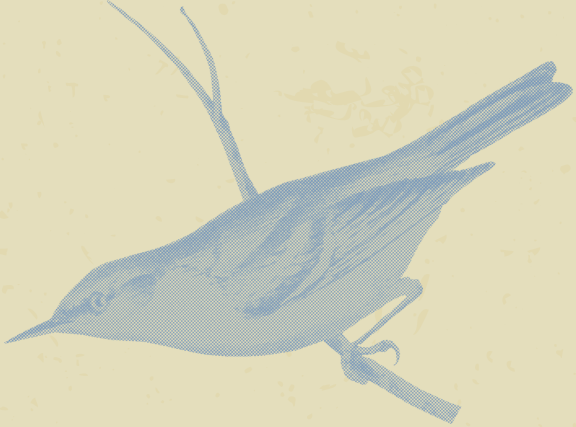




Desvendando seus Esquemas

Entenda a razão de você continuar caindo
nos mesmos erros

por @psitalwanynobre



O QUE SÃO ESQUEMAS?

Às vezes você se pega tentando entender a razão de você sempre acabar fazendo algumas coisas da mesma forma, cometendo os mesmos erros e tendo relacionamentos insatisfatórios?

Eu tenho a resposta para sua pergunta e ela é: ESQUEMAS.

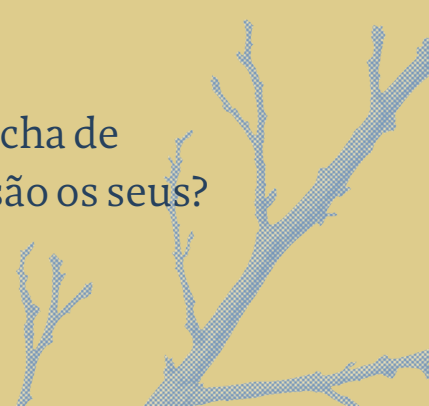
Os Esquemas são modelos mentais que utilizamos para entender o mundo. Ou seja, usamos esses modelos como lentes para enxergar as coisas da vida, por exemplo: óculos rosa me fazem ver o mundo com tons rosa, o esquema do abandono me faz enxergar que as pessoas que eu me relacionar tendem a me abandonar.

Eles começam a ser desenvolvidos logo nos primeiros segundos de vida e são modelados a partir de experiências repetidas que acontecem em nossa infância e início da adolescência. Determinam como pensamos, sentimos, agimos e nos relacionamos com os outros.

São influenciados pelo ambiente que crescemos, os lugares que frequentamos, escolas por onde passamos, enfim, todas as coisas significativas que vivemos e, principalmente as nossas primeiras relações.

Dentro disso, existe o que chamamos de Esquemas Desadaptativos, ou seja, esquemas, que estão alterados ou prejudicados, de forma que nos fazem enxergar a vida de uma forma distorcida e tendenciosa.

Agora que você já sabe um pouco sobre eles, o que acha de responder o questionário abaixo e descobrir quais são os seus?



QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS

Classifique cada uma das 22 frases a seguir escolhendo a avaliação de 1 a 6 que melhor descreve você.

ESCALA DE AVALIAÇÃO

- 1 = Inteiramente falsa
2 = Em grande parte falsa
3 = Levemente mais verdadeira do que falsa
4 = Moderadamente verdadeira
5 = Em grande parte verdadeira
6 = Descreve perfeitamente

PERGUNTAS	FASE	ESCALA					
		1	2	3	4	5	6
1. Eu me agarro às pessoas com as quais tenho intimidade, por ter medo de que elas me deixem.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Eu me preocupo com a possibilidade de as pessoas de quem eu gosto me deixarem ou me abandonarem.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Eu geralmente fico procurando os motivos escondidos das pessoas; Não confio nas pessoas facilmente.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Eu sinto que não posso baixar a guarda na presença dos outros, pois eles podem me prejudicar.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Eu me preocupo mais do que a maioria das pessoas em relação ao perigo: de que eu ficarei doente ou de que algum mal irá acontecer a mim.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐
6. Tenho medo de que eu (ou minha família) perderei dinheiro e ficarei pobre e dependente dos outros.	Quando criança.	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Atualmente	☐	☐	☐	☐	☐	☐

QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS

Perguntas	fase	escala					
		1	2	3	4	5	6
7. Eu sinto que não sou capaz de me virar sozinho e portanto preciso da ajuda dos outros.	Quando criança.						
	Atualmente						
8. Meus pais e eu tendemos a nos envolver excessivamente com a vida e com os problemas uns dos outros.	Quando criança.						
	Atualmente						
9. Eu nunca tive alguém especial para cuidar de mim, me dar carinho, que compartilhasse suas coisas comigo, ou que se importasse profundamente com o que acontecia comigo.	Quando criança.						
	Atualmente						
10. As pessoas não estavam presentes para atender às minhas necessidades emocionais de compreensão, empatia, orientações, aconselhamento e apoio.	Quando criança.						
	Atualmente						
11. Eu sinto como se não pertencesse a nada. Sou diferente. Não me encaixo.	Quando criança.						
	Atualmente						
12. Eu sou desinteressante e chato. Eu não sei o que dizer em situações sociais.	Quando criança.						
	Atualmente						
13. Ninguém que eu deseje e que conheça o meu verdadeiro eu, com todos os meus defeitos expostos, poderá me amar.	Quando criança.						
	Atualmente						
14. Eu tenho vergonha de mim mesmo; Não sou digno de receber amor , atenção e respeito dos outros.	Quando criança.						
	Atualmente						

QUESTIONÁRIO DE ESQUEMAS

Perguntas	fase	escala					
		1	2	3	4	5	6
15. Não sou tão inteligente ou capaz quanto a maioria das pessoas, no que se refere ao trabalho ou estudo.	Quando criança.						
	Atualmente						
16. Eu me sinto inadequado frequentemente porque não consigo equiparar-se aos outros em termos de talento, inteligência e sucesso.	Quando criança.						
	Atualmente						
17. Sinto que não tenho escolha além de ceder ao desejo das pessoas, ou elas vão me rejeitar ou me retaliar de alguma maneira.	Quando criança.						
	Atualmente						
18. As pessoas me vêem fazendo demais pelos outros e pouco por mim mesmo.	Quando criança.						
	Atualmente						
19. Tento fazer o melhor; não consigo aceitar o "suficientemente bom". Preciso ser o número um em tudo o que faço.	Quando criança.						
	Atualmente						
20. Tenho tanta coisa para fazer que não me sobra tempo para relaxar e me divertir.	Quando criança.						
	Atualmente						
21. Eu sinto que não preciso seguir as regras e convenções que as outras pessoas seguem.	Quando criança.						
	Atualmente						
22. Parece que não consigo me disciplinar para levar até o fim tarefas rotineiras e chatas ou para controlar minhas emoções	Quando criança.						
	Atualmente						

TABELA DE RESULTADOS

Agora vamos analisar seus resultados. Se suas respostas são 4, 5 e 6 isso significa que provavelmente esse é um dos seus esquemas. Quanto mais alto é o número, mais forte esse esquema é.

Após identificar seus esquemas leia a explicação deles que você encontrará nas próximas páginas

PERGUNTAS	FASE		ESCALA		
			4	5	6
1. Eu me agarro às pessoas com as quais tenho intimidade, por ter medo de que elas me deixem.	Quando criança.	ESQUEMA DO ABANDONO			
	Atualmente				
2. Eu me preocupo com a possibilidade de as pessoas de quem eu gosto me deixarem ou me abandonarem.	Quando criança.	ESQUEMA DO ABANDONO			
	Atualmente				
3. Eu geralmente fico procurando os motivos escondidos das pessoas; Não confio nas pessoas facilmente.	Quando criança.	DESCONFIANÇA E ABUSO			
	Atualmente				
4. Eu sinto que não posso baixar a guarda na presença dos outros, pois eles podem me prejudicar.	Quando criança.	DESCONFIANÇA E ABUSO			
	Atualmente				
5. Eu me preocupo mais do que a maioria das pessoas em relação ao perigo: de que eu ficarei doente ou de que algum mal irá acontecer a mim.	Quando criança.	VULNERABILIDADE A DANO			
	Atualmente				
6. Tenho medo de que eu (ou minha família) perderei dinheiro e ficarei pobre e dependente dos outros.	Quando criança.	VULNERABILIDADE A DANO			
	Atualmente				

