

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

ANTONIO SUCENA LEON

**TERAPIA TIPOLOGICA ESQUEMATICA:
uma integraçao entre os tipos psicológicos de C. G. Jung, o
Myers Briggs Type Indicator e a Terapia Cognitiva Focada
em Esquemas de Jeffrey E. Young**

**RIO DE JANEIRO
2020**

ANTONIO SUCENA LEON

TERAPIA TIPOLOGICA ESQUEMATICA:

uma integraçao entre os tipos psicológicos de C. G. Jung, o Myers Briggs Type Indicator e a Terapia Cognitiva Focada em Esquemas de Jeffrey E. Young

Tese de Doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia, da Universidade Federal do Rio de Janeiro, como requisito parcial necessário à obtenção do título de Doutor.

Orientadora: Professora Dra. Regina Maria Macedo Costa Dantas

RIO DE JANEIRO
2020

CIP - Catalogação na Publicação

Sucena Leon, Antonio
SL579 TERAPIA TIPOLOGICA ESQUEMATICA: uma integração
entre os tipos psicológicos de C. G. Jung, o Myers
Briggs Type Indicator e a Terapia Cognitiva Focada
em Esquemas de Jeffrey E. Young / Antonio Sucena
Leon. -- Rio de Janeiro, 2020.
177 f.

Orientadora: Regina Maria Macedo Costa Dantas.
Tese (doutorado) - Universidade Federal do Rio
de Janeiro, Decania do Centro de Ciências
Matemáticas e da Natureza, Programa de Pós-Graduação
em História das Ciências e das Técnicas e
Epistemologia, 2020.

1. Terapia do Esquema. 2. Myers and Briggs Type
Indicator e Tipo Psicológico. 3. Psicologia
Cognitiva. 4. Psicologia Junguiana. 5.
Sensibilidade do Processamento Sensorial. I.
Macedo Costa Dantas, Regina Maria, orient. II.
Título.

Elaborado pelo Sistema de Geração Automática da UFRJ com os dados fornecidos
pelo(a) autor(a), sob a responsabilidade de Miguel Romeu Amorim Neto - CRB-7/6283.

ANTONIO SUCENA LEON

PSICOTERAPIA TIPOLÓGICA ESQUEMÁTICA: UMA INTEGRAÇÃO ENTRE OS
TIPOS PSICOLÓGICOS DE C. G. JUNG, OS MYERS BRIGGS TYPE INDICATOR E A
TERAPIA COGNITIVA FOCADA EM ESQUEMAS DE JEFFREY E. YOUNG

Tese submetida ao corpo docente do Programa de História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia (HCTE), da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), como parte dos requisitos necessários à obtenção do grau de Doutor em História das Ciências, das Técnicas e Epistemologia.

Aprovada em: 27 de agosto de 2020



Prof^a Dr^a. Regina Maria Macedo Costa Dantas
Universidade Federal do Rio de Janeiro



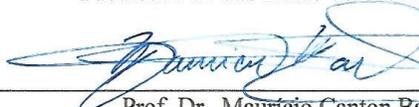
Prof. Dr. Ricardo Silva Kubrusly
Universidade Federal do Rio de Janeiro



Prof. Dr. Rundsthen Vasques de Nader
Universidade Federal do Rio de Janeiro



Prof. Dr. André Campos da Rocha
Faculdade de São Bento do Rio de Janeiro



Prof. Dr. Maurício Canton Bastos
Centro de Psicologia Aplicada e Formação -RJ

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho aos meus pacientes.

AGRADECIMENTOS

À CAPES, por ter financiado a minha pesquisa durante o curso de doutorado.

À *Myers & Briggs Foundation*, por ter me propiciado a realização de sua Certificação Internacional mediante bolsa de estudos.

À Regina Maria Macedo Costa Dantas, minha orientadora, pela leitura cuidadosa e atenta e pelo apoio.

À minha esposa Juliana Puppim Duarte, que carinhosamente sempre me incentivou e apoiou inclusive durante minha viagem de Certificação Internacional.

Aos membros da banca, Ricardo Silva Kubrusly, Rundsthen Vasques Nader, André Campos Rocha e Maurício Canton Bastos, que gentilmente aceitaram o convite para participar dessa banca.

Aos professores do HCTE, com quem tive contato, pela contribuição acadêmica e pelo acolhimento.

Ao Programa HCTE como um todo, faço votos de que continue sendo um local que acolhe todos, “como o mar acolhe o rio sem fazer distinção”. Vivi algo especial no HCTE e por onde estiver estarei levando essa experiência.

A meus pais, Alberto Leon e Nisa Sucena, e a meus irmãos, Catarina Leon, Jiuliano Leon e Josef Leon por serem a minha referência.

RESUMO

LEON, Antonio Sucena. TERAPIA TIPOLÓGICA ESQUEMÁTICA: uma integração entre os tipos psicológicos de C. G. Jung, o *Myers Briggs Type Indicator* e a Terapia Cognitiva Focada em Esquemas de Jeffrey E. Young. Rio de Janeiro, 2020. Tese de doutorado. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Este estudo tem como objetivo fazer uma integração da Terapia de Esquema de Jeffrey E. Young com os tipos psicológicos de Carl Gustav Jung e o *Myers Briggs Type Indicator*. Pretende ainda integrar o conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial de Elaine Aron. Com essa integração, pretende fornecer importantes contribuições teóricas e práticas à Psicologia. Organizado em sete capítulos, no Capítulo 1, a introdução apresentará a motivação para o desenvolvimento da pesquisa, seus objetivos, metodologia e a apresentação dos capítulos. No segundo Capítulo, será elaborado um panorama geral da teoria subjacente ao *Myers-Briggs Type Indicator*. Será apresentada a essência da abrangente teoria do tipo de Jung, com as quatro funções mentais básicas, ou processos, que são chamados de Sensing (S), Intuition (N), Thinking (T) e Feeling (F). Os dezesseis tipos diferem nas prioridades dadas a cada função e nas atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I) nas quais eles tipicamente usam cada função. Essas diferenças em prioridades e atitudes de energia (E ou I) explicam as diferentes interações entre as funções que ocorrem em cada um dos dezesseis tipos. Para a fundamentação desse capítulo, utilizaremos os trabalhos de Isabel Myers (1897-1980) e Katherine Cook Briggs (1875-1968) que, juntas, desenvolveram o *Myers and Briggs Type Indicator*. No terceiro Capítulo, será exposta a Terapia do Esquema com seus pressupostos teóricos básicos. Teoria que tem os esquemas como o resultado de necessidades emocionais que não foram satisfeitas na infância e que um indivíduo saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa às necessidades emocionais fundamentais. Nesse sentido, postula cinco necessidades emocionais fundamentais: Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); Autonomia, competência e sentido de identidade; Liberdade de expressão, Necessidades e emoções válidas; Espontaneidade e lazer; Limites realistas e autocontrole. Nesse capítulo, estaremos envolvidos com as obras de Jeffrey E. Young. No quarto Capítulo, será apresentada a base teórica em que se pressupõe a possibilidade de integração entre a Terapia do Esquema e a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung através do *Myers and Briggs Type Indicator*. Nessa ocasião, utilizaremos o trabalho do psicoterapeuta britânico Andrew Samuels. No quinto Capítulo, a Teoria da Sensibilidade do Processamento Sensorial é relacionada com o conceito de Introversão dos Tipos Psicológicos e as consequências em face do ambiente na formação de Esquemas Iniciais Desadaptativos. No sexto Capítulo as duas teorias serão mescladas. Será exposto que no modelo de tipo psicológico, o ambiente torna-se extremamente importante, porque pode fomentar o desenvolvimento das preferências naturais de cada indivíduo ou pode desencorajá-las, reforçando atividades menos satisfatórias, menos confortáveis e menos motivadoras. Nessa última condição, podemos ter a formação de Esquemas Iniciais Desadaptativos a partir de um *habitat* que não seja o ideal para o tipo psicológico da criança. Tal condição pode, em alguns casos, explicar por que irmãos com a mesma criação, mas com tipos psicológicos diferentes, apresentam resultados tão diferentes. No sétimo capítulo, será feita uma associação da relação terapêutica entre psicólogo e paciente e os respectivos tipos psicológicos, o manejo clínico e as técnicas utilizadas. Também serão analisadas as hipóteses de estilos de enfrentamento a partir do tipo do indivíduo e de sua função inferior. Algumas das conclusões advindas dessa análise, apresentadas no último capítulo da tese, são: (1) a possibilidade de integração entre a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young, os Tipos Psicológicos de Carl Gustav Jung e o *Myers Briggs Type Indicator*, bem como a Sensibilidade do Processamento Sensorial de Elaine Aron; (2) as evidências de que, a partir da diferença entre tipos psicológicos de cuidadores e crianças, podem surgir Esquemas Iniciais Desadaptativos; (3) as evidências de que existem relações entre a Sensibilidade do Processamento Sensorial proposta por Aron (1998) e o conceito junguiano de introversão e intuição; (4) apresentou-se uma hipótese biológica para a formação de Esquemas Iniciais Desadaptativos de Introversão; (5) evidenciou-se a funcionalidade do emprego da Teoria dos Tipos Psicológicos na prática clínica em integração com a Terapia do Esquema; (6) reavaliou-se o conceito de Estilos de Enfrentamento dentro da Terapia do Esquema à luz da função inferior.

Palavras-chave: Psicologia Junguiana. Psicologia Cognitiva. Terapia do Esquema. *Myers and Briggs Type Indicator*. Sensibilidade do Processamento Sensorial. Tipo Psicológico.

ABSTRACT

LEON, Antonio Sucena. TYPOLOGICAL SCHEMATIC THERAPY: an integration between psychological types of CG Jung, the *Myers Briggs Type Indicator* and Cognitive Therapy Focused on Schemas by Jeffrey E. Young. Rio de Janeiro, 2020. Doctoral thesis. Federal University of Rio de Janeiro.

This study aims to integrate Jeffrey E. Young's Schema Therapy with the psychological types of Carl Gustav Jung and the *Myers Briggs Type Indicator*. It also intends to integrate Elaine Aron's concept of Sensory Processing Sensitivity. This integration intends to provide important theoretical and practical contributions to Psychology. Organized in seven chapters, in Chapter 1, the introduction will present the motivation for the development of the research, its objectives, methodology and the introduction of the chapters. In the second chapter, an overview of the theory underlying the Myers-Briggs Type Indicator will be elaborated. The essence of Jung's comprehensive theory of type will be presented with the four basic mental functions, or processes, which are called Sensing (S), Intuition (N), Thinking (T) and Feeling (F). The 16 types differ in the priorities given to each function and the attitudes of Extroversion (E) and Introversion (I) in which they typically use each function. These differences in priorities and energy attitudes (E or I) explains the different interactions between the functions that occur in each of the 16 types. For the foundation of this chapter, we will use the works of Isabel Myers (1897-1980) and Katherine Cook Briggs (1875-1968) who together, developed the Myers and Briggs Type Indicator. In the third chapter, the Schema Theory with its basic theoretical assumptions will be exposed. Theory that has schemas as the result of emotional needs that were not met in childhood and that a healthy individual is the one who is able to adaptively meet fundamental emotional needs. In this sense, it presupposes five fundamental emotional needs: Safe bonds with other individuals (includes security, stability, care and acceptance); Autonomy, competence and sense of identity; Freedom of expression, valid needs and emotions; spontaneity and leisure; Realistic limits and Self-control. In this chapter, we will be involved with the works of Jeffrey E. Young. In the fourth chapter, the theoretical basis on which the possibility of integration between Schema Therapy and Jung's Theory of Psychological Types through the *Myers and Briggs Type Indicator* will be assumed and presented. On this occasion, we will use the work of British psychotherapist Andrew Samuels. In the fifth chapter, the theory of Sensory Processing Sensitivity is related to the concept of Psychological Introversion types and its consequences to the environment in forming Initial Maladaptive Schemas. In the sixth Chapter the two theories will be merged. It will be exposed that in the psychological model type the environment becomes extremely important because it can foster the development of each individual's natural preferences, or it can discourage them by reinforcing less satisfying, less comfortable and less motivating activities. In this last condition we can have the formation of Initial Maladaptive Schemas from a habitat that is not ideal for the psychological type of the child. Such a condition may in some cases explain why brothers with the same upbringing, but with different psychological types, have such different results. In the seventh chapter, an association will be made between the therapeutic relationship of a psychologist and its patient, also its respective psychological types, clinical management and techniques used. The hypotheses of coping styles will also be analyzed based on the type of the individual and his inferior function. Some of the conclusions arising from this analysis, presented in the last chapter of the thesis are: (1) the possibility of integrating Schema Therapy by Jeffrey E. Young, Psychological Types of Carl Gustav Jung and the Myers Briggs Type Indicator and the Elaine Aron's Sensory Processing of Sensitivity; (2) evidences that from the different psychological types of caregivers and children an Initial Maladaptive Schemas may arise; (3) the evidence that there are association between the Sensitivity of Sensory Processing proposed by Aron (1998), and the Jungian concept of introversion and intuition; (4) a biological hypothesis was presented for the formation of Initial Maladaptive Schemas for Introverts; (5) the functionality of the use of the theory of psychological types in clinical practice in integration with the Schema Therapy was evidenced; (6) the concept of coping styles was re-evaluated within the framework of the schema in the light of the inferior function.

Keywords: Jungian Psychology. Cognitive Psychology. Schema Therapy. *Myers and Briggs Type Indicator*. Sensitivity of Sensory Processing. Psychological Type.

RÉSUMÉ

LEON, Antonio Sucena. THÉRAPIE TYPOLOGIQUE SCHÉMATIQUE: une intégration entre les types psychologiques de C.G Jung, le *Myers Briggs Type Indicator* et la thérapie cognitive centrée sur les schémas de Jeffrey E. Young. Rio de Janeiro, 2020. Thèse de doctorat. Université Fédérale de Rio de Janeiro.

L'objectif de cette étude est d'établir un rapport entre la thérapie des schémas de Jeffrey E. Young avec les types psychologiques de Carl Gustav Jung et le *Myers Briggs Type Indicator*. De la même façon, on vise aborder le concept de sensibilité du traitement sensoriel d' Elaine Aron. Ainsi, on prétend apporter des contributions théoriques et pratiques importantes à la Psychologie à travers cette approche. Le travail s'organise autour de sept chapitres. Dans le premier chapitre, l'introduction présentera la motivation pour le développement de la recherche, ses objectifs, sa méthodologie et la présentation des chapitres. Dans le deuxième chapitre, un panorama général de la théorie sous-jacente au *Myers-Briggs Type Indicator* sera mis en relief. On présentera l'essence de la théorie typologie jungienne, grâce à laquelle, il est possible d'observer les quatre fonctions psychologiques ou processus mentaux nommés la Sensation (S), l'Intuition (N), la Pensée (T) et le Sentiment (F). Les 16 types se différencient dans les priorités attribuées à chaque fonction et dans les attitudes d'Extraversion (E) et Introversion (I) dans lesquelles les fonctions sont typiquement utilisées par eux. Ces différences en ce qui concerne les priorités et les attitudes d'énergie (E ou I) expliquent les différentes interactions entre les fonctions présentes dans 1 sur 16 types existants. Afin de soutenir ce chapitre, on utilisera les travaux de Isabel Myers (1897-1980) et Katherine Cook Briggs (1875-1968). Elles ont développé ensemble le *Myers and Briggs Type Indicator*. Dans le troisième chapitre, il sera souligné la théorie des schémas avec ses hypothèses théoriques. Selon elle, les schémas résultent de besoin émotionnels qui n'ont pas été satisfaits pendant l'enfance, d'ailleurs, on considère comme individu sain celui qui réussit à réaliser de façon adaptable les besoins émotionnels fondamentaux. Dans ce sens, il serait possible de mentionner les cinq besoins émotionnels fondamentaux: des liens caractérisés par la confiance à d'autres individus (dont la sécurité, la stabilité, le soin et l'acceptation); l'autonomie, la compétence et la notion d'identité ; la liberté d'expression, les besoins et les émotions, la spontanéité et le loisir; des limites réalistes et l'autocontrôle. Dans ce chapitre, on se concentrera sur les œuvres de Jeffrey E. Young. La base théorique qui présuppose la possibilité d'intégration entre la thérapie des schémas et celle des types psychologiques de Jung à travers le *Myers and Briggs Type Indicator* sera présentée dans le quatrième chapitre. Pour cela, on privilégiera le travail du psychotérapeute britannique Andrew Samuels. Dans le chapitre suivant, le concept de sensibilité du traitement sensoriel est associé à celui d'introversion des types psychologiques et les conséquences face à l'environnement dans la formation des Schémas Précoces Inadaptés. Par rapport au sixième chapitre, les deux théories seront combinées. De ce fait, on retracera le modèle du type psychologique, selon lequel l'environnement devient très important parce qu'il pourrait susciter le développement des préférences naturelles de chaque individu ou bien au contraire, cela pourrait les décourager et renforcer ainsi des activités moins satisfaisantes, moins confortables et moins motivantes. Dans cette dernière condition, on pourrait avoir la formation des schémas précoces inadaptés à partir d'un habitat n'étant pas idéal pour le type psychologique de l'enfant. Cette condition pourrait, dans certains cas, expliquer pourquoi des frères et des sœurs ayant reçu la même éducation, mais qui ont des types psychologiques distincts, présentent des résultats tellement différents. Dans le septième chapitre, il sera abordé une association de la relation thérapeutique entre le psychologue et le patient et les respectifs types psychologiques, la manipulation clinique et les techniques utilisées. De la même façon, les hypothèses de styles d'adaptation à partir de l'exemple d'individu et de sa fonction inférieure y seront analysées. Certaines conclusions issues de cette analyse, présentées dans le dernier chapitre de la thèse en question sont : (1) la possibilité d'intégration entre la thérapie des schémas de Jeffrey E. Young, les types psychologiques de Carl Gustav Jung et le *Myers Briggs Type Indicator* ainsi que le concept de sensibilité du traitement sensoriel d' Elaine Aron; (2) les évidences traduites par l'existence des relations entre la sensibilité du traitement sensoriel proposée par Aron (1998), et le concept jungien d'introversion et d'intuition; (4) une hypothèse biologique pour la formation des Schémas Précoces Inadaptés d'introversion s'est présentée; (5) la fonctionnalité de l'emploi de la théorie des types psychologiques dans la pratique clinique intégrée à la thérapie des schémas a été mise en évidence ; (6) la réévaluation du concept des styles d'adaptation dans la thérapie des schémas d'après la fonction inférieure.

Mots clés: Psychologie Jungienne. Psychologie Cognitive. Thérapie des schémas. *Myers and Briggs Type Indicator*. Sensibilité du traitement sensoriel. Type psychologique.

RIASSUNTO

LEON, Antonio Sucena. TERAPIA TIPOLOGICA SCHEMATICA: un'integrazione tra i tipi psicologici di C. G. Jung, il Myers Briggs Type Indicator e la Terapia Cognitiva focalizzata sugli schemi cognitivi di Jeffrey E. Young. Rio de Janeiro, 2020. Tesi di dottorato. Universidade Federal do Rio de Janeiro.

Questo studio mira a integrare la Schema Therapy di Jeffrey E. Young con i tipi psicologici di Carl Gustav Jung ed il *Myers Briggs Type Indicator*. Intende inoltre integrare il concetto di Sensory Processing Sensitivity di Elaine Aron. Con questa integrazione, intende fornire importanti contributi teorici e pratici alla psicologia. Nel capitolo 1, l'introduzione presenterà la motivazione per lo sviluppo della ricerca, i suoi obiettivi, la metodologia e la presentazione dei capitoli. Nel secondo capitolo, verrà elaborata una panoramica della teoria alla base del *Myers-Briggs Type Indicator*. Verrà presentata l'essenza della teoria globale del tipo Jung, con le quattro funzioni di base, o processi, che vengono chiamati Sensing (S), Intuition (N), Thinking (T) e Feeling (F). I 16 tipi differiscono nelle priorità date ad ogni funzione e negli atteggiamenti di Extroversion (E) e Introversión (I) in cui tipicamente usano ogni funzione. Queste differenze nelle priorità e negli atteggiamenti di energia (E o I) spiegano le diverse interazioni tra le funzioni che si verificano in ciascuno dei 16 tipi. Per il fondamento teorico di questo capitolo, useremo le opere di Isabel Myers (1897-1980) e di Katherine Cook Briggs (1875-1968), che insieme hanno sviluppato il *Myers and Briggs Type Indicator*. Nel terzo capitolo verrà esposta la teoria dello schema con le sue ipotesi teoriche di base. In questa teoria, gli schemi sono risultanti di bisogni emotivi che non sono stati soddisfatti durante l'infanzia e che un individuo sano è uno che è in grado di soddisfare i bisogni emotivi fondamentali in modo adattabile. In questo senso, si postulano cinque bisogni emotivi fondamentali: Legami sicuri con altri individui (include sicurezza, stabilità, cura e accettazione); Autonomia, competenza e senso dell'identità; Libertà di espressione, bisogni ed emozioni validi; spontaneità e ricreazioni; Limiti realistici e autocontrollo. In questo capitolo, saremo coinvolti con le opere di Jeffrey E. Young. Nel quarto capitolo, verrà presentata la base teorica su cui si presume la possibilità di integrazione tra la Terapia degli Schemi e la Teoria dei Tipi Psicologici di Jung utilizzando il *Myers and Briggs Type Indicator*. In quel momento, useremo il lavoro dello psicoterapeuta britannico Andrew Samuels. Nel quinto capitolo, la Teoria del *Sensory Processing Sensitivity* è collegata al concetto di introversione dei tipi psicologici e alle conseguenze date dall'ambiente nella formazione di Schemi Precoci Disadattivi. Nel sesto capitolo le due teorie verranno unite. Si esporrà che nel modello di tipo psicologico l'ambiente diventa estremamente importante perché può favorire lo sviluppo delle preferenze naturali di ciascun individuo, oppure può scoraggiarlo rafforzando attività meno soddisfacenti, meno confortevoli e meno motivanti. In quest'ultima condizione, potremmo avere la formazione di Schemi Precoci Disadattivi, dati da un habitat che non è l'ideale per il tipo psicologico del bambino. Tale condizione può, in alcuni casi, spiegare perché fratelli con la stessa educazione, ma con tipi psicologici diversi, possano risultare così diversi. Nel settimo capitolo, verrà stabilita un'associazione tra la relazione terapeutica tra psicologo e paziente e i rispettivi tipi psicologici, la pratica clinica e le tecniche utilizzate. Le ipotesi degli stili di coping saranno anche analizzate in base al tipo di individuo e alla sua funzione inferiore. Alcune delle conclusioni di questa analisi, presentate nell'ultimo capitolo della tesi, sono: (1) la possibilità di integrazione tra il Schema Therapy di Jeffrey E. Young, i Tipi Psicologici di Carl Gustav Jung ed il *Myers Briggs Type Indicator*, ed anche il *Sensory Processing Sensitivity* di Elaine Aron; (2) le evidenze che dalla differenza tra i tipi psicologici di genitori e bambini possono sorgere gli Schemi Precoci Disadattivi; (3) l'evidenza che esistono relazioni tra il *Sensory Processing Sensitivity* proposto da Aron (1998) e il concetto junghiano di introversione e intuizione; (4) si presenta un'ipotesi biologica per la formazione di Schemi Precoci Disadattivi di Introversi; (5) se evidenzia la funzionalità dell'uso della teoria dei tipi psicologici nella pratica clinica in integrazione con la Schema Therapy; (6) il concetto di stili di coping è rivalutato all'interno della Schema Therapy alla luce della funzione inferiore.

Parole chiave: psicologia junghiana. Psicologia cognitiva. Schema Therapy. Myers and Briggs Type Indicator. Sensory Processing Sensitivity. Tipo psicologico.

RESUMEN

LEON, Antonio Sucena. TERAPIA TIPOLOGÍA ESQUEMÁTICA: una integración entre los tipos psicológicos de C. G. Jung, el Myers-Briggs Type Indicator y la Terapia Cognitiva Centrada en esquemas de Jeffrey E. Young. Río de Janeiro, 2020. Tesis doctoral. Universidad Federal de Río de Janeiro.

Este estudio tiene como objetivo integrar la Terapia de Esquemas de Jeffrey E. Young con los tipos psicológicos de Carl Gustav Jung y el Myers-Briggs Type Indicator. También pretende integrar el concepto de Sensibilidad de Procesamiento Sensorial de Elaine Aron. Con esta integración quiere proporcionar importantes contribuciones teóricas y prácticas a la Psicología. Organizado en siete capítulos. En el capítulo 1, la introducción presentará la motivación para el desarrollo de la investigación, sus objetivos, la metodología y la presentación de los capítulos. En el segundo capítulo, se desarrollará una visión general de la teoría subyacente del Myers-Briggs Type Indicator. Se presentará la esencia de la teoría integral del tipo Jung, con las cuatro funciones mentales básicas, o procesos, que se llaman Sensing (S), Intuition (N), Thinking (T) y Feeling (F). Los 16 tipos difieren en las prioridades que se dan a cada función y en las actitudes de Extroversión (E) e Introversión (I) en las que típicamente utilizan cada función. Estas diferencias en las prioridades y actitudes de la energía (E o I) explican las diferentes interacciones entre las funciones que se producen en cada uno de los 16 tipos. Para la fundación de este capítulo, utilizaremos los trabajos de Isabel Myers (1897-1980) y Katherine Cook Briggs (1875-1968) que juntas desarrollaron el Myers -Briggs Type Indicator. En el tercer capítulo se expondrá la teoría de esquemas con sus supuestos teóricos básicos. Teoría que tiene los esquemas como resultado de las necesidades emocionales que no fueron satisfechas en la infancia y que un individuo sano es aquel que puede satisfacer las necesidades emocionales fundamentales de una manera adaptable. En este sentido, postula cinco necesidades emocionales fundamentales: Relaciones seguras con otros individuos (incluye seguridad, estabilidad, cuidado y aceptación); Autonomía, competencia y sentido de identidad; Libertad de expresión, necesidades y emociones válidas; Espontaneidad y ocio; Límites realistas y autocontrol. En este capítulo, nos ocuparemos de las obras de Jeffrey E. Young. En el cuarto capítulo, se presentará la base teórica sobre la cual la posibilidad de integración entre la Terapia de esquemas y la Teoría de los Tipos Psicológicos de Jung a través del *Myers- Briggs Type Indicator*. En esa ocasión, utilizaremos el trabajo del psicoterapeuta británico Andrew Samuels. En el quinto capítulo, la Teoría de la Sensibilidad del Procesamiento Sensorial se relaciona con el concepto de la Introversión de los Tipos Psicológicos y las consecuencias frente al medio ambiente en la formación de los Esquemas Iniciales Desadaptativos. En el sexto capítulo, se fusionarán las dos teorías. Se expondrá que en el modelo de tipo psicológico, el ambiente se vuelve extremadamente importante porque puede fomentar el desarrollo de las preferencias naturales de cada individuo, o puede desalentarlas reforzando actividades menos satisfactorias, menos cómodas y menos motivadoras. En esta última condición, podemos tener la formación de Esquemas Iniciales Desadaptativos de un hábitat que no es ideal para el tipo psicológico del niño. Esta condición puede explicar en algunos casos por qué hermanos con la misma educación, pero con diferentes tipos psicológicos, presentan resultados tan diferentes. En el séptimo capítulo, se hará una asociación de la relación terapéutica entre el psicólogo y el paciente y los respectivos tipos psicológicos, la gestión clínica y las técnicas utilizadas. También se analizarán las hipótesis de los estilos de afrontamiento del tipo de individuo y su función inferior. Algunas de las conclusiones extraídas de este análisis, presentadas en el último capítulo de la tesis, son: 1) la posibilidad de integración entre la terapia de esquema de Jeffrey E Young, los tipos psicológicos de Carl Gustav Jung y el Myers-Briggs Type Indicator, así como la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial de Elaine Aron; (2) la evidencia de que de la diferencia entre los tipos psicológicos de los cuidadores y los niños pueden surgir Esquemas Iniciales Desadaptativos; (3) las evidencias de que existen relaciones entre la Sensibilidad de Procesamiento Sensorial propuesta por Aron (1998), y el concepto junguiano de introversión e intuición; 4) se presentó una hipótesis biológica para la formación de los esquemas iniciales Desadaptativos de introvertidos; 5) se evidenció la funcionalidad del empleo de la teoría de los tipos psicológicos en la práctica clínica en integración con la terapia esquemática; 6) se reevaluó el concepto de estilos de confrontación dentro de la terapia esquemática a la luz de la función inferior.

Palabras clave: Psicología Junguiana. Psicología Cognitiva. Terapia de esquemas. Myers y Briggs Type Indicator. Sensibilidad del procesamiento sensorial. Tipo psicológico.

ABSTRACT

LEON, Antonio Sucena. Schematische Typologische Therapie: eine Zusammenführung der psychologischen Typenlehre von C. G. Jung, des *Myers-Briggs-Typenindikators* (MBTI) und der in Schemen fokussierten Kognitiven Therapie von Jeffrey E. Young. Rio de Janeiro, 2020. Doktorarbeit. Bundesuniversität Rio de Janeiro.

Ziel der Studie ist die Zusammenführung dreier Theorien: der Schematherapie von Jeffrey E. Young, der Psychologischen Typenlehre Carl Gustav Jungs und des *Myers-Briggs-Typenindikators* (kurz MBTI). Weiterhin soll die Theorie der Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse von Elaine Aron mit einbezogen werden. Das Kombinieren der drei Theorien bezweckt, der Psychologie wichtige theoretische und praktische Beiträge zur Verfügung zu stellen. Die Studie wurde in sieben Kapitel untergliedert. Kapitel 1 befasst sich mit der Motivation der wissenschaftlichen Arbeit, der angewandten Methoden sowie einen Einblick in die Folgekapitel. Im zweiten Kapitel wird eine allgemeine Übersicht der zugrundeliegenden Theorie des MBTI erarbeitet. Das Wesen der umfassenden Typenlehre Jungs wird vorgestellt, samt der vier Grundfunktionen der Bewusstseinsfunktionen (Verarbeitungsprozesse): Empfindung (S), Intuition (N), Denken (T) und Fühlen (F). Die 16 Typen unterscheiden sich in der zugewiesenen Priorität der jeweiligen Funktion und dem Verhältnis zwischen Extraversion (E) und Introversion (I). Die unterschiedlichen Prioritäten und energetischen Ausdrucksformen (E oder I) erklären die unterschiedlichen Wechselwirkungen zwischen den Funktionen, die in jedem der 16 Typen erfolgen. Um die Argumentation dieses Kapitels zu stützen, werden die Arbeiten von Isabel Myers (1897-1980) und Katherine Cook Briggs (1875-1968) herangezogen. Diese entwickelten gemeinsam den MBTI. Im dritten Kapitel wird die Schematheorie, samt deren Annahmen dargestellt. Jene Theorie stellt die Schemata als Resultat der nicht erfüllten emotionalen Bedürfnisse der Kindheit dar. Sie besagt zudem, dass gesunde Individuen dazu in der Lage sind sich anzupassen, um ihre emotionalen Grundbedürfnisse zu befriedigen. In diesem Sinne werden in der Theorie fünf emotionale Grundbedürfnisse postuliert. Erstens: sichere Bindungen zu anderen Individuen (dies schließt Sicherheit, Stabilität, Fürsorge und Akzeptanz mit ein); zweitens: Autonomie, Kompetenz und Identitätssinn; drittens: freie Meinungsäußerung, Bedürfnisse und valide Emotionen; viertens: Spontaneität und Vergnügung; fünftens: realistische Grenzen und Selbstkontrolle. In diesem Kapitel werden die Werke von Jeffrey E. Young einbezogen. Im vierten Kapitel werden die theoretischen Grundlagen vorgestellt, die der Zusammenführung von Schematherapie und Typenlehre, durch den MBTI ermöglichen. Für diesen Zweck werden die Werke des britischen Psychotherapeuten Andrew Samuels einbezogen. Im fünften Kapitel wird die Theorie der Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse mit dem Konzept der Introversion der Typenlehre verknüpft und die Folgen der Umgebungseinflüsse in der Entstehung früher Maladaptiven Schemata betrachtet. Im sechsten Kapitel werden beide Theorien zusammengeführt. Es wird dargelegt, dass die Umgebungseinflüsse eine große Rolle im Modell der Typenlehre spielt. Sie kann im besten Fall die Entwicklung der natürlichen Vorlieben des jeweiligen Individuums fördern oder aber hemmen und dadurch u.a. weniger zufriedenstellendes, weniger motivierendes oder unbequemes Verhalten bestärken. Im letzteren Fall ist die Entstehung der frühen Maladaptiven Schemata möglich, ausgehend von einem *Habitat*, das nicht optimal für den psychologische Typ des Kindes geeignet ist. Solch eine Bedingung kann in einigen Fällen erklären, weshalb Geschwister mit der gleichen Erziehung aber unterschiedlicher psychologischer Typen, eine sehr unterschiedliche Entwicklung aufweisen. Im siebten Kapitel, wird eine Verbindung zwischen der therapeutische Beziehung von Psychologe und Patient und den jeweiligen psychologischen Typen hergestellt, deren klinischen Umgang und angewandten Techniken. Ebenso werden Hypothesen über die Arten der Problemauseinandersetzung analysiert, ausgehend vom Individuentypus und der eigenen unbewussten Funktion. Als Ergebnis dieser Analyse werden im letzten Kapitel der These einige Schlussfolgerungen vorgestellt: (1) die Möglichkeit der Zusammenführung der Schematherapie Jeffrey E. Youngs, der Typenlehre Carl Gustav Jungs und des MBTI sowie die Einbeziehung der Theorie der Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse von Elaine Aron; (2) Hinweise, dass ausgehend vom Unterschied der psychologischen Typen von Kindern und Eltern/Erziehern frühe Maladaptive Schemata entstehen können; (3) Hinweise, dass Beziehungen bestehen, zwischen der von Aron (1998) vorgeschlagene Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozesse und dem Jung'schen Konzept der Introversion und Intuitive Wahrnehmung; (4) Aufstellung einer biologischen Hypothese über die Entstehung von frühen Maladaptiven Schemata von Introvertierten; (5) die Anwendbarkeit der Typenlehre in der klinischen Praxis unter Einbezug der Schematherapie; (6) Neubeurteilung des Konzepts der Arten der Problemauseinandersetzungen innerhalb der Schematherapie in ihrer unbewussten Funktion.

