

Guia Completo

Terapia do Esquema

para pacientes

GABRIEL RODRIGUES



Introdução

A Terapia Focada em Esquemas é uma abordagem psicoterapêutica avançada que se desenvolveu para ajudar pacientes a superar padrões emocionais e comportamentais profundamente enraizados.

Este guia fornecerá uma visão geral abrangente sobre o funcionamento da Terapia do Esquema, seus objetivos e técnicas, e como ela pode beneficiar pacientes que enfrentam dificuldades emocionais persistentes.



1.0 Que é Terapia Cognitiva de Curto Prazo?

A Terapia Cognitiva de Curto Prazo é uma forma de psicoterapia projetada para ajudar pessoas a superarem problemas emocionais. Suas principais características incluem:

- **Mudança de Pensamento:** Foca na alteração dos padrões de pensamento disfuncionais para melhorar o humor e reduzir sintomas de depressão, ansiedade e raiva.
- **Reestruturação Cognitiva:** O terapeuta ajuda o paciente a reavaliar e modificar interpretações e previsões negativas sobre eventos cotidianos. Por exemplo, se um aluno acredita que um teste é impossível e prediz que não passará, a terapia ajuda a reavaliar essas crenças e substituí-las por pensamentos mais realistas e adaptativos.
- **Melhoria do Bem-Estar:** A mudança de pensamento resulta em melhoras emocionais e na capacidade de lidar com situações difíceis. Embora a Terapia Cognitiva possa ser suficiente para muitos pacientes, alguns podem precisar de um tratamento mais profundo, como a Terapia de Esquemas.



2. O Que São Esquemas?

Esquemas são padrões duradouros e estáveis que se formam durante a infância e são aperfeiçoados ao longo da vida. Eles são crenças e sentimentos fundamentais sobre si mesmo e sobre o ambiente que:

- **Autoperpetuação:** São autoperpetuadores e resistentes a mudanças.
- **Subconscientes:** Operam abaixo da consciência e dominam pensamentos e sentimentos quando ativados.
- **Desencadeadores:** Podem ser ativados por uma ampla gama de acontecimentos e levam a emoções negativas e pensamentos disfuncionais.

Os esquemas são classificados em 18 tipos, e cada indivíduo pode apresentar dois ou mais deles. A seguir, descrevemos alguns dos principais esquemas:

2.1. Tipos de Esquemas

- **Privação Emocional:** Crença de que as necessidades emocionais nunca serão atendidas pelos outros. Origina-se de pais que privam a criança emocionalmente.



- **Abandono/Instabilidade:** Crença de que os relacionamentos íntimos terminarão subitamente.
- **Desconfiança/Abuso:** Crença de que pessoas tirarão vantagem intencionalmente ou irão magoar o indivíduo. Isso pode levar a comportamentos de defesa ou vingança. Geralmente resulta de abuso ou tratamento injusto na infância.
- **Defectividade/Vergonha:** Crença de que há algo internamente defeituoso e que os outros perceberão isso e se afastarão. Originado de pais críticos que fazem a criança sentir-se indigno de amor.
- **Fracasso:** Crença de que não se é capaz de ter um desempenho tão bom quanto os outros. Provém de uma infância onde a criança é tratada como um fracasso ou recebe pouco apoio.
- **Dependência/Incompetência:** Crença de que não se é capaz de lidar com responsabilidades do cotidiano de forma competente. Originado de pais que não encorajam a independência.
- **Vulnerabilidade a Danos e Doenças:** Crença de estar sempre em risco de uma catástrofe. Resulta de pais medrosos que ensinam que o mundo é perigoso.