TABELA DE RESULTADOS

PERGUNTAS	FASE		ESCALA		
			4	5	6
7. Eu sinto que não sou capaz de me virar sozinho e portanto preciso da ajuda dos outros.	Quando criança.	DEPENDENCIA			
	Atualmente				
8. Meus pais e eu tendemos a nos envolver excessivamente com a vida e com os problemas uns dos outros.	Quando criança.	DEPENDENCIA			
	Atualmente				
9. Eu nunca tive alguém especial para cuidar de mim, me dar carinho, que compartilhasse suas coisas comigo, ou que se importasse profundamente com o que acontecia comigo.	Quando criança.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL			
	Atualmente				
10. As pessoas não estavam presentes para atender às minhas necessidades emocionais de compreensão, empatia, orientações, aconselhamento e apoio.	Quando criança.	PRIVAÇÃO EMOCIONAL			
	Atualmente				
11. Eu sinto como se não pertencesse a nada. Sou diferente. Não me encaixo.	Quando criança.	ISOLAMENTO SOCIAL			
	Atualmente				
12. Eu sou desinteressante e chato. Eu não sei o que dizer em situações sociais.	Quando criança.	ISOLAMENTO SOCIAL			
	Atualmente				
13. Ninguém que eu deseje e que conheça o meu verdadeiro eu, com todos os meus defeitos expostos, poderá me amar.	Quando criança.	DEFECTIVIDADE			
	Atualmente				
14. Eu tenho vergonha de mim mesmo; Não sou digno de receber amor, atenção e respeito dos outros.	Quando criança.	DEFECTIVIDADE			
	Atualmente				

TABELA DE RESULTADOS

PERGUNTAS	FASE		ESCALA		
			4	5	6
15. Não sou tão inteligente ou capaz quanto a maioria das pessoas, no que se refere ao trabalho ou estudo.	Quando criança.	FRACASSO			
	Atualmente				
16. Eu me sinto inadequado frequentemente porque não consigo equiparar-se aos outros em termos de talento, inteligência e sucesso.	Quando criança.	FRACASSO			
	Atualmente				
17. Sinto que não tenho escolha além de ceder ao desejo das pessoas, ou elas vão me rejeitar ou me retaliar de alguma maneira.	Quando criança.	SUBJULGAÇÃO			
	Atualmente				
18. As pessoas me vêm fazendo demais pelos outros e pouco por mim mesmo.	Quando criança.	PADRÕES INFLEXÍVEIS			
	Atualmente				
19. Tento fazer o melhor; não consigo aceitar o "suficientemente bom". Preciso ser o número um em tudo o que faço.	Quando criança.	PADRÕES INFLEXÍVEIS			
	Atualmente				
20. Tenho tanta coisa para fazer que não me sobra tempo para relaxar e me divertir.	Quando criança.	PADRÕES INFLEXÍVEIS			
	Atualmente				
21. Eu sinto que não preciso seguir as regras e convenções que as outras pessoas seguem.	Quando criança.	GRANDIOSIDADE			
	Atualmente				
22. Parece que não consigo me disciplinar para levar até o fim tarefas rotineiras e chatas ou para controlar minhas emoções	Quando criança.	GRANDIOSIDADE			
	Atualmente				

Agora lembraremos um pouco do conceito e entender quais são os seus esquemas

Os Esquemas Desadaptativos são uma estrutura cognitiva que se desenvolvem a partir da repetição de experiências que contêm um alto nível de carga emocional. Essas experiências estão ligadas ao nível de necessidades emocionais básicas recebidas por nós que podemos receber de maneira adequada, receber de mais ou de menos.

As necessidades são:

- **ter um ambiente seguro,**
- **se sentir conectado e com autonomia,**
- **desenvolver uma boa autoestima,**
- **liberdade de expressão e**
- **limites.**

Quando essas necessidades não são recebidas adequadamente, desenvolvemos esquemas disfuncionais. Eles passam a ser nosso filtro de segurança para lidar com o mundo e acabamos sempre enxergando a partir disso e respondendo às situações que aparecem de acordo com essa interpretação e não como ela realmente é.