Schlüsselwörter: Jung'sche Psychologie. Kognitive Psychologie. Schematherapie. *Myers and Briggs Type Indicator*. Sensitivität für sensorische Verarbeitungsprozess

Lista de abreviações:

I – Introversão

E – Extroversão

P – Pensamento

F – Sentimento

N – Intuição

S – Sensação

P – Percepção

J - Julgamento

ESTP Extrovertido com Sensação dominante e Pensamento auxiliar

ESFP Extrovertido com Sensação dominante e Sentimento auxiliar

ISTJ Introverso com Sensação dominante e Pensamento auxiliar

ISFJ Introverso com Sensação dominante e Sentimento auxiliar

ENTJ Extrovertido com Intuição dominante e Pensamento auxiliar

ENFJ Extrovertido com Intuição dominante e Sentimento auxiliar

INTJ Introverso com Intuição dominante e Pensamento auxiliar

INFJ Introverso com Intuição dominante e Sentimento auxiliar

ESTJ Extrovertido com Pensamento dominante e Sensação auxiliar

ENTJ Extrovertido com Pensamento dominante e Intuição auxiliar

ISTP Introverso com Pensamento dominante e Sensação auxiliar

INTP Introverso com Pensamento dominante e Intuição auxiliar

ESFJ Extrovertido com Sentimento dominante e Sensação auxiliar

ENFJ Extrovertido com Sentimento dominante e Intuição auxiliar

ISFP Introverso com Sentimento dominante e Sensação auxiliar

INFP Introverso com Sentimento dominante e Intuição auxiliar

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	16
1.1. OBJETIVOS	19
1.2. JUSTIFICATIVA	20
1.3. METODOLOGIA/FONTES	27
1.4. APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS.....	28
2. INTRODUÇÃO AO MYERS AND BRIGGS TYPE INDICATOR – MBTI	30
2.1. A CRIAÇÃO DO INSTRUMENTO MBTI.....	30
2.2. TEORIA DO TIPO PSICOLÓGICO DE JUNG.....	31
2.2.1. <i>Atitudes ou Orientações</i>	31
2.2.2. <i>As quatro funções</i>	32
2.3. O DESENVOLVIMENTO DO TIPO	33
2.3.1. <i>O desenvolvimento do tipo durante a infância</i>	34
2.3.2. <i>O desenvolvimento do tipo durante a adolescência e a idade adulta</i>	34
2.3.3. <i>O desenvolvimento do tipo ao longo da vida útil</i>	35
2.3.4. <i>A influência do ambiente no desenvolvimento do tipo</i>	35
2.4. USANDO TIPOS COM FAMÍLIAS	36
2.5. DEFINIÇÕES DE TIPO.....	37
2.5.1. <i>As funções de Percepção: Intuição (N) e Sensação (S)</i>	37
2.5.2. <i>As funções de julgamento: Pensamento (T) e Sentimento (F)</i>	38
2.5.3. <i>As quatro atitudes ou orientações: Extroversão (E) e Introversão (I) e Julgamento (J) e Percepção (P)</i>	40
2.5.4. <i>As duas atitudes ou orientações para o mundo exterior: Julgamento (J) e Percepção (P)</i>	41
2.6. O TIPO DE QUATRO LETRAS	43
2.7. DINÂMICA DO TIPO	45
2.8. A IMAGEM DINÂMICA DO TIPO.....	46
2.9. HIERARQUIA DAS FUNÇÕES	48
2.9.1. <i>Etapas para identificar a hierarquia de funções</i>	48
2.10. EQUILÍBRIO FORNECIDO PELA FUNÇÃO AUXILIAR.....	49
2.11. O PAPEL DA DICOTOMIA J-P NA DINÂMICA	50
2.12. TIPO, TENSÃO E FUNÇÕES NÃO PREFERIDAS	50
2.13. RESUMO E CONSIDERAÇÕES	51
3. INTRODUÇÃO À TERAPIA DO ESQUEMA	52

3.1. ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS	54
3.2. A DEFINIÇÃO DE ESQUEMA DE YOUNG	54
3.3. CARACTERÍSTICAS DOS ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS.....	55
3.4. OS ESQUEMAS E SUA ORIGEM	56
3.4.1. <i>Necessidades emocionais fundamentais</i>	56
3.4.2. <i>Experiências vividas na infância</i>	57
3.4.3. <i>Tipos psicológicos, temperamento emocional e sensibilidade do processamento sensorial</i>	59
3.4.4. <i>Necessidades emocionais fundamentais, domínio de esquemas e esquemas desadaptativos remotos</i>	60
3.4.4.1 Desconexão e rejeição / vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação)	60
3.4.4.2. Autonomia e desempenho prejudicados / autonomia, competência e sentimento de identidade	61
3.4.4.3. Limites prejudicados / limites realistas e autocontrole	63
3.4.4.4. Direcionamento para o outro / liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas	64
3.4.4.5. Supervigilância e inibição/ espontaneidade e lazer	65
3.4.5. <i>Esquemas condicionais versus esquemas incondicionais</i>	66
3.4.6. <i>Esquemas desadaptativos remotos e biologia do cérebro</i>	67
3.4.7. <i>Operações dos esquemas</i>	69
3.4.8. <i>Estilos de respostas e enfrentamento desadaptativas</i>	70
3.4.9. <i>Modos de operação dos esquemas</i>	73
3.4.9.1. Dez modos de esquemas	75
3.5. RESUMO E CONSIDERAÇÕES.....	76
4. ESCOLAS DE PSICOLOGIA ANALÍTICA E TERAPIA DO ESQUEMA	78
4.1. ESCOLAS DE PSICOLOGIA ANALÍTICA.....	78
4.2. A BASE TEÓRICA DA TERAPIA DO ESQUEMA	81
4.3. A INTEGRAÇÃO DAS DUAS TEORIAS.....	82
4.4. RESUMO E CONSIDERAÇÕES	83
5. INTROVERSÃO, EXTROVERSÃO, SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL E FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS	85
5.1. INTROVERSÃO E EXTROVERSÃO	85
5.2. SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL (SENSORY PROCESSING SENSITIVITY – SPS).....	93
5.3. SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL E INTROVERSÃO	94

5.4. BASE FISIOLÓGICA E GENÉTICA	95
5.5. ASPECTOS CULTURAIS.....	98
5.6. A RELAÇÃO ENTRE INTROVERSÃO, INTUIÇÃO E ALTA SENSIBILIDADE.....	99
5.7. FACETAS DA INTROVERSÃO E SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL	100
5.8. HIPÓTESE BIOLÓGICA E GENÉTICA PARA A FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS DE INTROVERTIDOS	104
5.9. A INTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE INATA E ESTRESSORES AMBIENTAIS NA INFÂNCIA.....	105
5.10. CLASSIFICANDO A INTERAÇÃO EM ADULTOS NO CONTEXTO CLÍNICO ...	108
5.11. RESUMO E CONSIDERAÇÃO FINAIS.....	109
6. TIPO PSICOLÓGICO, DESENVOLVIMENTO INFANTIL E FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS.....	111
6.1. O DESENVOLVIMENTO DOS TIPOS.....	113
6.2. EXTROVERSÃO, INTROVERSÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS	116
6.3. FUNÇÕES SENSACÃO, INTUIÇÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS	123
6.4. FUNÇÕES PENSAMENTO, SENTIMENTO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS.....	126
6.5. ATITUDES JULGAMENTO, PERCEPÇÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS.....	128
6.6. RESUMO E CONSIDERAÇÕES.....	131
7. RELACIONAMENTO TERAPÊUTICO, TRATAMENTO, ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E FUNÇÃO INFERIOR	133
7.1. RELACIONAMENTO TERAPÊUTICO E TIPOS	133
7.1.1. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para pensadores extrovertidos ESTJ e ENTJ</i>	133
7.1.2. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para pensadores introvertidos ISTP e INTP</i>	135
7.1.3. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para sentimentais extrovertidos ESFJ e ENFJ</i>	137
7.1.4. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para sentimentais introvertidos ISFP e INFP</i>	139
7.1.5. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para sensoriais extrovertidos ESTP e ESFP</i>	140
7.1.6. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para sensoriais introvertidos ISTJ e ISFJ..</i>	142
7.1.7. <i>Relacionamento terapêutico e técnicas para intuitivos extrovertidos ENTP e ENFP</i>	144

7.1.8. Relacionamento terapêutico e técnicas para intuitivos introvertidos INTJ e INFJ..	145
7.2. OPERAÇÕES DOS ESQUEMAS E FUNÇÃO INFERIOR	146
7.2.1. Tipos pensamento extrovertido: ESTJ e ENTJ e função inferior	150
7.2.2. Tipos sentimento introvertido: ISFP e INFP e função inferior	151
7.2.3. Tipos pensamento introvertido: ISTP e INTP e função inferior	152
7.2.4. Tipos sentimento extrovertido: ESFJ e ENFJ e função inferior	154
7.2.5. Tipos sensação extrovertido: ESTP e ESFP e função inferior.....	155
7.2.6. Tipos intuição introvertida: INTJ e INFJ e função inferior	156
7.2.7. Tipos sensação introvertida: ISTJ e ISFJ e função inferior.....	158
7.2.8. Tipos intuição extrovertida: ENTP e ENFP e função inferior	159
7.3. RESUMO E CONSIDERAÇÕES	160
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	162
REFERÊNCIAS	171

1. INTRODUÇÃO

Meu livro sobre tipos psicológicos conclui que todo julgamento de um homem é limitado pelo seu tipo de personalidade e que toda maneira de ver é relativa (JUNG, 1971, p. 183).

No dia a dia da prática clínica, me deparo com situações-limite em que o sofrimento humano é enorme, os prejuízos pessoais, familiares e profissionais colocam em risco o destino de pacientes e de seus familiares, algumas vezes até dependentes econômicos. Em outras situações, a condição, apesar de não ser limite, envolve sofrimento e o destino de pacientes e familiares da mesma maneira. Nessa vida real da clínica de psicologia, da mesma maneira que outros psicólogos clínicos, encontro-me sozinho com uma responsabilidade sobre-humana procurando recursos e soluções possíveis.

Diante de tais situações, sempre me posicionei no sentido de que minha única lealdade é com meu paciente, a ele devo todo o meu empenho e esforço fazendo sempre o meu melhor possível com as técnicas disponíveis. Nesse sentido, ao invés de uma lealdade com qualquer escola do pensamento psicológico, minha escolha sempre foi por um pragmatismo e ecletismo técnico, o que não significa um ecletismo teórico, entendendo que os métodos e técnicas usados em terapia podem ser efetivos, mas por razões diferentes dos propositores das teorias.

O tempo e o mundo do Doutor Sigmund Freud (1856-1939), do Doutor Carl Jung (1875-1961), do Doutor Alfred Adler (1870-1937) e do Doutor Leopold Szondi (1893-1986), profissionais e teóricos a quem admiro e devo todo o respeito por todo arcabouço teórico e técnico produzidos, são diferentes do meu. Enquanto nesse passado uma carta demoraria semanas para chegar ao destinatário, dando tempo para se pensar numa resposta ou no que escrever, hoje falamos por vídeo ou enviamos mensagens instantaneamente com qualquer pessoa em qualquer lugar do mundo.

O processo terapêutico, também longe de reservado a uma elite, hoje se expandiu à classe média e às camadas menos privilegiadas financeiramente. Portanto, bem distante daquela realidade de uma elite que poderia ficar sem trabalhar realizando sessões por vários dias na semana, hoje temos como realidade indivíduos que precisam superar suas questões o mais rápido possível de maneira a poder retornar as suas responsabilidades.

Os costumes também são bem diferentes hoje. Bem longe de indivíduos reprimidos sexualmente, hoje temos liberdades e muitas vezes a demanda é o que fazer com tanta liberdade. Portanto, se no passado um problema psicológico não colocaria em risco um casamento, face a estabilidade e segurança jurídica dessa instituição, hoje em três meses de crise um casal se separa sem dificuldades. Com isso não estou fazendo juízos de valor, apenas demonstrando o mundo diferente em que me encontro e o quanto a celeridade relativa de um processo terapêutico é relevante nessas duas primeiras décadas do século XXI.

Nas últimas décadas, acadêmicos, psicólogos e pesquisadores no campo da psicologia observaram um avanço e popularização das psicologias cognitivas, seja no meio acadêmico, seja enquanto terapia de escolha para solução de conflitos psíquicos e comportamentais. Boa parte dessa postura provavelmente deve-se, em grande medida, aos resultados e à diminuição do sofrimento de milhares de pacientes com transtornos psicológicos e psiquiátricos.

Faço parte da geração de psicólogos que se formou durante esse avanço da psicologia cognitiva e pude comprovar na atividade clínica resultados efetivos. Mas sempre gostei de estudar psicanálise e aprecio toda a sua riqueza teórica, chegando a realizar formações principalmente da Escola Inglesa de Psicanálise e de Psicologia Analítica. Sempre de forma empírica, na clínica procurava integrar as teorias e me perguntava por que não ocorria essa integração de maneira teórica utilizando os achados da psicanálise e da psicologia analítica com a efetividade e a celeridade da terapia cognitiva.

No final da primeira década do século XXI, fui apresentado à Terapia do Esquema, proposta por Jeffrey E. Young (1950)¹, que ampliou o tratamento e os conceitos da terapia cognitiva comportamental tradicional mesclando elementos das escolas cognitiva comportamental, do apego, da *gestalt*, de relações objetais, construtivista e psicanalista em um modelo conceitual unificador e integrando técnicas derivadas de várias escolas diferentes de terapia. Enfim, havia encontrado um teórico da psicologia cognitiva que possuía meus anseios, inclusive tendo criado um modelo terapêutico. Desde então venho utilizando esse modelo terapêutico em minha prática clínica com a liberdade de utilizar conceitos e ferramentas de outras escolas que sejam compatíveis.

Mas, dentro da Terapia do Esquema, sentia a falta de uma caracterologia, ou seja, de um modelo de temperamento a ser integrado e aplicado tanto na Terapia do Esquema como na prática clínica. Então, ao invés de esperar que alguém o realizasse para sentir que meus anseios

¹ Psicólogo estadunidense criador da terapia do esquema.

fossem realizados como ocorreu com a Terapia do Esquema, resolvi propor a integração por meio de investigação doutoral.

Nessa perspectiva, parti da seguinte hipótese: Os tipos psicológicos de C G. Jung, o *Myers and Briggs Type Indicator*, como modelo de temperamento e a Terapia do Esquema poderiam se integrar tanto na Terapia do Esquema como na sua prática clínica.

Por se tratar de um trabalho inédito, precisava de um programa de doutorado que aceitasse esse desafio e me apoiasse nessa empreitada. Foi quando, na minha procura, optei por continuar no Programa de Pós-graduação em História das Ciências e das Técnicas e Epistemologia/HCTE da Universidade Federal do Rio de Janeiro/UFRJ, mesmo Programa em que cursei o Mestrado em 2014. O HCTE vivia sua “era de ouro”, com uma proposta transdisciplinar e pesquisadores de várias áreas do conhecimento desfrutando de liberdade para realizar suas pesquisas. Assim, em 2016, iniciei o doutorado.

Após a realização das disciplinas e visando o desenvolvimento dessa pesquisa, aproveitei meus conhecimentos de psicologia analítica e comecei a me aprofundar nos tipos psicológicos de Carl Gustav Jung (1875-1961)². Durante esse período, além de uma Pós-Graduação na Psicologia Junguiana, estudei o *Myers and Briggs Type Indicator*, que é um indicador de tipos psicológicos desenvolvido nos Estados Unidos com base nos tipos de Jung; assim, comecei a me aprofundar em suas pesquisas. Nesse aprofundamento, adquiri livros e troquei contatos (por meio da internet) com a instituição que realiza as pesquisas desse instrumento, a *Myers & Briggs Foundation*. Por estar realizando pesquisa de doutoramento sobre o instrumento³, recebi uma bolsa de certificação internacional para me tornar um aplicador autorizado do instrumento. No segundo semestre de 2018, realizei o curso e os exames em Nova York, nos Estados Unidos, que me habilitaram a aplicar o instrumento no mundo inteiro.

Portanto, diante desse modelo integrador e unificador da Terapia do Esquema com a mesclagem de elementos de diversas linhas e visando contribuir com uma pesquisa sobre o temperamento, decidi propor uma integração com a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung e o *Myers and Briggs Type Indicator*, que dele derivou.

Durante esse percurso de pesquisas dos tipos psicológicos, entrei em contato com a Teoria da Sensibilidade de Processamento Sensorial (*Sensory processing sensitivity*/SPS) proposta

² Psiquiatra e psicoterapeuta suíço, fundador da psicologia analítica e, para a presente análise, propôs e desenvolveu os conceitos de personalidade introvertida e extrovertida.

³ Com as devidas comprovações com auxílio de minha orientadora.

por Elaine Aron (1944)⁴, que explica de uma maneira fisiológica o funcionamento da introversão. Pela relevância de suas pesquisas, complementação e explicação teórica, optei por propor também sua integração com o *Myers and Briggs* e a Terapia do Esquema.

1.1. OBJETIVOS

Diante do exposto, o objetivo geral desse trabalho é realizar uma integração entre as teorias da Sensibilidade do Processamento Sensorial, proposta por Elaine Aron, a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung, o *Myers and Briggs Type Indicator* e a Terapia do Esquema, proposto por Jeffrey E. Young, de forma a contribuir com a atividade clínica de diversos psicólogos e com futuras pesquisas.

Dada a enorme dimensão da tarefa que isso imporia e as evidentes restrições de tempo e de espaço que uma tese requer, este trabalho será limitado aos seguintes objetivos específicos:

- A) expor a base teórica dos tipos psicológicos como preferência inata;
- B) esclarecer a base teórica da Terapia do Esquema, como o resultado de necessidades emocionais não satisfeitas, sendo algo adquirido no ambiente;
- C) apresentar a base teórica da sensibilidade do processamento sensorial;
- D) discutir a base teórica em que se pressupõe a possibilidade de integração entre a Terapia do Esquema e a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung através do *Myers and Briggs Type Indicator*;
- E) analisar a relação entre a Sensibilidade do Processamento Sensorial e a Introversão, bem como sua biologia e formação de esquemas iniciais desadaptativos;
- F) avaliar a possível formação de esquemas iniciais desadaptativos a partir de um ambiente que não seja o ideal para o tipo psicológico da criança com cuidadores com tipos psicológicos diversos;
- G) analisar o relacionamento terapêutico e empático a partir dos tipos psicológicos do psicólogo e do paciente;
- H) analisar as hipóteses de estilos de enfrentamento a partir do tipo do indivíduo e de sua função inferior.

⁴ Psicóloga e escritora.

1.2. JUSTIFICATIVA

Podemos comparar metaforicamente o trabalho clínico de psicólogos e psiquiatras com o de navegadores que, num passado recente, cruzavam oceanos, na época desconhecidos, em busca de novos mundos, mundos esses descritos e imaginados de maneira mitológica com monstros, sereias, deuses, demônios e seres de todos os tipos. Foi da coragem e curiosidade desses homens que os vários mundos e povos foram se descobrindo. Além de caravelas, hoje consideradas precárias, esses navegadores tinham o céu, astrolábio, quadrante, sextante, bússola e principalmente mapas ainda incompletos, equivocados e até contraditórios. Esses mapas foram de suma importância para que esses heróis se atirassem ante o desconhecido e constatassem suas incompletudes.

Vivemos uma situação similar em face dos estudos relacionados à consciência humana. Os profissionais clínicos psicólogos, psiquiatras e pesquisadores da área vivem em meio a teorias incompletas, equivocadas e contraditórias, como os antigos mapas. Alguns olham para o céu e encontram a astrologia. Outros para diagnósticos que indicam direções, como bússolas. Em seus consultórios navegam solitários, desafiando a imensidão da mente oceânica de seus pacientes, com monstros, sereias, deuses, demônios e seres de todos os tipos. Portanto, neste trabalho, pretendo contribuir com um dado a mais nesse mapa, visando auxiliar com a navegação na atividade clínica.

O objetivo de Young, com o desenvolvimento da Terapia do Esquema, foi proporcionar um tratamento mais efetivo aos pacientes com transtorno de personalidade e problemas caracterológicos, já que não respondiam totalmente a tratamentos cognitivos comportamentais tradicionais.

A proposta de Young (2008) é a de que os esquemas sejam o resultado de necessidades emocionais que não foram satisfeitas na infância e que um indivíduo saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa as necessidades emocionais fundamentais. Nesse sentido, postula cinco necessidades emocionais fundamentais: Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); Autonomia, competência e sentido de identidade; Liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas; Espontaneidade e lazer; Limites realistas e autocontrole.

A durabilidade da terapia depende da demanda do paciente, podendo ser breve, de médio ou de longo prazo. A terapia cognitivo-comportamental tradicional foi ampliada ao dar

ênfase à investigação das origens infantis e adolescentes dos problemas psicológicos, às técnicas emotivas, à relação terapeuta-paciente e aos estilos desadaptativos de enfrentamento.

Young (2008), em seu livro, reconhece o temperamento como um fator a ser considerado tanto na formação dos esquemas quanto nos estilos de enfrentamento de um paciente.

Diante desse modelo integrador e unificador da Terapia do Esquema com a mesclagem de elementos de diversas linhas e visando contribuir com uma pesquisa sobre o temperamento, pretendo propor uma integração com a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung e do *Myers and Briggs Type Indicator* que dele derivou e realizar uma relação com a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young. Pretendo, ainda, integrar a Terapia do Esquema com a Teoria da Sensibilidade do Processamento Sensorial (*Sensory processing sensitivity*) (SPS) proposta por Elaine Aron.

Interessante observar que a Tipologia de Jung não é uma unanimidade dentro dos círculos da psicologia analítica. Muitos analistas junguianos não a consideram relevante da mesma maneira que o fazem em relação ao *Myers and Briggs Type Indicator*. Procurei uma explicação para tal condição paradoxal, considerando-se que, além de os tipos psicológicos terem sido o principal trabalho de Jung aceito pela psicologia acadêmica, o *Myers and Briggs Type Indicator* é um dos testes de personalidade mais utilizado nos Estados Unidos.

Segundo Beebe (1992), a Teoria dos Tipos Psicológicos não realizou seu potencial clínico por ter sido utilizada de maneira inadequada pelos analistas junguianos que inicialmente são atraídos pela teoria, com a polaridade de extroversão e introversão e as funções sensação, intuição, pensamento e sentimento e sua promessa de rotular seus pacientes. Porém, na atividade prática, contradições acabam ocorrendo e tais experiências acabam levando terapeutas e analistas junguianos a abandonar o uso de tipos psicológicos sem considerar os tipos úteis na prática clínica. Argumenta ainda que são as dificuldades envolvidas no uso dos tipos psicológicos com precisão que os tornam interessantes.

Beebe (1992) descobriu que o modelo de tipos psicológicos com que os analistas junguianos se acostumaram é equivocado e possui conclusões ilógicas, como por exemplo, a rotulação de introversão e extroversão em um indivíduo, como se essa atitude englobasse as três funções psicológicas principais dessa pessoa, deixando apenas a função inferior não adaptada para expressar toda a introversão ou extroversão oposta do indivíduo. Expõe ainda que um modelo mais democrático que permita duas funções extrovertidas e duas introvertidas é apenas um pouco mais promissor. De acordo com esse modelo, a função superior, a principal, e a segunda função, a

auxiliar, estariam incluídas dentro da mesma atitude, introversão ou extroversão, supostamente abrangente. As funções terciárias e inferiores estariam incluídas na atitude oposta, introversão ou extroversão de maneira totalmente inferior e não adaptada.

Conclui o autor que, nesses dois modelos descritos acima, três implicações da teoria tipológica de Jung foram negligenciadas: (a) a presença constante do processo auxiliar; (b) os resultados das combinações de percepção e julgamento; (c) o papel do auxiliar no equilíbrio entre extroversão e introversão. E foram Isabel Myers e sua mãe, Katharine C. Briggs, que explicitaram os pontos de Jung durante o desenvolvimento *Myers and Briggs Type Indicator*.

Beebe (1992, p. 69) expõe e transcreve trechos em que Myers e Myers citam Jung sobre os pontos acima expostos e passo a expô-los *ipsis litteris*:

Myers e Myers (1980: 18-21) citam Jung sobre esses pontos da seguinte maneira.

— Na presença constante do auxiliar:

Em conjunto com a função mais diferenciada, outra função de importância secundária e, portanto, de diferenciação inferior na consciência, está constantemente presente e é um fator relativamente determinante. (Jung 1923: 523; ver também Jung 1971: par. 666).

A experiência mostra que a função secundária é sempre aquela cuja natureza é diferente, embora não antagônica, da função principal: assim, por exemplo, pensar como função primária pode emparelhar prontamente a intuição como auxiliar ou, de fato, igualmente bem com a sensação... nunca com sentimento. (Jung 1923: 515; ver também Jung 1971: par. 668).

— Sobre a combinação de percepção e julgamento:

A partir dessas combinações, surgem quadros bem conhecidos, o intelecto prático, por exemplo, emparelhado com a sensação, o intelecto especulativo rompendo com a intuição, a intuição artística que seleciona e apresenta suas imagens por meio do julgamento sensível, a intuição filosófica que, em associação com um intelecto vigoroso, traduz sua visão na esfera do pensamento compreensível, e assim por diante, (Jung 1923: 515; ver também Jung 1971: par. 669).

— Sobre o papel do auxiliar no equilíbrio entre extroversão e introversão:

Para todos os tipos que aparecem na prática, o princípio sustenta que, além da função principal consciente, há também uma função auxiliar relativamente inconsciente que, em todos os aspectos, é diferente da natureza da função principal. (Jung 1923: 515; ver também Jung 1971: par. 669).

É a partir da citação final que Myers abstraiu o princípio que considero essencial em qualquer discussão sobre tipos psicológicos. De acordo com Myers e Myers (1980: 19.21):

O princípio básico de que o auxiliar fornece extroversão necessária para os introvertidos e introversão necessária para os extrovertidos é de vital importância. O auxiliar dos extrovertidos lhes dá acesso à sua própria vida interior e ao mundo das ideias; o auxiliar dos introvertidos oferece a eles um meio de se adaptar ao mundo da ação e de lidar com ele de maneira eficaz.

Termina Bebbe (1992) concluindo que de todos os alunos de Jung, o único a entender esse princípio envolvido e captado por Isabel Myers e sua mãe, Katharine C. Briggs, foi Johannes Hermanus Van Der Hoop (1887-1950). Nesse sentido, um bom desenvolvimento de tipos exige que o auxiliar atue de maneira a complementar o dominante de duas maneiras. Deve oferecer um grau útil de equilíbrio entre percepção e julgamento e entre extroversão e introversão. Quando esse equilíbrio não ocorre, o indivíduo fica desequilibrado e acaba recuando para seu mundo preferido e com medo do outro mundo de maneira consciente ou inconsciente. São em tais casos que ocorrem, mas que não são a regra, o uso e o desenvolvimento insuficientes do auxiliar, que apoiam a suposição generalizada entre os analistas junguianos de que o dominante e o auxiliar seriam naturalmente extrovertidos ou introvertidos. Portanto, os tipos são um sistema de freios e contrapesos. As funções se alternam de acordo com a atitude, da maioria para a menos consciente ou diferenciada.

Portanto, a teoria dos tipos que será utilizada neste trabalho tem como referência a teoria de Jung como interpretada por Isabel Myers e Katharine Briggs no inventário de personalidade do MBTI. Jung desenvolveu a teoria do tipo por um período de muitos anos, aprimorando a descrição e as interações dinâmicas dos elementos. Myers e Briggs aprimoraram a abordagem ao fornecer descrições detalhadas e neutras dos tipos e forneceram uma lógica subjacente às interações dinâmicas.

Jung, num primeiro momento, dividiu os indivíduos em introvertidos e extrovertidos na tentativa de explicar as diferenças individuais. Nesse sentido, os extrovertidos seriam aqueles cujas energias são orientadas para o ambiente externo, para as pessoas e eventos, e os introvertidos, ao contrário, cujas energias são direcionadas para dentro, ou seja, pensamentos e experiências em seus ambientes internos. Porém, com o tempo, Jung observou que essas duas características não forneciam um quadro completo daquilo que ele observou (MYERS, 1998, p. 22).

Num segundo momento, Jung subdividiu seus tipos extrovertidos e introvertidos iniciais em oito tipos, identificando dois pares de funções mentais opostas, quais sejam, duas funções perceptivas opostas, sensação e intuição, e duas funções de julgamento opostas,

pensamento e sentimento. Cabe ressaltar que a percepção se refere à coleta de informações, e o julgamento refere-se à maneira pela qual chegamos a conclusões sobre o que percebemos. O significado específico de cada uma dessas funções será discutido no decorrer do trabalho (MYERS,1998, p. 22).

A atitude de extroversão e introversão que era habitualmente usada em conjunto com a função mental dominante em um indivíduo também foi especificada por Jung. O termo função dominante refere-se à função, sensação, intuição, pensamento ou sentimento que provavelmente será usada com mais entusiasmo, frequência e confiança. A função dominante pode ser vista como direcionadora ou "dominante" da personalidade. A adição dos pares de funções aos dois tipos de atitudes iniciais levou à especificação de Jung de oito tipos (MYERS,1998, p. 22).

Ao desenvolver o MBTI, Myers e Briggs (1998) basearam-se em declarações de Jung relacionadas à maneira como ele acreditava que as funções interagem, isto é, o caráter dinâmico do modelo, adicionando a dicotomia de J-P. Especificamente, elas se basearam na descrição de Jung de uma função auxiliar que sustentava e complementava a função dominante em todo tipo. A adição da dicotomia J-P no MBTI identificou as funções dominante e auxiliar para cada tipo. Assim, o modelo de Jung foi refinado para descrever 16 tipos:

- (1) ESTP - Extrovertido com Sensação dominante e Pensamento auxiliar
- (2) ESFP - Extrovertido com Sensação dominante e Sentimento auxiliar
- (3) ISTJ - Introvertido com Sensação dominante e Pensamento auxiliar
- (4) ISFJ - Introvertido com Sensação dominante e Sentimento auxiliar
- (5) ENTJ - Extrovertido com Intuição dominante e Pensamento auxiliar
- (6) ENFJ - Extrovertido com Intuição dominante e Sentimento auxiliar
- (7) INTJ - Introvertido com Intuição dominante e Pensamento auxiliar
- (8) INFJ - Introvertido com Intuição dominante e Sentimento auxiliar
- (9) ESTJ - Extrovertido com Pensamento dominante e Sensação auxiliar
- (10) ENTJ - Extrovertido com Pensamento dominante e Intuição auxiliar
- (11) ISTP - Introvertido com Pensamento dominante e Sensação auxiliar
- (12) INTP - Introvertido com Pensamento dominante e Intuição auxiliar
- (13) ESFJ - Extrovertido com Sentimento dominante e Sensação auxiliar
- (14) ENFJ - Extrovertido com Sentimento dominante e Intuição auxiliar

(15) ISFP - Introverso com Sentimento dominante e Sensação auxiliar

(16) INFP - Introverso com Sentimento dominante e Intuição auxiliar

Ao desenvolver a Teoria dos Tipos de Jung, Myers e Briggs (1998) estavam constantemente atentas ao caráter dinâmico dos tipos de personalidade que estavam descrevendo. Nesse sentido, riqueza, profundidade e amplitude de seus sistemas descritivos resultam da interação dinâmica das funções e atitudes inerentes a cada tipo. Portanto, a essência da abrangente teoria do tipo de Jung é que todos usam quatro funções mentais básicas, ou processos, que são chamados de *Sensing (S)*, *Intuition (N)*, *Thinking (T)* e *Feeling (F)*. Essas quatro funções são essenciais para a vida diária. Os dezesseis tipos diferem nas prioridades dadas a cada função e nas atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I) nas quais eles tipicamente usam cada função. Essas diferenças em prioridades e atitudes de energia (E ou I) explicam as diferentes interações entre as funções que ocorrem em cada um dos dezesseis tipos.

As quatro funções direcionam a atividade mental consciente para objetivos diferentes:

- 1) Sensação (S) busca a mais completa experiência possível do que é imediato e real;
- 2) Intuição (N) busca os alcances mais distantes do possível e imaginativo;
- 3) Pensamento (T) busca ordem racional de acordo com a lógica não pessoal de causa e efeito;
- 4) Sentimento (F) busca ordem racional de acordo com a criação e manutenção da harmonia entre importantes valores subjetivos.

A teoria pressupõe que as quatro funções possuem diferentes áreas de especialização puxando em direções diferentes domínios da atividade mental. Se todas as funções exercessem o mesmo peso, a personalidade teria objetivos opostos, faltando uma direção consistente.

Dentro da teoria, pressupõe-se que exista uma predisposição inata para preferir algumas funções a outras. Existe um maior interesse na criança em utilizar suas funções preferidas, estando num primeiro momento motivada a exercer sua função dominante e, em menor grau, sua função auxiliar, tornando-se, como consequência, mais hábeis na função preferida. Consequentemente, surge um senso de competência fruto do exercício de uma função que, com a prática constante, torna-se confiável. Além da confiança, o uso dessas funções preferidas gera prazer que acaba se direcionando para outras atividades que requerem o uso dessas funções e leva

a características, comportamentos e habilidades associadas a essas funções. Este desenvolvimento de funções preferidas desencadeia, por outro lado, a negligência das funções opostas. Com isso, cada indivíduo vai se tornando relativamente diferenciado em uma área na qual o outro permanece indiferenciado. Ambos canalizam seus interesses e energias para atividades que lhes dão uma chance de usar suas mentes da maneira que preferirem, e cada um adquire um conjunto de características que surgem a partir das preferências básicas. À medida que a criança se torna adolescente e, depois, adulta, o exercício continuado das funções dominantes e auxiliares promove um maior desenvolvimento e diferenciação dos prazeres em comparação com suas funções inferiores e terciárias.

O desenvolvimento de tipos ocorre ao longo de um período de obtenção de maior domínio sobre as funções ou poderes de percepção e julgamento. Para cada tipo, duas das quatro funções são consideradas mais interessantes e mais propensas a serem conscientemente desenvolvidas e usadas. Na juventude e na idade adulta, a tarefa é desenvolver as primeiras funções, principais ou dominantes e as segundas, auxiliares. Essas funções naturais inatas são mais adequadas para ajudar uma pessoa a encontrar um lugar confortável e eficaz no mundo. Portanto, especializar-se, dedicando uma grande quantidade de energia às funções dominantes e auxiliares, é apropriado durante a primeira metade da vida. Durante a meia-idade, as pessoas parecem estar naturalmente motivadas a completar suas personalidades, adicionando gradualmente as funções terciárias e inferiores que antes não eram muito utilizadas.

A partir da teoria do tipo, o ambiente torna-se extremamente importante porque pode encorajar e estimular o desenvolvimento das preferências naturais de cada pessoa ou pode desencorajá-las, reforçando atividades menos satisfatórias, menos confortáveis e menos motivadoras. Nessa última, a situação acaba dificultando a aquisição de confiança e habilidade em suas preferências naturais. Portanto, a interferência ambiental com o desenvolvimento do tipo pode distorcer ou suprimir o tipo natural e inato de uma pessoa, podendo até se tornarem hábeis no uso de uma função inicialmente menos preferida, mas também podem ter menos conteúdo, sentirem-se menos competentes ou estarem fora de contato com suas próprias melhores habilidades.

Seguindo com a exposição dos objetivos deste trabalho, pretendo ainda integrar a Terapia do Esquema e, como característica de temperamento, os conceitos de Sensibilidade de processamento sensorial e Hipersensibilidade de processamento sensorial que foram criados na década de 1990 pelos psicólogos Elaine Aron e Arthur Aron. O livro de Elaine Aron, *A Pessoa*

Altamente Sensível, foi publicado em 1997. Nele, a sensibilidade ao processamento sensorial foi identificada formalmente como definidora de pessoas altamente sensíveis. A Sensibilidade de processamento sensorial é um traço do temperamento em que a sensibilidade do sistema nervoso central é a maior aliada de um processamento cognitivo mais profundo a estímulos físicos, sociais e emocionais. Este conceito é definido pela sua proponente como fazendo parte do traço de introversão.

Apesar do histórico de distanciamento teórico tradicional entre a Terapia do Esquema e a Psicologia Analítica com a Tipologia Junguiana, tem-se como possível a realização de uma integração entre ambas as teorias de forma a complementá-las, bem como a Teoria da Sensibilidade de Processamento Sensorial.

1.3. METODOLOGIA / FONTES

A pesquisa, quanto à escrita, é apresentada de forma descritiva e sua abordagem qualitativa reforça a complexidade do tema. É classificada como descritiva pois Vergara (2010, p. 42) considera a pesquisa descritiva aquela que "expõe características de determinada população ou de determinado fenômeno", objetivando a contextualização do tema.

Em relação à abordagem, será qualitativa, pois "aprofunda-se no mundo dos significados das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações, médias e estatísticas" (MINAYO, 2003, p. 22).

Os procedimentos são de caráter teórico-bibliográfico por meio da articulação de diferentes obras (livros, teses, dissertações, artigos...) visando desenvolver a pesquisa, em especial, vencer os desafios de apresentar os conceitos para autores de diferentes áreas do conhecimento, lembrando tratar-se de um Programa interdisciplinar.

Portanto, o primeiro desafio é a introdução de conceitos de campos de pesquisa diferentes e de que forma fazer essa introdução. Para tanto, optou-se primeiramente, e visando atender a todo e qualquer leitor, pressupor que o leitor não é familiarizado com nenhuma das teorias. A consequência de tal escolha é um esforço de explicar as teorias antes de mesclá-las. No caso do leitor já familiarizado com alguma das teorias, bastará que vá para o capítulo seguinte.

Uma outra consequência desta decisão é que a bibliografia técnica sobre os temas ali abordados é muito mais ampla e complexa do que será ali apresentado. Porém, seria irreal ter como

expectativa que um leitor não familiarizado com esses temas possa assimilá-los com um alto grau de detalhe e de sofisticação. Por fim, acredita-se que, por se tratar de uma tese desenvolvida em um Programa de Pós-graduação de caráter interdisciplinar, foi possível vencer estes desafios.

1.4. APRESENTAÇÃO DOS CAPÍTULOS

Tendo como intenção uma forma mais didática de inserir o leitor nos principais conceitos da Terapia do Esquema, dos Tipos Psicológicos e da Teoria da Sensibilidade do Processamento Sensorial, o trabalho será apresentado da seguinte forma: no Capítulo 1, a introdução apresentará a motivação para o desenvolvimento da pesquisa, seus objetivos, metodologia e a apresentação dos capítulos.

No segundo Capítulo, será elaborado um panorama geral da teoria subjacente ao *Myers-Briggs Type Indicator*. Será apresentada a essência da abrangente Teoria do Tipo de Jung, com as quatro funções mentais básicas, ou processos, que são chamados de *Sensing (S)*, *Intuition (N)*, *Thinking (T)* e *Feeling (F)*. Os dezesseis tipos diferem nas prioridades dadas a cada função e nas atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I) nas quais eles tipicamente usam cada função. Essas diferenças em prioridades e atitudes de energia (E ou I) explicam as diferentes interações entre as funções que ocorrem em cada um dos dezesseis tipos. Para a fundamentação desse capítulo, utilizaremos os trabalhos de Isabel Myers (1897-1980) e Katherine Cook Briggs (1875-1968) que, juntas, desenvolveram o *Myers and Briggs Type Indicator*.

