicologia Clínica na Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Aperfeiçoamento em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental pela Wainer Psicologia Cognitiva. Formação em Terapia do Esquema na Wainer Psicologia Cognitiva – NYC Institute for Schema Therapy. Supervisora em Terapia do Esquema pelo NYC Institute for Schema Therapy.



### Margareth da Silva Oliveira

Psicóloga. Mestre em Psicologia pela Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Doutora em Psiquiatria e Psicologia Médica pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Pós-Doutoradona University of Maryland Baltimore County (UMBC-USA). Pesquisadora e Coordenadora do Grupo de Pesquisa Avaliação e Tratamento em Psicoterapia Cognitiva e Comportamental na PUCRS.

## Agradecimento à equipe GAAPCC Terapia do Esquema da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul



**Felipe Gonçalves Ferronato**

Auxiliar de pesquisa



**Maria Eduarda  
Anawate Muniz Tavares**

Auxiliar de pesquisa



**Andressa Celente Ávila**

Doutoranda



**Camila Gayer Figueiredo**

Auxiliar de pesquisa



**Gabriela de Azevedo Medeiros**

Auxiliar de pesquisa

Atualmente, a equipe desenvolve pesquisas com Terapia do Esquema especialmente no âmbito de adaptação e validação dos instrumentos, avaliação de esquemas na população geral e em populações clínicas, estudos de correlação, mediação e moderação nesta área.

A Terapia do Esquema foi desenvolvida por Jeffrey Young e colaboradores (1990) e trata-se de uma proposta de terapia integrativa e inovadora que amplia os tratamentos e conceitos da Terapia Cognitivo-Comportamental.<sup>1</sup>

## O que você vai encontrar aqui?

Padrões.....	7
Estratégias de Enfrentamento.....	9
Como surgem nossos padrões.....	12
Fatores envolvidos na formação da personalidade.....	14
Descrição dos Esquemas Iniciais Desadaptativos.....	17
Referências.....	34

## Padrões

Muitas pessoas questionam: Por que geralmente tenho essas mesmas reações? Por que fazemos o mesmo esperando resultados diferentes? Por que pareço ter “dedo podre” para meus relacionamentos? Por que é tão difícil romper padrões de comportamento? Por que parece que eu mesmo me saboto? Por que não consigo mudar e ser diferente?

Desde nossa infância e início da adolescência desenvolvemos padrões de funcionamento, que são nosso jeito típico de interpretar, sentir e reagir a situações. Vivenciamos estes padrões com nossos familiares, na relação com outras pessoas e, com o passar dos anos, aprendemos que a vida funciona de determinada maneira. Passamos a enxergar a **nós mesmos, nosso futuro, o mundo e os outros** com as lentes desenvolvidas nestas fases.<sup>1,2,3</sup>

Quando estes padrões são prejudiciais normalmente é porque eles são compostos por Esquemas Iniciais Desadaptativos e as estratégias que utilizamos para lidar com eles. Os Esquemas são estruturas rígidas compostas por crenças profundamente enraizadas, sensações corporais, memórias, experiências emocionais que, como consequência, geram respostas comportamentais. Estas estruturas nos causam diferentes danos e guiam a nossa interpretação das situações, a visão que temos de nós mesmos e da vida.<sup>1,2,3</sup>

Para desenvolver os Esquemas, não é necessário que haja eventos traumáticos específicos, muitas vezes eles são

formados a partir da combinação de diferentes experiências que culminam em uma forma de funcionamento geral. Estas experiências podem acontecer no ambiente familiar, entre amigos, colegas, na escola, com professores e por meio de outras relações ou vivências significativas.<sup>2,3</sup>

A Terapia do Esquema identificou 18 Esquemas Iniciais Desadaptativos, divididos em 4 categoriais, chamadas Domínios. Todos nós apresentamos diferentes composições de acordo com os Esquemas que desenvolvemos e com as estratégias que utilizamos para lidar com eles. Alguns de nós apresentarão mais ou menos Esquemas, bem como, ativações com diferentes intensidades. Mas antes de nomeá-los e apresentar suas características, falaremos um pouco mais sobre como eles são formados e como se manifestam.<sup>4,5</sup>

Os padrões vão sendo desenvolvidos como formas de lidar com os desafios da vida e muitas vezes causam diferentes prejuízos. É possível reconhecê-los, compreender suas origens e mudar os seus padrões. Para este processo, a Psicoterapia é fundamental. Mas, por aqui, propomos algumas reflexões e um material educativo para ajudar no processo de compreensão e reconhecimento destes padrões.



## Estratégias de enfrentamento

Quando estamos em contato com nossos Esquemas, geralmente sentimos intensas emoções e sensações corporais. Algumas delas podem ser ansiedade, tristeza, raiva, angústia, vergonha, aperto no peito, tremores, coração batendo forte e acelerado, suor, calor, nó na garganta.

