GUIA 3 DE 4

Crenças, esquemas e estratégias compensatórias

O que está por baixo dos pensamentos automáticos: as crenças que aprendemos sobre nós, os outros e o mundo, as regras que criamos para conviver com elas, e o preço dessas regras.

Por Carlos Queiroga, psicólogo 18 min de leitura

Seta descendente, continuum e ficha de conceituação

PARA COMEÇAR

As lentes que usamos sem perceber

No guia anterior, você viu que entre uma situação e uma emoção existe um pensamento automático. Mas por que os pensamentos de uma pessoa tendem sempre para o mesmo lado? Por que alguém interpreta quase tudo como rejeição, e outra pessoa quase tudo como fracasso?

A resposta da TCC é que, por baixo dos pensamentos automáticos, existem **crenças**: ideias profundas sobre quem somos, como os outros são e como o mundo funciona. Elas funcionam como lentes. A gente não olha para elas; olha **através** delas, e por isso nem percebe que estão ali.

> **Uma crença não é uma verdade sobre você. É uma conclusão que você tirou, em algum momento da vida, com as informações que tinha naquele momento.**

Um cuidado com este guia. Ele fala de temas profundos, e ler sobre eles pode mexer com você. Se algo aqui tocar em lembranças difíceis, tudo bem parar, respirar, e trazer isso para a sessão. Identificar as próprias crenças é um trabalho para fazer com calma, e acompanhado.

TRÊS CAMADAS

Da superfície ao fundo: três níveis de pensamento

Judith Beck descreve os pensamentos em três camadas. As de cima são mais fáceis de perceber e de mudar; as de baixo são mais antigas, mais gerais e mais estáveis. Toque em cada nível para ver o exemplo de uma mesma pessoa.

1

Pensamentos automáticos

A superfície. Específicos, ligados a uma situação.

Aparecem na hora, sobre aquela situação concreta. *Exemplo:* diante de uma planilha nova no trabalho, "não vou conseguir fazer isso".

2

Crenças intermediárias

As regras do jogo. Atitudes, regras e pressupostos.

Não falam de uma situação só, e sim de como a vida "deve" ser levada. *Atitude:* "é horrível errar". *Regra:* "eu preciso resolver tudo sozinho". *Pressuposto:* "se eu pedir ajuda, vão perceber que eu não sei".