No terceiro Capítulo, será exposta a Terapia do Esquema com seus pressupostos teóricos básicos, teoria que tem os esquemas como o resultado de necessidades emocionais que não foram satisfeitas na infância e onde um indivíduo saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa as necessidades emocionais fundamentais. Nesse sentido, postula cinco necessidades emocionais fundamentais: Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); Autonomia, competência e sentido de identidade; Liberdade de expressão, Necessidades e emoções válidas; Espontaneidade e lazer; Limites realistas e autocontrole. Nesse capítulo, estaremos envolvidos com as obras de Jeffrey E. Young.

No quarto Capítulo, será apresentada a base teórica em que se pressupõe a possibilidade de integração entre a Terapia do Esquema e a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung através do

Myers and Briggs Type Indicator. Nessa ocasião, utilizaremos o trabalho do psicoterapeuta britânico Andrew Samuels.

No quinto Capítulo, a Teoria da Sensibilidade do Processamento Sensorial é apresentada como parte do conceito de Introversão dos Tipos Psicológicos e as consequências em face do ambiente na formação de esquemas iniciais desadaptativos.

No sexto Capítulo as duas teorias serão mescladas. Será exposto que no modelo de tipo psicológico, o ambiente torna-se extremamente importante porque pode fomentar o desenvolvimento das preferências naturais de cada pessoa ou pode desencorajá-las, reforçando atividades menos satisfatórias, menos confortáveis e menos motivadoras. Nessa última condição, podemos ter a formação de esquemas iniciais desadaptativos a partir de um *habitat* que não seja o ideal para o tipo psicológico da criança. Tal condição pode, em alguns casos, explicar por que irmãos com a mesma criação, mas com tipos psicológicos diferentes, apresentam resultados tão díspares.

No sétimo e último Capítulo, será feita uma associação da relação terapêutica entre psicólogo e paciente e os respectivos tipos psicológicos, o manejo clínico e as técnicas utilizadas. Também serão analisadas as hipóteses de estilos de enfrentamento a partir do tipo do indivíduo e de sua função inferior.

Aproveito a oportunidade para esclarecer que todas as traduções do inglês para o português foram realizadas por este autor.

Exposta, desse modo, a forma como se pretende apresentar este trabalho, passamos, portanto, à introdução da terapia dos tipos psicológicos e a seus conceitos teóricos básicos.

2. INTRODUÇÃO AO MYERS AND BRIGGS TYPE INDICATOR – MBTI

Este capítulo tem como objetivo apresentar a Teoria dos Tipos Psicológicos desenvolvidos por Isabel B. Myers e Katharine C. Briggs com o instrumento MBTI a partir da teoria psicológica de Carl G. Jung. Serão apresentados a sua estrutura teórica e dinâmica.

Dentro da Teoria dos Tipos, cada indivíduo raciocina, valoriza coisas e tem interesses de forma diferente dos demais. A partir desse conhecimento de diferenças psicológicas é possível entender e lidar com o diferente, que se expressa na forma como percebem e julgam fatos a sua volta. No caso da percepção, é o tornar-se consciente das situações, pessoas e ideias; e, no caso do julgamento, é a conclusão daquilo que foi percebido.

O entendimento do MBTI pressupõe o entendimento das suposições da teoria, as definições das dicotomias e das preferências. Jung apresentou seus tipos psicológicos nos anos 1920, sendo que Briggs e Myers (1998) estudaram as ideias de Jung, aplicaram-nas à família e aos amigos e desenvolveram sua compreensão do tipo psicológico. Então, no início dos anos 1940, Myers iniciou o processo de construção do instrumento que se tornaria a avaliação do Indicador Tipo Myers-Briggs.

O desenvolvimento do MBTI ocorreu com o desenvolvimento através do formulário J em uma série de etapas, começando em 1942, continuando com a publicação do formulário G em 1977 e culminando na publicação do formulário J, em 1987. Em 1998 ocorre uma revisão e o desenvolvimento do formulário M (MYERS, 1998, p. 128).

O formulário M possui noventa e três itens com respostas dicotômicas, admitindo apenas uma resposta possível. Os itens são divididos em quatro escalas de preferências bipolares, sendo que cada pergunta avalia uma preferência. Nesse sentido, cada resposta conta um ponto para um polo da preferência avaliada.

2.1. A CRIAÇÃO DO INSTRUMENTO MBTI

Myers e Briggs criaram um instrumento psicológico que avaliava as preferências de um indivíduo nas três dicotomias identificadas por Jung e acrescentaram uma quarta dicotomia, que chamaram de Julgamento-Percepção, para identificar o padrão dinâmico nas descrições dos

tipos de Jung. Nesse sentido, julgar e perceber são definidos como atitudes ou orientações em relação ao mundo exterior (MYERS, 1998, p. 22).

Myers começou a desenvolver o MBTI através do formulário J em uma série de etapas, começando em 1942, testando, pesquisando e, por fim, revisando o instrumento nas duas décadas seguintes. A *Education Testing Service* publicou o primeiro MBTI, Form F, e o seu manual no início dos anos 1960. Myers continuou suas atividades de pesquisa e desenvolvimento do MBTI e, em 1975, entrou em um acordo com o CPP, Inc., então chamado Consulting Psychologists Press, Inc. Esta atividade e contrato dela originado culminaram na publicação de um novo formulário MBTI, Form G, em 1977, culminando na publicação do formulário J em 1987. Em meados da década de 1990, a CPP, Inc. coletou dados de uma amostra representativa nacional de adultos nos Estados Unidos como base para o desenvolvimento de um novo formulário. A CPP publicou o MBTI Form M resultante em 1998. O formulário M consiste em noventa e três itens e produz os resultados do MBTI Step I (MYERS, 1998, p. 128).

2.2. TEORIA DO TIPO PSICOLÓGICO DE JUNG

A Teoria do Tipo Psicológico foi desenvolvida pelo psiquiatra suíço Carl Gustav Jung e explica as diferenças normais entre pessoas saudáveis, onde as diferenças de comportamento resultam principalmente das tendências inatas das pessoas de usarem suas mentes de maneiras diferentes, definindo oito padrões diferentes de comportamento normal ou tipos.

2.2.1. *Atitudes ou Orientações*

Jung procurou explicar as diferenças individuais e, num primeiro momento, suas pesquisas observaram que havia dois tipos de indivíduos: os Introversos e os Extroversos. Nesse sentido, os Extroversos têm a energia orientada externamente, para pessoas e eventos no ambiente externo. Já os Introversos têm a energia orientada para dentro, para os pensamentos e experiências interiores. Portanto, nas atitudes ou orientações, Jung observou que alguns indivíduos tendem a focar sua energia e a serem mais energizados pelo mundo externo, ou seja, se relacionando com pessoas, tendo experiências e realizando atividades, tendo chamado essa atitude de Extroversão,

focalizada no mundo externo. Já outros indivíduos focam sua energia e são mais energizados pelo mundo interno, ou seja, através de ideias, através de memórias e de emoções, tendo chamado essa atitude de Introversão, focalizada no mundo interior (MYERS, 1998, p. 22).

2.2.2. As quatro funções

Além das atitudes, os indivíduos utilizam quatro funções mentais, quais sejam, Sensação (S), Intuição (N), Pensamento (T) e Sentimento (F). Os dezesseis tipos diferem a partir das prioridades dadas a cada função e nas atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I), em que eles utilizam cada função. É a partir das diferenças de prioridades e atitudes de energia que se explicam as diferentes interações entre as funções que ocorrem em cada um desses dezesseis tipos. Essas quatro funções, Sensação, Intuição, Pensamento e Sentimento são relacionadas à consciência, significando que cada uma das quatro funções pode ser consciente em um indivíduo, sendo que a mais consciente é a dominante com mais consciência (MYERS, 1998, p. 22).

Portanto, embora todos utilizem as categorias de tipos, Extroversão, Introversão, Sensação, Intuição, Pensamento e Sentimento, alguns de maneira inata preferem um lado de cada um dos pares de opostos. Essa preferência inata faz com que os indivíduos conduzam suas energias para seus lados preferidos desenvolvendo hábitos de comportamento resultantes na interação dinâmica formando os tipos psicológicos (MYERS, 1998, p. 22).

Dentro das “tendências inatas”, nos processos mentais, a teoria entende que quando o indivíduo está com a mente ativada, ocorre o envolvimento em uma de duas atividades mentais, quais sejam, Percepção, ou seja, recebendo informações; ou Julgamento, ou seja, organizando as informações para chegar às decisões. Foram identificadas ainda duas maneiras diferentes pelas quais os indivíduos percebem, quais sejam, usando a Sensação e usando a Intuição; e duas maneiras diferentes pelas quais os indivíduos julgam ou tomam decisões, quais sejam, usando o Pensamento ou usando o Sentimento. O indivíduo, ao preferir usar uma das maneiras opostas de Percepção e uma das maneiras opostas de Julgamento, estaria no núcleo de sua personalidade (MYERS, 1998, p. 22).

2.3. O DESENVOLVIMENTO DO TIPO

O foco no desenvolvimento da personalidade ao longo da vida é um aspecto relevante na teoria dos tipos. A hierarquia das funções que descreve a personalidade de um indivíduo em qualquer fase da vida permite e estimula o tipo de desenvolvimento e adaptação que lhe será mais útil em cada estágio da vida (MYERS, 1998, p. 27).

A evolução e utilização das preferências inatas de um indivíduo ao longo de sua vida resulta no desenvolvimento do tipo psicológico. Esse desenvolvimento tem início na tenra infância e pode ser ajudado ou dificultado dependendo do ambiente, cultura e família. Portanto, se de um lado as preferências são inatas, de outro, seu desenvolvimento dependerá de fatores externos. O desenvolvimento do tipo pressupõe o desenvolvimento da percepção e do julgamento, bem como das maneiras adequadas de sua utilização. Nesse sentido, se, de um lado, pessoas com a Percepção desenvolvidas são capazes de ver os aspectos relevantes de determinada situação, de outro lado, pessoas com o Julgamento adequado tomam boas decisões e as executam. Portanto, o desenvolvimento de tipos inclui o desenvolvimento da função dominante de maneira a usá-la bem, e o desenvolvimento da função auxiliar que dá suporte e equilibra a função oposta, sendo ainda utilizada na atitude oposta (MYERS, 1998, p. 27).

O modelo de desenvolvimento de tipos identifica três estágios gerais (MYERS, 1998, p. 27):

No primeiro estágio, ou seja, na primeira fase da vida, é importante colocar esforço e energia nas funções dominantes e auxiliares com o objetivo de reconhecimento e desenvolvimento da confiança, de forma a ter facilidade de usar as funções. Isso inclui o aprendizado de ser eficaz além de desenvolver o tipo inato. Essa primeira fase tem, na família e na cultura, uma influência bem grande na maneira como uma pessoa desenvolve as preferências do tipo inato.

Jung identificou um estágio chamado de “meia-idade” com uma transição de energias e interesses, vendo nessa transição uma mudança interna, reorientando naturalmente a energia em uma etapa da vida em que as pessoas se tornam emocionalmente conscientes de suas limitações em termos de tempo e possibilidades, levando como consequência a um questionamento de decisões tomadas e ajustes realizados. Nessa segunda metade da vida, é possível desenvolver um conforto adicional na utilização das funções não preferidas, funções terciárias e quarta função, assumido através de novos hobbies e interesses.

Porém, é importante explicitar que, embora mudanças ocorram, o tipo inato não muda. O que ocorre é o desenvolvimento de áreas não preferidas levando a mais opções, menos rigidez e mais energia.

2.3.1. O desenvolvimento do tipo durante a infância

A pressuposição dentro da teoria dos tipos é a de que as crianças nascem com uma predisposição inata para preferir algumas funções a outras. Como consequência, se interessam por suas funções preferidas, utilizando sua função dominante com motivação e em menor grau sua função auxiliar, tendo como consequência uma maior habilidade e diferenciação no uso dessas funções preferidas (MYERS, 1998, p. 27).

O exercício e reforço em decorrência da prática constante proporcionam a percepção de competência e a função preferida se torna mais controlada e confiável. A utilização da função preferida proporciona conforto e prazer e é generalizada para outras atividades que requerem o uso dessa função e resulta em características e traços relacionados a essa função. Ocorre, por outro lado, como decorrência de um desconforto e falta de habilidades, uma relativa negligência das funções opostas. Portanto, cada criança irá se diferenciar em uma área na qual a outra permanecerá indiferenciada. Ambas as crianças têm seus interesses e energias canalizados para atividades que lhes dão uma chance de usarem suas mentes da maneira como preferirem, adquirindo como consequência um conjunto de traços que crescem fora das preferências básicas (MYERS, 1998, p. 27).

2.3.2. O desenvolvimento do tipo durante a adolescência e a idade adulta

Um maior desenvolvimento e diferenciação ocorrem à medida que a criança se torna adolescente e depois adulta como resultado do exercício continuado das funções dominantes e auxiliares em detrimento das suas funções terciárias e inferiores. Podemos pensar no exemplo de uma pessoa que desenvolve o Pensamento de uma maneira altamente diferenciada e que, como consequência, se tornará um indivíduo com uma análise lógica acurada. No processo, o indivíduo adquire algumas características que se supõe seguirem essa lógica, quais sejam, análise objetiva dos fatos, lógica, busca da verdade. Enquanto se interessa nas questões de lógica e verdade, o

indivíduo gasta menos tempo e energia utilizando a função sentimento, que é a função de julgamento oposta ao pensamento. Ao se concentrar na lógica (T), os indivíduos que preferem a função pensamento têm menos tempo para se concentrar na empatia (F); se concentrar na igualdade (T) lhes dá menos interesse em focar na isonomia (F) (MYERS, 1998, p. 27).

2.3.3. O desenvolvimento do tipo ao longo da vida útil

Ao longo da vida útil de um indivíduo ocorre o desenvolvimento de seu tipo a partir da obtenção de maior domínio sobre as funções preferidas de Percepção e de Julgamento. Nesse sentido, para cada tipo, duas de quatro funções são consideradas mais interessantes e mais propensas a serem usadas e desenvolvidas de maneira consciente. As duas funções menos preferidas são negligenciadas por serem menos interessantes e prazerosas (MYERS, 1998, p. 27).

O aprimoramento e domínio nas funções de maior interesse acarretam o desenvolvimento em detrimento de outras funções menos interessantes. Portanto, na juventude e idade adulta, ocorre o desenvolvimento das primeiras funções, chamadas dominantes e segundas funções, chamadas auxiliares. Essas funções preferidas e inatas são ideais para o indivíduo encontrar na juventude e idade adulta conforto e eficácia no mundo, conseguindo se especializar e atuar em alguma atividade. Na segunda metade da vida, o indivíduo pode naturalmente se motivar a completar sua personalidade, desenvolvendo de forma gradual as funções terciárias e inferiores, que antes não estavam em foco, tornando-se mais generalista (MYERS, 1998, p. 28).

2.3.4. A influência do ambiente no desenvolvimento do tipo

O fator ambiental também influencia o desenvolvimento da personalidade. Nesse sentido, família, cultura e educação são fatores ambientais que podem apoiar, suprimir, ou modificar as formas como um indivíduo usa e expressa suas preferências inatas (MYERS, 1998, p. 28).

Nesse sentido, a influência do ambiente no desenvolvimento do Tipo é muito relevante, pois pode fomentar o desenvolvimento das preferências naturais de cada pessoa ou pode não fomentar e até dificultar o desenvolvimento das preferências naturais, forçando o indivíduo a funcionar de uma maneira não confortável. Portanto, a interferência ambiental pode acarretar

distorções do tipo natural e inato de um indivíduo, que pode se tornar hábil no uso de uma função menos preferida e, como consequência, sentir-se menos competente ou ficar sem contato com seus talentos. (MYERS, 1998, p. 28).

Nosso objetivo nesse trabalho é apontar as consequências de uma influência ambiental não adequada para o desenvolvimento do tipo. Dentre essas consequências, focaremos na formação de esquemas iniciais desadaptativos proposta na Terapia do Esquema de Jeffrey Young, tema do próximo capítulo.

2.4. USANDO TIPOS COM FAMÍLIAS

As dificuldades de comunicação, o modo de criação e as alianças familiares podem encontrar uma explicação nos conceitos de tipo que podem ser úteis numa análise do funcionamento familiar. (MYERS, 1998, p. 245).

No trabalho com famílias, é importante destacar que cada tipo tem sua peculiaridade e não existe inferioridade. Numa relação pai e filho ocorre um grande desgaste se um pai tenta transformar um filho para que se tornem semelhantes. Aqui podem se formar esquemas iniciais desadaptativos a partir de uma relação disfuncional. Essa condição será mais bem explorada no capítulo cinco.

Na dicotomia das funções Pensamento-Sentimento, podemos especular como tendência que crianças com função sentimento dominante podem tentar distorcer seu tipo visando agradar seu pai. Por outro lado, as crianças com função pensamento dominante podem resistir às expectativas de seus pais com agressividade. Já na dicotomia das atitudes Julgamento-Percepção, podemos pensar num relacionamento entre pai e filho em que um pai julgador descreve o comportamento de uma criança de uma maneira julgadora, mas a criança com sua essência na atitude de Percepção tem como demanda abrir novas questões fomentando com isso mais curiosidade, ocasionando uma dificuldade de compreensão entre os dois. No caso, o Julgamento encerra a questão enquanto a Percepção abre para novas descobertas. Em ambos os casos, potencialmente ocorrerá um dano à criança que pode se materializar na formação de esquemas iniciais desadaptativos. O entendimento das diferenças de tipo pode reduzir a culpa no relacionamento e promover a solução de problemas por parte dos pais e dos filhos. Esse tipo de

compreensão geralmente ajuda todos os membros da família a modificarem suas percepções sobre o significado e os motivos por trás dos comportamentos uns dos outros. (Myers, 1998, p. 246).

2.5. DEFINIÇÕES DE TIPO

O entendimento do par de opostos ou dicotomias e o reconhecimento de suas características, das duas preferências dentro da dicotomia, é importante para o entendimento das categorias de tipos. A pontuação do MBTI usa letras para identificar cada preferência.

Dentro da Teoria dos Tipos de Jung, todo indivíduo usa quatro funções mentais básicas, que são chamadas de Sensação (S), Intuição (N), Pensamento (T) e Sentimento (F), essenciais para o funcionamento do indivíduo em seu cotidiano. O que diferencia os dezesseis tipos são as prioridades dadas a cada função e às atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I).

2.5.1. As funções de Percepção: Intuição (N) e Sensação (S)

Jung dividiu as atividades de Percepção em Sensação e Intuição, chamando essas funções de irracionais por estarem em sintonia com o fluxo de eventos e operarem mais amplamente quando não constrangidas pela direção racional. A ilustração da sensação como função irracional pode ocorrer através da experimentação de sensações em um estado de livre receptividade, com sensações fluindo livremente sem nenhuma tentativa de seleção ou avaliação. Já na intuição, a técnica do brainstorming demonstra o funcionamento da intuição em seu sentido irracional, uma vez que as inspirações fluem livremente sem restrição de crítica ou avaliação (MYERS, 1998, p. 24). Na Dicotomia S-N, sensação e intuição são mensuradas pela maneira como as informações são recebidas.

A Sensação é relativa às percepções que podem ser observadas por meio dos sentidos, estabelecendo o que existe. Os sentidos trazem à consciência apenas o que está ocorrendo no momento presente e, como consequência, as pessoas com essa orientação têm a tendência a se concentrarem nas experiências imediatas disponíveis para seus cinco sentidos. Portanto, na sensação, o indivíduo gosta de captar informações reais e tangíveis, ou seja, o que percebe usando os cinco sentidos. A atenção está focada no que está acontecendo ao seu redor e as realidades

práticas são o que mais chamam sua atenção. As informações são levantadas e apresentadas de forma sequencial, passo a passo (MYERS, 1998, p. 24).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a sensação, dentre as quais a orientação para apresentar realidades; valorização de fatos concretos; concentração no que é real; observação de detalhes; construção cuidadosa para realização de conclusões; entendimento de ideias e teorias com base em aplicações práticas e confiança na experiência; o gozo do momento presente; a memória para os detalhes das experiências passadas e presentes; e a praticidade (MYERS, 1998, p. 24).

A Intuição, por outro lado, é a percepção por meio do inconsciente de possibilidades, significados e questões relacionadas através de *insights*. Pode-se chegar à consciência por meio de um palpite ou descoberta a partir de eventos não relacionados de maneira aparente, permitindo a percepção além dos sentidos e incluindo eventos futuros. Portanto, na intuição, o indivíduo gosta de absorver informações vendo um quadro geral da situação, concentrando-se nos relacionamentos e conexões entre os fatos. Esses indivíduos procuram padrões e estão especialmente sintonizados em ver novas possibilidades. As informações são captadas e apresentadas de maneira instantânea ou geral (MYERS, 1998, p. 24).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a intuição, dentre as quais a orientação para futuras possibilidades; imaginação e criatividade verbal; concentração em padrões e significados com base em dados; lembrança de detalhes quando eles se relacionam com um padrão; movimento rápido para conclusões seguindo palpites; esclarecimento de ideias e teorias antes de colocá-las em prática; confiança na própria inspiração; orientação para o futuro; originalidade e criatividade (MYERS, 1998, p. 24).

2.5.2. *As funções de julgamento: Pensamento (T) e Sentimento (F)*

Com o objetivo de se referir às funções racionais, Jung utilizou os termos Pensamento e Sentimento, sendo dirigidas pessoalmente e de acordo com as leis da razão pois avaliam percepções. Essas duas funções atuam de maneira a restringir ou limitar o livre fluxo de sensações ou intuições recebidas pelas funções irracionais de percepção que focam no fluxo geral de eventos (MYERS, 1998, p. 24). Na Dicotomia T-F, pensamento e sentimento mensuram-se como se processam decisões e chega-se a conclusões.

O indivíduo que prefere a função pensamento prefere decidir olhando para os resultados lógicos de sua escolha ou ação, examinando os prós e os contras de maneira objetiva e lógica, bem como resolvendo problemas após análise. Buscam um padrão ou princípio a ser aplicado em situações similares, sendo ainda objetivos e impessoais na aplicação da razão a uma decisão, focando a atenção nas informações coletadas pela Sensação ou Intuição. Em suas tomadas de decisão, são imparciais e neutros em relação a desejos e valores pessoais em face dos envolvidos nessas tomadas de decisão (MYERS, 1998, p. 24).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a função pensamento, dentre as quais a capacidade analítica; o uso do raciocínio de causa e efeito; resolução de problemas com lógica; a busca por um padrão objetivo ou verdade; sensatez; inflexibilidade; a procura por equidade e justiça; comportamento impassível e desapaixonado; orientação pelo tempo que é linear, isto é, há uma preocupação com conexões do passado através do presente e para o futuro. (MYERS, 1998, p. 24).

Na função sentimento chega-se a decisões pensando em valores relativos e méritos das questões. O indivíduo deste tipo depende de valores pessoais e de grupo sendo, portanto, mais subjetivo do que a função pensamento. No entanto, trata-se também de uma função racional, considerando que os valores em geral são atribuídos de acordo com leis da razão. O indivíduo que prefere a função sentimento prefere decidir as coisas considerando o que é importante para ele e para os outros envolvidos. Eles se colocam mentalmente dentro da situação para se identificarem de maneira empática com todos os envolvidos e, assim, tomarem decisões dignas e que os honrem, tomando-os em conta e mérito. Eles gostam de apreciar e apoiar os outros e procuram qualidades para elogiar, seu objetivo é criar harmonia e tratar cada pessoa como um indivíduo único. Têm, portanto, maior probabilidade de estarem sintonizados com os valores e sentimentos dos outros, bem como com seus próprios valores e sentimentos. Seu foco em valores subjetivos torna o processo de fazer um julgamento do Sentimento menos diretamente observável do que o processo linear e lógico de fazer um julgamento do Pensamento. Podem ter dificuldade em explicar seus julgamentos apenas do ponto de vista da lógica (MYERS, 1998, p. 24).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a função sentimento, dentre as quais a empatia; são guiados por valores pessoais e sociais; avaliação de impactos de decisões sobre pessoas; esforço pela compreensão, harmonia e interações positivas;

compassividade; pendem para um contexto de "ternura"; justiça, deseja que todos sejam tratados como indivíduos (MYERS, 1998, p. 24).

2.5.3. As quatro atitudes ou orientações: Extroversão (E) e Introversão (I) e Julgamento (J) e Percepção (P)

A maneira pela qual as funções dominantes e outras se inter-relacionam em cada tipo necessita de uma explicação das dicotomias de Extroversão-Introversão (E-I) e Julgamento-Percepção (J-P), os dois pares de atitudes ou orientações na Teoria de Tipos.

Na dicotomia E-I, ou seja, Extroversão e Introversão, mensura-se como a energia é direcionada e recebida.

Na Extroversão, os indivíduos se sentem confortáveis se concentrando no mundo exterior. O direcionamento da energia e atenção são voltados para o exterior, sendo energizados pela interação com terceiros e pela ação. Portanto, o foco natural da extroversão é o mundo externo de pessoas e ação. O indivíduo, como consequência, tem vontade de agir sobre o meio ambiente, aumentando o seu efeito e reforçando sua vontade (MYERS, 1998, p. 26).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem extroversão, dentre as quais a atração para o mundo exterior; a preferência pela comunicação oral; a elaboração de ideias falando sobre as mesmas; o aprendizado é mais eficaz quando se faz ou se discute; possuem interesses amplos; em geral são sociáveis e expressivos; em geral tomam a iniciativa no trabalho e nos relacionamentos; abertura para novas experiências (MYERS, 1998, p. 26).

Na introversão, os indivíduos gostam de se concentrar em seu próprio mundo interior. Sua energia e atenção são direcionadas para dentro e se energizam refletindo sobre suas próprias ideias, memórias e experiências, sendo o foco natural da introversão o mundo interno dos pensamentos e sentimentos. Os principais interesses do tipo Introversão estão no mundo dos conceitos, ideias e experiências interiores. Portanto, a energia é extraída do ambiente para a experiência e reflexão internas, desejando manter o foco no estado interno, subjetivo e afirmando seu valor de forma a manter esse enfoque o maior tempo possível (MYERS, 1998, p. 26).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a introversão, dentre as quais a atração para o seu mundo interior; preferência pela comunicação escrita; a elaboração de ideias refletindo-se sobre elas; interesse no esclarecimento de conceitos, ideias e

experiências mais do que em eventos externos; o aprendizado é mais eficaz por reflexão; sua concentração é profunda em alguns interesses específicos; possuem a tendência a serem privados e contidos; detêm um desejo de pensar antes de falar; em geral tomam a iniciativa de maneira seletiva, quando a situação ou problema é muito importante para eles; têm um prazer de solidão e privacidade (MYERS, 1998, p. 26).

2.5.4. As duas atitudes ou orientações para o mundo exterior: Julgamento (J) e Percepção (P)

De um lado, foram descritos alguns indivíduos que usam a função julgamento para interagir com o mundo exterior, de maneira extrovertida, e com possibilidade de chegarem a conclusões e fechamentos rápidos; são indivíduos com atitude do tipo Julgamento. De outro lado, foram descritos indivíduos com a interação com o mundo exterior através da atitude Percepção, gostando de reunir informações o máximo possível antes de chegarem a uma conclusão (MYERS, 1998, p. 26).

A dicotomia J-P tem duas funções. A primeira função é a de, em conjunto com a dicotomia E-I, identificar a função principal e a função auxiliar. A segunda função é a de descrever atitudes ou orientações identificáveis para o mundo exterior (MYERS, 1998, p. 26).

A observação de diferentes padrões comportamentais levou à distinção J-P. Indivíduos com comportamentos característicos que usavam a função pensamento ou a função sentimento em sua vida exterior, de maneira extrovertida, formaram a base para o polo Julgador da dicotomia J-P. Por outro lado, comportamentos característicos de pessoas que usaram a função sensação ou a função intuição em sua vida exterior, de maneira extrovertida, formaram a base do polo Percepção da dicotomia J-P (MYERS, 1998, p. 26).

Dentro de um padrão em novas atividades, o ideal é primeiro usar uma função de Percepção (S ou N) com o objetivo de analisar a situação. Num segundo momento, utiliza-se a função de Julgamento (T ou F) para decidir sobre a ação apropriada. Diante disso, observou-se que tipos de percepção permanecem mais tempo na atitude de observação por serem mais confortáveis e naturais. Por outro lado, tipos de Julgamento utilizam a Percepção mais rapidamente com o objetivo de chegarem a conclusões e alcançarem um fim, pois ficam mais confortáveis quando um plano é desenvolvido e uma decisão realizada (MYERS, 1998, p. 26).

Na Dicotomia J-P, ou seja, Julgamento e Percepção, mensura-se como você se aproxima do mundo exterior.

O indivíduo que prefere a atitude Julgamento gosta de planejamento em suas atividades e de ter ordem. Tomam decisões e chegam a um fechamento para seguirem com suas vidas, que tendem a ser estruturadas e organizadas, gostando de ter as coisas resolvidas. Um planejamento prévio e um cronograma são muito importantes para esse indivíduo que gosta de fazer as coisas de maneira ordenada. Para os tipos Pensamento Julgamento (TJ), as decisões e planos têm mais probabilidade de se basearem em análises lógicas; já para os tipos de Sentimento Julgamento (FJ), as decisões e planos têm mais probabilidade se forem baseados na ponderação e na avaliação de valores. Em comum, os indivíduos que preferem a atitude Julgamento têm a característica de a sua percepção tender a ser desligada assim que o suficiente foi observado para a tomada de decisão. Já para os indivíduos que preferem a atitude Percepção em geral, suspendem o julgamento para coletarem mais informações. (MYERS, 1998, p. 26).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a atitude Julgamento, dentre as quais serem indivíduos programados; organizam suas vidas; sistemáticos, metódicos; fazem planos a curto e longo prazo; gostam de decidir as coisas; tentam evitar o estresse de última hora (MYERS, 1998, p. 26).

O indivíduo na atitude Percepção está conectado com as informações recebidas. Para os tipos Sensoriais Percepção (SP), o que se destaca são as informações de realidades que estão ocorrendo no seu ambiente imediato, resultantes de fruto de observação. Já para os tipos Intuição Percepção (NP), o que se destaca são as informações que sejam novas ideias, padrões interessantes e possibilidades futuras. Os indivíduos que vivem nessa atitude têm uma aparência em seu comportamento externo de serem espontâneos, curiosos, adaptáveis e abertos ao que é novo e mutável. Recebem informações o maior tempo possível, pois em geral não querem perder nada que possa ter alguma importância (MYERS, 1998, p. 27).

Os indivíduos que têm preferência pela atitude Percepção têm como preferência viver de maneira mais flexível e espontânea e têm o objetivo de ter experiências e entender a vida em vez de controlá-la. O detalhamento de um plano e decisões finais para esse indivíduo soam como se lhes retirassem sua autonomia e liberdade, preferindo deixar suas conclusões em aberto para novas decisões de última hora, gostando de se adaptar às oportunidades e demandas do momento, possuindo ainda uma adaptabilidade para cumprir prazos de forma flexível (MYERS, 1998, p. 27).

Algumas características podem ser associadas às pessoas que preferem a função percepção, dentre as quais a espontaneidade; a flexibilidade; a casualidade; a abertura; a adaptação e a mudança de rumo; estão abertas a mudanças; sentem-se ainda mais motivadas com as pressões de última hora (MYERS, 1998, p. 27).

2.6. O TIPO DE QUATRO LETRAS

O tipo psicológico avaliado pelo MBTI é fruto da utilização da preferência através de cada uma das quatro dicotomias. Portanto, um padrão de temperamento é o resultado da interação dinâmica das quatro preferências. O resultado são os dezesseis tipos diferentes, sendo que cada tipo tem seu próprio potencial e pontos fracos.

Existem duas maneiras de combinar tipos que são particularmente úteis, quais sejam, em pares de funções (ST, SF, NF e NT) e em pares de atitudes e orientações de energia (IJ, IP, EP e EJ).

Podemos, através dos pares de funções, estabelecer quatro tipos que compartilham a mesma combinação de processos mentais ou funções, chamados de pares de funções. Os pares de função são:

A) ST - Sensação e Pensamento. São indivíduos que têm sua orientação determinada por fatos e pela lógica com uma análise impessoal. Sua atenção é concentrada nas realidades e no resultado final. Têm a tendência a se tornarem práticos e a usarem suas habilidades em áreas técnicas com fatos e objetos (MYERS, 1998, p. 40).

B) SF - Sensação e Sentimento. São indivíduos com orientação prática e pessoal. Sua atenção é concentrada em maneiras práticas e em se apoiarem de maneira empática a pessoas e ao grupo. Sua atenção é concentrada nos fatos e nas relações humanas. Têm a tendência a se tornarem compreensivos e amigáveis e a usarem suas habilidades em ajuda prática e serviços para terceiros (MYERS, 1998, p. 41).

C) NF - Intuição e Sentimento. São indivíduos com orientação direcionada para as possibilidades e potencial das pessoas. Sua atenção é voltada para o incentivo e participação e fornecimento de informações e intuições para o desenvolvimento de pessoas. As possibilidades concentram sua

atenção e interagem bem com o “calor humano” pessoal. Trata-se de pessoas entusiastas e perspicazes que utilizam suas habilidades para compreender e se comunicarem bem com outras pessoas (MYERS, 1998, p. 42).

D) NT - Intuição e Pensamento. São indivíduos que possuem uma orientação voltada para o futuro e suas possibilidades analisadas sob uma perspectiva lógica. As estratégias de longo prazo são o foco de sua atenção, resolvendo problemas de maneira criativa. As possibilidades são o alvo de sua concentração realizando análises objetivas. O desenvolvimento teórico e técnico é o caminho para se tornarem lógicos e engenhosos e descobrirem suas habilidades (MYERS, 1998, p. 43).

Os quatro pares de atitudes e orientações de energia são IJ, IP, EP e EJ:

A) IJ - Introversão e Julgamento. Os tipos IJ desenvolvem seus objetivos de maneira cuidadosa e mantêm firme seu propósito. Seu trabalho é finalizado no prazo e têm a expectativa de que os demais façam o mesmo (MYERS, 1998, p. 44).

B) IP - Introversão e Percepção. Os tipos de IP apresentam um padrão flexível no exterior e têm um padrão interno muito claro para o julgamento. Suas responsabilidades são cumpridas nos seus próprios padrões e dentro de seus próprios prazos (MYERS, 1998, p. 46).

C) EP - Extroversão e Percepção. Os tipos de EP têm um padrão de sociabilidade e vínculos e seus contatos são estabelecidos naturalmente. São indivíduos com abertura a novas experiências e novas maneiras de fazer as coisas, trazendo otimismo, energia positiva e alto grau de entusiasmo ao seu trabalho (MYERS, 1998, p. 47).

D) EJ - Extroversão e Julgamento. Os tipos de EJ são objetivos e veem o que necessita ser feito para concretizar objetivos. Para tanto, planejam, criam estruturas e mantêm o foco de terceiros, focando num objetivo (MYERS, 1998, p. 47).

Assim, o modelo de Jung foi refinado para descrever dezesseis tipos:

- (1) ESTP - Extrovertido com Sensação dominante e Pensamento auxiliar
- (2) ESFP - Extrovertido com Sensação dominante e Sentimento auxiliar
- (3) ISTJ - Introversão com Sensação dominante e Pensamento auxiliar
- (4) ISFJ - Introversão com Sensação dominante e Sentimento auxiliar

- (5) ENTJ - Extrovertido com Intuição dominante e Pensamento auxiliar
- (6) ENFJ - Extrovertido com Intuição dominante e Sentimento auxiliar
- (7) INTJ - Introverso com Intuição dominante e Pensamento auxiliar
- (8) INFJ - Introverso com Intuição dominante e Sentimento auxiliar
- (9) ESTJ - Extrovertido com Pensamento dominante e Sensação auxiliar
- (10) ENTJ - Extrovertido com Pensamento dominante e Intuição auxiliar
- (11) ISTP - Introverso com Pensamento dominante e Sensação auxiliar
- (12) INTP - Introverso com Pensamento dominante e Intuição auxiliar
- (13) ESFJ - Extrovertido com Sentimento dominante e Sensação auxiliar
- (14) ENFJ - Extrovertido com Sentimento dominante e Intuição auxiliar
- (15) ISFP - Introverso com Sentimento dominante e Sensação auxiliar
- (16) INFP - Introverso com Sentimento dominante e Intuição auxiliar

2.7. DINÂMICA DO TIPO

A Teoria do Tipo Psicológico apresenta uma imagem dinâmica da personalidade e fornece uma perspectiva de desenvolvimento. Nesse sentido, o tipo de quatro letras se transforma em uma imagem dinâmica da personalidade. Com isso, se aprofunda a compreensão do tipo levando a aplicações mais extensas e profundas do tipo psicológico. Portanto, a observação da forma como as quatro preferências de determinado tipo interagem e como essa interação forma um padrão de personalidade coerente se torna importante.

