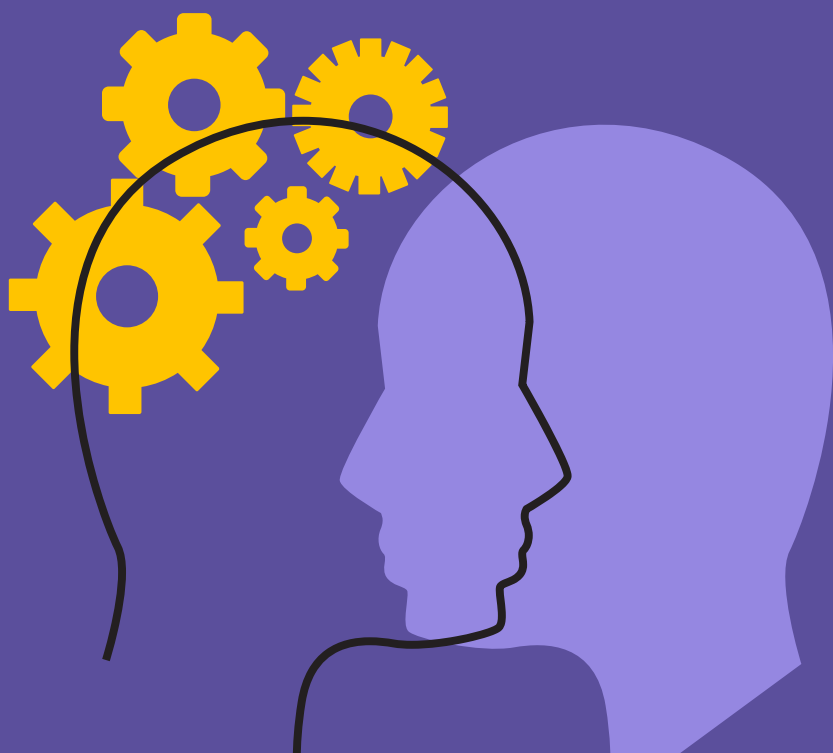


Psicologia Aplicada **NA VIDA**

por Natanna Taynara



QUEM SOU?

01

- Psicóloga Clínica, CRP 12/14618;
- Atuo com linhas Cognitivo Comportamentais Contemporâneas Baseadas em Evidências;
- Mestre em Psicologia;
- Coordeno Cursos de Pós- Graduação;
- Docente de Pós- Graduação;
- Escritora/ Autora de 13 Materiais e Livros publicados em grandes editoras do país nos últimos 3 anos.



Ao longo da nossa vida, em especial na infância e adolescência, formamos Esquemas/Crenças, que são estruturas mentais que utilizamos para compreender o mundo e tudo que acontece nele. Cada pessoa desenvolve Esquemas diferentes, por meio de uma combinação de seu temperamento com aquilo que vivencia ao longo da vida. Todos nós temos necessidades físicas, emocionais e psicológicas que precisam ser atendidas pelos nossos cuidadores e pessoas que fazem parte do ambiente no qual estamos inseridos. Podemos dividir essas necessidades em cinco grandes domínios:

- 1. Vínculos Seguros;**
- 2. Autonomia e Liberdade;**
- 3. Limites e Autocontrole**
- 4. Empatia;**
- 5. Espontaneidade e Liberdade;**

Difícilmente todos os domínios serão atendidos adequadamente na vida, o que contribui para a formação do que chamamos de Esquemas Desadaptativos. Esses esquemas controlam nossa forma de pensar, agir e sentir (emocionalmente e fisiologicamente), e muitas vezes geram inúmeros problemas para nossa vida.

Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



QUAL DESSAS NECESSIDADES NÃO FORAM ATENDIDAS NA SUA VIDA?



As necessidades não atendidas dão origem aos Esquemas, que basicamente são os "óculos" que usamos para interpretar e lidar com a vida.

CONHEÇA AGORA CADA UM ESQUEMAS:

Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



Abandono: Percepção de que os outros com quem poderia se relacionar são instáveis e indignos de confiança. Envolve sensação de que pessoas importantes não serão capazes de continuar proporcionando apoio emocional ou podem abandoná-lo por outra pessoa melhor.

Desconfiança: Expectativa de que os outros irão lhe machucar, abusar, humilhar, enganar, mentir, manipular ou se aproveitar

Privação Emocional: Expectativa de que o desejo de ter um grau adequado de apoio emocional não será satisfeito adequadamente pelos outros.

Defectividade: Sentimento de que é defeitivo, falho, mau, indesejado, inferior ou inválido em aspectos importantes, ou de não merecer o amor de pessoas importantes quando está em contato com elas.