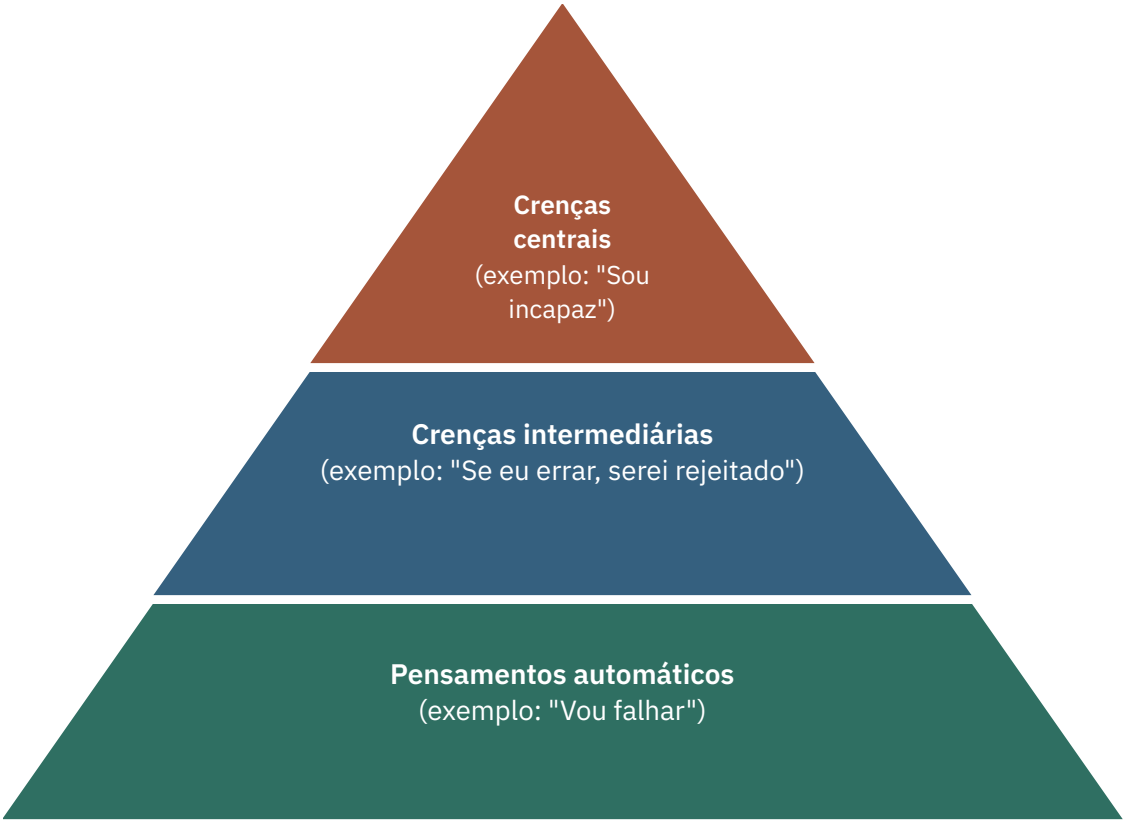
3

Crença central

O fundo. Global, rígida, sobre quem eu sou.

Uma frase curta e absoluta, que a pessoa costuma sentir como verdade total. *Exemplo:* "eu sou incapaz". É dela que nascem as regras do nível 2 e os pensamentos do nível 1.

Pirâmide dos níveis cognitivos da TCC



Repare como as camadas se encaixam: **porque** a pessoa acredita que é incapaz, ela cria a regra de nunca pedir ajuda, para ninguém descobrir. E **porque** segue essa regra, diante de cada tarefa nova surge o pensamento "não vou conseguir", sem ninguém por perto para mostrar o contrário.

CRENÇAS CENTRAIS

Três grandes temas

As crenças centrais negativas sobre si mesmo costumam cair em três grandes grupos. A maioria das pessoas se reconhece mais em um deles, mas é comum ter crenças em mais de um.

Desamparo

Sobre capacidade, força e controle.

- "Sou incapaz."
- "Sou fraco."
- "Não dou conta."
- "Sou vulnerável, qualquer coisa me derruba."
- "Sou um fracasso."

Desamor

Sobre ser amado e pertencer.

- "Ninguém gosta de mim."
- "Não sou digno de amor."
- "Vou ser abandonado."
- "Sou diferente, não me encaixo."
- "Sou indesejável."

Desvalor

Sobre valor e merecimento.

- "Não tenho valor."
- "Sou mau."
- "Não mereço coisas boas."
- "Sou um peso para os outros."
- "Sou defeituoso."

Tabela 1. Exemplos de crenças centrais negativas sobre si nas diferentes categorias

Categorias de crenças centrais negativas sobre si	Exemplos de crenças centrais negativas sobre si
Desamparo	Sou incapaz, inadequado, ineficiente, fraco, descontrolado, uma vítima, vulnerável, sem recursos, passível de maus-tratos, inferior, um fracasso, um perdedor. Não consigo me proteger, não consigo mudar, não tenho atitude/objetivo, não sou bom o suficiente, não sou igual aos outros.
Desamor	Sou indesejável, indigno de amor, diferente, feio, defeituoso, imperfeito, monótono, negligenciado, rejeitado, abandonado, sozinho, relegado à própria sorte. Não sou amado, querido, bom o suficiente para ser amado.
Desvalorização	Sou sem valor, inaceitável, mau, louco, derrotado, um nada, um lixo, cruel, perigoso, venenoso, maligno. Não mereço viver, receber atenção.

Tabela adaptada de J. Beck (2007) pp. 35.

Também existem crenças sobre os outros e sobre o mundo

"As pessoas não são confiáveis." "Os outros vão se aproveitar de mim." "O mundo é perigoso." Elas se combinam com as crenças sobre si: quem acredita ser vulnerável num mundo perigoso vive em alerta.

De onde vêm

Crenças se formam principalmente na infância e na adolescência, a partir do temperamento de cada um e das experiências que viveu: como era tratado, o que ouvia, o que acontecia quando errava, se era cuidado quando sofria. Para uma criança, a conclusão "o problema sou eu" muitas vezes era a única explicação disponível. **Ela fazia sentido naquele contexto**, mesmo que hoje não faça mais.

Por que elas parecem tão verdadeiras

Uma crença central funciona como um filtro: deixa entrar com facilidade tudo o que a confirma, e barra, distorce ou desvaloriza o que a contradiz. Um erro vira prova. Um elogio vira "foi educação". Com os anos, a crença parece ter muitas evidências, porque as contrárias nunca foram guardadas.