Podemos responder de formas diferentes que variam entre evitar que a situação ocorra, agir de forma totalmente oposta ao meu esquema ou simplesmente me render a realidade e não fazer nada a respeito.

Para sua melhor compreensão, a explicação dos esquemas estão divididas entre: o que pensa, o que sente e o que faz. Na última, você encontra-rá formas de agir conforme citei acima, onde algumas você pode se identificar mais que outras por conta do seu padrão de resposta diante das situações.

Abandono:

O que pensa: as relações são instáveis e eu serei abandonado a qualquer momento. Por mais que não seja por vontade da pessoa, infortúnios podem acontecer como doenças, morte ou alguém melhor que eu aparecer na vida da pessoa.

O que sente: sentem constantemente ansiedade por medo de perder alguém, o que pode acarretar tristeza profunda ou depressão quando ocorre uma perda real ou percebida que também pode se transformar em raiva.

O que faz: Seu comportamento pode variar entre ter um apego imenso com características possessivas e controladoras, evitação de relacionamentos para fugir da possível dor ou se relacionar com pessoas instáveis, onde já sabem que serão abandonadas.

Desconfiança e abuso:

O que pensa: as pessoas irão me fazer mal, machucar, humilhar, manipular e se aproveitar de mim. Dúvida fortemente da existência de pessoas honestas, sinceras e com boas intenções.

O que sente: sensação e medo de estar sendo enganado.

O que faz: geralmente evitam intimidade, não compartilham seus sentimentos e pensamentos íntimos. Podem ser as pessoas que irão trair ou abusar como um ataque preventivo, ou seja, ou serão a vítima ou o abusador e até oscilar entre os dois.

Vulnerabilidade ao dano ou a doença:

O que pensa: acreditam que uma catástrofe está por acontecer a qualquer momento como um problema de saúde, desastre natural, ser vítimas de um crime, sofrerão um acidente terrível, perderão todo o seu dinheiro ou terão um esgotamento nervoso e enlouqueceram. Algo ruim acontecerá, e eles não conseguirão impedir.

O que sente: medo intenso.

O que faz: tornam-se fóbicos, evitam lugares, não se envolvem em situações em que não há controle absoluto. Procuram sinais de segurança, monitoram doenças, consultam médicos com frequência. Todos esses comportamentos têm a função de impedir que algo ruim aconteça.

Dependência/incompetência:

O que pensa: não sei lidar com minha vida. Sinto-me desamparado e não sei cuidar de mim. Preciso de ajuda para aprender a lidar com tarefas novas e tomar decisões. Não sei como enfrentar problemas e dependo de alguém para me orientar.

O que sente: a vida é sufocante e tem medo de enfrentá-la. Se sente como uma criança pequena que não pode sobreviver sozinha e que, sem os pais, pode morrer.

O que faz: busca pessoas que possam cuidar dele como familiares, parceiros, chefes ou terapeutas. Geralmente pede ajuda para se sentir seguro, faz muitas perguntas ao executar novas tarefas e busca orientação repetidamente sobre decisões. Pode ter dificuldades em viajar sozinho ou administrar suas finanças, desistir facilmente, recusar responsabilidades extras e evitar novas tarefas. É muito difícil, mas pode querer realizar tudo sozinho, inclusive, tarefas que são geralmente realizadas com companhia.

Privação emocional:

O que pensa: não terei apoio emocional e estarei privado de cuidados, empatia, proteção. Não há quem esteja disposto a abraçar, prestar atenção e dar afeto físico, ouvir e tentar entender como se sente, além de proteger e guiar quando necessário. Nem há amparo para suas necessidades emocionais.

O que sente: entende que não teve afeto, carinho ou demonstrações de emoções profundas. Com isso, sente solidão, tristeza, incompreendido, solitário, invisível, vazio.