Essa abordagem para a compreensão do tipo potencializa a compreensão de pelo menos cinco maneiras, quais sejam, identifica e descreve a função dominante de cada tipo, ou seja, o núcleo da personalidade; mostra como cada tipo se extroverte, ou seja, como os outros experimentam o tipo; mostra que cada tipo tem uma parte que é introversa e que em geral não é vista pelos outros; fornece a base necessária para usar o modelo de desenvolvimento de tipo; leva a entender as interações de tipo e estresse (MYERS, 1998, p. 29).

Os introversos com o pensamento dominante terão as funções contrabalançadas, ou seja, funções auxiliares, terciárias e inferiores com um caráter extroverso. A partir de então, chegou-se ao consenso dentro da teoria de que: para cada tipo, uma função liderará, ou será

dominante, sendo esta primeira função; os membros de cada tipo usarão a primeira função em sua atitude favorita, ou seja, os extrovertidos usam a primeira função no mundo externo de extroversão e os introvertidos usam a primeira função principalmente no mundo introvertido de conceitos, ideias e experiência interior; uma segunda função ou função auxiliar será desenvolvida para fornecer equilíbrio entre extroversão e introversão (MYERS, 1998, p. 29).

Portanto, a segunda função ou função auxiliar fornece equilíbrio para a personalidade de duas maneiras, quais sejam, em primeiro lugar, se a função dominante for uma função de percepção (S ou N), a função auxiliar será uma das funções de julgamento (T ou F) e vice-versa. Isso significa que a pessoa descrita por um tipo tem uma maneira confiável de acessar e usar informações e também uma maneira confiável de estruturar essas informações para chegar a decisões; em segundo lugar, se a energia da função dominante é direcionada para o mundo externo, extrovertido, a energia da função auxiliar será direcionada para o mundo interno, introvertido e vice-versa. Isso significa que a pessoa descrita pela descrição do tipo tem uma maneira confiável de operar nos mundos externo e interno (MYERS, 1998, p. 29).

Nesse sentido, identificar o indivíduo pelo código do tipo de quatro letras significa examinar todas as quatro preferências do tipo como um todo para entender a ordem de uso e desenvolvimento das quatro funções mentais S, N, T e F, a atitude ou orientação da energia de cada função extrovertida ou introvertida e a interação das quatro funções para produzir um tipo de personalidade.

2.8. A IMAGEM DINÂMICA DO TIPO

Portanto, segundo Myers (1998), dentro da imagem dinâmica:

- A) Cada tipo terá uma função dominante, a primeira função; (MYERS, 1998, p. 29);
- B) A primeira função será utilizada na atitude favorita de cada tipo. No caso, os extrovertidos usarão sua primeira função no mundo externo, extroversão; e os introvertidos usam a primeira função no mundo interno, introversão (MYERS, 1998, p. 29);
- C) Uma segunda função ou função auxiliar será desenvolvida para fornecer equilíbrio (MYERS, 1998, p. 29).

D) A função auxiliar fornece equilíbrio entre Extroversão e Introversão. Nos Extrovertidos, a primeira função ou dominante será extrovertida e a segunda função ou auxiliar será usada no mundo interno. Já no caso dos introvertidos, a primeira função ou dominante será introvertida e a segunda, auxiliar, usada no mundo externo. O desenvolvimento da segunda função proporciona equilíbrio que gera conforto em viver tanto no mundo interior quanto exterior (MYERS, 1998, p. 29).

As duas letras do meio de um tipo representam as funções dominantes e auxiliares para esse tipo. Uma delas identifica a função de percepção preferida e a outra identifica a função de julgamento preferida. A teoria da dinâmica nos diz que uma dessas funções será direcionada para o mundo exterior. No caso, os extrovertidos mostram sua primeira função para o mundo exterior enquanto os Introvertidos mostram sua segunda melhor função para o mundo exterior, sendo que sua melhor função está voltada para o mundo interior das ideias.

A teoria tem como premissa que todos os tipos vivam em ambientes introvertidos e extrovertidos por algum tempo. Nesse sentido, a segunda função forneceria equilíbrio entre a introversão e a extroversão. Embora alguns indivíduos alcancem conforto e competência nos dois ambientes, um dos ambientes será sempre preferido. Podemos pensar no caso de um Introvertido que consegue lidar com o mundo Extrovertido quando necessário, porém terá melhor funcionamento e menos desgaste com seu mundo interior. Da mesma maneira, um Extrovertido, embora consiga interagir com questões internas, tem mais energia quando trabalha com o mundo exterior. Portanto, embora sempre exista uma preferência natural por uma atitude, o desenvolvimento adequado do tipo promove a possibilidade de transitar em ambas as atitudes (MYERS, 1998, p. 29).

Além de fornecer equilíbrio entre as atitudes introversão e extroversão, a função auxiliar fornece equilíbrio entre Percepção e Julgamento. Portanto, se a primeira função é de percepção, Sensação ou Intuição (S ou N), a segunda função será de julgamento, Pensamento ou Sentimento (T ou F), e se a primeira função for de julgamento, Pensamento ou Sentimento (T ou F) a segunda função é de percepção, Sensação ou Intuição (S ou N). A utilização da função auxiliar de maneira eficaz proporciona um ganho para ambos os comandos, de receber informações e tomar decisões (MYERS, 1998, p. 29).

Portanto, em resumo, podemos ter as seguintes suposições que permitem identificar as funções dominante e auxiliar, bem como a terceira e quarta ou funções inferiores, assim como suas atitudes típicas para cada um dos dezesseis tipos:

- A) A função usada na atitude extrovertida, tanto no caso de extrovertidos quanto introvertidos é apontada pela dicotomia J-P, ou seja, Julgamento e Percepção; (MYERS, 1998, p. 30);
- B) Em oposição à função dominante, temos a função inferior ou quarta função que tende a ser usada na atitude menos preferida de Extroversão ou Introversão. (MYERS, 1998, p. 30);
- C) Em oposição à função auxiliar, temos a função terciária. A função dominante opera na atitude preferida e as funções auxiliares, terciárias e inferiores utilizam a atitude oposta menos preferida (MYERS, 1998, p. 30).

2.9. HIERARQUIA DAS FUNÇÕES

Todo indivíduo usa todas as quatro funções mentais identificadas por Jung. No entanto, a Teoria dos Tipos expõe que cada tipo tem uma hierarquia de funções, uma ordem específica de desenvolvimento e uso das quatro funções. As funções representadas pelas duas letras do meio em um tipo de quatro letras, a maneira preferida de julgar, usando Pensar ou Sentir, são as funções dominantes e auxiliares desse tipo. As outras duas funções mentais, as duas que não aparecem no tipo de quatro letras, são as funções terciárias e as quartas, ou inferiores, desse tipo.

Dentro da hierarquia das funções, a função dominante é a força motriz e a função auxiliar fornece equilíbrio para a função dominante. As duas funções que não estão no tipo de quatro letras são a função terciária, amplamente inconsciente, mas disponível e razoavelmente neutra e a função inferior, em grande parte inconsciente e um ponto fraco na personalidade.

2.9.1. Etapas para identificar a hierarquia de funções

Passo 1: Ver a última letra do tipo, J ou P, que dirá a função a ser extrovertida, se é de Julgamento, Pensamento ou Sentimento, T ou F, ou se é de Percepção, Sensação ou Intuição, N ou S. (MYERS, 1998, p. 30).

Passo 2: Dentro da dinâmica dos tipos, temos uma função extrovertida e outra introvertida. (MYERS, 1998, p. 30).

Passo 3: A primeira letra mostra a atitude preferida, ou seja, a atitude em que a função dominante é usada. No caso do E, ou seja, a função dominante é extrovertida. Já no caso do I, a função dominante é introvertida. (MYERS, 1998, p. 30).

Passo 4: Aqui se analisa a função que tem um E ou um I (MYERS, 1998, p. 30).

Passo 5: A função auxiliar é a outra letra do meio (MYERS, 1998, p. 30).

Dentro ainda da dinâmica, temos duas letras que não aparecem no tipo. No caso, uma delas será a função terciária e a outra a função inferior. Temos, então, duas regras, a função terciária é oposta à função auxiliar e a função inferior é oposta à função dominante. (MYERS, 1998, p. 30).

2.10. EQUILÍBRIO FORNECIDO PELA FUNÇÃO AUXILIAR

Uma das contribuições mais importantes da Teoria dos Tipos para a compreensão e o uso da Teoria da Personalidade de Jung foi o desenvolvimento do papel de equilíbrio da função auxiliar de um tipo. A função auxiliar de um tipo fornece equilíbrio para a personalidade de duas maneiras.

A primeira maneira é o equilíbrio entre extroversão e introversão, ou seja: se a função dominante é extrovertida, a função auxiliar fornece equilíbrio por ser o processo mental usado no mundo interno. Se a função dominante é introvertida, a função auxiliar fornece equilíbrio por ser o processo mental usado no mundo externo (MYERS, 1998, p. 29).

A segunda maneira é o equilíbrio entre perceber e julgar, ou seja: se a função dominante for sensorial ou intuitiva, uma função de percepção, a função auxiliar se equilibra, fornecendo uma maneira confortável de tomar decisões. Se a função dominante for Pensar ou Sentir, uma função de julgamento, a função auxiliar será equilibrada, fornecendo uma maneira confiável de captar informações (MYERS, 1998, p. 29).

De acordo com a Teoria dos Tipos, a função dominante é o núcleo do tipo e recebe mais energia que a função auxiliar. Mas uma personalidade com apenas a função dominante desenvolvida e não também a função auxiliar seria unilateral e desequilibrada.

2.11. O PAPEL DA DICOTOMIA J-P NA DINÂMICA

O desenvolvimento da dicotomia Julgamento e Percepção (J-P) serve especificamente para dar acesso à imagem da personalidade de Jung na dinâmica para iniciar o processo de identificação da dinâmica de um tipo. A dicotomia tem dois usos, quais sejam, o primeiro se refere à abordagem unidimensional das quatro preferências de tipo, o J-P identifica comportamentos de características opostas, ou seja, os tipos de julgamento gostam de ter objetivos claros, fazer um plano com uma linha do tempo e trabalhar esse plano. Já os tipos de percepção gostam de ser espontâneos e flexíveis, de manter as coisas em aberto, de explorar opções.

Na imagem dinâmica da personalidade, J e P se tornam indicadores ou ponteiros, ou seja, J indica um relacionamento com a função de julgamento, T ou F e P "apontam para", mostram um relacionamento com a função de percepção, S ou N. Na dinâmica de tipos, qualquer que seja a função da dicotomia J-P, será a função que esse tipo usa no mundo externo, ou seja, a função extrovertida (MYERS, 1998, p. 30).

Resumindo, a decodificação da dinâmica de um tipo de quatro letras em três etapas se dará da seguinte forma: em primeiro lugar, a dicotomia J-P aponta para a função que é extrovertida. No caso do J, a função de julgamento no tipo, T ou F, é extrovertida. No caso da função percepção no tipo, S ou N, é extrovertida. Para que o equilíbrio ocorra, a outra função no tipo é introvertida. Em relação à primeira letra, E ou I identifica qual dessas duas funções no tipo é a função dominante. No caso do E, a função extrovertida é a função dominante para este tipo. Já no caso do I, a função introvertida é a função dominante para este tipo.

2.12. TIPO, TENSÃO E FUNÇÕES NÃO PREFERIDAS

Depois de entendermos a visão dinâmica da personalidade identificada pelo tipo de quatro letras, podemos usar algumas das possibilidades mais profundas e de desenvolvimento que fazem parte da abordagem do tipo psicológico à personalidade.

A quarta função ou função inferior é a função menos desenvolvida e mais inconsciente, já que recebe menos energia em oposição à função dominante, que recebe mais energia. Embora

algumas habilidades possam ser desenvolvidas, a verdade é que isso não será o mesmo que colocar energia em uma função e desenvolvê-la.

Embora as funções terciárias e inferiores, as duas funções que não estão no tipo e menos preferidas, possam proporcionar alguns bons momentos, elas costumam ser as áreas em que as pessoas cometem erros persistentes. As funções não preferidas podem ser usadas e desenvolvidas habilidades relacionadas a elas, mas ter que fazer ao longo do dia ou na maior parte do tempo pode ser muito estressante. A dinâmica do tipo e especialmente as funções não preferidas tornam-se importantes à medida que analisamos as interações entre tipo e estresse (QUENK, 2000, p. 6).

Em outro capítulo, estaremos explorando com mais detalhes as relações entre os tipos e, eventualmente, o estresse causado e suas consequências na formação de esquemas iniciais desadaptativos.

2.13. RESUMO E CONSIDERAÇÕES

O objetivo deste capítulo foi essencialmente o de introduzir a Tipologia Junguiana dentro da perspectiva do *Myers and Briggs Type Indicator*, sendo então apresentados os seus principais conceitos e pressupostos.

Foi elaborado um panorama geral da teoria subjacente ao *Myers-Briggs Type Indicator*. Foi apresentada a essência da abrangente Teoria do Tipo de Jung, com as quatro funções mentais básicas, ou processos, que são chamados de Sensing (S), Intuition (N), Thinking (T) e Feeling (F). Demonstrou-se que os dezesseis tipos diferem nas prioridades dadas a cada função e nas atitudes de Extroversão (E) e Introversão (I), nas quais eles tipicamente usam cada função. Essas diferenças em prioridades e atitudes de energia (E ou I) explicam as diferentes interações entre as funções que ocorrem em cada um desses dezesseis tipos. Demonstrou-se ainda a presença constante do processo auxiliar, os resultados das combinações de percepção e julgamentos e o papel da função auxiliar no equilíbrio entre extroversão e introversão.

Para a fundamentação desse capítulo, utilizamos os trabalhos de Isabel Myers (1897-1980) e Katherine Cook Briggs (1875-1968) que, juntas, desenvolveram o *Myers and Briggs Type Indicator*.

3. INTRODUÇÃO À TERAPIA DO ESQUEMA

O presente capítulo tem como objetivo apresentar os conceitos básicos da Terapia do Esquema e, em especial, focar no modelo de formação de esquemas iniciais desadaptativos.

A Terapia do Esquema ampliou o tratamento e os conceitos da terapia cognitivo-comportamental tradicional com uma proposta integradora, desenvolvida por Young e colegas em que elementos das escolas cognitivo-comportamental, de apego, da gestalt de relações objetais, construtivista e psicanalista são mesclados e integrados em um modelo conceitual. (YOUNG, 2008, p. 17).

O objetivo de Young com o desenvolvimento da Terapia do Esquema se deu em decorrência de pesquisadores e profissionais terem alcançado excelentes avanços no desenvolvimento de tratamentos psicológicos eficazes para transtornos do Eixo 1 como, por exemplo, transtornos de humor, ansiedade e uso excessivo de álcool e drogas. Esses tratamentos são de curto prazo e concentram-se na redução de sintomas, na formação de habilidades e na solução de problemas atuais na vida do paciente (YOUNG, 2008, p. 17).

Porém, nos casos de transtorno de personalidade, os pacientes não respondem totalmente a tratamentos cognitivo-comportamentais tradicionais. Isso se apresenta de várias formas. Alguns pacientes que apresentam sintomas do Eixo 1, como ansiedade e depressão, não conseguem avançar no tratamento ou, quando de sua suspensão, acabam recaindo (YOUNG, 2008, p. 18).

Outros, por sua vez, realizam o tratamento cognitivo-comportamental de sintomas do Eixo 1, mas, após a resolução desses sintomas, os problemas de transtorno de personalidade passam a direcionar o tratamento. Há ainda os pacientes que procuram tratamento cognitivo-comportamental com problemas vagos e difusos, sem ativadores claros e sem sintomas específicos a serem trabalhados em terapia. Esses pacientes sentem que há algo errado ou ausente em suas vidas e buscam terapia para tratar transtorno de personalidade, apresentando-se com dificuldades crônicas nos relacionamentos com pessoas próximas ou no trabalho. Para esses, a terapia cognitivo-comportamental tradicional também não apresenta eficácia, pois não apresentam sintomas do Eixo 1 importantes ou os sintomas se apresentam em grande quantidade (YOUNG, 2008, p. 18).

A dificuldade apontada acima para pacientes com transtorno de personalidade na relação terapêutica se deve ao fato de que a terapia cognitivo-comportamental tradicional parte de

alguns pressupostos tradicionais sobre pacientes, os quais não se aplicam na maior parte dos casos a pacientes com transtornos de personalidade. Tais pacientes têm características psicológicas que os distinguem dos casos do Eixo 1 e os tornam menos adequados aos tratamentos da cognitivo-comportamental tradicional. O primeiro pressuposto é o cumprimento de protocolo de tratamento pelo paciente. Outro pressuposto é o de que, com um pouco de treinamento, os pacientes acessem suas cognições e emoções e as informem ao terapeuta. Um terceiro pressuposto é o de que os pacientes sejam capazes de alterar seus comportamentos e cognições problemáticos através de práticas como análise empírica, discurso lógico, experimentação, exposição gradual e repetição. Um padrão de rigidez excessiva típica dos transtornos de personalidade também diminui a capacidade de resposta a técnicas cognitivo-comportamentais e, com frequência, não passam por mudanças significativas a curto prazo (YOUNG, 2008, p. 19).

Outra questão é a relação terapeuta-paciente, que não costuma ser considerada um ponto alto do tratamento nas terapias cognitivas tradicionais, nas quais, com frequência, pacientes com transtornos de personalidade têm dificuldade em estabelecer uma aliança terapêutica. Por fim, outro pressuposto é o de que os pacientes tenham problemas claros e discerníveis, porém os pacientes com transtorno de personalidade costumam apresentar problemas vagos, crônicos e difusos (YOUNG, 2008, p. 19).

Portanto, diante das razões descritas, Young desenvolveu a Terapia do Esquema, através de uma abordagem sistemática que ampliou a terapia cognitivo-comportamental tradicional através da integração de técnicas derivadas de várias escolas diferentes de terapia, para tratar pacientes com problemas de personalidade crônicos e que não estavam sendo resolvidos de forma adequada pela terapia cognitivo-comportamental (YOUNG, 2008, p. 20).

A Terapia do Esquema amplia a terapia cognitivo-comportamental tradicional dando ênfase à investigação das origens infantis e adolescentes dos problemas psicológicos, às técnicas emotivas, à relação terapêutica e aos estilos desadaptativos de enfrentamento, podendo ser, a depender da demanda do paciente, de breve, médio ou de longo prazo. Portanto, após a diminuição dos sintomas agudos, a Terapia do Esquema é adequada para tratar muitos dos transtornos dos Eixos 1 e 2 que têm base importante em temas de personalidade que duram toda a vida (YOUNG, 2008, p. 21).

Os esquemas desadaptativos remotos são o foco dessa terapia, sendo estes os temas psicológicos fundamentais típicos de pacientes com transtornos de personalidade. Portanto,

facilitam o entendimento dos problemas crônicos e difusos, organizando-os de maneira compreensível. O modelo identifica a trajetória desses esquemas desde a infância e suas repercussões no presente, enfatizando os relacionamentos interpessoais do paciente (YOUNG, 2008, p. 21).

Portanto, será através de uma aliança terapêutica que terapeuta e paciente, através de estratégias cognitivas, afetivas, comportamentais e interpessoais lutarão contra os Esquemas Desadaptativos Remotos. O terapeuta, através da confrontação empática e por meio de uma “recuperação parental limitada”, fornecerá a muitos pacientes um relacionamento que de maneira parcial atenderá às necessidades que não foram atendidas na infância (YOUNG, 2008, p. 21).

3.1. ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

Ao examinar detalhadamente os construtos básicos que formam a Terapia do Esquema, é interessante avaliar a história e a evolução do termo “esquema”.

Os Esquemas Iniciais Desadaptativos ou Esquemas Desadaptativos Remotos são em geral formados no início da vida, tornando-se mais complexos e depois encontram seu reforço em experiências posteriores, mesmo quando não são mais aplicáveis. A necessidade de “coerência cognitiva” visando manter uma visão estável de si mesmo e do mundo, mesmo que imprecisa ou distorcida, é a explicação para essa condição. Dentro dessa definição ampla, um esquema pode ser positivo ou negativo, adaptativo ou desadaptativo, e os esquemas podem ser formados na infância ou em momentos posteriores da vida (YOUNG, 2008, p. 22).

3.2. A DEFINIÇÃO DE ESQUEMA DE YOUNG

A hipótese de Young (2008) é a de que experiências nocivas na infância podem ter como consequência o desenvolvimento de esquemas desadaptativos remotos, resultando em transtornos de personalidade e transtornos do Eixo 1. Sua definição de esquema desadaptativo remoto é de um tema padrão amplo; formado por memórias, emoções e sensações corporais;

relacionado a si próprio ou aos relacionamentos com terceiros; desenvolvido durante a infância ou adolescência; elaborado ao longo da vida do indivíduo, sendo disfuncional em nível significativo.

Esses esquemas embora iniciados no desenvolvimento do indivíduo, são repetidos ao longo da vida, apresentando-se como padrões emocionais e cognitivos autoderrotistas. Os comportamentos desadaptativos são respostas ao esquema, são estilos de enfrentamento ao esquema, não pertencendo ao esquema em si. (YOUNG, 2008, p. 22).

3.3. CARACTERÍSTICAS DOS ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

Importante destacar que nem todos os esquemas são provenientes de traumas ou maus-tratos na infância, mas todos têm um potencial destrutivo, sendo que a maioria é causada por experiências nocivas repetidas de forma regular durante a infância e a adolescência. O acúmulo dessas experiências relacionadas leva ao surgimento de um esquema (YOUNG, 2008, p. 23).

Os seres humanos possuem uma necessidade instintiva de coerência e, como decorrência disso, os esquemas desadaptativos remotos lutam para sobreviver. Mesmo causando sofrimento, o esquema é familiar, trazendo um lugar conhecido e, como consequência, confortável. Dessa dinâmica de necessidade instintiva de coerência e do conforto do lugar conhecido resulta a dificuldade na mudança dos esquemas, pois existe uma atração do indivíduo por eventos e pessoas que ativem seus esquemas que são tidos como verdadeiros, inclusive influenciando o processamento de experiências posteriores. A forma como o indivíduo pensa, sente, age e como se relaciona com os demais é moldada, recriando de maneira involuntária, na idade adulta, as condições da infância que geraram sofrimento e a consequente formação de esquemas. Trata-se, portanto, de um círculo vicioso de confirmação de esquemas já formados (YOUNG, 2008, p. 23).

Dentro da perspectiva da Terapia do Esquema desadaptativos remotos, a escolha de companheiros, o tipo de ambiente de trabalho, o ambiente do lar, a interpretação dos fatos da vida seriam reflexo de vivências e representações que remontam à infância e adolescência, período em que os esquemas se formam, bem como formas desadaptativas com que aprendem a enfrentar a realidade diversas vezes. O mesmo se aplica aos sintomas crônicos do Eixo 1, por exemplo, ansiedade, depressão, uso de drogas, álcool e transtornos psicossomáticos (YOUNG, 2008, p. 23).

Os esquemas possuem diferentes níveis de gravidade e penetração, sendo dimensionais por natureza. Portanto, o número de situações ativadas dependerá de sua gravidade, da mesma maneira que o sentimento negativo, quando da ativação do esquema, for mais intenso e sua durabilidade, conseqüentemente, também for maior. Portanto, seja no número de situações de ativação em potencial, seja na intensidade do sentimento negativo, existe uma variação na forma e no conteúdo de como a crença se manifesta. Podemos exemplificar com a hipótese de um indivíduo que passa frequentemente por abandonos desde cedo por seus cuidadores e que, como consequência, formará uma crença de abandono de gravidade diferente, em tese, se comparado a um indivíduo que é abandonado com mais idade, de maneira ocasional por apenas um dos cuidadores. Nesse segundo caso, esse indivíduo terá menor probabilidade de ativar o esquema e, se for ativado, será apenas por figuras de autoridade e do mesmo gênero do cuidador que foi autor dos abandonos (YOUNG, 2008, p. 24).

O foco de Young está nos esquemas desadaptativos remotos, que entende ser o que está por trás das patologias de personalidade. Mas existem os esquemas positivos e posteriores.

3.4. OS ESQUEMAS E SUA ORIGEM

3.4.1. Necessidades emocionais fundamentais

Partindo da premissa de que todo indivíduo possui necessidades emocionais universais e que tais necessidades precisam ser atendidas, e que o indivíduo psicologicamente saudável é o que teve satisfeitas de forma adaptativa essas necessidades emocionais fundamentais, Young (2008) formula como hipótese as cinco necessidades emocionais.

Existe alguma variação em relação à intensidade da demanda por tais necessidades emocionais fundamentais. Aqui temos um dos objetivos desse trabalho, qual seja, analisar dentro dos diferentes tipos psicológicos a variação dessa demanda, pois será da interação do temperamento inato da criança, seu tipo psicológico e de seu primeiro ambiente que ocorrerá ou não a frustração dessas necessidades básicas.

Portanto, Young (2008) formula em sua teoria que os esquemas resultam de necessidades emocionais não satisfeitas na infância e postula cinco necessidades emocionais fundamentais para os seres humanos, a saber, 1) vínculos seguros com outros indivíduos (inclui

segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); 2) autonomia, competência e sentimento de identidade; 3) liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas; 4) espontaneidade e lazer; e 5) limites realistas e autocontrole.

3.4.2. Experiências vividas na infância

A origem básica dos esquemas desadaptativos remotos encontra-se nas experiências de vida nocivas, principalmente na infância, ou seja, nas necessidades emocionais não satisfeitas. Nesse sentido, a família nuclear e seu sistema de funcionamento é a fonte dos esquemas desenvolvidos mais cedo e mais fortes. Esse sistema familiar com sua dinâmica acaba se tornando a dinâmica do mundo remoto dessa criança e já adulto quando o indivíduo ativa o esquema desadaptativo remoto, a vivência de um drama da infância com um dos cuidadores (YOUNG, 2008, p. 24).

Além da família, à medida que a criança amadurece, ocorre uma maior convivência e torna-se mais importante a influência de amigos, escola, grupos sociais e da cultura, podendo desenvolverem-se esquemas como resultado dessa interação, embora esquemas desenvolvidos posteriormente não costumam ser tão fortes (YOUNG, 2008, p. 25).

O autor destaca quatro tipos de experiência no início da vida que podem gerar esquemas.

A primeira é uma frustração nociva de necessidades. Nessas experiências, a criança vivencia poucas experiências boas no ambiente, no início de sua vida e, como resultado, acaba adquirindo esquemas como privação emocional ou abandono, por exemplo. Esse ambiente apresenta um déficit de sensações importantes como estabilidade, compreensão e amor (YOUNG, 2008, p. 25).

O segundo é a traumatização ou vitimização. Nessas experiências, a criança vivencia experiências danosas ou se transforma em vítima, podendo desenvolver esquemas como desconfiança / abuso, defectividade / vergonha ou vulnerabilidade ao dano (YOUNG, 2008, p. 25).

No terceiro a criança é submetida a uma demasia de tratamentos que, moderadamente, seriam saudáveis. Podemos pensar em muita indulgência, em não se atender às necessidades emocionais de autonomia e limites realistas, além de os pais poderem estar muito envolvidos na vida da criança, com superproteção ou com uma liberdade e autonomia sem limites. Com isso, a

criança pode desenvolver esquemas de dependência / incompetência ou arrogo / grandiosidade (YOUNG, 2008, p. 25).

O quarto tipo de experiência de vida que origina esquemas é a internalização ou identificação seletiva com pessoas importantes. Nesse caso, existe uma identificação da criança de maneira seletiva que acaba internalizando pensamentos, sentimentos, experiências e comportamentos dos cuidadores. No exemplo, Young (2008) cita que dois pacientes buscaram tratamento, ambos vítimas de abuso infantil, porém, um não internalizou, mas o outro internalizou. No primeiro caso, em que não internalizou, o paciente entrou no papel de vítima quando ocorriam os abusos e não reagia, ficando passivo e submisso, ou seja, o sentimento de ser vítima foi vivido sem internalizar o sentimento de ser abusador. No segundo caso, em que internalizou, o paciente reagia e internalizava o comportamento agressivo, bem como os pensamentos e sentimentos, tornando-se abusivo. O autor considera esse exemplo como extremo pois entende que a maioria das crianças que vivencia um abuso absorve a experiência de ser vítima, além de alguns pensamentos, sentimentos e comportamentos de adultos abusadores. Em outro exemplo, o autor cita dois pacientes com esquemas de privação emocional em que, quando crianças, ambos tinham pais e mães frios e se sentiam solitários e não amados. Porém, quando adultos, não se tornaram emocionalmente frios, embora saibam o que significa receber um tratamento com frieza (YOUNG, 2008, p. 25).

Portanto, observando as variações de estilos de enfrentamento, um paciente pode se identificar ou não com os sentimentos de privação fruto da atitude de cuidadores, tornando-se pessoas cuidadoras ao enfrentar essa privação ou carentes e exigindo direitos. Nesse sentido, o modelo teórico da terapia do esquema não pressupõe que as crianças se identifiquem e internalizem o comportamento dos pais, mas que se identifiquem e internalizem de maneira seletiva algumas características de cuidadores, sendo que algumas identificações e internalizações se transformarão em esquemas, modos ou estilos de enfrentamento (YOUNG, 2008, p. 25).

O autor acredita que o temperamento determine, em parte, se um indivíduo irá se identificar e internalizar as características de um cuidador. É nesse sentido que propomos a integração entre a Terapia do Esquema com os Tipos Psicológicos dentro do *Myers and Briggs Type Indicator*, visando propor que a variação de tipos psicológicos imporá diferentes resultados em face da assimilação ou não de esquemas. Portanto, dentro da teoria, outros fatores além do

ambiente da criança são variáveis dentro do desenvolvimento de esquemas, sendo o temperamento um fator importante.

No presente trabalho incluímos um quinto tipo de experiência no início da vida que podem gerar esquemas. Trata-se de um conflito entre os tipos psicológicos de cuidadores e crianças, bem como a sensibilidade do processamento sensorial, com todo o tipo de consequências possíveis, como problemas de comunicação, de compreensão, estresse e afeto. Essas hipóteses serão mais bem descritas nos capítulos 5 e 6.

3.4.3. Tipos psicológicos, temperamento emocional e sensibilidade do processamento sensorial

Existem pesquisas que defendem a base biológica da personalidade como uma variável importante. O autor (2008) cita o exemplo de Kagan e colaboradores, que pesquisaram os traços de temperamentos que estão presentes na primeira infância e a conclusão foi a de sua estabilidade ao longo do tempo. Da mesma forma, os tipos junguianos de Myers and Briggs e suas pesquisas chegaram aos mesmos resultados em relação à variável da estabilidade do temperamento com o passar do tempo.

O temperamento emocional e, em nosso trabalho, os tipos psicológicos, interagem com eventos ocorridos na infância e é dessa combinação que se formam os esquemas. Os diferentes tipos psicológicos das crianças percebem, interagem e são suscetíveis de forma seletiva com diferentes circunstâncias da vida. Nesse sentido, em um mesmo ambiente familiar, podem haver como consequência diferentes reações e interpretações dependendo da criança.

Para o autor, um ambiente remoto extremamente favorável ou adverso poderia se sobrepor ao temperamento emocional, assim como um temperamento extremamente emocional sobrepujar um ambiente saudável e ocasionar patologias sem uma justificativa ambiental. Em nosso trabalho, defenderemos a possibilidade de que os diferentes tipos psicológicos reagirão de maneira diferente em face do mesmo ambiente, bem como a variável da sensibilidade do processamento sensorial.

3.4.4. Necessidades emocionais fundamentais, domínio de esquemas e esquemas desadaptativos remotos

A Terapia do Esquema possui cinco domínios de esquemas que representam as necessidades emocionais que não foram supridas e dezoito esquemas que se agrupam nesses domínios. A seguir vamos dividir em itens os domínios e suas respectivas necessidades emocionais fundamentais não satisfeitas.

Embora em trabalhos posteriores, em Young (2014) e Young e col. (2017), os domínios tenham sido rediscutidos e propostos quatro domínios, bem como alguns esquemas também terem sido rediscutidos, optamos por manter o trabalho originalmente proposto, considerando que as revisões ainda estão em construção e considerando que, para os fins aqui propostos, o trabalho original atende mais a nossa demanda por ser mais didático e claro para introduzir a Terapia do Esquema.

3.4.4.1 Desconexão e rejeição / vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação)

O primeiro domínio de esquemas é o Desconexão e Rejeição, decorrente das necessidades emocionais não satisfeitas de vínculos seguros com outros indivíduos, o que inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação.

Nesse domínio, os detentores possuem dificuldades em sua capacidade de formar vínculos seguros de forma satisfatória com outras pessoas, sendo que o não atendimento de suas necessidades de afeto, estabilidade e cuidado é considerado como algo inevitável. Os esquemas relacionados a esse domínio são os de abandono, com famílias instáveis; desconfiança / abuso, com famílias abusadoras; privação emocional, com famílias despidas de afeto e frias; defectividade / vergonha, com famílias que rejeitaram e; isolamento social / alienação, com famílias que isolaram a criança do mundo exterior. Esses pacientes costumam sofrer muitos danos e em geral tiveram uma infância traumática e na idade adulta costumam viver em relacionamentos autodestrutivos ou evitar relacionamentos íntimos num comportamento refratário. Diante desse quadro, o

relacionamento terapêutico tem um papel de grande importância, visando a reparentalização limitada (YOUNG, 2008, p. 27).

No esquema de abandono / instabilidade, existe uma percepção de instabilidade nas relações com indivíduos importantes. Nesse sentido, pessoas queridas seriam emocionalmente imprevisíveis e poderiam abandonar a qualquer momento, seja por questões emocionais, por morte, por trocar a companhia por outrem, por serem fugazes em suas relações (YOUNG, 2008, p. 27).

O esquema de desconfiança / abuso gera convicção de que os outros usarão e abusarão desses pacientes se houver a oportunidade. Portanto, desconfianças sem motivos e crenças de que os outros estão mentindo, enganando ou manipulando são comuns nesses pacientes (YOUNG, 2008, p. 27).

O esquema de privação emocional gera uma demanda afetiva em que o desejo de relações afetivas e emocionais não será satisfeito de maneira adequada. Existem três formas de privação emocional, quais sejam, privação de cuidados, decorrente da ausência de afeto ou carinho; privação de empatia, decorrente da ausência de compreensão e atenção e; privação de proteção, decorrente da ausência de orientação e proteção dos cuidadores (YOUNG, 2008, p. 27).

O esquema de defectividade / vergonha tem como núcleo o sentimento de que se é errado, inferior ou falho. Existe uma sensação de vergonha com relação aos próprios defeitos. Esse sentimento de inadequação pode ser privado, como egoísmo, desejos sexuais, ou público, como aparência ou inadequação social (YOUNG, 2008, p. 27).

O esquema de isolamento social / alienação tem o sentimento de inadequação ao mundo social fora da família ou um sentimento de ser diferente, não se sentindo os pacientes pertencentes a grupos em geral. Esses pacientes em geral tiveram famílias que os prenderam bastante em seu núcleo ou tiveram adaptação difícil na escola (YOUNG, 2008, p. 27).

3.4.4.2. Autonomia e desempenho prejudicados / autonomia, competência e sentimento de identidade

O segundo domínio é o da Autonomia e Desempenho Prejudicados, decorrente das necessidades emocionais não atendidas de Autonomia, competência e sentimento de identidade.

Nesse domínio, os detentores possuem dificuldades de se separarem da própria família e atuarem na sociedade de maneira independente em face de pessoas da mesma idade. Isso ocorre como consequência de uma expectativa sobre si e sobre o mundo que causa interferências em sua capacidade de diferenciação em relação às figuras paternas e maternas para funcionarem de forma independente. A família e cuidadores em geral atuavam de forma a superprotegerem e suprirem todas as demandas ou o oposto, em geral não cuidavam nem se responsabilizavam. Esses dois extremos levariam a problemas no domínio da autonomia. A autoconfiança dessa criança não foi reforçada, prejudicando o desempenho fora de casa de forma madura e competente. Assim, quando adultos, são incapazes de criar sua própria identidade, ter sua própria vida, construir objetivos de vida, bem como dominar habilidades para atuarem em sociedade, permanecendo como eternas crianças (YOUNG, 2008, p. 31).

Como consequência desse domínio, temos os esquemas dependência / incompetência, de vulnerabilidade ao dano ou à doença, de emaranhamento / Self subdesenvolvido e o esquema de fracasso.

O esquema de dependência / incompetência desencadeia o sentimento de incapacidade em face das responsabilidades do cotidiano, como lidar com finanças, tomar decisões, assumir novas tarefas sem o auxílio de terceiros, apresentando-se com passividade ou impotência para atuar na vida (YOUNG, 2008, p. 31).