Crenças ficam mais ou menos ativas. Em fases boas, a crença pode passar quase despercebida. Em momentos de estresse, cansaço, perda ou humor baixo, ela "acende", e os pensamentos automáticos ficam mais frequentes e mais convincentes.

ESQUEMAS

Quando a crença é um padrão inteiro

O psicólogo Jeffrey Young, criador da Terapia do Esquema, ampliou a ideia de crença central. Para ele, um **esquema** não é só uma frase: é um padrão amplo, formado por lembranças, emoções, sensações no corpo e pensamentos, que começa na infância ou na adolescência, se repete ao longo da vida e interfere nos relacionamentos e nas escolhas.

Na visão de Young, os esquemas nascem principalmente quando necessidades emocionais básicas da criança não foram atendidas de forma suficiente:

1. **Vínculos seguros**
   Segurança, estabilidade, cuidado e aceitação.
2. **Autonomia e competência**
   Poder explorar, errar, aprender e desenvolver um senso de quem se é.
3. **Liberdade de expressão**
   Poder mostrar necessidades e emoções e ser levado a sério.
4. **Espontaneidade e lazer**

Poder brincar, descansar e ter prazer sem culpa.

5 **Limites realistas**
Aprender autocontrole e a considerar os outros.

Young descreveu 18 esquemas, organizados em cinco grandes áreas. Toque em cada área para conhecer os esquemas.

Desconexão e rejeição ×

Abandono/Instabilidade: a expectativa de que as pessoas importantes vão embora ou não vão estar lá.

Desconfiança/Abuso: a expectativa de ser magoado, enganado ou usado pelos outros.

Privação emocional: a sensação de que ninguém vai oferecer cuidado, compreensão ou afeto suficientes.

Defectividade/Vergonha: a sensação de ser falho, inferior ou indigno de amor, e de que isso será descoberto.

Isolamento social/Alienação: a sensação de ser diferente e de não pertencer a nenhum grupo.

Autonomia e desempenho prejudicados ×

Dependência/Incompetência: a crença de não conseguir lidar com a vida sem ajuda constante.

Vulnerabilidade ao dano ou à doença: o medo exagerado de que uma catástrofe vai acontecer a qualquer momento.

Emaranhamento/Self subdesenvolvido: envolvimento tão grande com alguém próximo que falta uma identidade própria.

Fracasso: a crença de que fracassou, ou vai fracassar, e de que é menos capaz que os outros.

Limites prejudicados ×

Merecimento/Grandiosidade: a crença de ser especial e de não precisar seguir as regras que valem para os outros.

Autocontrole/Autodisciplina insuficientes: dificuldade de tolerar frustração e de manter o esforço para alcançar objetivos.

Orientação para o outro ×

Subjugação: abrir mão das próprias vontades para evitar raiva, rejeição ou retaliação.

Autossacrifício: colocar sempre as necessidades dos outros na frente, às custas de si.

Busca de aprovação/reconhecimento: valor pessoal dependente da aprovação e da admiração dos outros.

Supervigilância e inibição ×

Negativismo/Pessimismo: foco constante no que pode dar errado.

Inibição emocional: segurar emoções e espontaneidade para evitar desaprovação ou perda de controle.

Padrões inflexíveis/Postura crítica exagerada: a crença de que é preciso atingir padrões muito altos, o tempo todo.

Postura punitiva: a crença de que erros, seus ou dos outros, merecem punição dura.

Não é para se autodiagnosticar. Quase todo mundo se reconhece um pouco em vários esquemas ao ler a lista. Identificar quais são os seus, e com que força, é um trabalho feito em sessão, com conversa, história de vida e, quando útil, questionários específicos.

CRENÇAS INTERMEDIÁRIAS

As regras que criamos para conviver com a crença

Ninguém vive o dia inteiro sentindo "eu sou incapaz" ou "ninguém gosta de mim". Para conseguir funcionar, a mente cria **regras de sobrevivência**, quase sempre no formato **"se... então..."**. Elas prometem proteção: se eu seguir a regra, a crença não se confirma.