O que faz: costuma não pedir ajuda (já que entende que não existem pessoas dispostas a isso), não expressar seus desejos e afeto, falam pouco sobre si e mais sobre o outro, age como se fosse forte o tempo todo e não tivesse necessidades emocionais.

Pode tender a fugir de relacionamentos íntimos, mantém relacionamentos distantes e pode acabar tendo relacionamentos mais temporários. Se relacionar com pessoas geralmente frias, e vão privá-los de suas necessidades, mantém relacionamentos distantes que possivelmente irão privá-los.

Hipercompensando são exigentes e se irritam quando suas necessidades não são atendidas. Acabam desenvolvendo fortes sentimentos de merecimento, devido à privação infantil.

É mais incomum, mas podem ser exageradamente carentes e apresentar queixas para ganhar atenção.

Isolamento social

O que pensa: se entende como diferente das outras pessoas e não pertencente a grupos.

O que sente: isolado, excluído

O que faz: aqui se fixa na evitação e na resignação, tende a permanecer solitário e evitar grupos, se isola.

Esses esquemas são muitas vezes desenvolvidos por pessoas com habilidades excepcionais, são membros de famílias conhecidas, pertencem a grupos étnicos minoritários, tiveram pais alcoólatras, sobreviveram a traumas, têm deficiências físicas, foram órfãos ou adotados e são de classes sociais muito diferentes daquelas ao seu redor.

Defectividade

O que pensa: pensa mal de si, achando que tem muitos problemas e é pior do que os outros. Isso significa que você pode exagerar em suas falhas, como achar que é feio, chato, preguiçoso, irritado, ou outras coisas. Quando está em um relacionamento, tem medo de que as pessoas descubram suas falhas e se sinta envergonhado. Também pode ser competitivo, crítico e rejeitar as pessoas.

O que sente: muita vergonha de si e não se considera merecedor de amor ou bondade. Além disso, tende a se comparar com os outros e se sentir inseguro perto de pessoas que considera perfeitas. É hipersensível a críticas e rejeição, o que pode gerar emoções intensas como tristeza e raiva. Também é muito tímido.

O que faz: não ter relacionamentos íntimos ou situações sociais para não se expor e sentir vergonha. Pode ser passivo e não coloca limite nas pessoas, deixar elas fazerem o que querem com ele como agressão e maus tratos ou apresenta características narcisistas com essa função.

Fracasso

O que pensa: entendem que fracassaram em relação a outras pessoas e em diversas áreas como profissão, dinheiro, status, estudos, entre outros. Considerando-se burros, ineptos, sem talento, ignorantes ou mal sucedidos.

O que sente: inadequados em comparação com outros do mesmo nível.

O que faz: sabotagem a si ou de desempenho reduzido; postergação ou simples não realização da tarefa; trabalho excessivo ou atribuição a si de muitos compromissos, acreditam que não são tão inteligentes e talentosos quanto outras pessoas, mas que podem compensar isso com esforço.

Subjugação

O que pensa: Eu devo fazer o que outros querem porque eu tenho medo da reação deles. As necessidades e sentimentos que eu tenho não são importantes ou válidos para os outros.

O que sente: Sentem-se intimidados, assediados e impotentes pelo medo de punição ou abandono. Sentem-se à mercê de figuras de autoridade: como estas são mais fortes e mais poderosas, devem se submeter a elas. Tais fatores podem levar a acúmulo de raiva.

O que faz: permitem que outras pessoas os dominem por medo. Eles não conseguem perseguir seus desejos e focam nas questões das outras pessoas. Suprimem seus sentimentos, principalmente a raiva, porque tem medo de que briguem com ele. O acúmulo de raiva se manifesta em comportamentos passivo-agressivo, explosões descontroladas de raiva, sintomas psicossomáticos, isolamento emocional, atuação e abuso de álcool ou drogas. Se abster ao máximo de relações para não se sentir preso. Podem apresentar desobediência, oposição e postura revoltada.

Padrões inflexíveis

O que pensa: não sou bom o suficiente, devo melhorar e nunca está bom o suficiente.

O que sente: muita pressão para se esforçar mais, ansiedade em relação à possibilidade de fracasso, irritabilidade e competitividade.

