

# FUNDAMENTOS DA TERAPIA DO ESQUEMA

Denise Rodrigues

Mestre em Psicologia

Professora, supervisora e coordenadora do Serviço de Psicologia Aplicada  
da Universidade Estácio de Sá

E-mail: [deniserodriguespsi@Hotmail.com](mailto:deniserodriguespsi@Hotmail.com)

# O QUE É PERSONALIDADE

O termo personalidade aqui usado se referirá às características, mais ou menos constantes, que todas as pessoas apresentam ao longo de sua vida, e que fazem com que as mesmas sejam percebidas, pelos outros e por si mesma, como estáveis, previsíveis, ou como possuindo uma “identidade”.

# O QUE É PERSONALIDADE

O termo personalidade se referirá a um conjunto complexo de componentes. A estes componentes nos referiremos como componentes comportamentais, cognitivos, afetivos e sociais da personalidade. Assim, quando dizemos que uma pessoa tem um traço de personalidade “extrovertido”, por exemplo, estamos nos referindo a uma pessoa que apresenta comportamentos de aproximação social, acompanhados de uma forma de interpretar sua realidade priorizando o intercâmbio social, e experimentando sentimentos de atração em relação a outras pessoas, e se inserindo com relativa facilidade nos grupos sociais a que tem acesso.

# O QUE É PERSONALIDADE

A noção de personalidade utilizada aqui implica também na aceitação de que a mesma tem, na sua formação, origens constitucionais, inatas, que, em contato com influências sociais, ambientais, históricas, culturais e físicas, se modificam.

# O QUE É PERSONALIDADE

A personalidade tem como uma de suas possíveis origens a herança filogenética do indivíduo e sua espécie, ou seja, as estratégias “geneticamente” determinadas que poderiam facilitar a sobrevivência e a reprodução seriam, presumivelmente, favorecidas pelo processo de seleção natural.

# O QUE É PERSONALIDADE

Estas estratégias dependem, entre outros fatores, da avaliação que o indivíduo realiza acerca das demandas de uma situação, e que precede e desencadeia uma estratégia específica (seja ela adaptativa ou não).

# O QUE É PERSONALIDADE

Além disto, a maneira pela qual esta avaliação se configura depende, em parte, de crenças que são relevantes para o indivíduo, e estas estão inseridas em estruturas cognitivas relativamente estáveis, denominadas “esquemas”, cujas funções são selecionar e sintetizar as experiências do indivíduo, e desencadear uma excitação afetiva.

# A NOÇÃO DE ESQUEMA COGNITIVO

O conceito de esquema se refere a uma estrutura cognitiva básica, fundamental da personalidade, cujo conteúdo é composto por dados fornecidos pela experiência do indivíduo, junto com seus aspectos constitucionais, e se referem aos fatores mais importantes que ele desenvolve, e que norteiam a sua compreensão de si mesmo, do mundo e de suas vivências.

# A NOÇÃO DE ESQUEMA COGNITIVO

Tais esquemas, ao serem construídos ao longo da vida, tendem a nortear não somente a avaliação cognitiva, como também as reações emocionais e estratégias comportamentais manifestadas pela pessoa no seu cotidiano.

## A NOÇÃO DE ESQUEMA COGNITIVO

Neste sentido, os chamados traços de personalidade poderiam ser considerados a expressão manifesta dos esquemas cognitivos.

## A NOÇÃO DE ESQUEMA COGNITIVO

Os esquemas são construídos a partir das experiências da criança com os membros de sua família e, posteriormente, com outras crianças e adultos.

# A NOÇÃO DE ESQUEMA COGNITIVO

A noção de esquema implica na consideração da forma como a criança lida com as suas “tarefas desenvolvimentais primárias” (tarefas com que ela se depara ao longo do seu desenvolvimento) que, posteriormente, se transformam nos chamados “domínios básicos dos esquemas”

# Necessidades BÁSICAS

AMOR  
ESTABILIDADE  
ATENÇÃO  
ACEITAÇÃO  
EMPATIA  
PROTEÇÃO  
VALIDAÇÃO DE SENTIMENTOS

## DOMÍNIOS BÁSICOS DOS ESQUEMAS

Desconexão - Rejeição: refere-se à noção de ser amado e aceito pelos outros. É desenvolvida a partir da experiência de cuidados parentais seguros.