DESAMPARO

CRENÇA CENTRAL

"Eu sou incapaz."

para conviver com isso, cria-se a regra

PRESSUPOSTO

"Se eu fizer tudo perfeito e me preparar ao extremo, ninguém vai perceber que eu não sou capaz."

que leva à estratégia

ESTRATÉGIA COMPENSATÓRIA

Perfeccionismo. Revisar mil vezes, trabalhar até tarde, nunca entregar nada "ainda não pronto".

DESAMOR

CRENÇA CENTRAL

"Ninguém gosta de mim de verdade."

para conviver com isso, cria-se a regra

PRESSUPOSTO

"Se eu agradar todo mundo e nunca disser não, as pessoas vão ficar comigo."

que leva à estratégia

ESTRATÉGIA COMPENSATÓRIA

Agradar sempre. Aceitar tudo, esconder o que sente, colocar os outros sempre na frente.

DESVALOR

CRENÇA CENTRAL

"Eu não tenho valor."

para conviver com isso, cria-se a regra

PRESSUPOSTO

"Se eu não pedir nada e não der trabalho, pelo menos não vou incomodar ninguém."

que leva à estratégia

ESTRATÉGIA COMPENSATÓRIA

Se apagar. Não pedir ajuda, não se colocar, aceitar menos do que precisa.

ESTRATÉGIAS COMPENSATÓRIAS

O que protege no curto prazo, e mantém no longo

Estratégias compensatórias são os comportamentos que a pessoa desenvolve para não sentir a dor da crença central. Muitas vezes, elas foram a melhor solução possível em algum momento da vida, e por isso merecem respeito, não vergonha.

Em si, a maioria delas é comum e até útil: todo mundo se prepara, agrada, evita algumas coisas. O problema aparece quando a estratégia é **rígida** (usada sempre, em qualquer situação), **excessiva** (cobra um preço alto), e principalmente quando **impede de testar a crença**. Quem nunca entrega nada imperfeito nunca descobre que seria aceito mesmo assim.

Evitar desafios para não arriscar falhar.

Perfeccionismo e preparo em excesso.

Buscar aprovação e confirmação o tempo todo.

Controlar situações e pessoas para não ser surpreendido.

Nunca pedir ajuda nem mostrar fragilidade.

Se isolar para não ser rejeitado.

TRÊS ESTILOS DE ENFRENTAMENTO

A mesma crença, três jeitos de reagir

Jeffrey Young observou que as pessoas lidam com um esquema de três formas principais. Todas trazem algum alívio, e todas, sem querer, mantêm o esquema vivo. Veja a mesma crença, "eu não sou bom o bastante", nos três estilos.

Resignação: se render ao esquema

Agir como se a crença fosse verdade. A pessoa aceita menos, escolhe situações que confirmam o que ela já acredita, e nem tenta mudar.

No trabalho: aceita um cargo abaixo da própria capacidade e não se candidata à promoção.
Nas relações: escolhe parceiros críticos, que confirmam que ela nunca é suficiente.

Por que mantém: a vida vai sendo organizada em volta da crença, e ela parece cada vez mais verdadeira.

Evitação: fugir do que ativa o esquema

Organizar a vida para nunca entrar em contato com a crença, nem com a dor que ela traz. Fugir de situações, de assuntos e das próprias emoções.

No trabalho: adia projetos importantes, não se expõe em reuniões, não pede retorno.
Nas relações: não se aproxima demais de ninguém. E, nos dias difíceis, anestesia a dor com telas, comida, bebida ou excesso de ocupação.

Por que mantém: sem se expor, nunca aparece a prova de que a crença estava errada.

Hipercompensação: lutar contra, com exagero

Fazer o oposto da crença de forma extrema. Por fora, parece força e segurança; por dentro, é a mesma crença, só que em guerra.

No trabalho: perfeccionismo, jornadas sem fim, necessidade de ser o melhor em tudo.
Nas relações: crítica aos outros, dificuldade de admitir erros, necessidade de estar sempre certo.

Por que mantém: o valor passa a depender de um desempenho impossível de sustentar, e qualquer falha reacende a crença com força total.

A maioria das pessoas usa os três estilos, em momentos diferentes. Reconhecer qual aparece em cada situação já é um passo grande: é o momento em que a pessoa deixa de ser o esquema e passa a observar o esquema.

INTERATIVO

Seta descendente: do pensamento à crença

A seta descendente é uma técnica usada em sessão para chegar à crença que está por baixo de um pensamento automático. Em vez de discutir se o pensamento é verdadeiro, a gente pergunta: **"e se fosse, o que isso significaria?"**, e repete, descendo camada por camada.