Desenvolvemos diferentes formas de lidar com os Esquemas e com as sensações decorrentes deles, o que chamamos de Estratégias de Enfrentamento. Estas estratégias podem estar presentes de três maneiras. Uma delas é acreditando que eles são realmente verdadeiros, o que nos leva a vivenciar diretamente estas crenças. Por outro lado, para não ter contato direto com estas emoções e sensações, algumas pessoas desenvolvem o hábito de evitá-las e ou agir de forma a compensá-las, desencadeando outros prejuízos.<sup>2,3</sup>

### **Resignação**

Esta é a estratégia de enfrentamento na qual o sujeito acredita e vivencia diretamente as ativações de seus pensamentos prejudiciais e as emoções decorrentes deles, não os questionando. Apresenta comportamentos que o levam constantemente a reviver as temáticas de suas experiências dolorosas da infância e confirmar que as crenças aprendidas neste período são realidades. Quando nos rendemos, agimos de acordo com o que nossos Esquemas ditam e abdicamos das possibilidades de mudança por acreditar que eles são verdadeiros.<sup>2,3</sup>

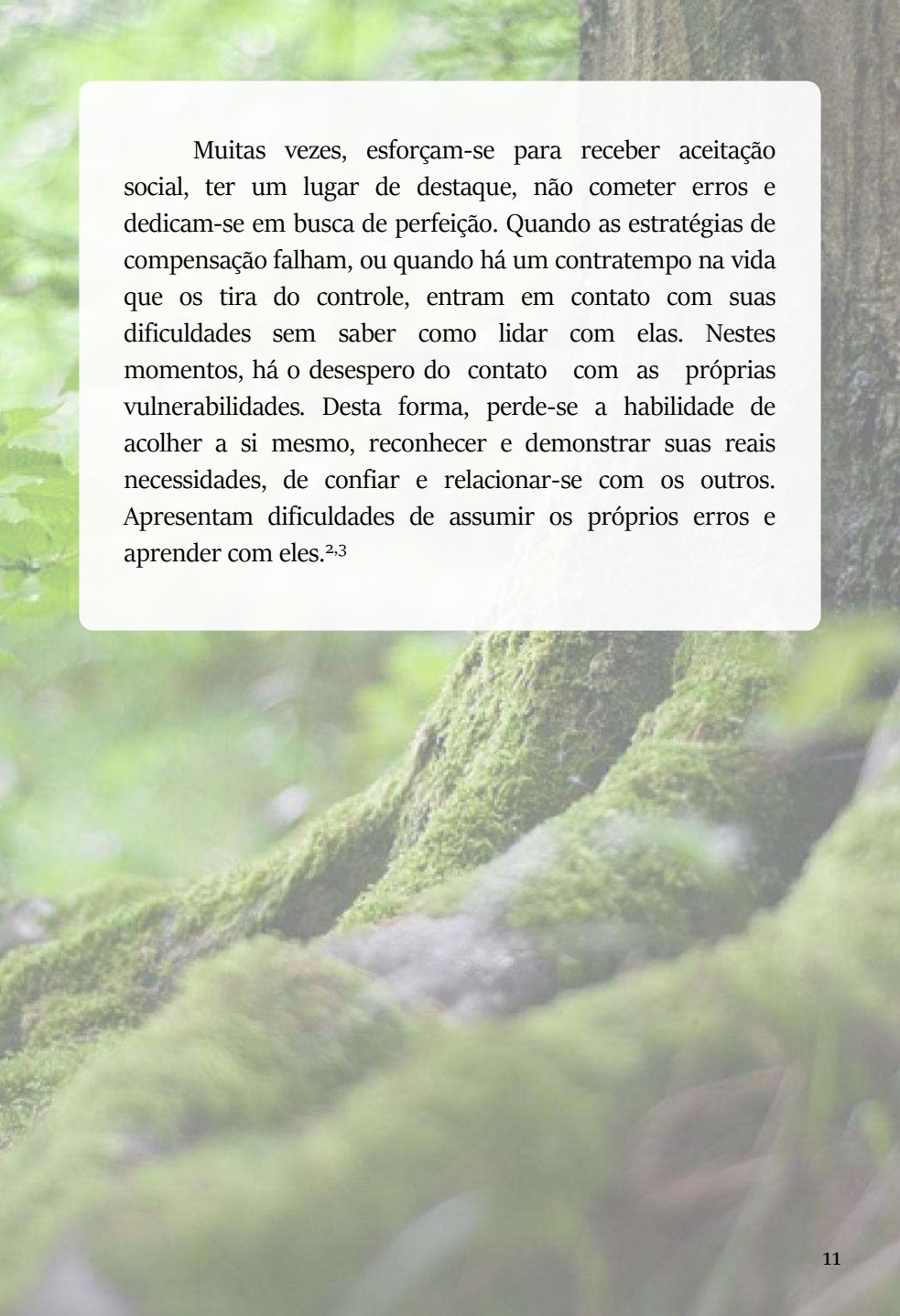
### **Evitação**

Esta estratégia de enfrentamento tem como objetivo evitar o contato com experiências emocionais desconfortáveis. O sujeito busca formas de se afastar de vivências potencialmente dolorosas. Bloqueia pensamentos, desliga-se de si mesmo e das relações, busca fugir de situações que possam causar emoções indesejadas ou deixá-lo vulnerável. Esta forma de lidar envolve maior propensão a desenvolver comportamentos compulsivos, como beber e ingerir alimentos em excesso, usar drogas, procrastinar atividades, compulsão por trabalho, compras, sexo, jogos e outras formas de distração.<sup>2,3</sup>

Quando utilizamos essa estratégia, tentamos deixar de lado temporariamente nossas emoções. Com o tempo, assim como deixamos de sentir dor, passamos a nos desconectar de emoções positivas como felicidade e prazer. A vida pode parecer acinzentada e, por vezes, sem sentido. Com o intuito de evitar os sentimentos, podemos perder oportunidades de resolução de problemas, de aprender e superar nossas dificuldades.<sup>2,3</sup>

### **Hipercompensação**

Esta estratégia envolve compensar de forma extrema a crença original. Geralmente é utilizada na tentativa de encontrar formas de não ter contato com sentimentos originais, como impotência, vergonha e solidão. Por exemplo, se no fundo os sujeitos sentem-se humilhados, inferiores e inadequados, com esta estratégia, fazem parecer a si mesmos e aos outros que são perfeitos e infalíveis.<sup>2,3</sup>



