

TERAPIA FOCADA NO ESQUEMA



A Terapia Focada nos Esquemas (TFE) é uma abordagem psicoterapêutica integrativa que visa identificar e modificar padrões de pensamento, sentimento e comportamento disfuncionais, chamados de **esquemas iniciais desadaptativos**. Estes esquemas se desenvolvem na infância e adolescência a partir de experiências negativas e frustrações de necessidades emocionais básicas.

O que são Esquemas?

Esquemas são padrões amplos e penetrantes, compostos por memórias, emoções, cognições e sensações corporais. Eles são desenvolvidos durante a infância ou adolescência e elaborados ao longo da vida de um indivíduo, e são considerados **disfuncionais** em um grau significativo.

Os esquemas influenciam a forma como as pessoas processam informações, interpretam eventos e se relacionam com os outros. Eles tendem a ser autoperpetuadores, ou seja, a pessoa busca situações e relacionamentos que confirmem seus esquemas, mesmo que isso lhe cause sofrimento.

Necessidades Emocionais Básicas

A TFE postula que a formação de esquemas desadaptativos está relacionada à não satisfação das seguintes necessidades emocionais básicas na infância:

- **Segurança:** Sentir-se seguro, estável e protegido. Isto inclui o sentimento de ser visto, cuidado e amado.
- **Autonomia, Competência e Senso de Identidade:** Desenvolver um senso de si mesmo como indivíduo separado, capaz e eficaz.
- **Liberdade para Expressar Necessidades e Emoções:** Poder expressar seus sentimentos e necessidades abertamente, sem medo de punição ou rejeição.
- **Espontaneidade e Lazer:** Ter oportunidade para brincar, se divertir e explorar o mundo.
- **Limites Realistas e Autocontrole:** Aprender a respeitar limites, regular suas emoções e comportar-se de forma adequada.

Os Domínios de Esquemas

Os esquemas são agrupados em cinco domínios principais, refletindo as necessidades emocionais básicas não atendidas:

1. **Desconexão e Rejeição:** Esquemas relacionados à expectativa de que as necessidades de segurança, estabilidade, afeto e aceitação não serão atendidas.
2. **Autonomia e Desempenho Prejudicados:** Esquemas relacionados à dificuldade em funcionar de forma independente e bem-sucedida.
3. **Limites Prejudicados:** Esquemas relacionados à dificuldade em respeitar os direitos dos outros e em estabelecer limites para si mesmo.
4. **Direcionamento para o Outro:** Esquemas relacionados à priorização das necessidades dos outros em detrimento das próprias.
5. **Supervigilância e Inibição:** Esquemas relacionados à necessidade excessiva de controlar o próprio comportamento e as próprias emoções.

Objetivos da Terapia Focada nos Esquemas

A TFE busca:

- **Identificar os esquemas iniciais desadaptativos** do paciente.
- **Compreender a origem** desses esquemas na história de vida do paciente.
- **Modificar os padrões de pensamento, sentimento e comportamento** associados aos esquemas.
- **Promover a satisfação das necessidades emocionais básicas** do paciente no presente.
- **Ajudar o paciente a desenvolver relacionamentos mais saudáveis e gratificantes.**

Técnicas da TFE

A TFE utiliza uma variedade de técnicas cognitivas, emocionais e comportamentais, incluindo:

- **Reestruturação cognitiva:** Identificar e desafiar pensamentos disfuncionais associados aos esquemas.
- **Trabalho experiencial:** Utilizar técnicas como a ressignificação de memórias emocionais e o reparentalização limitada para acessar e modificar as emoções associadas aos esquemas.
- **Quebra de padrão comportamental:** Identificar e modificar comportamentos que perpetuam os esquemas.
- **Estabelecimento de limites:** Aprender a estabelecer limites saudáveis nos relacionamentos.

Próximos Passos

Se você se identifica com os padrões descritos e acredita que a Terapia Focada nos Esquemas pode ser útil, procure um profissional qualificado e experiente nesta abordagem. Um terapeuta especializado poderá ajudá-lo a identificar seus esquemas, compreender sua origem e desenvolver estratégias para promover mudanças positivas em sua vida.