PENSAMENTO AUTOMÁTICO

Esqueci de enviar o relatório. Meu chefe vai ficar irritado.

> *Se isso fosse verdade, o que significaria?*

SIGNIFICADO

Ele vai perceber que eu não sou tão bom quanto parecia.

> *E o que isso diria sobre você?*

SIGNIFICADO

Vão descobrir que eu não mereço estar onde estou.

> *E se isso também fosse verdade, o que teria de tão ruim?*

CRENÇA CENTRAL

Eu sou incompetente.

Como saber que chegou lá. A crença central costuma ser uma frase curta, absoluta e sobre você ("eu sou..."), e costuma vir com uma emoção forte. Se a resposta começou a se repetir, ou ficou pesada demais, pare. Isso é material para a sessão, e não precisa ser resolvido sozinho.

MUDANÇA

Crenças mudam. Devagar, e com prática.

Uma crença que se formou em anos não se desfaz numa conversa. Mas ela muda, e muda de forma mais duradoura quando o trabalho combina entender, examinar e agir. Em terapia, esse processo costuma seguir alguns passos:

1. **Nomear**
   Reconhecer a crença como uma ideia, e não como um fato. "Lá vem a minha crença de incapacidade."

2. **Entender a origem**
   Ver de onde ela veio, e por que fazia sentido naquele momento da vida.

3. **Examinar a vida inteira**
   Buscar as evidências que o filtro deixou de fora, desde a infância até hoje.

4. **Construir uma crença alternativa**
   Mais realista e mais gentil. Não "sou perfeito", e sim "sou capaz em muita coisa, e tenho dificuldade em algumas".

5. **Testar na prática**
   Experimentos: agir aos poucos de acordo com a nova crença, e diminuir as estratégias compensatórias, para ver o que acontece de verdade.

6. **Registrar os dados novos**
   Anotar, todos os dias, pequenas evidências a favor da crença nova. O filtro antigo não vai fazer isso por você.

Experimente: o continuum

Crenças centrais costumam ser tudo ou nada: ou sou um sucesso, ou um fracasso. O continuum ajuda a ver os tons intermediários. Pense na pior pessoa possível nessa característica como 0, e na melhor como 100. Onde você realmente está?

Numa escala de 0 a 100, quanto sou capaz?

0: a pessoa menos capaz que existe — 100: a mais capaz

> **O objetivo não é trocar uma crença negativa por uma positiva. É trocar uma crença rígida por uma crença flexível, que caiba a sua vida inteira.**

FICHA

Mapa das minhas crenças

Este mapa é uma versão simplificada da conceituação cognitiva, o "desenho" que terapeuta e paciente montam juntos para entender o caso. Preencha o que conseguir. Os campos em branco são ótimos pontos de partida para a sessão.

Uma situação típica que me faz sofrer

O pensamento automático que aparece

O que esse pensamento significa sobre mim

Use a seta descendente acima, se quiser.

Minha crença central, em uma frase

Eu sou...

Ela parece mais com

Escolha

Minha regra de sobrevivência

No formato "Se eu..., então...".

Se eu..., então...

A estratégia que eu uso para me proteger

- **O que essa estratégia me custa**

- **Uma crença alternativa, mais realista**

Quanto acredito na crença central _____ de 0 a 100

Quanto acredito na alternativa _____ de 0 a 100



Carlos Queiroga

Psicólogo, CRP 13/12362. Terapia Cognitivo-Comportamental, avaliação neuropsicológica e psicologia baseada em evidências.

Este guia é material de psicoeducação. Ele ajuda a entender o que acontece em terapia, mas não substitui avaliação nem acompanhamento profissional. Em situação de crise, ligue 188 (CVV) ou procure o serviço de saúde mais próximo.

Referências

1. Beck, J. S. (2022). *Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática* (3ª ed.). Artmed.
2. Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press.
3. Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2008). *Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras*. Artmed.
4. Padesky, C. A. (1994). Schema change processes in cognitive therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 1*(5), 267–278.
5. Greenberger, D., & Padesky, C. A. (2017). *A mente vencendo o humor* (2ª ed.). Artmed.
6. Burns, D. D. (1980). *Feeling good: The new mood therapy*. William Morrow (técnica da seta descendente).

© 2026 Carlos Queiroga, psicólogo, CRP 13/12362. Material psicoeducativo, livre para leitura; não substitui acompanhamento profissional.