- Emaranhamento:** Crença de estar misturado nas relações e ter dificuldade em se individualizar. Provém de dinâmicas familiares que dificultam a separação emocional.
- Autos sacrifício:** Crença de que se deve sacrificar excessivamente para ajudar os outros. Origina-se de uma criança que assume responsabilidades excessivas pelos pais.
- Inibição Emocional:** Crença de que expressar sentimentos prejudicaria os outros ou levaria a retaliação. Resulta de pais que desencorajam a expressão emocional.
- Padrões Inflexíveis/Crítica Exagerada:** Crença de que nunca é suficientemente bom e que se deve valorizar conquistas materiais em detrimento da felicidade e bem-estar. Originado de pais insatisfeitos que condicionam o amor às realizações.
- Merecimento/Grandiosidade:** Crença de que se pode ter tudo o que se deseja, independentemente dos sentimentos dos outros. Resulta de pais indulgentes que não estabelecem limites apropriados.
- Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes:** Crença de que não se pode tolerar frustrações ou controlar impulsos. Originado de pais que não modelam ou ensinam autocontrole adequado



3. Processos Funcionais do Esquema

Os esquemas influenciam o comportamento através dos seguintes processos:

3.1. Manutenção/resignação

- Distorções Cognitivas:** Os esquemas mantêm-se ativos através de distorções cognitivas que exageram ou destacam informações que confirmam o esquema e ignoram evidências contrárias.

3.2. Evitação

- Cognitiva:** Evitar pensar sobre os esquemas e os eventos dolorosos associados.
- Emocional:** Bloquear emoções dolorosas ou minimizá-las.
- Comportamental:** Evitar situações que possam ativar o esquema, como evitar novos empregos ou mudanças.

3.3. Hipercompensação

- Comportamentos Opostos:** Adotar comportamentos que são opostos ao que o esquema sugere para evitar que ele se manifeste. Por exemplo, evitar o amor para não sofrer com o abandono.



4. Processo Terapêutico

A Terapia Focada em Esquemas visa enfraquecer os Esquemas de Desenvolvimento (EIDs) e reforçar o lado saudável do paciente. O processo terapêutico inclui:

4.1. Avaliação

- **Identificação dos Esquemas:** O terapeuta realiza uma avaliação cuidadosa do paciente, investigando acontecimentos recentes e a história de vida para identificar padrões relacionados aos esquemas.
- **Questionários e Imagens:** Preenchimento de questionários de Young e uso de técnicas de imagem para avaliar esquemas (por exemplo, imagens mentais da família com descrição verbal).

4.2. Técnicas Terapêuticas

- **Técnicas Emotivas ou vivenciais:** Incentivam o paciente a experienciar e expressar aspectos emocionais do problema.
- **Técnicas Interpessoais:** Exponham o papel dos esquemas através das interações do paciente com outras pessoas, incluindo o terapeuta ou o cônjuge.



•**Técnicas Cognitivas:** Contestam distorções cognitivas. Incluem identificar pensamentos disfuncionais, examinar evidências e substituir crenças disfuncionais por alternativas mais realistas. Utilizam diálogos estruturados e cartões com afirmações contra o esquema.

•**Técnicas Comportamentais:** Envolvem ajudar o paciente a mudar padrões comportamentais antigos. Isso pode incluir dramatização para melhorar habilidades de comunicação e obter feedback para ajustar comportamentos.



Conclusão

A Terapia Focada em Esquemas é uma abordagem poderosa para ajudar os pacientes a entender e modificar padrões de vida antigos e disfuncionais. Através da identificação e confronto dos esquemas, bem como a implementação de técnicas emocionais, interpessoais, cognitivas e comportamentais, a terapia proporciona uma oportunidade de transformação profunda e duradoura no bem-estar emocional e comportamental do paciente.

Se você está buscando uma abordagem terapêutica eficaz para desafios emocionais persistentes, a Terapia do Esquema pode ser a solução ideal. Para mais informações ou para agendar uma consulta, entre em contato com o psicólogo Gabriel Rodrigues, Psicoterapeuta Cognitivo-Comportamental e do Esquema, através do site www.psicologogabriel.com.