Muitas vezes, esforçam-se para receber aceitação social, ter um lugar de destaque, não cometer erros e dedicam-se em busca de perfeição. Quando as estratégias de compensação falham, ou quando há um contratempo na vida que os tira do controle, entram em contato com suas dificuldades sem saber como lidar com elas. Nestes momentos, há o desespero do contato com as próprias vulnerabilidades. Desta forma, perde-se a habilidade de acolher a si mesmo, reconhecer e demonstrar suas reais necessidades, de confiar e relacionar-se com os outros. Apresentam dificuldades de assumir os próprios erros e aprender com eles.<sup>2,3</sup>

## Como surgem nossos padrões

Para dar coerência à vida, recriamos, de forma consciente ou inconsciente, ambientes e condições semelhantes às que vivemos e que foram prejudiciais ao longo do nosso desenvolvimento. São nestas experiências iniciais que formamos nossos Esquemas. Eles se desenvolvem na infância e início da adolescência e nos permitem uma adaptação à família, à escola e ao ambiente no qual estivemos inseridos nestas fases.<sup>2</sup>

Na idade adulta, mudamos de contexto, mas, muitas vezes, seguimos pensando, sentindo e agindo de forma semelhante àquela que aprendemos anteriormente, *pois hoje estes são nossos padrões de funcionamento*. Estes padrões, que contém nossos Esquemas e nossas estratégias de enfrentamento, faziam sentido quando foram desenvolvidos. No entanto, caso a realidade de hoje seja diferente daquela da nossa infância/adolescência, é provável que esses padrões já não funcionem tão bem. Quando isso ocorre, esses padrões mostram-se disfuncionais.<sup>2,3</sup>

Se ao longo do desenvolvimento nós fomos criticados, superprotegidos, expostos à determinadas situações, abandonados, humilhados ou desvalorizados por diferentes pessoas de nossos vínculos, teremos a tendência de acreditar que estes padrões seguirão acontecendo no momento de vida atual. Então, somos levados a reproduzir constantemente estes padrões prejudiciais a nós mesmos e/ou aos outros.<sup>3</sup>

Nossos Esquemas lutam constantemente para sobreviver e para seguir assegurando a coerência da nossa existência. Em determinadas situações, sentimos em nosso interior um forte impulso que nos leva a repetir os mesmos padrões. Abrir mão de nossos Esquemas seria como abandonar quem somos, a segurança do conhecido, por isso, nos grudamos a essas concepções mesmo quando elas nos prejudicam. Ao longo do nosso desenvolvimento, vamos sendo treinados a reagir de determinadas formas e, com o passar dos anos, construímos nosso piloto automático.<sup>2,3</sup>

Este piloto automático pode ser comparado ao ato de andar de bicicleta ou dirigir. Quando aprendemos, precisamos fazer um esforço para lembrar dos passos e coordenar nossas ações. Com a prática, esses mesmos passos tornam-se automáticos e habituais, de forma que nem precisamos mais pensar neles para executá-los. Com nossos Esquemas ocorre da mesma forma. Na adaptação ao nosso contexto infantil nós vamos testando e aprendendo diferentes formas de lidar com as situações. Aprendemos a reconhecer os ambientes nos quais estamos inseridos, identificar seus sinais e moldar nossas respostas. Com os anos, vamos nos acostumando com nossa visão da vida e a agir de determinada forma. Então, todos os dias acordamos e temos a tendência de entrar neste automatismo.

## Fatores envolvidos na formação da personalidade

Para a compreensão da formação da personalidade e dos Esquemas, parte-se do pressuposto que temos necessidades básicas que nem sempre são satisfeitas ao longo do desenvolvimento infantil. Estas necessidades fundamentais são tarefas evolutivas universais, comuns a toda humanidade. Elas estão relacionadas às necessidades de apego, segurança, estabilidade, autonomia, espontaneidade e limites com afeto. Para supri-la, nossa infância não precisa ser perfeita, mas é fundamental que o contexto forneça o suficiente para o desenvolvimento emocional saudável.<sup>2,3</sup>

Uma das necessidades básicas está relacionada ao vínculo afetivo, incluindo a noção de cuidado, aceitação, segurança, estabilidade e pertencimento. Desde recém-nascida, uma criança necessita de afeto e de um ambiente familiar estável e acolhedor, no qual ela se sinta amada, protegida, segura e valorizada. Esta tarefa evolutiva implica que os cuidadores estejam presentes física e emocionalmente, de forma estável, ajudando a criança a se sentir acolhida e tranquila para confiar nos outros.<sup>2,3</sup>

Outra necessidade básica está relacionada à autonomia, senso de identidade e competência. A autonomia é a habilidade de viver de forma independente no mundo e desenvolver uma identidade. Para isso, é necessário que haja uma separação dos cuidadores, a construção de objetivos próprios e o desenvolvimento de habilidades pessoais para lidar com a vida sem depender das orientações da família de

origem. Na infância, esta habilidade é estimulada na independência da criança para explorar, fazer atividades sozinha de forma coerente com sua faixa etária, incentivo a busca pelas inclinações naturais, e fornecimento de uma base estável sem superproteger.<sup>2,3</sup>

O desenvolvimento saudável necessita a imposição de limites realistas com afeto. Trata-se da habilidade de reconhecer e respeitar os limites em relação aos demais, considerando as necessidades dos outros, e a capacidade de desenvolver autodisciplina para iniciar e concluir tarefas. Refere-se a estratégias pessoais para conseguir atingir objetivos de vida e reconhecer as consequências das próprias ações. Os limites realistas são colocados à criança auxiliando a compreender suas responsabilidades consigo e com os outros.<sup>2,3</sup>