O que faz: são muito críticas consigo mesmas e com os outros. Viciadas em trabalho, com altos padrões em muitos aspectos da vida, aparência, saúde, ética, entre outros. Elas prestam muita atenção aos detalhes e pensam de forma "tudo ou nada". Raramente aproveitam o sucesso, sempre focadas na próxima tarefa a ser executada com perfeição.

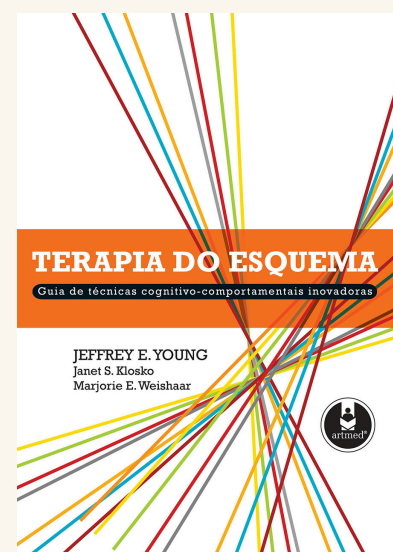
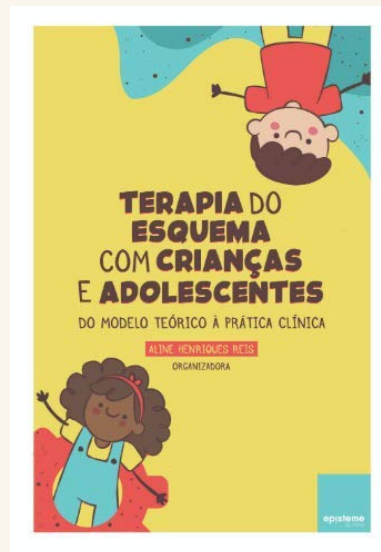
Grandiosidade

O que pensa: que são superiores às outras. Por isso, elas não acham que precisam seguir os mesmos princípios de reciprocidade que regem as interações humanas.

O que sente: especial e merecedor de direitos e privilégios diferentes dos demais, sem se importar ou demonstrar empatia com outras pessoas.

O que faz: são competitivos em excesso, esnobes, afirmam seu poder de maneira danosa e impõe seu ponto de vista sobre o dos outros. Tentam controlar o comportamento de outras pessoas para satisfazer suas próprias necessidades, agindo com egoísmo e grandiosidade.

Todo o conteúdo foi baseado nos livros abaixo. Os dois primeiros foram escritos para leigos e te recomendo eles para se aprofundar no assunto :)



E agora eu estou super curiosa para saber se você gostou desse conteúdo e gostaria que você me contasse nas minhas redes sociais o que achou desse mini e-book.

Além disso, você pode me contar quais conteúdos a mais gostaria de ver sobre esse assunto e também deixar suas dúvidas, para que eu possa te responder e para que a gente possa desenvolver um relacionamento bem legal pelas redes sociais.

SOBRE A AUTORA

Sou psicóloga clínica há 7 anos. Ao longo da minha trajetória, já atuei como professora e supervisora em cursos de psicologia e, hoje, sigo como supervisora clínica fora do contexto universitário.

Sou especialista em Terapia Cognitivo-Comportamental e formada em Terapia do Esquema. Acredito muito na psicologia baseada em evidências e, por isso, estou sempre em constante atualização, participando de cursos e formações para oferecer um trabalho ético, cuidadoso e de qualidade.

Atualmente, trabalho com psicoterapia voltada para adultos e com supervisão clínica para psicólogos que desejam se sentir mais seguros, organizados e confiantes na prática clínica.

Minha profissão é uma das maiores realizações da minha vida. A psicoterapia me transformou profundamente — e hoje, tenho o privilégio de facilitar esse mesmo processo de transformação para outras pessoas.

Aqui na internet, produzo conteúdos com o objetivo de ajudar você a construir uma vida mais consciente e bem vivida: com mais clareza emocional, melhores escolhas e uma relação mais gentil consigo mesmo(a).

Me acompanhe nas redes sociais para aprender, refletir e caminhar junto comigo 🌱



Talwany K. Nobre Moreirs - CRP 14/075609