O esquema de vulnerabilidade ao dano ou à doença ocasiona o temor e o catastrofismo de que algo ruim acontecerá e que não será possível lidar com a situação. Esse temor pode se manifestar na saúde, no emocional ou em eventos externos como crimes, acidentes ou até catástrofes da natureza (YOUNG, 2008, p. 31).

O esquema de emaranhamento / Self subdesenvolvido gera um envolvimento excessivo com uma ou mais pessoas de forma a prejudicar a própria individualidade e desenvolvimento. Esse emaranhamento deriva muitas vezes na crença de incapacidade de que, na relação entre dois indivíduos, sendo um deles o paciente, um não funcionaria bem sem o outro. Nesse esquema é comum o sentimento de sufocamento ou de falta de identidade, parecendo estar se fundido no outro (YOUNG, 2008, p. 32).

O esquema de fracasso gera o temor e a convicção de que o fracasso será inevitável em diversas áreas da vida como estudos, trabalho, vida social, esportes. Existe a crença de inadequação

em comparação com os demais, considerando-se sem inteligência, sem sucesso, sem talento e despido de qualidades (YOUNG, 2008, p. 32).

3.4.4.3. Limites prejudicados/ limites realistas e autocontrole

O terceiro domínio é o dos Limites Prejudicados, decorrente das necessidades emocionais não satisfeitas de Limites realistas e autocontrole.

Os esquemas neste domínio desencadeiam falta de limites internos, desencadeando dificuldades em reciprocidade e empatia com o outro nas questões da vida, dificuldades em relação à autodisciplina, em relação a compromissos e objetivos de longo prazo. As famílias em geral não deram limites a essas crianças, que cresceram sem exigência de cumprimento de regras aplicadas aos demais não desenvolvendo autocontrole, resultado em adultos egoístas, sem responsabilidade e até narcisistas, sem capacidade de restringir seus impulsos e postergar uma gratificação em prol de benefício futuro. Muitas vezes na prática clínica, num primeiro momento, o que parece arrogância é na verdade uma hipercompensação de algum outro fator dentro do domínio Desconexão e Rejeição, não havendo o excesso de tolerância como a origem primária, por exemplo (YOUNG, 2008, p. 32).

Como consequência desse domínio temos os esquemas arrego / grandiosidade e autocontrole / autodisciplina insuficientes.

O esquema arrego / grandiosidade gera um sentimento de superioridade e, como consequência, a vontade de serem mercedores de direitos e privilégios especiais, não fazendo parte das regras de reciprocidade da sociedade. Focam suas vidas em sua pseudo-superioridade, estando entre pessoas bem-sucedidas, famosas e ricas visando adquirir poder, sendo bem exigentes e despidos de empatia (YOUNG, 2008, p. 32).

O esquema de autocontrole / autodisciplina insuficientes gera dificuldade em relação ao sentimento de frustração, seja pela deficiência de autocontrole, seja pela dificuldade de tolerância à frustração, tendo suas emoções e impulsos despidos de controle. Num movimento de esquiva, esse esquema pode se apresentar como evitação em relação a conflitos e responsabilidades (YOUNG, 2008, p. 32).

3.4.4.4. Direcionamento para o outro/ liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas

O quarto domínio é o de Direcionamento para o Outro, decorrente das necessidades emocionais não satisfeitas de liberdade de expressão, necessidades e emoções válidas.

Pessoas com esse domínio, visando obter aprovação e afeto ou evitar retaliações, atendem às demandas dos outros em detrimento de si, perdendo a consciência de sentimentos como raiva ou de desejos e preferências, já que se concentram no desejo do outro. As famílias dessas crianças as aceitavam condicionalmente, sendo que os cuidadores focavam em suas próprias necessidades em detrimento das necessidades da criança e, como consequência, as crianças não eram livres para seguirem seus desejos e escolhas e, ao invés disso, restringiam aspectos importantes de si em troca de afeto e aprovação (YOUNG, 2008, p. 32).

Como consequência desse domínio temos os esquemas de subjugação, de autossacrifício, de busca de aprovação / busca de reconhecimento.

No esquema de subjugação ocorre uma perda de controle de maneira excessiva em face de outros indivíduos em decorrência de coação. O objetivo da subjugação é evitar retaliação, abandono ou sentimentos como a raiva. A subjugação pode ser objetiva, ou seja, subjugação de necessidades, preferências e desejos ou subjetiva, ou seja, de emoções, como por exemplo a raiva. A percepção desse esquema consiste na invalidação de necessidades ou sentimentos. Os comportamentos observáveis são uma obediência excessiva ou uma necessidade de agradar, junto com um sentimento de estar preso, levando a aumento de raiva expresso como comportamentos passivo-agressivos, descontrole emocional, sintomas psicossomáticos e evitação de afeto (YOUNG, 2008, p. 33).

O esquema de autossacrifício desencadeia a necessidade de atender às necessidades de outrem à custa de sua própria necessidade, tendo como objetivo evitar sofrimento alheio, evitar sensação de culpa, sendo beneficiado com aumento de sua autoestima ou manter vínculo com alguém carente. Esse esquema pode ser resultado de uma sensibilidade ao sofrimento de terceiros, porém envolve a sensação de que as próprias necessidades não são satisfeitas e desencadeia ressentimento e cobrança. Esse esquema se sobrepõe ao conceito de “codependência” dos doze passos (YOUNG, 2008, p. 33).

O esquema de busca de aprovação / busca de reconhecimento gera uma necessidade de aprovação e reconhecimento, sendo a opinião e reações de terceiros determinantes para sua

autoestima no lugar de possuir um Self seguro e genuíno independente destas opiniões e reações alheias. O status, dinheiro e fama são enfatizados para aquisição de aprovação. A consequência muitas vezes são decisões sem autenticidade e insatisfatórias (YOUNG, 2008, p. 33).

3.4.4.5. Supervigilância e inibição / espontaneidade e lazer

O quinto domínio é o de Supervigilância e Inibição, decorrente das necessidades emocionais não satisfeitas de espontaneidade e lazer.

Esse domínio desencadeia o esforço no cumprimento de regras rígidas que foram internalizadas por seu desempenho, através da contenção de sua espontaneidade e naturalidade. Como consequência, tem-se a infelicidade, tensão, problemas de saúde, repressão e dificuldade em relacionamentos íntimos. A família desses indivíduos apresentava padrões de repressão, rigidez e cobrança excessiva, sem estimular momentos para brincar ou ter felicidade. O foco sempre foi a negatividade em relação à vida. Como consequência, uma tensão em relação a eventos catastróficos da vida pode se formar, exigindo uma supervigilância e um cuidado excessivo (YOUNG, 2008, p. 33).

Como consequência desse domínio temos os esquemas de padrões inflexíveis / postura crítica exagerada e de postura punitiva.

O esquema de negativismo / pessimismo se reflete na minimização do positivo e na maximização do negativo. A vida é sempre interpretada negativamente e uma expectativa catastrófica sempre surge em vários aspectos da vida, sejam profissionais, financeiros ou da vida pessoal. Com esse foco na maximização do negativo e na expectativa catastrófica, existe um padrão de supervigilância, reclamações constantes, preocupação e indecisão (YOUNG, 2008, p. 33).

O esquema de inibição emocional ocasiona a restrição de atitudes espontâneas com o objetivo de evitar críticas ou perda de controle. Com isso, ocorre, por exemplo, a inibição da raiva, da alegria e de sentimentos em geral, dificuldade de demonstrar vulnerabilidade e foco na racionalidade, desconsiderando as emoções. A imagem que esses pacientes passam é de indiferença, frieza e retração (YOUNG, 2008, p. 34).

O esquema de padrões inflexíveis / postura crítica exagerada é popularmente chamado de perfeccionismo. Exige uma pressão interna por padrões elevados, tendo como pano de fundo a evitação da rejeição ou da vergonha e tem como consequência pressão, auto e heterocrítica

exageradas. A qualificação de esquema desadaptativo remoto exige prejuízos à saúde, à autoestima, aos relacionamentos interpessoais e aos momentos de lazer e prazer. Portanto, esse esquema é apresentado como perfeccionismo, regras rígidas do que é certo, incluindo moral, cultura e religião e preocupação com resultados, tempo e eficiência (YOUNG, 2008, p. 34).

O esquema de postura punitiva se traduz numa rigidez excessiva em relação aos próprios erros e de terceiros, se expressando com raiva e intolerância através de punições em caso de não atendimento de metas. Existe uma grande dificuldade de empatia, seja no sentido de perdoar erros e seus atenuantes, seja no sentido de entender a imperfeição humana e suas intenções (YOUNG, 2008, p. 34).

3.4.5. Esquemas condicionais versus esquemas incondicionais

Young (2008) considera que existem alguns esquemas condicionais e outros incondicionais. Em geral, os esquemas mais remotos e nucleares são crenças incondicionais em relação a si mesmos e aos outros, enquanto os mais tardios são condicionais.

No esquema incondicional, o paciente não tem esperança, ou seja, independente do que faça o resultado final será o mesmo, a crença de incompetência, a falta de identidade e amor, por exemplo, prevalecerão. Portanto, o esquema incondicional cristaliza os eventos ocorridos com a criança, sem possibilidade de escolha e o esquema se torna uma verdade incondicional. De outro lado, os esquemas condicionais geram no indivíduo esperança de mudança no resultado, podendo, através da subjugação, do autossacrifício e da busca de aprovação, obter uma inibição das emoções num padrão de esquivar, ou se esforçar visando o cumprimento de padrões elevados com o objetivo de evitar o resultado negativo, num padrão de hipercompensação. Portanto, os esquemas condicionais, em muitos casos, são uma tentativa de conter os efeitos dos esquemas incondicionais, ficando, desse modo, como secundários (YOUNG, 2008, p. 35).

Podemos citar alguns exemplos como Padrões inflexíveis em consequência da crença de abandono, de forma que se o indivíduo for perfeito não será abandonado; autossacrifício em consequência da crença de privação emocional, de forma que se o indivíduo se autossacrificar receberá afeto; subjugação em consequência da crença de Defectividade, de forma que, se se subjugar, será aceito mesmo com os seus defeitos e será digno de receber afeto. Porém, cumprir as

demandas dos esquemas condicionais o tempo todo é impossível, já que existe um desgaste, gerando sentimentos como a raiva. O máximo que pode ocorrer é o indivíduo escamotear os esquemas incondicionais, acabando por ser forçado a ter de encarar o esquema incondicional novamente. Cabe ressaltar que nem todos os esquemas condicionais são vinculados a esquemas anteriores, e são condicionais no sentido de a criança evitar as consequências temidas, fazendo o que se espera dela (YOUNG, 2008, p. 35).

3.4.6. Esquemas desadaptativos remotos e biologia do cérebro

Young (2008) propõe como hipótese, já que ainda não se realizaram pesquisas, uma visão biológica dos esquemas, tendo como base as pesquisas sobre emoção e biologia do cérebro (LEDOUX, 1996).

As pesquisas sugerem que existem vários sistemas emocionais no cérebro e que cada emoção se relaciona com funções de sobrevivência distintas. A proposta é se concentrar na região associada ao medo e trauma (YOUNG, 2008, p.38).

Baseado no trabalho de LeDoux (1996), Young expõe que os mecanismos do cérebro que registram e armazenam as memórias de importância emocional de um evento que envolva trauma diferem dos que processam as memórias e cognições conscientes de um mesmo evento. Isto posto, entende-se que a amígdala é responsável pela memória emocional, pelas memórias inconscientes, ou seja, mecanismos de condicionamento do medo, enquanto o hipocampo e o neocórtex armazenam a memória cognitiva, a memória consciente. Portanto, as respostas emocionais podem ocorrer sem a participação dos sistemas de processamento superiores do cérebro, que são relacionados ao pensamento e à lógica. Esses dois sistemas operam de maneira paralela e são responsáveis pelo armazenamento de diferentes tipos de informação ocorridos na experiência (YOUNG, 2008, p.39).

Dentre as características do sistema amigdaliano em distinção aos sistema do hipocampo e dos córtices superiores destacam-se: o seu caráter inconsciente, ou seja, podem existir sem registro consciente dos estímulos; é mais rápido, já que um sinal de perigo atinge a amígdala antes do córtex; é automático, pois o sistema das amígdalas avalia o perigo, as emoções e as respostas corporais surgem automaticamente em contraposição ao sistema cognitivo que apresenta

flexibilidade e opção na resposta; permanência das memórias emocionais, considerando que há uma questão de sobrevivência em não esquecer o perigo; não faz discriminações minuciosas, já que se trata de uma evocação de respostas condicionadas com base no medo a partir de estímulos traumáticos. Portanto, qualquer lembrança, mesmo que de maneira leve, do que quer que fosse que estivesse presente no trauma, ativa a reação de medo; é mais antigo evolutivamente se comparado aos córtex superiores, já que a reação ao medo provocado pela amígdala mudou muito pouco e é comparado a outras espécies animais, inclusive inferiores e; em contrapartida, o neocórtex, que contém os córtices superiores, teve um desenvolvimento mais tardio (YOUNG, 2008, p.40).

Um esquema desadaptativo remoto é definido como um conjunto de memórias, emoções, sensações corporais e cognições que giram em torno de um tema da infância, como abandono, abuso, negligência ou rejeição. Nesse sentido, conceitua-se a biologia cerebral de um esquema com as emoções e sensações corporais que foram armazenadas no sistema amigdaliano com os atributos acima elencados. Portanto, quando os estímulos reminiscetes dos eventos da infância que formaram um esquema são ativados, as emoções e sensações corporais associados ao evento são ativados de maneira inconsciente pela amígdala e, mesmo que o indivíduo esteja consciente delas, as emoções e sensações corporais são ativadas antes das cognições de forma automática, constituindo-se como uma característica permanente na vida do indivíduo, podendo ter seu grau reduzido através da cura do esquema. De outro lado, as memórias e cognições conscientes relacionadas ao trauma ficam armazenadas no hipocampo e nos córtices superiores (YOUNG, 2008, p.40).

Os métodos cognitivos simples parecem ser ineficazes em decorrência dos aspectos emocionais e cognitivos da experiência traumática estarem localizados em diferentes sistemas cerebrais. Some-se a isso, o fato de que as emoções e as sensações corporais se armazenam na amígdala antes da cognição. Além do exposto, alguns esquemas se formam numa etapa pré-verbal, com origem anterior à linguagem da criança, sendo que tudo o que está armazenado são memórias, emoções e sensações corporais. As cognições surgiriam quando a criança começa a pensar e a falar. Diante do exposto se conclui que as emoções prevalecem em face das cognições no trabalho com esquemas (YOUNG, 2008, p.41).

A ativação de um esquema desadaptativo remoto gerará emoções e sensações corporais no indivíduo, podendo se conectar ou não de maneira consciente à memória original, sendo que

esta se encontra no núcleo do esquema, mas não estando, em geral, explícita na consciência (YOUNG, 2008, p.41).

A consciência psicológica do esquema é o primeiro passo dentro da Terapia do Esquema. Após esse entendimento, bem como de seus estilos de enfrentamento, os pacientes começam a ter algum controle sobre suas respostas, tendo mais livre-arbítrio. Portanto, o tratamento tem como objetivo dar mais controle consciente aos esquemas, ao mesmo tempo em que enfraquece seus efeitos (YOUNG, 2008, p.41).

3.4.7. Operações dos esquemas

A perpetuação e a cura são as duas operações fundamentais dos esquemas. Nesse sentido, todas as manifestações, sejam comportamentais ou mentais, como pensamento e sentimento, vão perpetuar, sendo reforçados, ou vão enfraquecer e curar. No caso da perpetuação, os esquemas se mantêm através de três mecanismos básicos, quais sejam, distorções cognitivas, padrões de vida autoderrotistas e estilos de enfrentamento dos esquemas. Na distorção cognitiva, o indivíduo interpreta equivocadamente as situações, reforçando o comportamento ou o contradizendo e, afetivamente, bloqueando as emoções vinculadas a um esquema não atingindo o nível de consciência, de forma a não conseguir curá-lo. Em termos comportamentais, através de padrões de vida autoderrotistas, escolhe situações e relacionamentos que ativam e perpetuam o esquema. As relações interpessoais são selecionadas de maneira a reforçar o esquema. Na perpetuação do esquema, o indivíduo continua de forma involuntária a recriar em sua vida adulta as condições prejudiciais da infância (YOUNG, 2008, p.42).

A cura de esquemas visa a redução da intensidade de memórias, emoções, sensações corporais e cognições, bem como das suas soluções e comportamentos, estilos de enfrentamento desadaptativos. Essa redução é obtida através de intervenções cognitivas, afetivas e comportamentais, sendo que o esquema fica cada vez mais difícil de ativar e, se ativado, a experiência é menos intensa e de menor duração (YOUNG, 2008, p.43).

A modificação, diminuição de intensidade e cura de um esquema não é algo simples, já que o esquema faz parte da personalidade do paciente, pois, em geral, foi formado na infância, e ele não conhece o mundo sem o esquema. As lentes através das quais ele enxerga a si mesmo e

ao mundo fazem parte da estrutura dos esquemas e aprendidas desde cedo, proporcionando segurança e previsibilidade, sendo inclusive parte de sua identidade. Portanto, renunciar a um esquema é abrir mão de quem se é ou de como é o mundo. A cura de um esquema demandará muito foco e determinação, incluindo um automonitoramento frequente, de forma a observar o esquema a ser trabalhado para sua mudança, já que, não sendo corrigido, ele se perpetuará. (YOUNG, 2008, p.43).

3.4.8. Estilos de respostas e enfrentamento desadaptativas

Na perpetuação, os esquemas se mantêm através de três mecanismos básicos, quais sejam, distorções cognitivas, padrões de vida auto derrotistas e estilos de enfrentamento dos esquemas. Os dois primeiros já foram abordados no item anterior, portanto, focaremos nos estilos de enfrentamento.

Os estilos de resposta e de enfrentamento desadaptativo são maneiras de lidar com o esquema de maneira a diminuir a intensidade das emoções vivenciadas, sendo que, apesar de evitar os efeitos, não o curam e acabam-no perpetuando. Portanto, uma coisa é o esquema em si, com memórias, emoções, sensações corporais e cognições, e outra são as respostas comportamentais como decorrência do esquema, não sendo o comportamento parte do esquema, mas parte da resposta de enfrentamento, provocando o comportamento que, em geral, é a maior parte das respostas de enfrentamento, embora também enfrentem o esquema através de estratégias cognitivas e emotivas, não sendo o esquema em si (YOUNG, 2008, p.44).

Enquanto os esquemas são estáveis, os estilos de enfrentamento são dinâmicos, sendo que cada paciente usa diferentes estilos em situações e etapas distintas de sua vida para enfrentar um esquema. Podemos pensar no exemplo de três pacientes com esquema de privação emocional em que o comportamento fruto do estilo de enfrentamento é diferente, embora o esquema seja o mesmo. Embora todos se sintam privados emocionalmente, uma busca relacionamentos afetivos com parceiros frios, outro evita relacionamentos afetivos e o terceiro adota uma atitude fria e distante em relação a seus parceiros (YOUNG, 2008, p.44).

Os três estilos de enfrentamento são relacionados às três respostas de ameaça que o organismo possui, quais sejam, lutar, fugir ou paralisar. Lutar seria hipercompensar, fugir seria a

evitação e a paralisia seria a resignação. Como já exposto, na infância, o esquema desadaptativo remoto é uma ameaça à frustração de alguma necessidade fundamental, como vínculo seguro, autonomia, espontaneidade, limites, sendo que a ameaça também pode incluir medo das emoções que o ativam e as reações da criança serão uma das três acima expostas (YOUNG, 2008, p.44).

Portanto, o estilo de enfrentamento é uma resposta em decorrência da ativação de um esquema, que é uma ameaça a uma necessidade emocional básica e que gera emoções. Na infância, esses estilos de enfrentamento foram adaptativos, mecanismos de sobrevivência, porém se tornam desadaptativos na idade adulta pois perpetuam os esquemas mesmo em condições diferentes e com novas opções, aprisionando os pacientes em seus esquemas (YOUNG, 2008, p.45).

A resignação seria como uma paralisia, os pacientes consentem com o esquema, não lutando, nem evitando, simplesmente aceitando, sentindo o sofrimento emocional e agindo de maneira a confirmá-lo. Com isso acabam repetindo padrões do esquema, revivendo na maturidade as experiências da infância ao ocorrerem os gatilhos ativadores dos esquemas com respostas emocionais desproporcionais e vivenciando as emoções de maneira integral e consciente. Suas escolhas comportamentais de parceiros e amigos refletem sua infância e acabam sendo como as mesmas características do pai ou da mãe geradora do esquema no passado, ocorrendo de maneira passiva e complacente, perpetuando o esquema (YOUNG, 2008, p.45).

A evitação seria uma fuga. Nesse estilo de enfrentamento, ocorre todo um esforço para que o esquema nunca seja ativado e, como consequência, sentir as emoções dele proveniente, tentando viver sem a consciência delas, como se não existissem. Existe uma evitação com distração ou afastamento em vários níveis, como no pensamento e imagens que o ativem, no sentimento, através de bebida ou drogas, sexualidade promíscua, excesso de comida, limpeza compulsiva ou excesso de trabalho. Costumam evitar situações que ativem o esquema, tais como relacionamentos íntimos ou desafios acadêmicos ou profissionais, afastando-se de qualquer sensação de vulnerabilidade. Na terapia, costumam chegar atrasados e até faltar como forma de tentar evitar a ativação do esquema (YOUNG, 2008, p.45).

A Hipercompensação é como a luta. O paciente na hipercompensação vai para o oposto do esquema, pensando, sentindo e se comportando de maneira totalmente diversa, como se o oposto ao esquema fosse verdadeiro, como se fossem diferentes das crianças que foram na época da aquisição do esquema. Aparentemente, podem aparentar segurança e autoconfiança, mas na intimidade sentem os efeitos do esquema que ameaça emergir. Portanto a hipercompensação é uma

tentativa de lutar contra o esquema, porém perpetuando em vez de curando. Lutar contra um esquema é saudável, porém de forma proporcional à situação e levando em conta os demais e esperar de maneira razoável chegar ao objetivo desejado, mas hipercompensadores costumam se fixar num contra-ataque, comportando-se de maneira excessiva, seja exigindo muito afeto, quando possuem esquema de privação emocional, seja se tornando hipercontroladores, quando possuem o esquema de subjugação, seja se tornando narcisistas quando possuem esquema de privação emocional e defectividade, se sentindo especiais e superiores, porém no fundo não estão em paz consigo mesmos, além de afastarem outras pessoas com seu comportamento, por exemplo. Em todo o caso, a hipercompensação é desenvolvida como alternativa aos sentimentos e sofrimento causados pelo esquema, sendo que quando a hipercompensação não funciona, os esquemas ocultos por ela se voltam com uma força emocional bem intensa (YOUNG, 2008, p.46).

Young (2008) levanta a hipótese de que o temperamento é um fator a ser considerado para entender o estilo de enfrentamento utilizado por um indivíduo, entendendo inclusive que o temperamento cumpre um papel maior nos estilos de enfrentamento do que na determinação de esquemas. Em nosso trabalho, utilizamos os Tipos Psicológicos e a Sensibilidade do Processamento Sensorial e a função inferior para entender o estilo de enfrentamento escolhido. A internalização seletiva ou modulação também podem explicar, pois a criança pode modelar seu comportamento de enfrentamento em decorrência de um dos pais com que se identifica, mas aqui temos como hipótese a utilização do tipo falso pela criança, que será explicado mais à frente e que tem consequências no seu desenvolvimento.

Em nossa hipótese, nesse trabalho, os tipos psicológicos de Myers and Briggs influenciariam tanto na formação de esquemas quando nos estilos de enfrentamento. Um paciente Introverso, por exemplo, pode ter uma tendência à esquiva, enquanto um Extroverso, por exemplo, pode ter uma tendência a hipercompensar.

A internalização seletiva ou modulação também podem explicar, pois a criança pode modelar seu comportamento de enfrentamento em decorrência de um dos pais com que se identifica, mas aqui temos, como hipótese, a utilização do tipo psicológico falso pela criança, que será explicado mais à frente e que tem consequências no seu desenvolvimento.

Existe uma diferença entre o estilo de enfrentamento e a resposta de enfrentamento. Um estilo de enfrentamento é um traço, ao passo que uma resposta de enfrentamento é um estado, ou seja, um estilo de enfrentamento consiste em um conjunto de respostas de enfrentamento que

um indivíduo costuma usar a fim de evitar a resignação ou a hipercompensação. Uma resposta de enfrentamento é um comportamento específico ou estratégia que a pessoa exibe em um determinado momento (YOUNG, 2008, p.47).

3.4.9. Modos de operação dos esquemas

O conceito de modo de esquema é a parte mais complexa da teoria por envolver muitos elementos. São os estados emocionais e respostas de enfrentamento adaptativos e desadaptativos que o indivíduo vivencia a cada momento. O modo, portanto, são conjuntos de esquemas ou operações de esquema em que o paciente está num determinado momento, já que podem estar inativos ou latentes, ou estar sendo ativados por eventos, predominando em nosso humor e comportamento naquele momento (YOUNG, 2008, p.48).

O terapeuta tem como tarefa ajudar os pacientes a cambiar, ou seja, mudar de um modo a outro, de um modo disfuncional a um modo funcional, sendo tal tarefa parte do processo de cura do esquema. Cabe ressaltar que naturalmente mudamos de um modo a outro ao longo do tempo. O modo, portanto, é o conjunto de esquemas ou operações em que o indivíduo se encontra (YOUNG, 2008, p.48).

Para Young (2008), um modo de esquema disfuncional seria uma parte do Self que está desconectada de outros aspectos do Self, ou seja, não foi totalmente integrada a outras facetas, podendo se caracterizar pelo grau em que um determinado estado provocado por esquemas se tornou dissociado ou desconectado de outros modos de um indivíduo.

A capacidade do indivíduo de vivenciar ou combinar ao mesmo tempo mais de um modo é o que tornará o nível de dissociação mais baixo, aparecendo como uma mudança de humor considerada normal. Em contrapartida, no nível mais alto temos o transtorno dissociativo de identidade ou transtorno de personalidade múltipla, em que um modo nem sabe da existência do outro, podendo inclusive ter nomes diferentes. Portanto, o ponto em um espectro de dissociação onde se encontra o modo específico é um modo de esquema disfuncional (YOUNG, 2008, p.51).

Young identificou dez modos de esquemas agrupados em quatro categorias gerais, quais sejam, modos criança, modos enfrentamento disfuncional, modos pais disfuncionais e modos adulto saudável. Alguns modos são saudáveis e outros desadaptativos e, neste sentido, o

aprendizado do fortalecimento do modo adulto saudável de maneira a neutralizar outros modos é um objetivo dentro da terapia (YOUNG, 2008, p.51).

O desenvolvimento do conceito de modo teve como origem o trabalho com portadores de transtorno de personalidade borderline e hoje já se aplica em outros diagnósticos. O modelo de esquemas foi de difícil aplicação em pacientes com transtorno de personalidade borderline em decorrência do elevado número de esquemas e respostas de enfrentamento apresentados, dificultando o trabalho do terapeuta em ter de lidar com todos ao mesmo tempo. Um paciente com transtorno de personalidade borderline ao responder a um Questionário de Esquemas de Young apresenta escores altos em quase todos os dezesseis esquemas avaliados. Diante disso, uma outra unidade de análise se fez necessária para agrupar os esquemas e facilitar o manejo terapêutico (YOUNG, 2008, p.51).

No modelo original, por focar no constructo de traços, um esquema do câmbio ou estilo de enfrentamento não foi suficiente para dar conta do fenômeno do câmbio de estados, a oscilação de um estado afetivo ou resposta de enfrentamento a outro, como por exemplo, da raiva para a tristeza, em seguida para um distanciamento e evitação. Ou de um estado robótico para um estado de pavor e depois impulso e ódio (YOUNG, 2008, p.51).

A distinção de estado e traço reside em que um indivíduo, por ter um esquema, não significa que ele está ativado a todo momento, ou seja, o esquema seria um traço que pode ou não estar ativado em determinado momento. No mesmo sentido, os estilos de enfrentamento podem ou não estar em uso em um dado momento. Como os pacientes com transtorno de personalidade borderline são instáveis, ocorreu um afastamento do modelo de traço e uma aproximação do modelo de estado, sendo o modo de esquema o constructo básico (YOUNG, 2008, p.52).

Young (2008) observou que os esquemas e suas respostas de enfrentamento são ativados juntos, estando agrupados em partes do Self. Cita como exemplo o modo criança vulnerável, em que o afeto é o de uma criança triste, desamparada, e que, neste caso, esquemas de privação emocional, abandono e vulnerabilidade podem ser ativados simultaneamente. Já o modo criança zangada apresenta o afeto de uma criança com fúria e raiva, enquanto o modo protetor desligado tem como característica a ausência de emoções com altos níveis de evitação. Conclui que alguns modos são compostos por esquemas, enquanto outros representam respostas de enfrentamento e que cada paciente apresenta modos de esquemas característicos, ou seja, agrupamentos característicos e esquemas e respostas de enfrentamento.

Dentro do conceito de modo de esquema encontra-se um espectro de dissociação. As diferentes personalidades de pacientes com transtorno dissociativo de identidade são vistas por Young (2008) como formas extremas de modos disfuncionais. Diferentes partes do Self são divididas em personalidades diferentes com características próprias. Essas identidades dissociativas são representadas por uma criança que viveu um trauma grave, pais internalizados que atormentam a criança, um adulto que protege a criança. Porém, as identidades dissociativas de identidade diferem dos modos dos pacientes com transtorno de personalidade borderline em grau e número das partes do Self dividido, além de o paciente com transtorno dissociativo apresentar mais modos, pois com frequência possui mais de um modo de cada tipo, por exemplo, três modos criança zangada (YOUNG, 2008, p.52).

A diferença de um indivíduo saudável e suas mudanças de humor circunstanciais com modos reconhecíveis em relação aos modos borderline diferem em vários aspectos, além de seu Self permanecer intacto. Primeiro, os modos normais são menos dissociados; segundo, são menos rígidos e abertos à mudança. O modo adulto saudável que modera e cura modos disfuncionais também é mais forte em indivíduos saudáveis se comparados a indivíduos com transtorno borderline. Por exemplo, numa circunstância que gere raiva, indivíduos normais dispõem do modo adulto saudável para conter um acesso de fúria, o que não ocorre com indivíduos borderline (YOUNG, 2008, p.53).

Os modos variam de um indivíduo para outro em várias dimensões, dissociado e integrado; não reconhecido e reconhecido; desadaptativo e adaptativo; extremo e moderado; rígido e flexível; puro e mesclado (YOUNG, 2008, p.53).

3.4.9.1. Dez modos de esquemas

Young (2008) identificou dez modos que podem ser agrupados em quatro categorias amplas: modos criança, modos enfrentamento disfuncional, modos pais disfuncionais e modo adulto saudável.

Os modos criança identificados foram: criança vulnerável, em que se apresenta a maioria dos esquemas nucleares, quais sejam, a criança abandonada, a criança abusada, a criança privada ou a criança rejeitada; criança zangada, a que age com raiva como decorrência do não

atendimento de suas demandas emocionais; criança impulsiva/indisciplinada, que age em decorrência de suas demandas e desejos emocionais sem pensar nas consequências; e a criança feliz, que tem suas necessidades emocionais básicas atendidas (YOUNG, 2008, p.53).

Foram identificados três modos de enfrentamento disfuncional: o capitulador complacente, que se submete ao esquema através da resignação; o protetor desligado, que se desliga do sofrimento emocional do esquema com um movimento de esquiva e evitação; e o hipercompensador, que reage de maneira desproporcional tentando refutar o esquema, tornando-se disfuncional. Cabe ressaltar que os três modos desadaptativos perpetuam o esquema (YOUNG, 2008, p.54).

Os modos de pais disfuncionais identificados são: o pai/mãe punitivo/a, que pune a criança em um de seus modos por, em tese, não se comportar adequadamente; e o pai/mãe punitivo/a exigente, que apresenta um padrão de exigência bem elevado. O paciente nesses modos se comportada mesma maneira que os pais (YOUNG, 2008, p.54).

O modo adulto saudável é o modo a ser fortalecido em terapia visando curar e moderar os outros modos (YOUNG, 2008, p.54).

3.5. RESUMO E CONSIDERAÇÕES

O objetivo deste capítulo foi essencialmente o de introduzir a Terapia do Esquema, sendo então apresentados os seus principais conceitos e pressupostos.

A Terapia do Esquema foi apresentada com seus pressupostos teóricos básicos. A teoria tem como premissa que os esquemas são o resultado de necessidades emocionais que não foram satisfeitas na infância e que um indivíduo saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa as necessidades emocionais fundamentais. Nesse sentido, postula cinco necessidades emocionais fundamentais: Vínculos seguros com outros indivíduos (inclui segurança, estabilidade, cuidado e aceitação); Autonomia, competência e sentido de identidade; Liberdade de expressão, Necessidades e emoções válidas; Espontaneidade e lazer; Limites realistas e autocontrole. Nesse capítulo, estaremos envolvidos com as obras de Jeffrey E. Young.

A Terapia do Esquema é uma abordagem integrativa e multimodal que utiliza recursos de diversas teorias como a Cognitivo-Comportamental, Relações Objetivas, Gestalt, dentre outras.

O sucesso inicial da Terapia do Esquema ocorreu em pacientes com transtorno de personalidade, mas hoje psicólogos e pacientes têm optado por essa terapia mesmo em casos que não apresentem transtorno de personalidade.

4. ESCOLAS DE PSICOLOGIA ANALÍTICA E TERAPIA DO ESQUEMA

O presente capítulo tem como objetivo analisar a compatibilidade teórica entre a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung e desenvolvida pelo Myers and Briggs Type Indicator e a Terapia do Esquema de Jeffrey Young. Para tanto, iniciaremos expondo as Escolas de Psicologia Analítica, abordaremos a base teórica da Terapia do Esquema e por fim demonstraremos a compatibilidade de ambas as teorias.

4.1. ESCOLAS DE PSICOLOGIA ANALÍTICA

O trabalho de Jung na psicologia contemporânea não se baseia apenas em seus vinte volumes de suas obras completas que geram um emaranhado de ideias e pensamentos a respeito da mente humana. A obra de Jung continua sendo construída, sendo constantemente adaptada e integrada e até reescrita pelos chamados pós-junguianos. Para tanto, os pós-junguianos algumas vezes se basearam em críticas de não-junguianos, assim como adaptando e integrando desenvolvimentos paralelos em outras abordagens da psicologia, além de disciplinas completamente diferentes (SAMUELS, 1985, p. 1).

Em decorrência de sua própria história, Jung não tinha por objetivo fundar uma escola de psicologia, pois queria evitar todo o tipo de autoridade em decorrência do que havia vivido com Freud. Além de evitar essa questão de ordem hierárquica, presava pela individualização, dando ênfase na autenticidade individual que diferencia os indivíduos uns dos outros. Para Jung, o temperamento e a psicologia pessoal de cada indivíduo têm um papel na determinação do que que acredita, de como vê o mundo, tema abordado, entre outros, em sua obra Tipos Psicológicos, pesquisada no presente trabalho. Além das questões acima, a própria personalidade de Jung extraordinariamente diversificada e multifacetada, com muitos interesses e conhecimentos de interesse, favoreceram o surgimento de diversos pontos de vista em sua obra original (SAMUELS, 1985, p. 3).

Portanto, como decorrência de seu temperamento e obra, surgiram várias escolas de psicologia analítica pós-junguiana que levam a diferenças teóricas e a diferenças na prática

terapêutica. Estaremos abordando as diferentes escolas e demonstrando como existem diferentes possibilidades de adaptação e integração com outras abordagens da psicologia.

Samuels (1985, p. 11) descreve três classificações existentes de escolas pós-junguianas e por fim cria sua própria classificação, concluindo com uma consideração de quão amplo é o espectro da psicologia Junguiana.

A primeira classificação é a de Adler, que faz uma divisão entre três grupos: os ortodoxos, os não ortodoxos ou “neojunguianos” e o centro. O grupo ortodoxo continuava a usar os conceitos e abordagens de Jung, ou seja, sob a perspectiva clínica, uma ênfase na elucidação de padrões arquetípicos através da ampliação dos dados comparativos ou pelo uso da imaginação ativa aos elementos prospectivos e teleológicos do material psíquico da consciência. A amplificação e a imaginação ativa confiam na atividade dinâmica do Self, que pode ser reprimida na mesma proporção em que a agressividade ou a sexualidade podem ser reprimidas. Portanto, se a análise facilita a “desrepressão”, analisar o processo descrito desencadeará movimento. O grupo dos “neojunguianos” mudou as ideias de Jung, integrando conceitos psicanalíticos, como os conceitos de Erikson, nos Estados Unidos, e de Klein e Winnicott, na Inglaterra. Essa integração tem consequências com um afastamento da abordagem prospectiva da interpretação, bem como da amplificação e da imaginação ativa em análise, para favorecer o que Adler chama de interpretação “reduzitiva”, tendo uma ênfase muito maior no material infantil e na sua repetição na vida adulta. Como consequência, aqui ocorrerá uma interação maior entre analista e paciente, pois a transferência fornece o único canal para esse material, e é composta em parte dos desejos e impulsos infantis e mecanismos psíquicos, tais como defesas primitivas. O terceiro grupo é o grupo do centro, que tem como objetivo combinar as duas abordagens acima e da qual o próprio Adler se considera um membro. Para este grupo, a análise da transferência é apenas um dos muitos instrumentos de que o analista dispõe. Adler entende, inclusive, que sua concepção de transferência é mais ampla que a derivada da psicanálise, pois, além do enfoque do material infantil, tem acrescida a possibilidade de serem projetadas no analista potencialidades inconscientes ainda não vividas.