Ainda que o senso de responsabilidade seja uma necessidade básica, é importante que a mesma não seja fornecida de forma excessivamente rígida para a criança. É fundamental que o desenvolvimento permita a auto-expressão das necessidades, emoções e espontaneidade. Outra necessidade básica se refere à liberdade de expressão. É fundamental que haja oportunidades de tempo para diversão, prazer e flexibilidade para lidar com a vida, que haja espaço para aprender com os próprios erros e atenção aos próprios desejos e aspirações.<sup>2,3</sup>

Ao longo da infância e início da adolescência, estas necessidades básicas serão supridas e, caso não sejam, darão

origens aos Esquemas. No entanto, o nível de demanda para suprir as necessidades varia muito de acordo com cada sujeito, o que torna a tarefa dos cuidadores ainda mais desafiadora.<sup>2,3</sup>

Além das necessidades básicas e das características do ambiente no qual somos criados, outro fator determinante da formação da personalidade é o temperamento biológico. O temperamento é uma composição de características emocionais e respostas inatas que nos acompanham desde o nascimento. Este é o fator que sustenta a base biológica herdada da personalidade e vai tender a funcionar e o desenvolvimento dos padrões.<sup>2,3</sup>

Algumas dimensões do temperamento podem ser: Introverso X Extroverso; Distímico X Otimista; Ansioso X Calmo; Obsessivo X Distraído; Passivo X Agressivo; Tímido X Sociável. É possível pensar no temperamento pessoal enquanto uma combinação individual destas dimensões. Este fator influenciará diretamente no nível das nossas necessidades básicas e inclinações naturais.<sup>2,3</sup>

Na Terapia do Esquema, parte-se da compreensão de que os Esquemas são gerados a partir da composição do temperamento e com as necessidades básicas não-satisfeitas no ambiente infantil. Existem diferentes categorias e nomes para os padrões, que serão descritos a seguir.



## Descrição dos Esquemas Iniciais Desadaptativos

Os Esquemas são divididos em 4 categoriais, da seguinte forma: Desconexão e Rejeição; Autonomia e Desempenho Prejudicados; Limites Prejudicados; Padrões e Responsabilidades Excessivas; e Esquemas sem classificação. Neste momento, apresentaremos as 4 categorias com suas descrições, famílias e experiências típicas de origem, e os 18 Esquemas. Esta apresentação tem o objetivo de auxiliar no reconhecimento de seus possíveis padrões e ajudar a nomeá-los.<sup>4,5</sup>

### *Desconexão e Rejeição*

*Esta categoria se refere à sensação que as necessidades de segurança, amor, cuidado, respeito e proteção do sujeito não serão atendidas de forma satisfatória. Na infância, a família e as pessoas do contexto no qual esteve inserido podem ter se demonstrado distantes, frias, críticas, impacientes, rejeitadoras ou abusivas. Os esquemas desta categoria se manifestam na sensação de estar deslocado, não amado ou não pertencente.<sup>4</sup>*

### **Privação emocional**

Os sujeitos com este Esquema muitas vezes acreditam que os outros não irão suprir suas necessidades de apoio emocional, atenção e compreensão. Muitas vezes, repercute sensações de solidão, desamparo, vazio e tristeza. Este padrão pode aparecer, entre outros, sob forma de pensamentos como: “Não sou especial para ninguém”, “Ninguém se importa comigo”, “Não tenho ninguém do meu lado quando eu preciso” e “As pessoas não estão disponíveis para me dar suporte”.<sup>2,4,6</sup>

Este Esquema pode aparecer das seguintes formas:

***Privação de Cuidado:*** sensação de ausência de afeto físico e emocional, de cuidado, atenção e carinho.

***Privação de Empatia:*** sensação de ausência de compreensão, compartilhamento de sentimentos e de escuta.

***Privação de Proteção:*** sensação de ausência de força e de orientações.<sup>2,4</sup>

### **Desconfiança/Abuso**

Os sujeitos com esse Esquema acreditam que as pessoas irão lhes machucar, trair, mentir e humilhar. Imaginam que os outros são abusivos, manipuladores e tentarão tirar vantagens. Este padrão pode repercutir sensações de injustiça, raiva, desconfiança e sentir necessidade de ficar com “pé atrás” nas relações.<sup>2,4</sup>

Pode incluir pensamentos como: “As pessoas são egoístas e só pensam nelas mesmas”, “Se alguém for legal comigo, é porque quer tirar vantagem de mim”, “As pessoas sempre têm segundas intenções”, “Todos são culpados até que se prove o contrário”, “Alguma hora ele(a) vai me trair”, “Não posso confiar em ninguém” e “Não posso baixar a guarda perto de outras pessoas”. Este padrão envolve muitas vezes a evitação de relações íntimas, guardar os sentimentos e pensamentos para si mesmo, testar se os outros merecem sua confiança ou atacá-los para prevenir possíveis abusos.<sup>2,4,6</sup>

## **Inibição emocional**

Trata-se da inibição excessiva da espontaneidade, da expressão dos sentimentos e pensamentos. Geralmente guardam para si as suas necessidades emocionais, retêm e supercontrolam as emoções. Pode incluir o receio de sentir vergonha e constrangimento, sensação de rigidez, controle e hostilidade. Alguns dos pensamentos podem ser: “Preciso controlar minhas emoções e impulsos”, “É desconfortável demonstrar sentimentos”, “Tudo precisa estar sob controle”, “Eu sou fechado e reservado”, “É ‘feio’ demonstrar sentimentos”, “Demonstrar emoções é sinal de fraqueza” e “É constrangedor se mostrar vulnerável”.<sup>2,4,6</sup>