# DOMÍNIOS BÁSICOS DOS ESQUEMAS

Autonomia - Desempenho Prejudicado: refere-se à noção da capacidade de poder funcionar de forma autônoma. É desenvolvida a partir do estímulo dos pais da independência.

# DOMÍNIOS BÁSICOS DOS ESQUEMAS

Limites Prejudicados: refere-se à noção de ter a capacidade de controlar-ser, levando em conta as limitações da realidade e as necessidades dos outros.

# DOMÍNIOS BÁSICOS DOS ESQUEMAS

Orientação para o outro: refere-se à capacidade de expressar as próprias necessidades e afetos sem medo. Para isto a criança precisa ser encorajada desde muito cedo pelos pais, sem que esta sua expressão seja punida com a retirada do afeto ou atenção.

# DOMÍNIOS BÁSICOS DOS ESQUEMAS

Supervigilância e Inibição: complementa o domínio anterior, no sentido da pessoa poder se expressar sem pensar que pode estar cometendo um erro ou uma falha.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Ao serem ativados, os esquemas levam ao surgimento de estratégias cognitivas e comportamentais que atuam no sentido de fazer com que a pessoa acabe por estruturar sua vida, seus relacionamentos e sua forma de interpretar o que lhe acontece de maneira rígida e, portanto, pouco adaptativa e saudável.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estratégias de adesão do esquema: reforçam o esquema, mantendo-o intacto e atuante.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estratégias de evitação do esquema: evitam ativar o esquema, protegendo a pessoa de entrar em contato com o mesmo.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Estratégias de compensação do esquema: implicam, aparentemente, em estilos (cognitivos ou comportamentais) opostos ao esquema ativado, de forma que a pessoa novamente não se dá conta da existência do esquema.

## ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Tais estratégias não são, em si, positivas ou negativas. Elas surgem da necessidade da criança de se ajustar às demandas do ambiente e de si mesmas, e visam promover a melhor adaptação possível.

# ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO

Ao permanecerem inflexíveis e se tornarem repetitivas, tais estratégias podem contribuir para a manutenção de esquemas cujos conteúdos são negativos, inflexíveis e, portanto, não adaptativos.

Esquema Inicial	Comportamento de Manutenção do Esquema	Comportamento de Compensação do Esquema	Comportamento de Evitação do Esquema	Comportamento Adaptativo
Dependência/ Incompetência	Depende totalmente dos outros para escrever o trabalho.	Escreve o trabalho sem nenhuma ajuda, mesmo podendo recebê-la.	Adia o trabalho.	Escreve o trabalho com alguma ajuda, se necessário.
Privação Emocional	Escolhe um parceiro que não está disponível.	É extremamente exigente em relação a um parceiro.	Evita completamente a intimidade.	Mantém um relacionamento íntimo, mútuo, com equilíbrio entre dar e receber.
Subjugação	Agrada aos outros; não se preocupa consigo mesmo.	Não faz nada que os outros querem.	Adia a ação.	Encontra o equilíbrio entre as necessidades pessoais e as alheias.
Fracasso	Realiza um projeto de forma indiferente; faz com que dê errado.	Não admite os erros quando lhe são mostrados.	Adia ou se recusa a fazer o projeto.	Realiza bem o projeto e aceita conselhos válidos.
Defectividade/ Vergonha	Escolhe um parceiro muito crítico.	Exige constante admiração e aprovação.	Evita relacionamentos íntimos.	Mantém relacionamentos íntimos em que ambos os parceiros expressam força e vulnerabilidade.
Isolamento Social/ Alienação	Freqüenta atividades grupais, mas fica na periferia.	Ataca membros do grupo por seus valores.	Evita grupos inteiramente.	Participa animadamente de atividades grupais.

# O MODELO DA TERAPIA DOS ESQUEMAS

Exploração das origens na infância

Foco na Relação Terapêutica

Reparação Parental

Confrontação Empática

Enfatiza o insight e o processamento do trauma

Transferência e Contratransferência

Estrutura da personalidade

# O MODELO DA TERAPIA DOS ESQUEMAS

Problemas atuais Pesquisas - Índices altos de recidivas

Pacientes não se livram dos sintomas ao término da terapia

Apresentam problema vagos e difusos.

Não há desencadeadores claros

Dificuldades nos relacionamentos em geral

**OBRIGADA  
BOM DIA E BOM  
SIMPÓSIO**