Isolamento Social: Sentimento de que se está isolado do resto do mundo, de que se é diferente das outras pessoas e/ou de não pertencer a qualquer grupo ou comunidade.

**COM QUAIS ESQUEMAS
VOCÊ SE IDENTIFICA?**



Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



Dependência: Crença de que se é incapaz de dar conta das responsabilidades cotidianas de forma competente sem considerável ajuda alheia.

Fracasso: Crença de que fracassou ou fracassará inevitavelmente ou de que é inadequado em relação aos colegas em conquistas.

Vulnerabilidade ao ano/doença: Medo exagerado de que uma catástrofe iminente cairá sobre si a qualquer momento e de que não há como a impedir (catástrofes relacionadas à saúde, emocionais e externas).

Emaranhamento: Envolvimento emocional e intimidade em excesso com uma ou mais pessoas importantes, dificultando a individuação integral e desenvolvimento social normal.

**COM QUAIS ESQUEMAS
VOCÊ SE IDENTIFICA?**



Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



Grandiosidade: Crença de que é superior a outras pessoas, de que tem direitos e privilégios especiais, ou de que não está sujeito às regras de reciprocidade que guiam a interação social normal.

Autocontrole Insuficiente: Dificuldade ou recusa a exercer autocontrole e tolerância à frustração com relação aos próprios objetivos ou a limitar a expressão excessiva das próprias emoções e impulsos.

COM QUAIS ESQUEMAS
VOCÊ SE IDENTIFICA?



Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



Autossacrifício: Foco excessivo no cumprimento voluntário das necessidades de outras pessoas em situações cotidianas, à custa da própria gratificação.

Subjugação: Submissão excessiva ao controle dos outros, por sentir-se coagido, submetendo-se para evitar a raiva, a retaliação e o abandono.

Busca por Admiração: Ênfase excessiva na obtenção de aprovação, reconhecimento ou atenção de outras pessoas, ou no próprio enquadramento, à custa do desenvolvimento de um senso de self seguro e verdadeiro.

**COM QUAIS ESQUEMAS
VOCÊ SE IDENTIFICA?**



Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed



Inibição Emocional: Inibição excessiva da ação, dos sentimentos ou da comunicação espontâneos, em geral para evitar a desaprovação alheia, sentimentos de vergonha ou de perda de controle dos próprios impulsos.

Padrões inflexíveis: Crença de que se deve fazer um grande esforço para atingir elevados padrões internalizados de comportamento e desempenho, via de regra, para evitar críticas. Sentimentos de pressão, dificuldade de relaxar, e posturas críticas exageradas sobre si e os outros.

Postura Punitiva: Crença de que as pessoas devem ser punidas com severidade quando cometem erros. Tendência de estar com raiva e a ser intolerante com aqueles (incluindo a si próprio) que não correspondem às suas expectativas ou padrões.

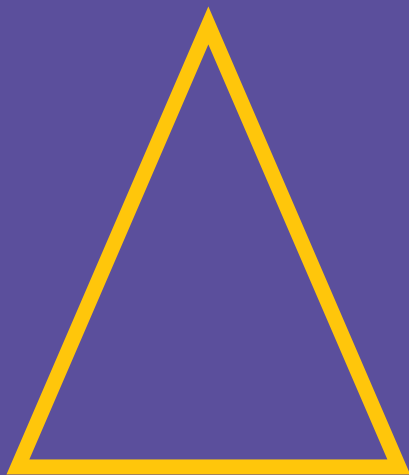
Negativismo: Foco generalizado, que dura a vida toda, nos aspectos negativos, enquanto se minimizam ou negligenciam os aspectos positivos ou otimistas. Expectativa exagerada de que algo vai acabar dando muito errado, ou aspectos que vida que vão bem podem desabar.

**COM QUAIS ESQUEMAS
VOCÊ SE IDENTIFICA?**



Baseado em: Young, J. E.; Klosko J. S. & Weishaar, M. E. (2008). Terapia dos Esquemas: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras. Tradução de: Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Artmed





PERSISTÊNCIA

MUDANÇAS

A partir do Autoconhecimento da origem dos seus problemas (necessidades emocionais não atendidas), você precisa começar a mudar, ou seja, agir de formas diferentes do que alimenta seus Esquemas (padrões formados a partir das necessidades não atendidas e temperamento).

Por exemplo, se você se sente inseguro para enfrentar as coisas devido a não receber muita autonomia, será necessário começar a enfrentar mesmo com insegurança e desconforto. O mesmo é necessário em cada uma das Necessidades e Esquemas. Toda essa mudança precisa ser acompanhada de persistência, afinal são esses pilares que sustentam a busca por bem-estar.