Algumas das áreas mais comuns de inibição emocional são a inibição da raiva, desconsideração das próprias emoções e constrangimento para demonstrar sentimentos positivos como amor, carinho, alegria e excitação sexual. Além disso, geralmente são apresentadas dificuldades para conversar sobre emoções e comunicar suas necessidades para os outros, e ênfase na racionalidade e no cumprimento excessivo de rotinas.<sup>2,4</sup>

## **Defectividade/Vergonha**

Este Esquema envolve a sensação de ser defeituoso, inadequado, inferior, e não merecedor de amor em função dos seus defeitos ou falhas. As noções de inadequação podem ser privadas, como julgar-se mau, egoísta, ter desejos sexuais inaceitáveis, ou públicas, como considerar-se inadequado socialmente, estranho e não ser fisicamente atraente. Emocionalmente, os sujeitos podem sentir envergonhados, constrangidos, culpados, inseguros e hipersensíveis a críticas

ou rejeições.<sup>2,4</sup>

Muitos sujeitos com este padrão costumam pensar “Eu não sou digno de receber amor e respeito por causa dos meus defeitos”, “Eu sou todo errado”, “Há algo secreto e inadequado em mim e não quero que ninguém descubra”, “Quando alguém gosta de mim, eu sinto que estou enganando”, “O pior que pode acontecer é alguém descobrir e expor meus defeitos” e “Ninguém vai me amar quando conhecer meus defeitos”. Em função destas crenças, muitas vezes afastam-se de relações íntimas e situações sociais.<sup>2,4,6</sup>

### **Isolamento/Alienação Social**

Pessoas com este padrão sentem que são isoladas do resto do mundo, excluídas e não pertencentes a nenhum grupo. Muitas vezes, sentem-se isoladas, deslocadas, sozinhas e desconectadas dos outros.<sup>2,4</sup>

Algumas das ideias presentes neste padrão são: “Eu sou estranho”, “Eu não me encaixo em nenhum grupo”, “Eu e minha família sempre fomos muito diferentes das pessoas próximas a nós”, “Eu não faço parte” e “Às vezes parece que eu sou um ET”. Em geral, adotam um estilo de vida que inclui a busca por atividades solitárias e isolamento dos demais.<sup>2,4,6</sup>

## *Autonomia e Desempenho Prejudicados*

*Esta categoria se refere à noção de que o mundo é um lugar perigoso e o sujeito se sente incapaz de enfrentá-lo sozinho, tomar conta de sua vida e funcionar diariamente sem ajuda constante dos outros. Em alguns Esquemas, envolve o medo de ficar sozinho e ser abandonado. O contexto a família de origem geralmente foram superprotetores, controladores e tomaram decisões pela criança tirando parte do seu senso de autonomia.<sup>4</sup>*

### **Dependência/Incompetência**

O sujeito subestima sua capacidade de lidar com responsabilidades cotidianas sem depender dos outros para tomar decisões e enfrentar a rotina diária. Em geral, este padrão resulta em sensações de ansiedade, estresse, insegurança, incapacidade, desamparo e impotência principalmente frente a novas situações e desafios. Sentem que a vida é sufocante e que os problemas diários são esmagadores.<sup>2,4</sup>

Alguns dos pensamentos podem ser: “Se eu confiar em mim mesmo, tomarei decisões erradas”, “Sou incompetente, então preciso depender dos outros para viver”, “Não consigo me virar sozinho”, “Eu estrago tudo que tento fazer”, “Não consigo lidar com as dificuldades da vida”, “Não se pode confiar na minha capacidade de resolver problemas” e “Preciso de orientações constantes”. Muitas vezes, estas crenças resultam em dificuldades para tomar decisões sozinho, fazer muitas perguntas para os outros e buscar muitas orientações, dificuldades para viajar e dirigir sozinho, organizar suas finanças e assumir novas responsabilidades.<sup>2,4,6</sup>

## **Abandono/Instabilidade**

Este padrão envolve um medo exagerado de que as pessoas importantes na vida do sujeito irão sumir, abandoná-lo para sempre, morrer, ou não estarão disponíveis quando ele precisar delas. Além disso, contempla a noção de que as pessoas são instáveis e imprevisíveis. O medo do abandono pode incluir o sentimento de incapacidade de sobrevivência sem o suporte de outras pessoas.<sup>2,4</sup>

Algumas das emoções neste padrão são ansiedade e desespero frente à possibilidade de separação, tristeza e angústia. As preocupações recorrentes são: “As pessoas irão me deixar ou me trocar”, “Os relacionamentos e as pessoas são instáveis”, “Preciso me grudar às pessoas próximas a mim por medo de que elas me abandonem”, “Fico desesperado quando alguém que gosto se afasta de mim” e “Me preocupo tanto que as pessoas me abandonem que acabo as sufocando”. Alguns dos comportamentos envolvidos podem ser o apego excessivo, possessividade, ciúmes e controle. Podem tornar as relações sufocantes e envolver constantemente em relações amorosas instáveis.<sup>2,4,6</sup>

## **Vulnerabilidade ao Dano ou Doença**

Envolve o medo exagerado de que repentinamente aconteça uma catástrofe e a sensação de não ter condições de lidar com ela. Algumas das catástrofes imaginadas são: Médicas (ter um ataque cardíaco, câncer, AIDS); Emocionais (enlouquecer e perder o controle); Financeiras (perder todo dinheiro); Externas (crimes, acidentes, desastres naturais). Os sentimentos prevalentes são ansiedade e desespero.<sup>2,4</sup>