A segunda classificação é a de Fordham, que se baseia na geografia. Entende que, no Instituto de Zurique, o enfoque apresentado aos alunos é o mesmo que Jung utilizava ao final de sua vida, quando se afastou mais da análise e passou a estudar mais as possibilidades que discerniu no inconsciente. Neste caso, se negligencia o fato de que Jung não tinha a intensão de que esse

enfoque substituísse sua preocupação anterior com os aspectos mais clínicos dos casos. Toda ênfase dessa escola é dada à revelação das características do material do paciente que possui analogia com o mito, e à aplicação ao material de um modelo pré-estabelecido da psique. Já em Londres, Fordham destaca que os pós-junguianos dão atenção à transferência, diferindo do modelo de Zurique. Para Fordham, essa Escola de Londres se aproxima dos “neojunguianos” de Adler. Essa escola, por um lado, surgiu pelo interesse de seus membros, que estavam interessados na relação entre analista e paciente e por entenderem inadequada a visão de Jung sobre o desenvolvimento da infância. Ocorreu um intercâmbio com a escola kleiniana e sua ênfase na fantasia inconsciente e na contratransferência. Ocorreram ainda intercâmbios em São Francisco, com o uso da teoria tipológica e, na Alemanha, com um trabalho sobre contratransferência.

A terceira classificação é a de Goldberg que, discordando de Fordham e Adler, entendia que os junguianos não haviam formado escolas. Não haveria tradição autocrítica ou avaliação interna, somente a interação individual entre analistas. Entendia que especialistas em outras disciplinas teriam acesso mais livre aos conceitos junguianos e aos desenvolvimentos pós-junguianos. Entendia ainda que os junguianos seriam capazes de se comunicar uns com outros e esclarecer ideias se fossem feitas classificações. Dentro dessa classificação, há uma divisão dos pós-junguianos, entre os de segunda e terceira geração. Os de segunda geração são os que se consideram discípulos ou são professores de psicologia analítica, tentando apresentar um relato coerente. Defendem que as obras junguianas de segunda geração têm uma grande popularidade, superando muitas vezes as próprias obras de Jung, pois, sem divergir com Jung, traduzem suas ideias de uma forma simples ou clara. Adler e Fordham são considerados de segunda geração. A terceira geração é atribuída à escola analítica que se define como arquetípica. Essa é a primeira geração dentro dessa classificação que não sente qualquer responsabilidade com Jung pessoalmente, embora possua sua influência e a reconheça.

Samuels (1985, p. 15) formula sua própria classificação com a hipótese de que existem três escolas principais, quais sejam, Escola Clássica, Escola do Desenvolvimento e Escola Arquetípica. Utiliza como método três aspectos da discussão teórica e três da prática clínica que considera relevantes para a psicologia junguiana, e tem como pretensão demonstrar que é a ordenação e a ponderação desses aspectos em que as escolas se baseiam. As três áreas teóricas são: a definição de arquétipo; o conceito de Self; o desenvolvimento da personalidade. Já os três

aspectos clínicos são: a análise da transferência-contratransferência; a ênfase na experiência simbólica do Self; o exame de imagens muito diferenciadas.

A Escola Clássica seria semelhante à Escola Ortodoxa de Adler e à Escola de Zurique de Fordham. Sob a perspectiva teórica, em termos de valorização seguiríamos a seguinte ordem: o conceito de Self; a definição de arquétipo; o desenvolvimento da personalidade. Entende que representa, em termos gerais, a mesma ordenação de prioridades de Jung. Já sob a perspectiva da prática clínica daria prioridade: à ênfase na experiência simbólica do Self; ao exame de imagens muito diferenciadas; à análise de transferência-contratransferência.

A Escola do Desenvolvimento seria semelhante aos “neojunguianos” de Adler e à “Escola de Londres” de Fordham. Sob a perspectiva teórica, seguiria a seguinte ordem: o desenvolvimento da personalidade; o conceito de Self; a definição de arquétipo. Já sob a perspectiva da prática clínica daria prioridade: à análise da transferência-contratransferência; à ênfase na experiência simbólica do Self; ao exame de imagens muito diferenciadas.

A Escola Arquetípica, chamada por Goldenberg de “junguianos de terceira geração” segue a seguinte ordem: a definição de arquétipo; o conceito de Self; o desenvolvimento da personalidade. Já sob a perspectiva da prática clínica a ordem de prioridades seria: o exame de imagens muito diferenciadas; a ênfase na experiência simbólica do Self; a análise da transferência-contratransferência.

4.2. A BASE TEÓRICA DA TERAPIA DO ESQUEMA

A Terapia do Esquema é uma abordagem integrativa e multimodal. Utiliza de maneira compartilhada recursos da terapia cognitivo-comportamental, construtivista, psicanalista, a Teoria do Apego, Teoria das Relações Objetivas, Terapia *Gestalt*, Análise Transacional, Terapia Dialética do Comportamento, terapia baseada em mentalização e psicologia positiva. Tal condição integrativa possibilita a utilização de diversas abordagens teóricas quando compatíveis.

Ocorreu ainda uma evolução para uma abordagem focada em necessidades emocionais não atendidas, causando o desenvolvimento de esquemas mal adaptativos precoces. Nesse sentido, a Terapia do Esquema utilizou a Teoria do Apego de Bowlby para enfatizar que todos os indivíduos nascem com necessidades emocionais essenciais, e que estão presentes em todas as crianças com

algumas variações. No caso, apegos seguros a outros, incluindo segurança, estabilidade, nutrição e aceitação; autonomia, competência, desempenho e senso de identidade; liberdade de expressar necessidades e emoções válidas; espontaneidade e brincadeira; limites realistas e autocontrole. Portanto, tem-se como hipótese que a interação entre o temperamento biológico da criança e os ambientes não ideais na infância tenha como resultado a frustração dessas necessidades básicas, o que causaria esquemas iniciais desadaptativos. Nesse sentido, um indivíduo com uma personalidade saudável é, portanto, aquele que teve essas necessidades atendidas na infância, com o desenvolvimento saudável em relação aos outros.

Assim, supõe-se que a conclusão insatisfatória das necessidades de desenvolvimento em interação com o temperamento inato leve à patologia da personalidade através da formação precoce do esquema inicial desadaptativo.

4.3. A INTEGRAÇÃO DAS DUAS TEORIAS

Diante das diversas e com diferentes enfoques, Escolas de Psicologia Analítica, fica evidente o quão em construção e aberta é a obra de Jung. E diante da abordagem integrativa e multimodal da Terapia do Esquema, que evoluiu para uma abordagem focada em necessidades emocionais não atendidas, utilizando a Teoria do Apego de Bowlby, para enfatizar que todos os indivíduos nascem com necessidades emocionais essenciais, entendo possível a integração das duas teorias com base nas diversas classificações acima expostas.

Na classificação de Adler, a integração é possível dentro do grupo dos “neojunguianos”, integrando conceitos psicanalíticos como os conceitos de Erikson, nos Estados Unidos, de Klein e Winnicott, na Inglaterra, e a Teoria do Apego, de Bowlby.

Com base na classificação de Fordham, a integração é possível dentro da “Escola de Londres”, que surgiu pelo interesse de seus membros que estavam interessados na relação entre analista e paciente e no desenvolvimento da infância, ocorrendo um intercâmbio com a escola kleiniana e sua ênfase na fantasia inconsciente e na contratransferência, ocorrendo ainda intercâmbios em São Francisco com o uso da teoria tipológica e, na Alemanha, com um trabalho sobre contratransferência.

E com Samuels (1985, p. 11), a integração é possível dentro da Escola do Desenvolvimento, que sob a perspectiva teórica seguiria a seguinte ordem: o desenvolvimento da personalidade; o conceito de Self; a definição de arquétipo. Já sob a perspectiva da prática clínica daria prioridade: à análise da transferência-contratransferência; à ênfase na experiência simbólica do Self; ao exame de imagens muito diferenciadas.

Portanto, entendo possível utilizar a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung, através do *Myers and Briggs Type Indicator*, sob a perspectiva teórica como indicativo do temperamento dos pais e da criança e integrá-la à Terapia do Esquema que utiliza, dentre outras, a Teoria do Apego de Bowlby, para enfatizar que todos os indivíduos nascem com necessidades emocionais essenciais. Com essa integração, pretendemos demonstrar que uma das possibilidades de formação de esquemas iniciais desadaptativos pode se dar em decorrência de uma incompatibilidade ou falta de compreensão entre tipos psicológicos de cuidadores e crianças.

A integração também se faz possível sob a perspectiva da prática clínica, no foco dado pela Terapia do Esquema no relacionamento terapêutico e na análise da transferência-contratransferência. Nesse sentido, a reparentalização limitada e confrontação empática são estratégias terapêuticas da Terapia do Esquema.

4.4. RESUMO E CONSIDERAÇÕES

Jung não tinha por objetivo fundar uma escola de psicologia, sendo que sua própria história o fazia querer evitar algum tipo de autoridade. Além disso, presava pela individualidade como consequência da diversidade de temperamento, entendendo bem em decorrência de seu trabalho com os tipos psicológicos que os indivíduos são diferentes uns dos outros na determinação do que acreditam e de como veem o mundo. Jung também possuía muitos interesses e conhecimentos, sendo diversificado e multifacetado, favorecendo o surgimento de diversos pontos de vista em sua obra original.

Entende-se como possível utilizar a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung através do *Myers and Briggs Type Indicator*, sob a perspectiva teórica, como indicativo do temperamento dos pais e da criança e integrá-la à Terapia do Esquema que utiliza, dentre outras, a Teoria do Apego

de Bowlby, para enfatizar que todos os indivíduos nascem com necessidades emocionais essenciais.

Para tanto, foi utilizada a classificação de Adler, em que a integração é possível dentro do grupo dos “neojunguianos”, integrando conceitos psicanalíticos como os conceitos de Erikson, nos Estados Unidos, de Klein e Winnicott, na Inglaterra, e a Teoria do Apego de Bowlby; a classificação de Fordham, dentro da “Escola de Londres”, que surgiu pelo interesse de seus membros, interessados na relação entre analista e paciente e no desenvolvimento da infância, ocorrendo um intercâmbio com a escola kleiniana e sua ênfase na fantasia inconsciente e na contratransferência; e ocorrendo ainda intercâmbios em São Francisco, com o uso da teoria tipológica e, na Alemanha, com um trabalho sobre contratransferência; e a classificação de Samuels, em que a integração é possível dentro da Escola do Desenvolvimento que, sob a perspectiva teórica, seguiria a seguinte ordem: o desenvolvimento da personalidade; o conceito de Self; a definição de arquétipo. Já sob a perspectiva da prática clínica daria prioridade: à análise da transferência-contratransferência; à ênfase na experiência simbólica do Self; ao exame de imagens muito diferenciadas.

5. INTROVERSÃO, EXTROVERSÃO, SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL E FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

O objetivo do presente capítulo é aprofundar o entendimento dos conceitos de introversão e extroversão, relacionar ambos os conceitos com o de Sensibilidade do Processamento Sensorial e, por fim, a formação de esquemas iniciais desadaptativos.

5.1. INTROVERSÃO E EXTROVERSÃO

As atitudes com base nas dicotomias de Extroversão e Introversão na teoria de tipos servem para mensurar como a energia é direcionada e recebida. Conforme já exposto no capítulo 2, na Extroversão os indivíduos se sentem confortáveis focando no mundo exterior, sendo energizados pela interação com terceiros e pela ação. Já na introversão, os indivíduos gostam de se concentrar em seu próprio mundo interior e se energizam refletindo sobre suas próprias ideias, memórias e experiências, sendo o foco natural da introversão o mundo interno dos pensamentos e sentimentos.

Com o objetivo de aprofundar as características associadas às pessoas que preferem cada uma das atitudes, Quenk (2001) apresenta cinco facetas entre a Introversão e a Extroversão.

Na primeira faceta temos os Iniciadores e os Receptores. Essa faceta central da dicotomia Extroversão e Introversão é ampla e geral e descreve a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas. Ela aborda as estratégias de comunicação e conexão com outras pessoas, muito amplas e gerais.

Os iniciadores têm prazer em interagir com outras pessoas em reuniões grandes ou pequenas. Eles têm facilidade em se conectar com outras pessoas bem como a ajudar as pessoas em um grupo a fazer conexões com outras pessoas, atuando como facilitadores sociais. Possuem habilidades sociais de convivência e comunicação, conseguindo manter um bom diálogo em ambientes sociais. Sua conexão com pessoas que eles já conhecem é um comportamento bem esperado, possuindo em geral ampla base de conhecidos. Além disso, em grandes reuniões sociais se sentem à vontade para se apresentarem a pessoas desconhecidas.

Apresentam grande habilidade de comunicação, possuindo a capacidade de manter uma conversa com qualquer pessoa indefinidamente e terem informações socialmente úteis em ambientes não estruturados. Têm o comportamento característico de, num ambiente social, se misturar e circular entrando em contato com muitas pessoas em grupos informais, mantendo uma busca contínua por novas pessoas para fazer contato, encerrando com isso a conversa anterior. Gostam de ser um epicentro no evento, facilitando a interação entre pessoas e em geral têm o tipo de informação que os ajuda a fazerem essas conexões.

Os receptores, por outro lado são reservados e discretos e têm como preferência agir de uma maneira mais passiva, deixando que as pessoas venham até eles para iniciarem um contato, principalmente em um ambiente e com pessoas desconhecidas. Portanto, são mais bem introduzidos do que iniciam uma apresentação, preferindo que as conversas cheguem a eles em vez de se misturarem e iniciarem conversas com pessoas que não conhecem bem. Inclusive nos eventos sociais em geral são apresentados a novas pessoas em vez de apresentar seus amigos. O local de conforto é conversando com pessoas que conhecem em vez de fazer novas conexões. Esse esforço de manter uma conversa com uma pessoa conhecida explica essa abordagem de recepção, além de ser improvável que eles tenham um interesse comum que seja suficiente para uma conversa com alguém que valorize seu trabalho, experiência pessoal, atividade de lazer ou experiência de viagem. Porém, quando isso acontece, é possível uma longa conversa com o novo conhecido, porque a discussão aborda um tema que eles conhecem profundamente e gosta de compartilhar, sendo frequentemente especialista em algo. Sem uma pessoa ou tópico conhecido, essas pessoas podem se sentir desconfortáveis em ambientes informais de grupo, tendo muitas vezes como comportamento fixarem-se em algum conhecido e passarem o maior tempo possível conversando com essa pessoa.

Na segunda faceta temos os Expressivos e os Contidos. O foco desta faceta é a comunicação do estado emocional, sentimentos, interesses e experiências. Ela aborda estratégias de comunicar sentimentos, pensamentos, interesses.

Os expressivos têm como padrão o compartilhamento de seus sentimentos, pensamentos, história pessoal, interesses e opiniões com outras pessoas pois consideram que, não o fazendo, estariam agindo de maneira desonesta e prejudicial a seus relacionamentos. Expressam sentimentos tipicamente positivos e bem-humorados. Em geral, acham fácil confiar nos outros e se descrevem como fáceis de se conhecer. Preferem uma forma de comunicação que seja aberta e

honestamente sendo francos em expressar sentimentos. Quando existe um sentimento desconfortável em um ambiente de reunião ou de grupo, uma pessoa expressiva em geral dá publicidade a esse sentimento. Buscam ainda uma conversa aberta sobre estados de sentimento e, se um relacionamento não possui essa condição, eles em geral o sentirão como não completo ou genuíno, e em geral vão expor a situação. Nesse sentido, será fácil conhecê-los, pois, cedo ou tarde, manifestam sentimentos e opiniões, incluindo aspectos de si mesmos que sejam relevantes, seja situação ou relacionamento em questão. Essa faceta não é comprometida por hesitação autoconsciente, segundas intenções ou desejo de impressionar os outros. Importante ressaltar que essa expressão necessita do feedback dos outros, pois é dessa interação que processarão seus próprios pensamentos, sentimentos ou questões a serem resolvidas. Em geral, a descoberta de como se sentem ou o que pensam se dará quando discutirem com outras pessoas. Dessa maneira, um processo muito próximo dos processos de pensamento da Pessoa Expressiva pode ser adquirido.

Os contidos são seletivos sobre o que e com quem compartilham informações sobre si mesmos. Têm como padrão restringir apenas àqueles em quem confiam muito o compartilhamento de pensamentos, sentimentos, interesses e preocupações. Seus interesses são revelados mais rapidamente quando uma conversa atinge um tópico favorito e acabam compartilhando sua história pessoal quando se sentem confortáveis com outra pessoa e isso é algo relevante para a conversa. Em geral, os pensamentos e sentimentos das pessoas contidas são difíceis de serem conhecidos, já que tendem a poupar palavras e linguagem corporal. Em condições de estresse e angústia, as pessoas contidas são ainda menos capazes de conversar e quanto maior a angústia mais difícil é encontrar as palavras ou a energia para comunicar seu estado interior. Entendem que a turbulência em que vivem é conhecida e só pode ser compreendida por eles, sendo inútil a contribuição de terceiros. Além disso, eles acham que não interessaria aos outros saber de suas angústias e problemas ou temem que a discussão de seus problemas seja uma interrupção ou imposição. Nesse sentido, demora mais tempo para se conhecer as pessoas contidas, pois um nível de confiança que seja suficiente deve existir para que assuntos pessoais sejam compartilhados. Mas não é apenas essa condição de confiança que influi, pois, mesmo com ela, as pessoas contidas podem não se sentir à vontade para dividir um assunto, e isso não é porque eles são cautelosos, desconfiados ou preocupados. Ocorre que eles precisam processar suas experiências e sentimentos internamente e longamente antes de estarem prontos e capazes de compartilhá-los. Para os contidos, processar um problema conversando com outros não é uma boa maneira de descobrirem seus próprios

pensamentos e sentimentos, podendo até mesmo atrapalhar na autodescoberta, pois a opinião de outras pessoas causaria interferência em suas próprias avaliações. Apenas após a conclusão do processamento interno é que o compartilhamento externo pode começar e as opiniões de terceiros podem ser úteis.

Na terceira faceta temos os Gregários e os Intimistas. O foco dessa faceta está na amplitude e profundidade das conexões de uma pessoa com outras. Ela aborda a amplitude e profundidade dos relacionamentos.

Os gregários possuem muitas amizades e associações, sendo que a quantidade de relacionamentos e sua heterogeneidade é relevante em sua vida social e valorizada em decorrência das diversas interações envolvidas e das atividades possíveis. É no ambiente de grupo, onde ocorre a interação, e não no diálogo individual que esses relacionamentos são usufruídos. A possibilidade de fazer novos amigos e a chance de se conectar com outras pessoas visando expandir seu círculo de relações também é valorizada. Suas redes de amizade são vistas como uma maneira de abrir portas para novos e maiores horizontes de experiência, pois se desejarem, por exemplo, um emprego, terão uma rede disponível de pessoas para ajudá-los. Gostam do dar e receber nos relacionamentos. São hábeis em se comunicar com diferentes tipos de pessoas em várias configurações. Além disso, é da popularidade e de seu círculo de pessoas que os indivíduos gregários terão a base significativa necessária para desenvolver sua identidade pessoal, sendo da ampla extensão dessas redes e da popularidade por elas oferecida que ocorre um senso de personalidade. Portanto, ser excluído dessa rede é estressante de duas maneiras: impede que eles saibam as últimas notícias sobre as muitas pessoas com quem interagem e deixa um vazio no senso de si mesmo. No caso, esse vazio não é preenchido pelo contato com amigos mais próximos, mas através de contatos com muitas pessoas diferentes. Os gregários desenvolvem destreza social visando atender as diversas expectativas sem comprometimento de sua identidade já que são capazes de manipular tarefas diferentes, orientadas a várias pessoas ao mesmo tempo, sem comprometimento de desempenho de nenhuma delas. Essa manutenção de conexões com várias pessoas também proporciona uma maior sensibilidade às sutilezas da comunicação, fluxos de humor ou sentimentos do grupo, tendendo a captar nuances de significado que podem ser ignoradas por pessoas com menos contatos sociais. Porém, em face das opiniões ou estados emocionais dos membros do grupo mais reservados, eles nem sempre podem ser sensíveis, salvo em grupos menores, onde eles têm mais possibilidades de se conectar com as pessoas mais calmas e ter contato

com seus pontos de vista e necessidades individuais. A resposta em contextos sociais que envolvem trocas rápidas com outras pessoas conhecidas é feita de maneira confortável em grandes grupos, tendo suas contribuições mais peso do que as dos colegas íntimos, e uma das razões é a ampla conscientização dos sentimentos de grupo que eles adquirem tocando na base de muitas pessoas, tendo com isso uma boa noção das propostas ou compromissos que podem ser aceitáveis para a maioria dos membros do grupo. São sensíveis ao “fluxo” do grupo.

Os intimistas se sentem mais confortáveis em trocas sociais com pessoas íntimas, preferindo longas conversas individuais com poucas interrupções. Enfrentam desconforto em eventos sociais e bate-papos rápidos com grande número de pessoas sem intimidade, com pessoas mudando de assunto ou introduzindo outros tópicos na discussão, podendo ter um comportamento refratário em situações de grandes grupos em que não conhecem ninguém. Uma conversa para eles não ocorre em um grupo, mas da troca com uma pessoa, em que um tópico será aprofundado. Então, como estratégia, em um grande grupo eles tendem a encontrar outras pessoas que preferem trocas individuais, em geral amigos com quem possuem uma conexão privada, exclusiva e conhecida.

As amizades da pessoa intimista envolvem uma quantidade grande de confiança e tendem a se desenvolver lentamente, exigindo bastante tempo para serem mantidas, sendo compostas de um número limitado e de poucas pessoas com quem se sentem confortáveis em compartilhar suas questões mais pessoais. Essa exigência de tempo nessas relações íntimas faz com que as pessoas íntimas sintam que não têm tempo ou energia para manter um grande número de amizades íntimas.

Os interesses e atividades da pessoa intimista também são mais seletivos se comparado aos gregários, gostando de concentrar sua energia em interesses específicos que podem ser explorados em profundidade por períodos longos. Eles gostam de atenção prolongada a determinada atividade da forma que entendem apropriada e satisfatória. Algo diferente disso pode tornar o trabalho sem sentido ou fazê-los se sentir desconfortáveis por não conseguirem realizar um trabalho melhor.

Ter algumas amizades profundas é para o intimista tão importante quanto ter popularidade e um amplo círculo social para o gregário. Isso se dá porque as partes compartilhadas da pessoa intimista com uma amizade profunda constituem o seu verdadeiro “quem eu sou”, e a falta dessas amizades profundas e a oportunidade que oferecem em um nível íntimo pode gerar um

sentimento de insensibilidade como pessoa. Pode ser mais difícil para quem procura intimidade satisfazer essa necessidade.

O processamento das informações numa pessoa intimista é mais prolongado, podendo envolver considerações bastante profundas dos tópicos e de suas associações, o que faz com que seus comentários e observações fiquem atrasados em reuniões de grupo quando a troca envolver rápidas observações de pessoas diferentes. O resultado pode ser a perda de uma contribuição que seria valiosa, mas foi silenciada em decorrência da dinâmica de um grande grupo.

Portanto, os intimistas buscam experiências que sejam mais relevantes num ambiente de conexões íntimas com os outros. Seu objetivo é se concentrar na substância da sua própria vida e de seus amigos e, com isso, serem mais hábeis em captar as nuances de significado de amigos íntimos em vez de reconhecerem as nuances da dinâmica do grupo como os gregários.

Na quarta faceta temos os Ativos e os Reflexivos. O foco dessa faceta está em como uma pessoa se envolve com seu ambiente geral de entretenimento, socialização e aprendizado. Ela aborda como nos envolvemos com o meio ambiente para socializar, aprender e nos divertir.

Os ativos gostam de se envolver direta e ativamente com o meio ambiente, principalmente com interações energéticas cara a cara com os outros. Preferem se apoiar e participar ativamente com o mundo do que num envolvimento passivo, gostam de participar ativamente em vez de se afastarem da ação. Também têm a tendência de preferir atividades em que possam contribuir falando e não escrevendo. Para eles, é confortável conhecer um estranho, falando nas interações sociais. Aprendem melhor fazendo, atraídos por questões ativas e não intelectuais. Seu aprendizado dá-se melhor fazendo, ouvindo e questionando do que estudando sozinho. Portanto, a participação é o meio pelo qual eles se conhecem, o mundo e como o eu e o mundo estão dinamicamente conectados.

Os reflexivos procuram e se sentem confortáveis com entretenimento que evoque respostas visuais, intelectuais ou mentais, preferindo isso à participação ativa, sendo que essa evocação é a forma como participam. A interação dos reflexivos se dá através de suas próprias respostas mentais com obras criativas, intelectuais ou culturais. A participação dos reflexivos ocorre da mesma maneira que os ativos, mas com atividades diferentes e que podem ser desfrutadas internamente e não externamente. O significado das coisas para os reflexivos surge através de seu envolvimento mental com elas, sendo que os envoltimentos físico ou verbal são em geral desnecessários. Nesse sentido, seu aprendizado terá melhores resultados com material escrito em

que podem ler por conta própria, ocorrendo o aprendizado de maneira estruturada pelas associações mentais que fazem com o material. Portanto, atividades em grupo que interrompem o diálogo interno não são uma maneira eficaz de aprender ou agradável de usar o tempo livre, pois interrompem o diálogo interno. Aprendem melhor em ambientes silenciosos que permitem maior reflexão mental. Para eles, a melhor maneira de se comunicar de maneira confortável é através da escrita e leitura. A interação com estranhos em geral é desconfortável e tendem a deixar que outras pessoas mantenham uma conversa em situações

Na quinta faceta temos os Entusiasmados e os Quietos. Essa faceta se concentra no nível e no tipo de energia que se leva às trocas com os outros, e não no conteúdo do que é trocado. Ela aborda o nível e tipo de energia na comunicação.

Os entusiasmados são falantes, calorosos e animados, procuram ambientes de grupo onde a energia é alta e otimista e se sentem atraídos para lugares e eventos com muita ação e para pessoas que gostam do mesmo nível de energia, onde a alegria de apenas estarem com os outros pode fluir livremente e encontrar expressão de acordo com a forma do evento; aproveitam o fluxo dinâmico da energia na conversa por si só. Eles gostam de conversar independente da temática pois emitem e recebem energia conversando com outras pessoas. A comunicação verbal é um estimulante energético e como consequência eles gostam de discussões em ambientes de grupo, sendo que a participação de várias pessoas potencializa o evento e a troca. Mas esse entusiasmo pela comunicação com os outros se estende também para uma conversa individual, pois esse prazer básico vem do amor pela comunicação com os outros. A tendência é que saibam sempre o que está acontecendo em sua rede de amigos e conhecidos, já que são atraídos para ambientes onde as pessoas interagem. Têm a capacidade de captar e lembrar prontamente de informações sobre pessoas que podem não conhecer pessoalmente, mas que são o assunto da conversa. Importante destacar que o principal objetivo de uma conversa não é comunicar assuntos de fato, mas criar um acontecimento social, com interação, envolvimento e animação. As histórias e conversas são apenas um meio primário para esse tipo de troca, divertindo-se e divertindo os outros. Nesse caminho, tendem a gostar de ser o centro das atenções, podendo ocorrer como consequência exageros de seus relatos, sendo especialista em transformar a conversa em grupo em uma forma de arte, como ouvir e contar histórias como uma forma de compartilhar quem são e aprender sobre os outros. Embora não seja o único instrumento pelo qual criam diversão, é através desses relatos que

podem compartilhar os lados mais divertidos de suas histórias pessoais, bem como estados emocionais.

Os quietos costumam ter um comportamento calmo, sendo reservados e tranquilos mesmo em ambientes de grupo onde pessoas entusiasmadas estão proporcionando animação. No caso dos quietos, a função do nível de energia geraria o silêncio e a reserva, pois nos quietos a resposta às trocas sociais ocorre em um nível mais baixo de energia. Em vez de energizar como no caso dos entusiasmados, a interação não os energiza, mas, ao contrário, pode drenar a energia que eles têm disponível para a interação com o mundo. Importa destacar que essa resposta à interação ambiental não se dá pelo interesse ou falta de interesse, mas ao nível de resposta social, que é moderado. Como consequência, suas respostas podem ser ignoradas ou mal compreendidas, em decorrência de sutilezas de sua comunicação, que pode exigir uma disposição e aptidão para o entendimento de seus estilos discretos. Para Quenk (2001), a base fisiológica é uma hipótese para essa quietude. Nesse sentido, as pessoas quietas teriam uma resposta interna altamente ativa a estímulos sociais, isso com base em estudos sobre padrões de ondas cerebrais que mostram que os introvertidos exibem níveis muito maiores de excitação por estímulos externos do que os extrovertidos. Portanto, suas respostas internas seriam tão ativas e irritantes que minimizam a energia disponível para produzirem reações animadas que o mundo exterior pode ver.

Desse modo, as pessoas quietas possuem uma riqueza avassaladora da experiência interior que estão tentando transmitir e acabam dizendo menos do que pode significar como consequência da energização interna. O quieto parece preservado e silencioso, mas em geral possui uma abundância de respostas internas ricas ao que está acontecendo ao seu redor. Pode ser difícil para eles encontrar palavras para descrever esse rico mundo interior, podendo usar o eufemismo como meio de ênfase. Não se trata, portanto, de uma tentativa de economizar palavras ou de privacidade, mas de uma impossibilidade de descrever seu mundo interior porque suas partes são altamente interconectadas, no caso dos tipos intuitivos, ou tão ricos em detalhes, para os tipos sensoriais. Em síntese, a dificuldade em colocar em palavras sua consciência e compreensão de seu mundo interior e pessoal é o motivo da economia de palavras. Como consequência de todo esse funcionamento, as pessoas quietas podem ser as últimas a perceber os acontecimentos externos como decorrência de uma menor interação com terceiros, tendo menos informações. Mas elas acabam tendo as informações tardiamente através de terceiros que os mantêm informados.

Após a apresentação das cinco facetas, Quenk (2001) coloca em dúvida se a base fisiológica é uma hipótese específica da faceta Entusiasmado-Quieto, em oposição a uma característica generalizada de uma preferência subjacente por Extroversão ou Introversão, e expõe que se deve aguardar mais estudos sobre ondas cerebrais.

Entendemos que, com exceção da primeira faceta, que possui uma característica mais ampla e geral e descreve a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas, as outras quatro facetas apresentam indícios de uma base fisiológica a partir de uma resposta interna altamente ativa. Procuraremos explicar essa hipótese a partir do conceito de Sensibilidade de Processamento Sensorial.

5.2. SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL (SENSORY PROCESSING SENSITIVITY – SPS)

A Sensibilidade de Processamento Sensorial é um traço do temperamento em que a sensibilidade do sistema nervoso central é a maior aliada a um processamento cognitivo mais profundo a estímulos físicos, sociais e emocionais. O comportamento característico de quem possui esse traço é o de fazer pausas diante de uma situação nova, sensibilidade acima da média a estímulos sutis e um processamento cognitivo mais profundo para responder com ações de enfrentamento, tendo como motivação uma maior reatividade emocional. O alto grau de sensibilidade é um traço de personalidade, não sendo um distúrbio, sendo uma estratégia de sobrevivência com vantagens e desvantagens. Os termos Sensibilidade de Processamento Sensorial e Hipersensibilidade de Processamento Sensorial foram criados pelos psicólogos Elaine Aron e Arthur Aron e, no livro de Elaine Aron, *A Pessoa Altamente Sensível*, são expostos de maneira detalhada (ARON, 1997, p.25).

As pessoas com alta sensibilidade de processamento sensorial em seus autorrelatos descrevem ter uma resposta aumentada a estímulos, e tem-se como hipótese que esses indivíduos sejam mais sensíveis a estímulos externos em decorrência de um limiar perceptivo mais baixo por processarem estímulos cognitivamente mais profundos que a média das pessoas. Aron (2004) considera ainda que pode ser uma variável básica que pode estar subjacente a várias outras diferenças de características, como na introversão.

Para Aron (1997), a Sensibilidade do Processamento Sensorial alto não é um distúrbio, mas uma variável de temperamento, e tal condição pode ser observada inclusive em espécies não humanas, representando uma estratégia evolutiva. Tanto em seres humanos como em outras espécies, ambas as tendências coexistem com níveis diferentes de respostas aos estímulos ambientais, com bônus e ônus evolutivos correspondentes.

5.3. SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL E INTROVERSÃO

Aron (2004) revisita o conceito de sensibilidade inata de Jung, revisando os pensamentos de Jung sobre a característica e sua relação com a atitude introvertida e a função intuitiva, explorando ainda a interação do traço com as experiências de vida que Jung havia notado especificamente, qual seja, que as pessoas sensíveis que possuam o mesmo grau de estresse que as não sensíveis desenvolverão mais depressão, ansiedade e timidez crônica mas, que sem esse estresse, não possuiriam mais essas dificuldades.

Além das medidas de sociabilidade, as diferenças fisiológicas entre introvertidos e extrovertidos passam a se concentrar na distinção que considera os introvertidos mais sensíveis fisicamente. Os introvertidos também processam as informações mais minuciosamente e têm como padrão típico refletir antes de agir, o que aproxima mais à descrição dos introvertidos de Jung em 1921, como afastando-se do objeto e adotando um ponto de vista mais subjetivo. Descobriu-se, por exemplo, que os introvertidos são mais sensíveis a estímulos e estimulantes; mais vigilantes durante tarefas de discriminação; mais influenciados por paradigmas de aprendizagem implícitos; mais reflexivos quando recebem feedback; mais lentos para adquirirem e esquecerem informações devido à profundidade de processamento de entrada na memória, evidenciando existir um efeito geral de maior sensibilidade ou reatividade dos introvertidos em comparação à dos extrovertidos para pontuar a estimulação física. Conclui-se que os introvertidos são mais reflexivos e rigorosos em seus critérios de resposta, sendo que essa sensibilidade e seus correlatos fisiológicos são encontrados em todos os níveis do sistema nervoso. Portanto, uma característica importante que se apresenta nos introvertidos é uma maior sensibilidade física e uma maior profundidade cognitiva do processamento. (ARON, 2004)

Com base na pesquisa fisiológica sobre introversão e pesquisas sobre o temperamento infantil, Aron (2004) chega à conclusão de que a diferença individual que estava pesquisando era uma diferença na sensibilidade e profundidade do processamento do sistema nervoso, consciente ou não. E essas descobertas estavam ocorrendo num contexto de pesquisas sobre a introversão, pois existia uma sobreposição entre a sensibilidade e a baixa sociabilidade. Em seu questionário e entrevistas concluiu que a sensibilidade estava relacionada, mas não era sinônimo de introversão social. Interpretou, a partir dessas pesquisas, que o motivo dessa sobreposição parcial da sensibilidade e introversão social era o de que as pessoas mais sensíveis são introvertidas sociais pois, como defendia Jung, elas precisavam se defender do objeto e a razão da defesa em relação ao objeto seria a preferência inata por um processamento subjetivo de informações mais completo sobre todos os objetos, o que impunha altas exigências às pessoas sensíveis. O inverso também se aplica, ou seja, ao ser tão afetado por um objeto, a pessoa sensível cria um desejo de processar todas as informações sensoriais antes de tentar responder. Portanto, as pessoas altamente sensíveis podem adotar como estratégia evitar a interação social com grupos ou estranhos com o objetivo de minimizar as estimulações que causam desconforto. Na condição de exceção das pessoas com alta sensibilidade que têm comportamentos de extrovertidos sociais, se constatou nas entrevistas que a maioria havia crescido em famílias com apoio e em que a interação social era fonte de conforto e proteção contra outras fontes de ansiedade. Porém, esses extrovertidos sociais com alta sensibilidade relataram precisar de um tempo sem estímulos sociais e com silêncio para se recompor. Outro achado nesse trabalho é a hipótese de que a falta da correlação perfeita entre introversão e alta sensibilidade também pode explicar os que não são sensíveis, mas que são socialmente introvertidos, e isso ocorreria não em decorrência de uma estratégia geral para evitar superestimulação, mas como decorrência de outras experiências negativas com interação social.

