

# 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.

## 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.

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."

## 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.

## 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.