Algumas das preocupações mais comuns nestes casos são: “Algo muito ruim vai acontecer”, “Vou ter uma crise de ansiedade”; “Vou ser assaltado”, “Vou ser atacado por alguém”, “Alguém vai invadir minha casa e me fazer mal”, “Devo estar gravemente doente”, “Estou enlouquecendo”, “Vou perder o controle”, “Vou morrer”, “O avião vai cair”, “Meu prédio vai desabar”, “O mundo é perigoso” e “Vou perder tudo o que tenho”. Muitos dos sujeitos com este padrão desenvolvem crises de ansiedade, fobias (medos intensos e específicos) e passam a evitar quaisquer situações que possam lhes colocar perante a possibilidade de algum risco.<sup>2,4,6</sup>

### **Emaranhamento/Self Subdesenvolvido**

Sujeitos com esse padrão apresentam excessivo envolvimento emocional com uma ou mais pessoas importantes na sua vida. O envolvimento é tão próximo e emaranhado que o sujeito não reconhece sua identidade separada da pessoa em questão e pode sentir-se vazio quando distante da mesma. Esta pessoa geralmente é um dos pais, irmão, melhor amigo ou companheiro amoroso. Há uma dificuldade de separação e envolvimento excessivo nos problemas e na vida uns dos outros. Muitas vezes, aquele que está emaranhado se recusa a aceitar e respeitar que o outro tenha desejos e escolhas diferentes das dele.<sup>2,4</sup>

Ao tentar colocar limites saudáveis na relação, podem sentir-se traidores e culpados. Muitas vezes se sentem sem possibilidade de escolha, sufocados, emaranhados e sem identidade. Algumas das falas e concepções são: “Eu e meus pais não escondemos nada uns dos outros”, “Somos um só”,

“Ele sabe o que é o melhor para mim”, “Não posso sobreviver sem ele(a)”, “Eu e meu companheiro(a) contamos tudo um para o outro”, “Não sei quem sou sem ele(a)” e “Meus pais ficariam muito magoados se eu fosse morar longe deles ou mudasse minhas escolhas sem aprovação deles”.<sup>2,4,6</sup>

### **Fracasso**

Este padrão diz respeito à sensação de fracasso e inadequação em relação a sucesso e realizações (pessoais, acadêmicas, profissionais, financeiras, esportivas). O sujeito acredita que fracassou e que inevitavelmente fracassará nestas áreas. Acredita ser inferior aos outros em função de seus fracassos. Costumam comparar-se com os outros e, muitas vezes, sentem-se sem talento, ignorantes, com baixo status e menos bem-sucedidos que os outros. Inclui ainda sentimentos de humilhação e vergonha.<sup>2,4</sup>

Neste padrão, o sujeito acredita que: “A maioria das pessoas é mais capaz do que eu no trabalho ou estudos”, “Não sou tão inteligente e talentoso quanto os outros”, “Sou um fracasso”, “Eu sou incompetente quando se trata de realizações pessoais e profissionais”, “Ainda que eu seja bem-sucedido, sei que sou uma fraude” e “Minhas realizações não chegam aos pés das de outras pessoas”. Os comportamentos podem incluir sabotagem, evitação de tarefas e desistência. Mesmo quando são considerados socialmente bem-sucedidos, costumam sentir-se uma fraude à beira do fracasso.<sup>2,4,6</sup>



## Subjugação/Invalidação

O sujeito abre mão de seus desejos e escolhas pelo medo de que os outros não o apoiarão, ficarão com raiva dele, criticarão e o abandonarão. Acredita que suas necessidades não são importantes para os outros e que, para mantê-los por perto, precisa deixá-las de lado. Para isso, permite que os outros dominem as relações e tomem as decisões. Em geral, apresentam excessiva obediência, sentem-se com medo, controlados pelos outros e sem saída. Este padrão pode aparecer das seguintes formas:

- *Subjugação das Necessidades*: o padrão envolve ignorar os próprios direitos, necessidades, preferências e desejos.
- *Invalidação das Emoções*: o padrão envolve não demonstrar emoções por acreditar que os outros irão lhe ignorar, criticar, rejeitar ou punir.<sup>2,4</sup>

Muitas vezes, relatam: “Se eu insistir nas coisas que eu quero, os outros não me apoiarão e poderão ficar bravos comigo”, “Se eu quiser ter as pessoas perto de mim, eu precisarei ceder aos desejos delas”, “Sempre deixo os outros escolherem por mim” e “Eu só quero evitar conflitos”. Este padrão geralmente leva ao acúmulo de raiva e de outras emoções, o que leva os sujeitos a explosões de raiva, isolamento, uso de substâncias e sintomas psicossomáticos (manifestações físicas como dores, queixas gastrointestinais, e outros sintomas sem causas orgânicas).<sup>2,4,6</sup>

## Limites Prejudicados

*Esta categoria se refere ao estabelecimento de limites internos, noções de responsabilidades consigo mesmo e com os outros. Envolve dificuldades com autodisciplina, cooperação, comprometimento, controle dos próprios impulsos e seguimento de regras. Alguns sujeitos nesta categoria acreditam que são superiores e possuidores de direitos especiais, outros apresentam dificuldade no controle de impulsos e na autodisciplina suficiente para atingir seus objetivos. A família de origem geralmente forneceu à criança poucos limites, tolerância excessiva e foram demasiadamente permissivos. Muitas vezes não foram fornecidas regras, disciplina, noções das consequências negativas de seus atos, senso de responsabilidade e tolerância saudável ao desconforto.<sup>4</sup>*

