



# OS PADRÕES DE COMPORTAMENTO EM NOSSA VIDA

---

## OS PADRÕES DE COMPORTAMENTO EM NOSSA VIDA

Por Willian Bull

Jay Earley<sup>1</sup> no livro *The Pattern System – A Periodic Table for the Psychology*, define padrão como maneiras de se comportar e sentir, “um comportamento disfuncional que causa um problema para nós e para os outros”. Para melhor entender um padrão é preciso vê-lo como parte de um sistema, onde existe uma dinâmica subjacente envolvendo feridas, motivações e condicionamento na infância.

De forma geral, a motivação para um padrão é uma emoção subjacente ou desejo que o desencadeia. Portanto, sua base pode ser o medo, rejeição ou qualquer outro incidente que de alguma forma acarretou um dano. Essa motivação pode estar no consciente, oculta no inconsciente ou disponível para sua consciência se você explorar de dentro para fora, aprofundando-se mentalmente por meio de meditações ou diálogos internos.

Um padrão frequentemente está relacionado com a forma traumática<sup>2</sup> como se foi prejudicado na infância, mas também pode ter surgido da forma como se foi condicionado na infância.

Assim, um padrão funciona como uma defesa ou proteção de algo que é visto como uma ameaça para o indivíduo e, portanto, ele existe na tentativa de evitar dor ou sofrimento.

Para aumentar nossa compreensão, podemos partir do pressuposto que compreende a nossa psique como um conjunto de partes, ou subpersonalidades. Ajuda o nosso raciocínio, pensar nelas como pequenas pessoas dentro de nós, cada qual possuindo sua própria perspectiva, sentimentos, crenças, memórias, metas e motivações. Por exemplo, uma parte pode estar buscando uma alimentação saudável, e outra parte pode querer comer o que bem entender. Ao mesmo tempo.

Nesse sistema de entrelaçamentos, que chamamos de Sistema da Família Interna, temos esse conjunto de partes e um centro que podemos chamar de SELF, uma fonte interna de qualidades curativas (curiosidade, conexão, compaixão e calma) a partir do qual podemos conduzir melhor nossa vida interior e exterior.

Àquelas partes traumatizadas que têm um grande potencial de criar sofrimento - já que elas estão com dor, vergonha, medo, nós chamamos de exiladas. São memórias vivas que por um mecanismo de defesa ou repressão, encontram-se no inconsciente. E encontram-se lá pelo trabalho de outras partes denominadas protetores. Esses protetores não querem que a pessoa seja oprimida pela dor e agem, portanto, para que elas não venham à consciência.

Os protetores tomam para si esse papel preventivo e se expressam na forma como uma pessoa interage com o mundo externo, para protegê-las de serem feridas por outros e tentando evitar sentimentos dolorosos. Nesse sentido dizemos que todo protetor possui uma intenção positiva.

Imaginemos uma determinada pessoa – aqui chamada de Will – que possui um padrão perfeccionista que envolve a crença de que tudo tem que ser feito perfeitamente, sem nunca cometer erros. As motivações para tal padrão podem ser várias, sendo inconscientes ou apenas parcialmente conscientes. Ou seja, ainda que Will não acredite nisso racionalmente, elas ainda motivam o seu perfeccionismo que, por sua vez, pode ser uma tentativa de não sentir-se ferido num relacionamento.

---

Ilustrativamente essa mecânica poderia ser:

Medo da rejeição	Tenho medo de ser rejeitado, não cuidado ou não amado se eu não for perfeito ou se eu não executar perfeitamente.
Tentativa de se relacionar	Estou tentando obter aceitação e interesse sendo perfeito e assim não me sinto desconfortável.

Will se comporta de forma perfeccionista buscando sentir-se bem e aceito. Nesse sentido podemos dizer que essa parte perfeccionista possui uma intenção positiva, não importando para ela se estará ocasionando algum outro tipo de problema para Will. Uma parte protetora pode agir dessa forma, mesmo quando não é necessário e isso poderá ocasionar consequências negativas tais como distorção perceptiva de pessoas e situações causando a Will um impulso de supercontrolar e/ou mesmo agir de forma arrogante.

Se Will entrar em contato e realmente conhecer essa sua parte, ele entenderá que ela quer que ele sintase bem (intenção positiva). Caso Will não queira mais agir assim, o entendimento dessa parte e de sua intenção positiva lhe dará um grande poder pessoal de mudar o seu sistema interno. De dentro, para fora.

Ou seja, ao utilizar o Sistema da Família Interna como uma metáfora do psiquismo Will estará se valendo de um método compreensível para nossos comportamentos, sentimentos, atitudes. Nesse aprofundamento, Will poderá se deparar com feridas que tenham a ver com medo de críticas, de ridicularização, de ser agredido ou rejeitado, dentre muitas possibilidades.

Como já dissemos a causa primeira também pode estar no exemplo de um dos pais ou mesmo na educação que obteve sobre o “quão é importante ser perfeccionista”, tendo assim formado crenças a respeito. A base motivacional pode ter sido a recompensa por ter sido perfeccionista, a punição ou mesmo um severo julgamento por não ter sido. Ainda que os tipos de condicionamento sejam universais, a forma que eles tomam na vida de Will tem a ver com o padrão que ele adotou para si.

Ao reconhecer e sentir a importância do SELF no trabalho de observação interior, de forma curiosa e saudável é possível compreender a intenção positiva da parte, acessá-la, desenvolver um relacionamento saudável e curá-la.

---

<sup>1</sup> Jay Earley é um psicoterapeuta que, a partir do Modelo do Sistema da Família Interna, utiliza uma abordagem denominada Self Therapy. A finalidade é preparar o indivíduo para trabalhar com suas partes (subpersonalidades) e curá-las, para que elas possam abandonar seus papéis destrutivos e entrar em uma colaboração harmoniosa com o Self. Nessa abordagem, o SELF é uma fonte interna de qualidades curativas (curiosidade, conexão, compaixão e calma) a partir do qual podemos conduzir melhor nossa vida interior e exterior.

<sup>2</sup> Foi a partir do trabalho com uma população que tinha experimentado um trauma considerável que Richard Schwartz desenvolveu o Modelo do Sistema da Família Interna. Ao trabalhar com um exilado traumatizado, o cliente aprende a estar no Self e testemunhar a memória traumática do exílio sem ser inundado por ele. Desta forma, a memória é revisitada e processada para que possa ser curada sem o perigo de novo trauma.