5.4. BASE FISIOLÓGICA E GENÉTICA

Uma possível base fisiológica de alta sensibilidade defendida por Aron (2004) é a Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, que propõe que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas cerebrais básicos estão subjacentes às diferenças individuais na

personalidade: o Sistema de Inibição Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e Sistema de Luta e Fuga (FFS).

Para Aron (2004), principalmente o sistema septo-hipocampo, chamado de “Comportamento do Sistema de Inibição” (BIS), seria o responsável por ter como função comparar a situação atual com o esperado tendo como base experiências passadas, inibindo momentaneamente a ação. De acordo com a teoria de Gray, as diferenças individuais na força do BIS, ou seja, o cuidado na comparação a ser feita, teriam uma base genética. Gray num primeiro momento relacionava a ansiedade ao BIS, embora não tivesse essa convicção pois, quando é forte em um indivíduo, seria algo mais completo não apenas diante de uma ameaça, mas em geral. Entendeu que o BIS seria usado igualmente para atingir uma meta e evitar um perigo. Portanto, nesse sentido, o BIS não seria equiparado ao sistema de retirada de Davidson (1992), que está associado às reações da amígdala e do medo, muito embora envolvam o hemisfério direito. Outras teorias podem surgir a partir de pesquisas sobre sensibilidade, mas um ponto a ser destacado é a evidência de que a sensibilidade é uma característica inata, principalmente quando se estuda o temperamento de bebês e crianças que apresentam características semelhantes ao que é chamado aqui de sensibilidade, mas que são chamadas de reatividade, inibição, timidez infantil, e estudos com gêmeos em que a evidência da herança genética se faz presente. Com relação à genética para a característica, pode-se expressar uma função evolutiva com uma taxa entre 15 e 20 por cento, com números iguais de homens e mulheres na população e uma taxa semelhante na maioria das espécies. Nesse sentido, biólogos defendem a existência de duas possibilidades de temperamentos que seriam heranças genéticas na maioria das espécies, que podem permitir que os indivíduos se adaptem melhor a mudanças ambientais, sendo que cada tipo teria uma estratégia se o outro falhar. O tipo sensível possuiria uma estratégia de observação antes de agir, evitando perigos, erros ou desperdício energético, munido de um sistema nervoso projetado para observar e detectar diferenças sutis. O tipo não sensível teria como estratégia ter comportamentos sem as informações completas e com os riscos decorrentes. As duas estratégias afetam conseguir ou não um parceiro, a criação de filhos, defesas e prevenção de invasão e ataque de predadores e invasores, e é o ambiente que dirá qual dos tipos será favorecido. Jung abordou essas duas estratégias apesar de fazer uma comparação apenas na espécie humana, não abordando outras espécies.

Greven e Colaboradores (2019), em revisão à Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, expõem que o autor propôs que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas

cerebrais básicos estão subjacentes às diferenças individuais na personalidade, quais sejam, o Sistema de Inibição Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e Sistema de Luta e Fuga (FFS). O BIS, em sua teoria original, foi pensado como mediador da reatividade da punição condicionada e da não recompensa frustrante, sustentando emoções negativas, principalmente ansiedade. O BAS foi pensado como reativo a estímulos condicionados que sinalizavam recompensa ou alívio da punição por trás das emoções positivas. Já o FFS foi pensado como modulador das respostas a estímulos aversivos incondicionais e que levam a medo e agressões defensivas. Mas o RST foi revisado e nesse trabalho de revisão o BAS ainda funciona como um sistema de recompensa, modulando as respostas aos estímulos apetitosos, incondicionados e condicionados. Já o FFS foi assumido como modulador das respostas aos estímulos aversivos e renomeado para Flight, Fight and Freezing System (FFFS). O BIS passou a ser pensado como ativado por estímulos no BAS e no FFFS, que seriam responsáveis pela inibição do comportamento contínuo a serviço da detecção e resolução de conflitos.

A Sensibilidade do Processamento Sensorial também é objeto de estudos genéticos, dentre os quais um em que se constatou que um nível maior de sensibilidade estaria relacionado ao transportador de serotonina 5-HTTLPR genótipo curto/curto (LICHT, 2011).

Em outro estudo se constataram polimorfismos nos genes dos neurotransmissores da dopamina. Na Etapa 1, usando ANOVA, foram identificados dez polimorfismos que fizeram contribuições estatisticamente significativas para a hipersensibilidade. Na Etapa 2, os principais efeitos e interações desses polimorfismos foram avaliados usando regressão múltipla. Os resultados deste estudo demonstram a utilidade de uma abordagem em nível de sistema neuronal em várias etapas na avaliação de contribuições genéticas para diferenças individuais no comportamento humano (CHEN, 2011).

Também foram constatadas que variações neurogênicas na disponibilidade de noradrenalina aumentam a vivacidade perceptiva. A variante genética relacionada à norepinefrina do ADRA2b que codifica o adrenoceptor 2b modulado pelo EEV em humanos tem uma função nesse sentido. Os portadores da deleção ADRA2b apresentaram níveis mais altos de vivacidade perceptiva, com o córtex pré-frontal ventromedial mostrando maior modulação pelo EEV (TOOD, 2015).

5.5. ASPECTOS CULTURAIS

A cultura de cada lugar e época seleciona como ideais apenas algumas características, certos tipos psicológicos. Isso aparece desde os cuidados com as crianças, passando pelos jogos, músicas, política, religião e arte, bem como na teoria psicológica, sua pesquisa e tratamento. A personalidade não sensível em geral é preferida em nações mais jovens com imigrações recentes, como América e Austrália ou sociedades ameaçadas que requerem ousadia para sobrevivência. Por outro lado, na China, por exemplo, a popularidade está em crianças sensíveis e silenciosas, enquanto no Canadá tais características seriam associadas à impopularidade. Nesse sentido, quando o foco é forte em determinados traços, aumentar ou diminuir sua expressão é uma consequência de sua história e formação cultural, bem como causará repercussões na formação dos indivíduos que se sentirão aceitos ou não dependendo do aspecto cultural. As sociedades que vivem sob estresse e agressividade têm a tendência a desencorajar a reflexão e a sensibilidade, principalmente nos homens, já que esses são necessários para proteção e necessitam competir pela sobrevivência e as mulheres não se arriscam para cuidar das proles, sendo portanto a reflexão e a sensibilidade não sendo bem vistas nos homens por não serem consideradas úteis, sendo associadas às mulheres. Porém, com as mudanças no mercado de trabalho e a conquista das mulheres em cargos de relevância, essas diferenças podem acabar e a sensibilidade não ser fomentada em nenhum dos dois gêneros. Portanto, tem-se como padrão que a aceitação ou rejeição de uma cultura diante de uma característica é transmitida com facilidade por ser altamente incentivada ou desencorajada pelos cuidadores e sociedade em geral, como professores e colegas (ARON, 2004).

Em decorrência da cultura, portanto, poderá ocorrer um desencorajamento e não aceitação da sensibilidade, inclusive em momentos em que a sintonia afetiva com o cuidador se torna mais intensa no primeiro ano de vida. A reação da criança frente a um barulho alto pode causar uma resposta assustada, por exemplo, ou diante de uma novidade a hesitação em prosseguir pode não ser levada a sério pelos cuidadores. Em ambos os casos, a sensibilidade não é bem recebida. A falta de sentido da sensibilidade também pode ser imputada pela cultura, não permitindo que apareça de maneira implícita, através da imposição da sensação de que existe algo de errado no comportamento.

Ambas as situações provocadas pela cultura, seja no desencorajamento da sensibilidade dos pais no momento de sintonia afetiva com os filhos, seja na sensação de se estar errado, podem

influir na formação de esquemas iniciais desadaptativos. Essa formação será melhor explorada adiante.

5.6. A RELAÇÃO ENTRE INTROVERSÃO, INTUIÇÃO E ALTA SENSIBILIDADE

Jung, em 1912, já defendia as pessoas sensíveis na cultura, sendo que, mais tarde, quando da publicação do livro *Tipos Psicológicos* em 1921, essas pessoas seriam representadas pelos intuitivos e introvertidos. A partir do livro *Tipos Psicológicos*, a “sensibilidade” não é mais um termo importante, sendo que as pessoas com dificuldades congênitas de adaptação ao mundo externo se tornam o introvertido e o intuitivo. Jung definiu o introvertido como o indivíduo em que a energia psíquica é direcionada para dentro, afastando-se de objetos, como se estes fossem poderosos demais. Portanto, em Jung, a “sensibilidade” permaneceu como uma característica fisiológica básica da sensibilidade aos estímulos, contrastando ainda a abordagem imediata do extrovertido em relação ao objeto com a experiência subjetiva do introvertido, indicando o processamento mais profundo das pessoas sensíveis. Nessas explicações da introversão, Jung não a equiparava à introversão social, embora o fizesse em algumas descrições subsequentes, mas falava das deficiências da introversão como o fez ao discutir a sensibilidade, considerando, no entanto, esses tipos, por terem maior contato com o inconsciente, como louváveis. (Aron, 2004)

Aron (2014) expõe que, em sua experiência, foi raro encontrar uma pessoa sensível que não seja introvertida nem intuitiva, embora tenham a mesma probabilidade de evidenciar uma função pensamento ou sentimento. Argumenta que assim como na introversão, a descrição de Jung da função intuição também se refere à experiência subjetiva dos objetos, pois trata-se de um processo ativo e criativo em face do objeto, envolvendo ainda um processamento mais completo do objeto na tentativa de apreender a mais ampla gama de possibilidades. Tanto a pessoa sensível como a intuitiva e introvertida apresentam processos inconscientes. Conclui que, dada a ênfase no processamento subjetivo completo das informações encontradas nas definições de intuição, introversão e sensibilidade, as três aparecem, nesse sentido, como equivalentes. Ressalta a importância de preservar as distinções, parecendo inútil, no entanto, restaurar o significado mais amplo de introversão de Jung, considerando a utilização em geral como mera sociabilidade. Tal condição deixaria sem conceituação os trinta por cento de pessoas sensíveis, mas com

comportamentos de extrovertidos sociais. Entende então melhor aproveitar os benefícios da tipologia de Jung, além de manter e explorar ainda mais seu termo original.

5.7. FACETAS DA INTROVERSÃO E SENSIBILIDADE DO PROCESSAMENTO SENSORIAL

No presente item vamos apresentar nossas ponderações com Quenk (2001) e com Aron (2014) em relação aos conceitos das facetas da Introversão e a Sensibilidade do Processamento Sensorial.

Conforme já exposto no início do capítulo, Quenk (2001) coloca em dúvida se uma base fisiológica a partir de uma resposta interna altamente ativa seria um fenômeno específico da quinta faceta, qual seja, Entusiasmado-Quieto em oposição a uma característica generalizada subjacente por Extroversão ou Introversão.

A partir dos estudos da Sensibilidade do Processamento Sensorial, entendemos que, com exceção da primeira faceta, que possui uma característica mais ampla e geral e descreve a orientação básica de uma pessoa em relação a sua atitude de comunicação e conexão com outras pessoas, as outras quatro facetas apresentam indícios de serem variações da Sensibilidade do Processamento Sensorial no Introverso e, como consequência, possuem uma base fisiológica a partir de uma resposta interna altamente ativa no sistema nervoso central.

Revisitando o conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial, temos um traço de temperamento em que a sensibilidade do sistema nervoso central é maior aliando-se a um processamento cognitivo mais profundo a estímulos físicos, sociais e emocionais. Os detentores desse traço têm como comportamento característico fazer pausas diante de uma situação nova, sensibilidade acima da média a estímulos sutis e um processamento cognitivo mais profundo para responder com ações de enfrentamento, tendo como motivação uma maior reatividade emocional.

O alto grau de sensibilidade é um traço de personalidade, não sendo um distúrbio, mas uma estratégia de sobrevivência com vantagens e desvantagens.

Na segunda faceta temos os Expressivos e os Contidos. Essa faceta aborda a comunicação do estado emocional, sentimentos, interesses e experiências, ou seja, as estratégias de comunicação de sentimentos, pensamentos e interesses.

O traço introvertido desta faceta está nos contidos, no qual, dentro da definição de Quenk (2001), não seria apenas a condição da confiança que influiria esta faceta, mas sim o processamento das experiências e sentimentos de maneira interna e longa antes de se sentirem prontos e capazes de compartilhá-las. Para os contidos, conversar com terceiros processando um problema não seria uma boa maneira de entrar em contato com seus próprios pensamentos e sentimentos, podendo até atrapalhar, já que a opinião das outras pessoas causaria interferência em suas avaliações. Somente após a conclusão do processamento interno é que o compartilhamento externo poderia começar e as opiniões de terceiros poderiam vir a ser úteis.

Dentro da definição desta segunda faceta, ao se colocar a característica de possuir um processamento das experiências e sentimentos de maneira interna e longa antes de se sentirem prontos e capazes de as compartilhem, evidencia-se uma característica do conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial, em que temos um traço de temperamento no qual a sensibilidade do sistema nervoso central é maior, aliando a um processamento cognitivo mais profundo estímulos físicos, sociais e emocionais. Sob o aspecto comportamental, temos ainda o comportamento característico de fazerem pausas diante de uma situação nova.

Na terceira faceta temos os Gregários e os Intimistas. Esta faceta aborda a amplitude e profundidade das conexões de uma pessoa com outras. Ela aborda a amplitude e profundidade dos relacionamentos.

O traço introvertido desta faceta está nos intimistas, que se sentem mais confortáveis em trocas sociais com pessoas íntimas, preferindo longas conversas individuais com poucas interrupções. Isso ocorre como consequência do processamento das informações do indivíduo intimista ser mais prolongado, envolvendo em geral considerações bastante profundas dos tópicos e de suas associações, sendo que seus comentários acabam ficando atrasados em grupos com observações de pessoas diferentes, podendo perder a oportunidade de uma boa troca dentro da dinâmica de um grande grupo em que pessoas diferentes fazem observações. Diante dessa característica, os intimistas buscam experiências que sejam mais relevantes num ambiente de conexões íntimas com os outros.

Dentro da definição desta terceira faceta, ao se colocar a característica de possuir um processamento das informações do indivíduo intimista de maneira mais prolongada, envolvendo em geral considerações bastante profundas dos tópicos e de suas associações, quando, então, seus comentários acabam ficando atrasados em grupos com observações de pessoas diferentes, podendo

perder a oportunidade de uma boa troca dentro da dinâmica de um grande grupo em que pessoas diferentes fazem observações, fica evidente uma característica do conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial, em que temos um traço de temperamento no qual a sensibilidade do sistema nervoso central é maior, aliando a um processamento cognitivo mais profundo estímulos físicos, sociais e emocionais. Sob o aspecto comportamental, temos ainda o comportamento característico de fazerem pausas diante de uma situação nova.

Na quarta faceta temos os Ativos e os Reflexivos. Esta faceta aborda como uma pessoa se envolve com seu ambiente geral de entretenimento, socialização e aprendizado. Ela aborda como nos envolvemos com o meio ambiente para socializar, aprender e nos divertir.

O traço introvertido desta faceta está nos reflexivos que procuram e se sentem confortáveis com entretenimentos que evoquem respostas visuais, intelectuais ou mentais, preferindo isso à participação ativa, sendo que essa evocação é a forma como participam. A interação dos reflexivos ocorre com suas próprias respostas mentais a obras criativas, intelectuais ou culturais; portanto, sua participação ocorre com atividades internas. O envolvimento mental ativo é que produz significado para as coisas, sendo que o aprendizado será melhor com material escrito com o qual que podem ler e aprender sozinhos, de maneira estruturada pelas associações mentais que fazem com o material. As atividades em grupo interrompem o diálogo interno e a interação com estranhos é desconfortável.

Dentro da definição desta quarta faceta, ao se colocar como característica a condição de possuir uma interação com suas próprias respostas mentais através de obras criativas, intelectuais ou culturais, sendo que sua participação ocorre com atividades internas e que as atividades em grupo interrompem o diálogo interno e a interação com estranhos é desconfortável, evidencia-se uma característica do conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial em que temos um traço de temperamento no qual a sensibilidade do sistema nervoso central é maior, aliando a um processamento cognitivo mais profundo estímulos físicos, sociais e emocionais. Sob o aspecto comportamental, temos ainda o comportamento característico de fazerem pausas diante de uma situação nova.

Na quinta faceta temos os Entusiasmados e os Quietos. Essa faceta aborda o nível e o tipo de energia necessários às trocas com os outros, e não no conteúdo do que é trocado. Ela aborda o nível e tipo de energia na comunicação.

O traço introvertido desta faceta está nos quietos, que costumam ter um comportamento calmo, sendo reservados em ambientes de grupo. Essa reserva e silêncio se dá como decorrência do nível de energia, pois as respostas às trocas sociais drenam a energia que eles têm disponível para a interação com o mundo. Nesta faceta, Quenk (2001) tem como hipótese uma base fisiológica e a existência de uma resposta interna altamente ativa a estímulos sociais, citando estudos sobre padrões de ondas cerebrais que mostram que os introvertidos exibem níveis muito maiores de excitação por estímulos externos do que os extrovertidos, sendo que suas respostas internas seriam tão ativas e irritantes que minimizariam a energia disponível para produzir reações animadas que o mundo exterior pode ver. As pessoas quietas também possuiriam uma riqueza avassaladora de experiência interior.

Dentro da definição desta quinta faceta, ao se colocar como característica a condição de possuir uma reserva e silêncio como decorrência do nível de energia, pois as respostas às trocas sociais drenam a energia que eles têm disponível para a interação com o mundo, evidencia-se uma característica do conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial, em que temos um traço de temperamento no qual a sensibilidade do sistema nervoso central é maior aliando a um processamento cognitivo mais profundo estímulos físicos, sociais e emocionais. Sob o aspecto comportamental, temos ainda o comportamento característico fazerem pausas diante de uma situação nova.

Por fim, entendemos que a primeira faceta, em que temos os iniciadores e os receptores, por ser uma faceta central da dicotomia Extroversão e Introversão, sendo ampla e geral e descrevendo a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas e abordando as estratégias de comunicação e conexão com outras pessoas, muito amplas e gerais, poderia englobar tanto os casos de indivíduos com Sensibilidade do Processamento Sensorial como os chamados Introvertidos Sociais, que, apesar de não possuírem a Sensibilidade do Processamento Sensorial, se comportam de maneira introvertida. Tal conclusão se encaixaria na hipótese de que a falta da correlação perfeita entre introversão e alta sensibilidade poderia se explicar não em decorrência de uma estratégia geral para evitar superestimulação, mas como decorrência de outras experiências negativas com interação social conforme concluiu Aron (2004).

5.8. HIPÓTESE BIOLÓGICA E GENÉTICA PARA A FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS DE INTROVERTIDOS

Considerando, conforme já exposto, que biólogos defendem a possibilidade de dois temperamentos possíveis fruto de heranças genéticas na maioria das espécies e que tal condição permitiria uma melhor adaptação diante das mudanças do ambiente e que cada tipo possuiria uma estratégia caso o outro falhasse, partimos do pressuposto de que o tipo sensível possuiria uma estratégia de observação antes de agir, evitando perigos, erros ou desperdício energético, munido de um sistema nervoso projetado para observar e detectar diferenças sutis. O tipo não sensível teria como estratégia ter comportamentos sem as informações completas e com os riscos decorrentes. As duas estratégias afetam conseguir ou não parceiros, a criação de filhos, defesas e prevenção de invasão e ataque de predadores e invasores e é o ambiente que dirá qual dos tipos será favorecido.

Dentro de um contexto familiar e cultural ocorre a mesma condição e, dependendo da cultura, conforme antes foi abordado, o indivíduo sensível será mais ou menos adaptado, o mesmo ocorrendo dentro de um núcleo familiar em que os cuidadores podem ser mais ou menos adaptados a um bebê e depois criança sensível. É dentro desse contexto de estresse diante de uma dificuldade de adaptação de um sistema nervoso mais sensível a estímulos que entendo que ocorra a formação de memórias inconscientes estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo, que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas. No caso do sistema amigdaliano, a recuperação resulta na expressão de respostas corporais que preparam para o perigo conforme exposto por Young no contexto da formação de esquemas iniciais desadaptativos, citando para tanto a teoria de LeDoux.

Defendo, portanto, como hipótese, que, no caso de uma inadaptabilidade de um temperamento sensível diante de um ambiente de difícil adaptação, que ocorram mecanismos de condicionamento do medo e que, para fins de fundamentação teórica, as duas teorias se complementem, quais sejam, a Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, que propõe que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas cerebrais básicos estejam subjacentes às diferenças individuais na personalidade; o Sistema de Inibição Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e uma visão biológica dos esquemas, baseada em pesquisas sobre emoção e biologia do cérebro de LeDoux que indicam locais em que pode ocorrer ativação de esquema, baseados em eventos traumáticos na infância. Já as memórias inconscientes são

estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas.

5.9. A INTERAÇÃO DA SENSIBILIDADE INATA E ESTRESSORES AMBIENTAIS NA INFÂNCIA

A estrutura inata do temperamento como introversão e sensibilidade, em contato com estressores ambientais, tem potencial de provocar questões relevantes na personalidade do indivíduo e, como consequência, a formação de esquemas iniciais desadaptativos.

Em um estudo de Aron & Aron (2004) foram realizadas duas grandes amostras de adultos com perguntas objetivas sobre as questões da infância. Os entrevistados altamente sensíveis e que relataram condições ruins durante a infância apresentavam relatos de possuir mais ansiedade, depressão e timidez se comparados com os entrevistados não sensíveis que também relataram condições ruins durante a infância. Porém, os entrevistados do estudo altamente sensíveis e que relataram condições adequadas durante a infância tinham a mesma probabilidade de apresentar ansiedade, depressão ou timidez.

Podemos por hipótese pensar numa criança introvertida e sensível que tenha uma família com cuidadores extrovertidos, seu ambiente do lar com muitos estímulos e exposições a situações que gerem desconforto e estresse e ainda com pouco tempo para ficar sozinha com privacidade. Essa criança terá drenada sua energia e necessitará adotar estratégias para sobreviver em tais contextos, podendo, para tanto, desenvolver sintomas e esquemas iniciais desadaptativos como, por exemplo, abandono/instabilidade dentro do Domínio Desconexão e Rejeição.

Como já descrito em diversos trabalhos de psicologia, os bebês desenvolvem sua regulação física e emocional através da proximidade física, afetando a sintonização e todos os tipos de interações com cuidadores. Existem indícios de que, em indivíduos sensíveis, em particular, as interações humanas ajudam os bebês a determinarem qual emoção sentir em uma situação, forma de expressão e de controle quando necessário (ARON, 2004).

Considerando que o efeito positivo mais forte ocorra em crianças com alta sensibilidade diante do suporte de cuidador e segurança de vínculo, entende-se que ele pode se dar em decorrência não apenas de uma maior vulnerabilidade quando não apoiados, mas também a uma

maior segurança real quando são prestados, pois estariam mais conscientes de sinais sutis dos cuidadores, inclusive os sinais positivos. Nesse sentido, as crianças sensíveis não são mais propensas do que as não sensíveis a evidenciar um vínculo inseguro com os cuidadores, sendo apenas mais conscientes dos sinais sutis, sejam positivos ou negativos de cuidadores. O mesmo princípio pode ser válido para a capacidade de uma pessoa sensível se beneficiar de um relacionamento psicoterapêutico (ARON, 2004).

Em síntese, o indivíduo sensível absorve os efeitos de maneira mais intensa tanto em caso de um vínculo inseguro com a potencial formação de esquema inicial desadaptativo, como também absorverá os efeitos de um vínculo seguro com a formação de uma estrutura de personalidade mais estável. Na idade adulta o mesmo pode ocorrer numa relação terapêutica, absorvendo os efeitos positivos dessa relação. Portanto, o traço diferencial do sensível está na maior capacidade de perceber e captar o ambiente em que vive.

Por hipótese, podemos pensar nas fantasias como decorrentes da sensibilidade, sendo essas fantasias tentativas de prevenção e controle do perigo, tendo como conteúdo uma resposta a situações ameaçadoras, cuidadores negligentes, intrusivos ou perigosos. Então, caso haja a necessidade de se defenderem de tais situações na vida real, seria como um ensaio, uma preparação. As fantasias seriam, portanto, ensaios, soluções imaginativas para questões que surgem na vida, dilemas, problemas e dúvidas em relação a possibilidades de ações e atitudes. Nesse sentido, as fantasias para as crianças sensíveis podem ser pensadas como parte de uma estratégia de exploração de uma gama de possibilidades antes de sua ação. Mas como decorrência de experimentarem níveis mais altos de estímulo, as crianças sensíveis podem ter a regulação emocional dificultada, separando tais fantasias como complexos, ou, como pesquisamos nesse trabalho, como esquemas iniciais desadaptativos. Como decorrência dessas reações emocionais intensificadas qualificarem com mais frequência as experiências difíceis de uma criança sensível como traumáticas, pois essas experiências produzem níveis mais altos de excitação, ocorre, em seguida, a dissociação das representações internas resultantes para que não possam ser alteradas. As memórias que são criadas durante níveis altos de excitação provavelmente não são acessíveis verbalmente, sendo apenas acessíveis em face dos contextos ocorridos, estimuladas por situações que possuem alguma semelhança com o trauma original (ARON, 2004). No nosso trabalho, entendemos que tais fantasias da criança sensível podem se transformar em esquemas iniciais desadaptativos e que, por uma questão de coerência cognitiva, o indivíduo de forma inconsciente e de maneira cognitiva,

através de interpretações de fatos da vida ou através de escolhas de maneira comportamental, acaba procurando confirmar esses esquemas. Portanto, o que era, num primeiro momento, uma estratégia evolutiva, acaba se transformando em uma característica disfuncional.

Aron (2004) expõe as duas maneiras pelas quais a sensibilidade leva à elaboração de fantasias no pensamento de Jung. Na primeira, os indivíduos vivenciam os eventos da infância de uma maneira especial, talvez mais intensa e duradoura. Aqui, podemos pensar no traço diferencial do sensível que está na maior capacidade de perceber e captar o ambiente em que vive, tendo como resultado a formação de esquema inicial desadaptativo. Na segunda, já na idade adulta, ocorrem falhas mais frequentes na adaptação como decorrência das lembranças de experiências estressantes, ocorrendo maior probabilidade de regresso às fantasias. Podemos pensar aqui nos processos esquemáticos como ações externas e internas de perpetuação de esquemas iniciais desadaptativos que integram os estilos de enfrentamento, podendo se manifestar como manutenção, evitação e hipercompensação do esquema inicial desadaptativo.

Outro aspecto da estratégia inata das crianças sensíveis de inibirem respostas potencialmente erradas em oposição à estratégia da maioria de agir e ver as consequências é o fato de evidenciarem um aprendizado emocional rápido, que envolve o hipocampo e o hemisfério direito do cérebro, que não são mediados pelos esforços verbais conscientes do hemisfério esquerdo. Essa possibilidade ocorre também em pesquisas com introvertidos que sobrepõem a sensibilidade como antes explicado, indicando maior aprendizado sem consciência (ARON, 2004).

Aron (2004), ao abordar a interação entre os cuidadores e o temperamento da criança, aborda os estudo de Kochanska e Thompson (1998) que, através de pesquisas, chegaram à conclusão de que crianças sensíveis aos dois e três anos de idade são mais inibidas em novos ambientes e mais conscientes de falhas em um brinquedo, ficando mais chateadas se achassem que a falha ocorreu por sua responsabilidade. Essa diferença permanece até os cinco anos se as mães adotarem uma disciplina suave, sem enfatizar o poder, sendo essa uma variável que não afetou a criança não sensível. A cooperação mútua como estilo parental e a segurança do apego tiveram efeitos de interação semelhantes com o temperamento.

5.10. CLASSIFICANDO A INTERAÇÃO EM ADULTOS NO CONTEXTO CLÍNICO

Aron (2004), costuma procurar nos comportamentos da infância e nas descrições dos adultos ao redor da criança indícios para avaliar a sensibilidade do indivíduo que se apresenta como profundamente deprimido, ansioso, tímido ou com algum distúrbio. Faz esse trabalho histórico-biográfico ciente de que possa haver distorção nas informações fornecidas pelos adultos a respeito do temperamento da criança, bem como as interações precoces dos cuidadores podem explicar reações emocionais nas crianças como o choro constante. De qualquer forma, entende que, se uma criança foi considerada difícil, isso é um forte indício de que seja sensível. Mas o indicador mais provável seria o do indivíduo que tem lembranças de ser altamente sobrecarregado por estímulos ou sentir incômodo com estímulos intensos, como barulhos altos, roupas que causam atritos com a pele, iluminação alta ou odores estranhos e sensibilidade à dor.

Tanto Jung como as pesquisas de sensibilidade indicam que os eventos da infância serão mais impactantes de maneira generalizada nas pessoas sensíveis. Mas algumas questões podem permanecer, como, por exemplo, a forma como a sensibilidade dessa pessoa interage com os traumas da infância e qual é o fator mais importante no paciente, a sensibilidade ou o trauma. A questão do trauma na infância aqui será a abordada por Bowlby, como falhas de apego e reações a separação, e superestimulação desintegrativa, como abuso físico ou sexual, doença ou lesão física, perda dos pais e divórcio.

O indivíduo constitucionalmente sensível com uma infância que o deixou sem regulação emocional e força do ego, ou que sofreu um trauma recente, terá maior vulnerabilidade à ansiedade, depressão ou dissociação em comparação com indivíduos que viveram circunstâncias semelhantes, mas que não possuem a sensibilidade. Atribui-se tal condição ao processamento mais profundo que associa uma experiência estressante à outra, superestimulando e vivendo as duas experiências, atribuindo a elas um significado cada vez mais subjetivo, seja tentando consciente ou inconscientemente encontrar uma explicação para o que aconteceu com eles e achando mais aceitável culpar a si mesmos, que é um padrão típico para um modelo de trabalho interno (ARON, 2004).

O menor limite da pessoa sensível entre o inconsciente e a consciência é outra razão para uma maior vulnerabilidade. Isso se evidencia através de uma imaginação mais ativa e de sonhos mais vívidos. São como consequência menos capazes de usar a repressão como defesa e

mais preocupados com apegos de maneira ansiosa, sendo que, conscientes de seu estilo de apego inseguro, apenas podem ocultá-lo dos outros, deixando-os ansiosos e tímidos. Pelas razões acima, existe a possibilidade de que esses indivíduos sensíveis desenvolvam o tipo de defesa que, de forma algumas vezes violenta, tenta amedrontá-los perante a vida e aos sentimentos, uma defesa descrita como decorrente do Self (ARON, 2004).

Aron (2004) diferencia a sensibilidade constitucional, que é uma sensibilidade geral aos estímulos e uma preferência por processar completamente a entrada, que tem relação com a introversão, da sensibilidade criada por desordens ou um ego fraco a uma situação específica, como a sensibilidade a críticas ou falhas estimuladas por situações que podem levar à vergonha ou à sensibilidade, e a sinais de abandono estimulados pelo estresse de separação. Representam, portanto, uma vigilância sobre estímulos específicos que ameaçam sobrecarregar o ego, ativando uma defesa complexa ou separada contra certos efeitos insuportáveis. Nesse sentido, um complexo sempre cria uma sensibilidade para as situações que o constelam. Portanto, usando termos da Terapia do Esquema, a Sensibilidade Constitucional não é o Esquema Inicial Desadaptativo com todas as suas consequências. A criança sensível em sua constituição, com o processamento mais completo de toda a experiência, é mais consistente e possui o processamento mais completo de toda a experiência.

5.11. RESUMO E CONSIDERAÇÃO

No presente capítulo foi exposta a relação entre a Introversão, a Intuição e a Sensibilidade do Processamento Sensorial. Foi demonstrado que nas cinco facetas da Introversão de Quenk (2001), com exceção da primeira faceta, que possui uma característica mais ampla e geral, as outras quatro facetas apresentam indícios de uma base fisiológica a partir de uma resposta interna altamente ativa que se adéqua dentro do conceito de Sensibilidade de Processamento Sensorial.

Também expomos as bases biológicas e genéticas da Sensibilidade do Processamento Sensorial e a formação de esquemas iniciais desadaptativos decorrentes do temperamento sensível e do ambiente da criança.

Defende-se, como hipótese, que, no caso de uma inadaptabilidade de um temperamento de uma criança sensível diante de um ambiente de difícil adaptação, em que ocorram mecanismos de condicionamento do medo, para fins de fundamentação teórica, que duas teorias se complementem, quais sejam, a Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, que propõe que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas cerebrais básicos estejam subjacentes às diferenças individuais na personalidade; o Sistema de Inibição Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e uma visão biológica dos esquemas, baseada em pesquisas sobre emoção e biologia do cérebro de LeDoux que indicam locais em que pode ocorrer ativação de esquema baseados em eventos traumáticos na infância; no caso das memórias inconscientes, estas são estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas.

6. TIPO PSICOLÓGICO, DESENVOLVIMENTO INFANTIL E FORMAÇÃO DE ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

O presente capítulo tem como objetivo apresentar a hipótese de mesclagem entre a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young e os Tipos Psicológicos do *Myers and Briggs Type Indicator*. Nesse sentido, nossa hipótese reside no fato de que as diferenças entre as crianças e seus tipos psicológicos e os tipos psicológicos de cuidadores pode apresentar como consequência a formação de esquemas iniciais desadaptativos no desenvolvimento infantil. Chamaremos isso de “Química de Tipos”. Vamos apresentar nossa hipótese de que os diferentes tipos e suas interações com o ambiente familiar, cultural e social podem influenciar no desenvolvimento de uma criança e na formação de esquemas iniciais desadaptativos cuja definição foi apresentada em capítulo anterior.

O próprio Young (2008) expôs que outros fatores, além do ambiente remoto da criança, também cumprem papéis fundamentais no desenvolvimento de esquemas, sendo o temperamento emocional especialmente importante. Aqui o temperamento emocional será exposto através do conceito de tipo psicológico. Cada criança tem um temperamento singular, um tipo psicológico e distinto desde o nascimento. Esse tipo psicológico irá interpretar e assimilar a interação com os demais, bem como o ambiente remoto de uma maneira própria.

Mas se Young (2008) tem como hipótese que o temperamento determine em parte se um indivíduo irá se identificar e internalizar as características de um cuidador, propomos a integração entre a Terapia do Esquema com os Tipos Psicológicos dentro do *Myers and Briggs Type Indicator*, visando propor que a variação de tipos psicológicos imporá diferentes resultados em face da assimilação ou não de esquemas. Portanto, dentro da teoria, outros fatores além do ambiente da criança são variáveis dentro do desenvolvimento de esquemas, sendo o temperamento um fator importante.

O autor destaca quatro tipos de experiências no início da vida que podem gerar esquemas: a primeira é uma frustração nociva de necessidades emocionais; a segunda é a traumatização ou vitimização, através da vivencia experiências danosas; na terceira, a criança é submetida a uma demasia de tratamentos que, moderadamente, seriam saudáveis. No quarto tipo de experiência ocorre a internalização ou identificação seletiva com pessoas importantes. Nesse caso, existe uma identificação da criança de maneira seletiva que acaba internalizando pensamentos, sentimentos, experiências e comportamentos dos cuidadores.

Portanto, no presente trabalho, incluímos um quinto tipo de experiência no início da vida que pode gerar esquemas iniciais desadaptativos. Trata-se de um conflito entre os tipos psicológicos de cuidadores e crianças, bem como a sensibilidade do processamento sensorial, com todo o tipo de consequências possíveis, como problemas de comunicação, de compreensão, estresse e afeto.

Pode-se pensar em temperamento como a combinação única que cada indivíduo possui de pontos neste conjunto de dimensões, bem como outros aspectos do temperamento certamente identificados no futuro. Nesse trabalho, o temperamento será exposto com a tipologia de *Myers and Briggs*. O temperamento emocional, ou seja, o tipo psicológico da criança, interage com os tipos de seus cuidadores e com eventos dolorosos da infância na formação de esquemas iniciais desadaptativos. Diferentes temperamentos e diferentes tipos psicológicos expõem, de forma seletiva, as crianças a diferentes circunstâncias da vida.

Nosso objetivo não é abordar crianças com patologias psiquiátricas ou famílias disfuncionais, nosso recorte serão as interações entre os tipos psicológicos de crianças e os tipos de seus cuidadores, focando em seus reflexos no desenvolvimento e na consequente formação de esquemas iniciais desadaptativos como hipótese.

De acordo Isabel Briggs Myers (1998), existem dezesseis tipos psicológicos, que têm seu desenvolvimento iniciado na infância, seguindo seu desenvolvimento pelo resto da vida. A compreensão dos tipos psicológicos estrutura a forma como a personalidade da criança se desenvolve e as demandas específicas que cada tipo apresenta a seus cuidadores, já que as diferenças de tipos entre adultos e crianças podem afetar o relacionamento e resultar em interpretações diferentes de uma mesma situação com mal-entendidos.