## Arrogo/Grandiosidade

Um dos padrões desta categoria se refere à falta de limites com os outros. Neste Esquema, o sujeito sente ser superior aos outros e merecedor de direitos especiais, acredita não precisar respeitar os demais. Costumam ter atos competitivos, egoístas, buscar controle, poder e admiração. Muitas vezes sentem raiva quando recebem um “não”, quando não conseguem o que querem ou precisam seguir ordens.<sup>2,4</sup>

Com frequência, percebem a si mesmos como pessoas diferenciadas e afirmam: “Não consigo tolerar alguém me dizendo o que fazer”, “Os outros não são tão bons quanto eu”, “As regras não deveriam se aplicar a mim”, “O que tenho à oferecer é muito melhor do que os outros conseguem dar”, “Eu só tenho qualidades”, “Ninguém vai mandar em mim”, “Não me importa como ele(a) se sentiu” e “Minhas conquistas são superiores às dos outros”. Buscam controlar os outros para satisfazer suas necessidades

peçoais sem considerar os desejos destes, comportamentos que causam impactos negativos para suas relações.<sup>2,4,6</sup>

### **Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes**

O outro padrão desta categoria se refere à dificuldade de limites próprios para autocontrole, disciplina e tolerância à frustração. Geralmente, há dificuldade de controle dos impulsos, de lidar com desejos imediatos e tolerar gratificações em longo prazo. São encontrados problemas para realizar tarefas rotineiras, entediantes e para manter a persistência. Pode envolver sentimentos de frustração, tédio e raiva, falta de concentração e impulsividade.<sup>2,4</sup>

Muitas vezes, os pensamentos são: “Não consigo me disciplinar para terminar tarefas chatas”, “Eu detesto qualquer tipo de rotina”, “Ajo conforme meus impulsos e às vezes me arrependo depois”, “Tenho dificuldades para sacrificar gratificações imediatas para me manter em objetivos de longo prazo”, “Quando alguma tarefa fica difícil, eu prefiro parar de fazer” e “Mesmo sabendo que é para o meu bem, eu não consigo fazer coisas que eu não goste”. Os comportamentos podem incluir atrasos, adiar tarefas, grande dificuldade para interromper comportamentos que lhe causam problemas, evitar qualquer desconforto, sofrimento ou responsabilidade.<sup>2,4,6</sup>

## Padrões e Responsabilidades Excessivas

*Esta categoria se refere à excessiva necessidade de atingir expectativas e seguir regras rígidas. Pode envolver excesso de responsabilidade com os outros, com os padrões e com o desempenho, com prejuízos para o relaxamento, felicidade e saúde. O foco está em realizações constantes, fazer suas tarefas com perfeição, evitar erros, priorizar aos outros e seguir regras. Pode resultar sentimentos de culpa em atividades de prazer para si mesmo. A família geralmente mostrou-se rígida, exigente e crítica, com padrões e expectativas elevados.<sup>4</sup>*

### **Autossacrifício**

O Esquema de autossacrifício se refere ao foco excessivo nas necessidades dos outros em detrimento das suas. Voluntariamente abrem mão das próprias necessidades para cuidar e ajudar os outros. Em geral, sentem que autossacrificar-se é um ato nobre e percebem-se excessivamente responsáveis pelas emoções e dores dos outros. Os pensamentos geralmente envolvem: “Eu sou uma pessoa boa pois coloco os outros em primeiro lugar”, “Eu sempre arrango tempo para cuidar dos outros”, “Só fico feliz se todo mundo estiver também”, “É muito difícil pedir ajuda e cuidado para os outros” e “Não me sinto confortável fazendo coisas apenas para mim”.<sup>2,4,6</sup>

Neste padrão, o sujeito pode se sentir incompreendido, desamparado, com raiva e ficar ressentido quando os outros não fazem o mesmo por ele. Além disso, por vezes sentem-se culpados quando não colocam a necessidade do outro na frente. Muitas vezes, resulta em sintomas psicossomáticos de estresse como sensação de exaustão, dores de cabeça, no corpo e problemas gastrointestinais. Os comportamentos geralmente são

escutar demasiadamente e não falar sobre si, dar atenção ao outro mesmo sentindo-se mal e não pedir ajuda diretamente quando necessita.<sup>3,4</sup>

### **Padrões Inflexíveis/Hipercriticismo**

Este padrão envolve a busca pelo perfeccionismo e excelência no desempenho. O sujeito define padrões elevados para si mesmo e passa os seus dias na busca por atingi-los. Pode aparecer sob a forma de perfeccionismo com atenção excessiva a detalhes e desempenho; regras rígidas em relação à ética e moral; preocupações com produtividade e eficiência; sentir uma grande pressão para atingir objetivos e ter conquistas importantes. Há uma noção de tudo ou nada, e o sujeito acredita que se não atingir seu padrão com extrema perfeição, ele irá fracassar. Em geral, não acreditam que são perfeccionistas, considerando que não fazem mais do que sua obrigação.<sup>2,4</sup>

Passa geralmente na sua mente: “Eu deveria estar fazendo mais”, “Eu não poderia estar relaxando”, “Descansar é coisa de preguiçoso”, “Não vou me contentar em ficar em segundo lugar”, “Eu sempre posso fazer melhor”, “Se eu não conseguir é porque não me dediquei o quanto deveria”, “É inaceitável faltar trabalho por estar se sentindo mal”, “Tudo precisa estar perfeito”, “Existe muita pressão para que conquiste as coisas”, “Tempo é dinheiro” e “Não importa o quanto as pessoas se esforcem, elas sempre poderiam estar se dedicando mais”.<sup>2,4,6</sup>

Os sentimentos geralmente são de estresse, pressão, exaustão, culpa ao relaxar ou priorizar atividades prazerosas, irritabilidade, competitividade, sentir-se crítico em relação a

si mesmo e aos outros, ansiedade por medo de fracassar ou não atingir seu padrão. Apresenta prejuízos para a saúde, prazer, relaxamento, bem-estar e relacionamentos.<sup>2,4</sup>

## *Esquemas sem classificação*

*Estes padrões ainda não possuem uma classificação em função das pesquisas desenvolvidas até o momento.<sup>4</sup>*

### **Busca de Aprovação/Reconhecimento**

Este padrão envolve o foco excessivo na busca por aprovação, atenção e reconhecimento. São consideradas duas formas de busca de aprovação, na primeira, o sujeito busca que todos gostem e aceitem ele, na segunda, ele busca admiração e reconhecimento. Sujeitos com este esquema priorizam a aprovação dos outros implicando em desconsiderar seus desejos e sua identidade autêntica. Geralmente inclui atenção excessiva na aparência, dinheiro, status e realizações com o objetivo de obter admiração e aceitação social. Muitas vezes possuem sensibilidade, medo da rejeição e adaptam-se às expectativas externas em busca de se encaixar na sociedade.<sup>2,4</sup>

Os pensamentos relacionados a este Esquema geralmente são: “Devo me modificar dependendo das pessoas que estão comigo para que elas gostem de mim”, “Para me sentir bem, preciso que os outros vejam isso”, “É mais importante parecer feliz do que ser”, “Minhas conquistas são mais importantes quando os outros notam elas”, “Quando não sou o centro das atenções, me sinto desconfortável e menos importante”, “Receber muitos elogios dos outros é fundamental para que eu me sinta feliz”,

“Fico observando os outros para reagir de forma parecida e garantir que serei aprovado por eles”, “O mais importante para mim é me encaixar” e “Quero que todo mundo goste de mim”.<sup>2,4,6</sup>

### **Negatividade/Pessimismo**

Este Esquema envolve um foco restrito aos aspectos negativos da vida, como morte, perdas, decepções, culpa, ressentimentos, erros, dor e ressentimento, minimizando os aspectos positivos. Geralmente envolve medo excessivo de cometer erros, de catástrofes, perdas financeiras e humilhação. Acreditam que constantemente algo ruim vai acontecer e que o copo está sempre meio vazio. Sentem ansiedade, tensão, apreensão, indecisão, hipervigilância a perigo e reclamações.<sup>2,4</sup>

Preocupam-se e pensam frequentemente em: “Mesmo quando as coisas parecem estar dando certo, elas logo vão dar errado”, “Cuidado nunca é demais”, “Nada vai dar certo”, “Se eu cometer um erro, algo ruim vai acontecer” e “Tudo dá errado para mim”, “A qualquer momento algo ruim vai acontecer”, “Sempre comigo”, “Não importa o quanto eu me esforce, vou me dar mal”, “Quando estou feliz, sei que é temporário”, “Se alguém fica muito entusiasmado com alguma coisa, me sinto na obrigação de avisar sobre o que pode dar errado” e “É melhor nem criar expectativas para não haver frustração”.<sup>2,4,6</sup>

## **Postura Punitiva**

O sujeito acredita que deve ser severamente punido por qualquer erro que cometa. Além de punir a si mesmos, muitas vezes punem o outro quando seus padrões e expectativas não são alcançados. Geralmente inclui dificuldade de perdoar, de aceitar imperfeições humanas e ter empatia com sentimentos. Sentem raiva, intolerância e impaciência consigo mesmos e com os outros. O tom de voz é muitas vezes punitivo e acusador.<sup>2,4</sup>

Algumas frases usualmente utilizadas são: “Eu mereço ser punido”, “Não existem desculpas para erros”, “Eu preciso me punir para fazer as coisas certas da próxima vez”, “Se você não se esforçar muito, você merece que as coisas dêem errado para você”, “Eu tenho que me dar mal mesmo”, “Odeio saber que alguém ‘se safou’ quando fez algo errado”, “Eu guardo mágoas”, “Não aceito perdoar e esquecer” e “Fico com raiva quando alguém inventa desculpas”.<sup>2,4,6</sup>



Conhecer seus padrões permite ampliar a consciência de si mesmo para conectar com suas necessidades básicas, reconhecê-las, aceitá-las e buscar estratégias para supri-las.

Até aqui, você deu importantes avanços na compreensão de seu funcionamento e de seus padrões.

Para continuar no caminho de autoconhecimento proposto por este material, recomenda-se a busca de um Psicólogo com abordagem em Terapia do Esquema.

Esse material foi elaborado com base nas seguintes referências:

1 Young JE. Terapia cognitiva para transtornos da personalidade: uma abordagem focada no esquema. Artmed: Porto Alegre; 2003.

2 Young JE, Klosko JS, Weishaar ME. Terapia do Esquema: Guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras; 2008.

3 Young JE, Klosko J. Reinventing Your Life. New York: Plume; 1994.

4 Young JE. List of Early Maladaptive Schemas. New York: Schema Therapy Institute; ed rev 2014.

5 Bach B, Lockwood G, Young JE. A new look as the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas. CognBehavTher 2017 Dec;19:1-22.

6 Young JE. Young Schema Questionnaire – Long form (YSQ-L3). New York: Schema Therapy Institute; 2014.