A partir do tipo da criança, podemos entender o modo como o mundo e as pessoas são apreendidas e como ela reage a determinadas situações. Estamos aqui concentrados nas diferenças normais de personalidade entre as pessoas em que várias possibilidades existem no desenvolvimento normal da personalidade.

Embora seja importante que os adultos reconheçam o papel dos tipos psicológicos nos relacionamentos e comportamentos, devem estar cientes de que a compreensão das diferenças de tipo não possibilitará uma previsão de comportamento da criança, podendo, no entanto, ajudar a entender a maneira como a criança apreende e processa informações e como se comunica. Uma criança pode preferir processar a informação de uma maneira, mas tem o livre arbítrio de escolher

seu caminho preferido ou não preferido para qualquer situação. Portanto, o que existe é uma preferência natural por receber informações e tomar decisões sobre essas informações, sendo a preferência uma escolha de duas alternativas possíveis (MURPHY, 2013, p. 2).

Uma utilidade importante na utilização dos tipos é observar quando uma criança está se comportando de maneira oposta a uma preferência natural, já que tal condição pode gerar muito estresse para a criança, consequências em seu desenvolvimento e na formação de esquemas iniciais desadaptativos. Portanto, é importante entender se a criança está se comportando de forma natural a seu tipo ou se está funcionando de uma maneira não confortável (MURPHY, 2013, p. 3).

Cabe ressaltar que, embora crianças possam compartilhar um mesmo tipo psicológico, elas apresentam diferenças em suas individualidades, já que, além de únicos, eles se desenvolveram em culturas, famílias e com cuidadores diferentes. O indivíduo tem sua singularidade e pode ter semelhanças com outros indivíduos que tenham as mesmas preferências.

6.1. O DESENVOLVIMENTO DOS TIPOS

De acordo com Murphy (2003, p.8), à medida que a criança forma sua personalidade, ela irá desenvolver uma das dezesseis combinações de tipos. Mesmo que um indivíduo passe a vida toda usando suas funções menos preferidas, ele terá sua função inata inalterada. Em alguns relatos, adultos se descrevem como diferentes quando crianças ficando mais à vontade quando adultos, citando influência ambiental para justificar as diferenças. Tal condição se explica em decorrência da liberdade de atuação perante os demais na idade adulta. Esse funcionamento com funções menos preferidas, o chamado tipo falso, terá consequências no funcionamento desse indivíduo já adulto, e temos como hipótese que esquemas iniciais desadaptativos podem se formar em decorrência do estresse e ter seu funcionamento prejudicado como decorrência da utilização de um tipo falso.

Dentro da formação da personalidade, as funções se desenvolvem no decorrer da vida, mas as atitudes são estabelecidas desde cedo. As atitudes EJ, EP, IJ e IP parecem ser estáveis desde o nascimento e não parecem mudar à medida que as pessoas envelhecem. Já as funções SF, ST, NF e NT se desenvolvem ao longo da vida. Na primeira infância a preferência mais forte se desenvolve primeiro, podendo ser S, N, T ou F, tornando-se parte dominante da personalidade de uma pessoa. Na adolescência ou início da idade adulta a segunda função preferida se desenvolve: a função

auxiliar que deve apoiar a função dominante. Desenvolver uma preferência dominante e auxiliar significa que a criança desenvolverá uma preferência por uma função de percepção e de julgamento. A preferência de atitude por extroversão ou introversão e por julgamento ou percepção permanece constante. No início da idade adulta, uma terceira função se desenvolve, que é chamada de função terciária. A função terciária é, portanto, o oposto da função auxiliar. Em algum momento da vida adulta, a quarta função se desenvolve, chamada de função inferior, e é o oposto da função dominante (MURPHY, 2013, p. 9).

As influências ambientais são bem relevantes, pois, embora as preferências inatas dos indivíduos nunca se alterem, as maneiras como eles expressam essas preferências pode ser afetada. Portanto, indivíduos com o mesmo tipo de preferência possuirão características semelhantes, porém desenvolverão personalidades diferentes como resultado de influências do ambiente em que vivem. Além disso, a não utilização das preferências naturais das crianças pode acabar gerando seu não desenvolvimento, já que a prática e o uso é que permitem seu desenvolvimento. Esse não desenvolvimento tem consequências e afeta o modo como a criança pensa e age. Porém, nenhuma função desaparece por falta de uso ou não desenvolvimento, ou seja, continua a gerar comportamentos que, em funções não desenvolvidas, serão menos maduros e menos eficazes se comparados a uma função bem desenvolvida, sendo, portanto, muito importante que as crianças tenham a oportunidade de desenvolver suas funções preferidas (MURPHY, 2013, p. 10).

Importante destacar que, além e como consequência do não desenvolvimento das funções preferidas, pode ocorrer a formação de esquemas iniciais desadaptativos que prejudiquem o funcionamento da criança e posteriormente sua vida adulta.

As funções têm sua origem no inconsciente e a partir de seu desenvolvimento se diferenciam e tornam-se parte do consciente do indivíduo. Nesse sentido, para Jung, apenas a função dominante seria dirigida e utilizada na parte principal da personalidade. Na infância, as funções são indiferenciadas, ocorrendo uma ambivalência, sendo que através do comportamento é possível determinar se as crianças preferem extroversão, introversão, o julgamento ou a percepção, pois trata-se de atitudes. Porém, no caso das funções, fica mais difícil de se determinar, pois estão relacionadas à recepção e ao processamento de informações, funções que ainda não estão diferenciadas nas crianças. Por não estarem ainda diferenciadas, em um momento a criança parece preferir pensamento e em outro o sentimento; em um momento prefere a intuição e em outro a sensação. Portanto, até que a função principal se diferencie, todas as funções vão parecer imaturas

e ambivalentes. A criança precisará ter a oportunidade de explorar todas as funções para se sentir à vontade de maneira natural com a que prefere, e isso ocorrerá no dia a dia prático, com a utilização de diferentes funções (MURPHY, 2013, p. 12).

Importante destacar ainda, dentro da teoria, que as funções não podem se desenvolver simultaneamente, sob pena de inibição do desenvolvimento efetivo dos indivíduos. A condição ideal é a função dominante se desenvolver e dominar a personalidade enquanto uma criança ainda está se desenvolvendo socialmente. Nesse sentido, o uso de uma função dominante a ser desenvolvida e diferenciada é melhor do que o uso indiferenciado de todas as funções não desenvolvidas (MURPHY, 2013, p. 12).

Como consequência da indiferenciação das funções da criança, a preferência por extroversão ou introversão acaba sendo mais fácil de se reconhecer. Com o desenvolvimento da personalidade, o processo se torna mais complexo, pois nenhum indivíduo é apenas introvertido ou extrovertido, mas uma função será introvertida ou extrovertida, sendo que, se a função dominante for introvertida, a função auxiliar será extrovertida, equilibrando a personalidade. Também ocorre um equilíbrio para a personalidade em desenvolvimento com uma preferência por percepção e outra por julgamento, sendo uma extrovertida e outra introvertida, já que cada um dos dezesseis tipos tem uma função Percepção, Sensação ou Intuição, (S ou N) e uma função Julgamento, Pensamento ou Sentimento, (T ou F) (MURPHY, 2013, p. 13).

A prática de uma função a desenvolverá através de seu uso repetido, portanto, as crianças devem ter a oportunidade de usar uma função em sua vida diária para que ocorra o seu desenvolvimento (MURPHY, 2013, p. 13).

A preferência de uma criança não pode ser determinada a partir de uma amostra de comportamentos, pois, em decorrência de seu desenvolvimento, ela pode estar alternando funções. A criança pode, por exemplo, após a função dominante estar definida, passar a utilizar a função auxiliar, tentando um dia uma abordagem em uma função e no outro dia em outra, já essa função auxiliar necessita de prática repetida para o seu desenvolvimento. (MURPHY, 2013, p. 13).

Diante do exposto, pode-se concluir que, para o desenvolvimento de seu tipo, a criança deve ter a possibilidade e a liberdade para expressar suas preferências. Os cuidadores devem valorizar as preferências naturais das crianças, seja em casa ou na escola, sob pena de a criança acabar se manifestando de maneira diferente de sua preferência natural. Podemos pensar no exemplo de uma criança introvertida com pais extrovertidos em que ela é estimulada a ter

comportamentos extrovertidos. Essa criança, embora tenha tais comportamentos extrovertidos, nunca deixou de ser introvertida, continuando a ter as necessidades de um introvertido. Podemos especular que esse comportamento não natural da criança introvertida possa acarretar alta dose de estresse. Isso ocorre, do mesmo modo, com pais introvertidos de crianças extrovertidas que tentam evitar o estresse associado a suas memórias de crescerem introvertidos e evitam expô-las a ambientes de convívio social. A criança funciona num comportamento adaptado e falseado. Portanto, uma criança introvertida, por exemplo, se comportará como um extrovertido se estes forem os comportamentos valorizados. Tal condição de falseamento provocará estresse na criança, que poderá ser aliviado de alguma forma, podendo ainda aparecer na forma de sintoma. Temos como hipótese que, seja pela não aceitação pelos pais do tipo da criança, seja pelo seu falseamento pela criança, tais condições provocarão o surgimento de esquemas iniciais desadaptativos.

6.2. EXTROVERSÃO, INTROVERSÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

As atitudes de extroversão e introversão são observadas em crianças desde cedo. A criança com atitude de extroversão interage com o mundo e pode ter comportamentos ativos antes de pensar em pedir permissão. Crianças com esse padrão, extrovertidas, também gostam de experimentar atividades e se divertir contando sobre suas experiências. A condição ideal é que essas crianças apreendam informações tendo oportunidades de discuti-las. A interação com o mundo atrai energia para o extrovertido. Na escola, o extrovertido estará compartilhando sua opinião antes de tê-la concluído em sua mente. Por outro lado, as crianças introvertidas têm como preferência observar antes de interagir, pensam bem em suas ideias antes de compartilhá-las. A energia da criança introvertida vem de sua introspecção. Na escola, o introvertido aguardará para compartilhar sua opinião até tê-la concluído em sua mente (MURPHY, 2013, p. 17).

Conforme exposto no capítulo anterior, defendo, como hipótese, que, no caso de uma inadaptabilidade de um temperamento sensível, ou seja, introvertido, diante de um ambiente de difícil adaptação em que ocorram mecanismos de condicionamento do medo, para fins de fundamentação teórica, duas teorias se complementem, quais sejam, a Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, que propõe que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas cerebrais básicos estejam subjacentes às diferenças individuais na personalidade; Sistema de Inibição

Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e uma visão biológica dos esquemas, baseada em pesquisas sobre emoção e biologia do cérebro de LeDoux, que indicam locais em que pode ocorrer ativação de esquema baseados em eventos traumáticos na infância. No caso das memórias inconscientes, estas são estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas.

A diferença de atitude de extroversão e introversão tem grande potencial de gerar conflitos entre os cuidadores, professores e crianças, pois essa preferência causa repercussões em diversos comportamentos em sua vida diária. Nesse caso, estamos abordando as atitudes e tratando da forma como a criança interage e que gera mais conflito do que o conteúdo de seu pensamento nas funções.

As expectativas dos cuidadores podem ser conflitantes com o tipo da criança. Na hipótese de cuidadores que têm expectativas de comportamentos de uma criança extrovertida em face de uma criança introvertida, estes se incomodam com o comportamento de evitação de situações novas e estranhas. O mesmo pode ocorrer quando se espera por comportamentos introvertidos diante de uma criança extrovertida, se incomodando com a interrupção com perguntas e comentários da criança extrovertida. Os pais muitas vezes não sabem lidar com o comportamento das crianças extrovertidas, reprimindo a criança e mandando ela se calar ou sentar em um momento de excitação, indo de encontro ao comportamento esperado de uma criança extrovertida. Uma sugestão para esses pais seria pedir às crianças extrovertidas que falem sobre o evento de forma a expressar a excitação de maneira aceitável (MURPHY, 2013, p. 19).

Como decorrência da diferença de preferências naturais entre a criança, cuidadores e professores, podem ocorrer conflitos e erros de comunicação desencadeando a formação de esquemas iniciais desadaptativos.

Podemos pensar aqui, como hipótese, no caso dos cuidadores extrovertidos e da criança introvertida, e nas expectativas de comportamentos extrovertidos por parte dos pais, a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Defectividade e Vergonha com um sentimento de ser indesejável, falha, inferioridade e invalidez em decorrência de uma suposta inadequação social internalizada pela criança.

De outro lado, os pais introvertidos que esperam um comportamento introvertido de uma criança extrovertida podem se incomodar com interrupções, perguntas e comentários da criança extrovertida. Tal incômodo e seus consequentes comportamentos podem ter como

consequência a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Privação Emocional, com uma privação de cuidado com ausência de atenção e afeto, privação de empatia com ausência de compreensão e escuta e privação de proteção com ausência de direção e orientação por parte de outros.

Murphy (2013) lista as características das crianças extrovertidas e introvertidas. Ressalta que tais descrições podem ser enganosas ou retiradas de contexto, devendo ser vistas como exemplos de comportamentos prováveis, em que crianças com essas preferências demonstram, não como critérios absolutos, suas preferências. Tais descrições fornecem um meio para identificar as possíveis variações nos comportamentos das crianças extrovertidas e introvertidas, porém não devem suprimir a singularidade de um indivíduo.

As interações sociais têm respostas diferentes entre os introvertidos e extrovertidos. No caso das crianças introvertidas, estas podem ficar drenadas e necessitar para se recompor ficarem sozinhas antes de interagirem com os outros. Porém, os cuidadores podem não compreender essa necessidade e forçar contato através, por exemplo, de perguntas do dia de maneira repetida até a criança compartilhar. As respostas da criança acabam sendo curtas, do tipo sim e não, o que pode acabar gerando preocupação nos pais que acabam rotulando esses comportamentos com evitação e imaginar que a criança possui algum problema. A criança introvertida muitas vezes necessita apenas de uma hora sozinha para recuperar suas energias e voltar a se comunicar de maneira fluida após recarregar seus níveis de energia depois de um período de interação. Ocorre que, se a criança introvertida passou um dia inteiro na escola, que exige participação extrovertida e onde ela terá atividades extraescolares que também exigem participação extrovertida, a única oportunidade que a criança tem para relaxar e recarregar seu nível de energia será durante o trajeto entre a escola e tais atividades. Portanto, o silêncio durante o trajeto não tem relação com o vínculo entre pais e filhos, mas com a necessidade do introvertido de se reenergizar (MURPHY, 2013, p. 21).

Podemos pensar aqui, como hipótese, no caso dos cuidadores extrovertidos e da criança introvertida, e nas expectativas de interação e de respostas mais completas por parte dos pais, como consequência, a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Defectividade e Vergonha com um sentimento de ser indesejável, falha, inferioridade e invalidade em decorrência de uma suposta inadequação social internalizada pela criança.

Por outro lado, se a criança desejar agradar os pais e se comportar diferentemente de sua natureza, podemos pensar na formação de um Domínio Direcionamento para o Outro com

esquema de Submissão, em que cede ao controle dos pais por se sentir coagido, submetendo-se para evitar raiva, retaliação e abandono.

As crianças introvertidas necessitam de um tempo para o processamento de novas informações, pois, antes de aceitarem uma mudança, relativizam as novas informações com as antigas, não ocorrendo isso de forma rápida e espontânea, mas através de um pensamento interno, não ficando, portanto, explícito aos pais que podem interpretar o silêncio como teimosia ou falta de compreensão. Portanto, diante de um estímulo para mudança, essas crianças podem não responder imediatamente ou reter suas ideias até entenderem que outra é melhor, podendo ser classificada como teimosa, mas não sendo o caso (MURPHY, 2013, p. 21).

Podemos pensar aqui, como hipótese, no caso dos cuidadores extrovertidos e da criança introvertida e nas expectativas de interação por parte dos cuidadores e nas respostas mais pausadas em seu ritmo próprio por parte das crianças, e na incompreensão do cuidadores, a criança ter, como consequência, a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Abandono/Instabilidade com um sentimento de instabilidade e falta de confiança nos cuidadores, porque seriam emocionalmente instáveis e imprevisíveis com eventuais ataques de raiva, por exemplo.

As crianças extrovertidas, ao contrário, têm como tendência voltarem para casa falando bastante, sem nenhum assunto especial, saltando de um assunto a outro apenas compartilhando informações. Conforme as ideias fluem as palavras saem, sendo que, como as ideias ainda estão se formando, os pensamentos podem não ser precisos. Nesse sentido, um extrovertido não gosta de ser interrompido por perguntas quando as ideias estão fluindo, pois as perguntas os forçam a interromper o processamento e os pensamentos e a se concentrar na pergunta que está sendo feita. Essa criança, ao chegar em casa após um dia sentado na escola, prefere fazer algo ativo, portanto, o ideal é essa criança realizar alguma atividade antes de fazer uma lição de casa (MURPHY, 2013, p. 21).

Podemos pensar aqui, como hipótese, no caso de os cuidadores que esperam um comportamento introvertido de uma criança extrovertida, poderem se incomodar com a intensidade e ativismo da criança extrovertida. O incômodo gerado e seus consequentes comportamentos por parte dos pais podem ter como consequência a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Privação Emocional, com uma privação de cuidado com ausência de atenção e

afeto, privação de empatia com ausência de compreensão e escuta e privação de proteção com ausência de direção e orientação por parte de outros.

As preferências dos pais podem influenciar como as reações das crianças são percebidas e julgadas por eles, já que extrovertidos e introvertidos expressam raiva de forma diferente. Nesse sentido, a relação entre cuidadores introvertidos e crianças extrovertidas ou entre cuidadores extrovertidos e crianças introvertidas e suas respectivas relações pode ser cercada de incompreensões em decorrência das diferentes formas de expressão e percepção, em razão das atitudes introversão e extroversão serem diferentes. Os diferentes tipos de personalidade lidam com a raiva e a frustração de maneira distinta. Podemos pensar no exemplo de um cuidador introvertido que, diante do comportamento característico de uma criança extrovertida que expressa seus sentimentos através da expressão verbal, gritando quando sentem raiva, pode não aceitar tal comportamento. Ocorre que os sentimentos das crianças extrovertidas em geral são afirmados no instante em que os sentem. A condição ideal é permitir que expressem verbalmente seus sentimentos, já que diferentes tipos de personalidade lidam com a raiva e a frustração de maneira distinta, não significando necessariamente que sejam concordantes. Por outro lado, eles entenderiam o comportamento de uma criança introvertida que, ao ficar chateada, fica sozinha em seu quarto. Já um cuidador extrovertido, em decorrência de seu funcionamento, entende como equivocado o comportamento de crianças introvertidas que evitam o confronto indo para seu quarto. Em decorrência dessa incompreensão, pedem que a criança fique e dialogue sobre o problema naquele momento. O problema é que a criança introvertida não se sente confortável em tais situações e em geral é incapaz de falar de seus sentimentos quando sente raiva e tem com padrão se interiorizar para resolver seus sentimentos antes de poderem discutir com os outros (MURPHY, 2013, p. 73).

Podemos pensar aqui, como hipótese, no caso dos cuidadores que esperam um comportamento introvertido de uma criança extrovertida, um incômodo com a assertividade e livre expressão da criança extrovertida. O incômodo gerado e seus consequentes comportamentos por parte dos pais podem ter como consequência a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Privação Emocional, com uma privação de cuidado com ausência de atenção e afeto, privação de empatia com ausência de compreensão e escuta e privação de proteção com ausência de direção e orientação por parte de outros.

Já no caso da relação cuidador extrovertido e criança introvertida, podemos pensar na formação do Domínio Autonomia e Desempenho prejudicados e no Esquema de Dependência Incompetência, já que, como consequência dos cuidadores não respeitarem o tempo da criança e a estimularem, podem se formar crenças de que se é incapaz de lidar com as responsabilidades do cotidiano de maneira competente sem a ajuda alheia.

As crianças extrovertidas em geral não esperam o momento adequado antes de iniciarem uma conversa com um adulto introvertido. Em decorrência das diferenças de interpretação, podem ocorrer problemas entre adultos introvertidos e crianças extrovertidas ou entre crianças introvertidas e adultos extrovertidos. No caso de crianças extrovertidas e adultos introvertidos, podemos imaginar que, enquanto o adulto introvertido esteja em seu mundo interior com pensamentos, a criança extrovertida, não vendo nada em seu mundo exterior, entenda que nada está ocorrendo e interrompe o adulto com bastante barulho, interrompendo seus pensamentos. A consequência pode ser uma resposta mais dura em decorrência da falta de paciência que o adulto introvertido possua ao ser interrompido. Diante desse fato, algumas crianças irão embora e não entenderão o ocorrido, desenvolvendo-se uma questão na relação com esse adulto. (MURPHY, 2013, p. 74).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência da resposta dura e sem paciência do cuidador que se incomoda com a interrupção da criança extrovertida, pode surgir, como consequência, a formação de um Domínio Desconexão e Rejeição com esquema de Privação Emocional, com uma privação de cuidado com ausência de atenção e afeto, privação de empatia com ausência de compreensão e escuta e privação de proteção com ausência de direção e orientação por parte de outros.

No caso de crianças introvertidas com adultos extrovertidos, podemos imaginar que, enquanto o adulto extrovertido queira interagir com a criança fazendo perguntas e a estimulando, a criança queira apenas ficar em seu mundo interior imaginário brincando sozinha. Essa criança poderá ter uma série de comportamentos, inclusive pode, com o tempo, passar a adotar um tipo falso, o que gera desconforto, sensação de inadequação e estresse. Podemos especular aqui que crenças disfuncionais podem potencialmente se formar.

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência da demanda do adulto, a criança tenha como consequência a formação de um Domínio Direcionamento para o Outro com esquema de Subjugação, Subjugação das necessidades, com supressão das próprias preferências e

esquema de autossacrifício com um foco excessivo no cumprimento voluntário das necessidades de outras pessoas à custa de sua própria gratificação.

Em razão de uma maior necessidade de atenção das crianças extrovertidas, são recomendadas estratégias de forma a terem a atenção esperada de seus cuidadores, prevenindo com isso a formação de crenças disfuncionais. Uma delas é reservar de dez a quinze minutos para compartilhamento, perto do final do dia ou antes do almoço. Já em casa, o horário pode ser reservado todas as noites ou a cada semana, a depender da frequência com que a criança vê os pais. Nesses períodos a criança teria tempo e atenção. O ideal, quando as famílias forem dedicar à criança os quinze minutos, é o fazerem com exclusividade. Com esse tempo, as crianças terão menos necessidade de interagir com os pais quando estiverem trabalhando e diminuirão os conflitos entre introvertidos e extrovertidos com a consequente formação de crenças disfuncionais (MURPHY, 2013, p. 75). Podemos pensar que, nesse caso, se evitaria uma possível formação do esquema de Privação Emocional dentro do Domínio Desconexão e Rejeição, pois a criança terá atendidas suas demandas afetivas de atenção.

Os introvertidos e extrovertidos expressam pensamentos em momentos diferentes. Os pais introvertidos podem tender a reagir excessivamente aos comentários de crianças extrovertidas. Já as crianças extrovertidas tendem a expressar quaisquer pensamentos que lhes venham à cabeça. Por exemplo, uma criança extrovertida pode dizer que não vai querer cursar uma faculdade. Um pai introvertido pode reagir de forma exagerada e começar a dar uma palestra à criança sobre porque ela deve cursar uma faculdade, embora a criança em pouco tempo viesse até a esquecer tal opinião. Porém, ao reagir exageradamente à afirmação inicial, o pai fez a criança defender uma declaração que pode não ter sido o pensamento final da criança. Deixando a criança extrovertida expressar verbalmente suas ideias até que seus pensamentos finais sejam formados, podem-se revelar questões diferentes da declaração inicial sugerida. Portanto, é importante deixar as crianças extrovertidas falarem sobre um assunto. Os pais extrovertidos podem permitir que esse processo de pensamento seja completado, pois eles entendem por seguir um processo similar. Observa-se que as situações disciplinares resultam, em geral, da interação da preferência dos pais e da preferência da criança, e não apenas da perspectiva ou do dilema da criança (MURPHY, 2013, p. 79).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência da reação excessiva aos comentários de crianças extrovertidas, a criança tenha como consequência a formação de um

Domínio Direcionamento para o Outro com esquema de Subjugação, Subjugação das necessidades, com supressão das próprias preferências e esquema de Auto sacrifício com um foco excessivo no cumprimento voluntário das necessidades de outras pessoas à custa de sua própria gratificação.

6.3. FUNÇÕES SENSAÇÃO, INTUIÇÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

Sensação e intuição são as funções de percepção que descrevem como os indivíduos preferem processar as informações. As crianças sensoriais percebem a informação através dos cinco sentidos. Eles prestam a atenção aos detalhes e constroem conclusões com base na organização sequencial dessas informações. Já as crianças intuitivas também captam informações através dos cinco sentidos, mas concentram energias maiores na reorganização da informação em padrões. Nesse sentido, a criança intuitiva possui uma visão que abrange mais possibilidades e global, olhando para o futuro, enquanto a criança sensorial examina os detalhes e especificidades pensando no presente (MURPHY, 2013, p. 25).

O ritmo das crianças sensoriais e intuitivas são diferentes. As crianças sensoriais têm como característica trabalhar em um ritmo constante até a conclusão de um trabalho, um pouco a cada dia e, se preferirem a atitude julgamento, esta condição ficará ainda mais potencializada. Já as crianças intuitivas têm como tendência trabalhar um pouco a cada dia, sendo que não trabalham na sequência de duas noites, e na noite seguinte trabalham intensamente, tendo à sequência noites sem trabalho. Existe uma não regularidade na sequência dos intuitivos. (MURPHY, 2013, p. 25).

Podemos pensar aqui como hipótese que, em decorrência da não regularidade da criança intuitiva e da eventual cobrança de cuidadores e professores, forme-se um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de fracasso, pensando, por exemplo, ser inadequada em comparação a colegas em conquistas.

O processamento das informações é diferente nesses tipos, embora a captação se dê em ambos através dos cinco sentidos. A conclusão na criança sensorial ocorre através de um processamento sequencial da informação, percebendo os detalhes e os usando para chegar a uma conclusão. Já a criança intuitiva percebe os detalhes através dos cinco sentidos, mas não se concentra na informação em si, fazendo uma conclusão sobre a informação recebida através dos

sentidos e podendo não se lembrar de detalhes específicos, além de não formar impressões globais dos dados captados através dos sentidos (MURPHY, 2013, p. 26).

Os processos criativos também são diferentes. As crianças sensoriais e intuitivas são criativas, mas a abordagem do processo de criatividade ocorre a partir de diferentes perspectivas. Nas crianças sensoriais, a percepção funciona do específico para o geral, começando com sua experiência e procurando maneiras de modificar o que já existe, começando com as partes e construindo um tema. Já as crianças intuitivas funcionam do geral para o específico, começando com o tema e depois pensando nas partes necessárias para completar o tema. Crianças intuitivas trabalham do geral para o específico, começando com o tema, depois tentando pensar nas partes necessárias para completar o tema. (MURPHY, 2013, p. 27).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência das diferentes formas de apreensão da informação e da criatividade, ambas as crianças podem ter prejuízos em sua formação educacional caso os métodos de ensino não prestigiem suas características, podendo se formar um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de fracasso, pensando, por exemplo, serem inadequadas em comparação a colegas em conquistas, por hipótese, uma criança intuitiva se comparando a uma criança sensorial e vice versa.

Ao iniciar uma tarefa, as crianças sensoriais e intuitivas precisam de informações diferentes. As crianças intuitivas precisam conhecer a ideia principal que está por trás da explicação sem se incomodar com detalhes desnecessários. Nesse caso, um professor sensorial que, por exemplo, numa explicação, divide todas as partes para compreender todos os passos, pode não apresentar uma boa explicação para a criança intuitiva. O estilo de leitura também difere. A criança intuitiva tem a tendência de pular a introdução e detalhes analisando os exemplos fornecidos para uma tarefa, procurando a ideia principal e chegando a sua própria conclusão do que fazer. Já a criança sensorial lê tudo, levando mais tempo para ler a mesma informação como consequência (MURPHY, 2013, p. 29). Penso que aqui possa ocorrer a formação de um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de fracasso, pensando, por exemplo, que, após uma série de explicações sob este formato, a criança se sinta inadequada em comparação a colegas sensoriais no entendimento da explicação, ou a criança sensorial se sinta mal por demorar mais tempo para ler o mesmo conteúdo.

A criança sensorial necessita que a informação seja passada de maneira sequencial para que ela possa entender o conceito. Os professores que ensinam as crianças sensoriais precisam

respeitar essa necessidade de reunir o maior número possível de informações de forma sequencial para entender o conceito. Porém, um adulto intuitivo que não respeite essa necessidade pode acabar gerando uma dificuldade na criança sensorial, pois o adulto intuitivo tem uma tendência a oferecer poucos detalhes, pois o quadro total de um conceito é claro na mente do adulto intuitivo mas poucos detalhes são oferecidos (MURPHY, 2013, p. 31). Como consequência, esses adultos presumem que algumas crianças sensoriais não entendem suas explicações, e algumas crianças sensoriais poderão formar um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de fracasso como decorrência de sua dificuldade em relação ao método do professor intuitivo.

O inverso também acontece, ou seja, a dinâmica entre um professor sensorial e uma criança intuitiva, em que o professor ensina a criança intuitiva a duvidar de um salto intuitivo, sendo que a criança intuitiva, por ser inexperiente, já se sentia insegura. Por exemplo, após uma conclusão de uma criança intuitiva, o professor sensorial questiona sobre quais fatos apoiam a ideia. De maneira indireta, o professor está encaminhando a criança para um mundo sensorial e a afastando de seu mundo intuitivo. (MURPHY, 2013, p. 32). Como consequência, esses professores sensoriais presumem que as crianças intuitivas não fundamentam suas respostas e as crianças intuitivas poderão formar um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e esquema de fracasso como decorrência de sua dificuldade em relação ao método do professor sensorial.

Importante observar que a preferência sensorial pela experiência não é a mesma coisa que a necessidade de experiência durante o estágio concreto do desenvolvimento cognitivo de Piaget, sendo este o estágio de desenvolvimento cognitivo mais comum durante os anos do ensino fundamental. Porém, as crianças na fase concreta do pensamento dependem da experiência para aprender informações, estando vinculadas experimentalmente, o que significa que elas só podem formar hipóteses abstratas sobre itens em seu repertório experiencial, enquanto a criança sensorial valoriza experiências concretas, mas essa é uma diferença crítica entre as duas, pois estas não dependem exclusivamente de suas experiências para aprender, apenas usando suas habilidades sensoriais para coletar informações e então formar pensamentos abstratos. Portanto, experimentar algo de uma maneira concreta não os limita a usar o raciocínio abstrato para processar as informações (MURPHY, 2013, p. 33).

6.4. FUNÇÕES PENSAMENTO, SENTIMENTO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

As decisões tomadas pela criança ocorrem através das funções Pensamento e Sentimento. Suspeita-se que essas funções se desenvolvam após as funções Sensação ou Intuição. As crianças que possuem a preferência pelo Pensamento têm como tendência decidir de maneira distinta e objetiva a partir de dados apresentados, sendo a competência em si e nos outros valorizada. O entendimento lógico das regras, suas razões e utilidades é necessário para o seu entendimento, da mesma forma que se utilizam da lógica para demonstrar seu ponto de vista. Por outro lado, a decisão baseada na preferência da função sentimento tem a tendência a se basear num sistema de valores, dando alto valor a harmonia e procurando agradar os outros. Ao invés de provar que estão certos, procuram persuadir terceiros de suas convicções (MURPHY, 2013, p. 37).

A afirmação e acolhimento nas crianças com preferência pelas funções Pensamento e Sentimento ocorre de maneira diversa. As crianças com preferência pela função sentimento, quando sentem estarem sendo rejeitadas pelos seus professores ou não acolhidas pelos professores, apresentam problemas. O estresse ocorrerá até que sintam serem bem-vindas, principalmente nas primeiras semanas de aula. Para essas crianças, uma crítica casual gerará estresse e a interpretação como uma ameaça em potencial ao vínculo ainda não formado. Sendo assim, o ideal é o professor primeiro estabelecer um relacionamento, até que se sintam bem-vindos para, então, realizar uma crítica corretiva que será aceita pela criança. Essas crianças necessitam de garantias frequentes durante o período letivo (MURPHY, 2013, p. 37).

A crítica de um professor terá um efeito diverso nas crianças com preferência pela função pensamento em um eventual trabalho, pois serão capazes de separar o professor enquanto pessoa das críticas para, então, perceber que a crítica se direciona ao trabalho e não à sua pessoa. O importante para elas é compreender a demanda da tarefa e a forma de avaliação, para terem a certeza que foram avaliadas de maneira justa (MURPHY, 2013, p. 38).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência das diferentes formas de apreensão da crítica, ambas as crianças podem ter prejuízos, a depender da abordagem do professor. No caso da criança com preferência pela função sentimento, pode se formar como hipótese um Domínio de Desconexão e Rejeição e Esquema de Abandono/Instabilidade, pensando, por exemplo, ser rejeitada e o professor emocionalmente instável. No caso da criança com preferência

pela função pensamento pode se formar, como hipótese, um Domínio de Desconexão e Rejeição com o Esquema de Desconfiança/Abuso, caso não esteja claro que foi julgada de maneira justa.

A forma de recebimento de um elogio, as especificidades na determinação de terem feito algo bom também são diferentes entre as crianças com orientação Pensamento ou Sentimento. As crianças com orientação Pensamento em geral têm a lucidez de terem feito algo bom, parecem desenvolver uma imagem de autoestima mais independente, e valorizam um elogio que se relacione com sua competência, devendo ser específico e concreto, sob pena de não terem valor, enquanto as crianças com orientação Sentimento têm o reconhecimento de terceiros como a condição para reconhecerem terem feito algo bom, além de afirmações de que gostam da sua companhia e que apreciam seu esforço e trabalho serem bem relevantes, sob pena de se sentirem menosprezadas. Essas crianças não parecem ter esse mesmo senso de desapego e independência no desenvolvimento da autoestima. Sua avaliação depende dos que estão ao seu redor (MURPHY, 2013, p. 39).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência das diferentes formas de apreensão do elogio de ambas as crianças, elas podem ter prejuízos em sua formação caso suas características não sejam prestigiadas. Nesse sentido, por hipótese, pode se formar um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de fracasso, pensando, por exemplo, serem inadequadas em comparação a colegas em conquistas. Por exemplo, uma criança com orientação Sentimento que não se sentiu prestigiada com o reconhecimento de ter feito algo de bom ou uma criança com orientação Pensamento que recebeu um elogio que não esteja relacionado à sua competência de forma específica e concreta.

O senso de justiça das crianças com preferências Pensamento e Sentimento é diferente. As crianças com orientação Pensamento entendem que as regras devem ser iguais a todos para serem justas, sendo, por exemplo, um tratamento diferente entre filhos algo difícil de aceitar; suas decisões são objetivas. Já as crianças com orientação Sentimento não entendem como grave se desviarem das regras se a situação justificar essa alteração; suas decisões são subjetivas (MURPHY, 2013, p. 40).

Podemos pensar aqui, como hipótese, que, em decorrência das diferentes formas de senso de justiça, ambas as crianças podem ter prejuízos em sua formação caso suas características não sejam prestigiadas. Nesse sentido, por hipótese, pode se formar um Domínio de Autonomia e Desempenho Prejudicados e Esquema de Desconfiança/abuso, pensando, por exemplo, no caso de

uma criança com orientação Pensamento julgar injusta a decisão dos pais de não aplicar a mesma regra a um irmão, por exemplo. De outro lado, uma criança com orientação Sentimento pode se sentir injustiçada ao ter uma regra aplicada em um caso que entenda caber uma flexibilização.

As crianças com orientação Sentimento necessitam saber que são queridas, inclusive durante o período da pré-adolescência e da adolescência, quando sentem a necessidade de afirmação de seu valor. Como o adolescente tenta estabelecer uma independência dos adultos, essa necessidade de reafirmação pode se perder na luta pela separação. Podemos pensar aqui numa maior tendência à formação do Domínio Desconexão e rejeição com esquemas de Privação Emocional e Abandono/Instabilidade. Já as crianças com orientação Pensamento têm dificuldade em lidar com seus erros no processo de aprendizado de determinada habilidade, ficando em geral frustradas e, como compensação, acabam trabalhando bastante até desenvolverem a habilidade. Porém, até que ocorra o desenvolvimento, podem surgir crenças de incompetência dentro do domínio Autonomia e Desempenho Prejudicados (MURPHY, 2013, p. 42).

Uma criança com orientação Sentimento necessita de abraço e consolação em momentos de ajuda. Caso um adulto com uma orientação Pensamento tente ajudar essa criança com argumentos apenas lógicos, a mensagem que deixam é a de que a criança necessita mudar e pensar logicamente. A partir de então, a criança se afastará e provavelmente não pedirá mais apoio a esse adulto durante seus problemas. (MURPHY, 2013, p. 95). Essa falta de comunicação poderá gerar, como hipótese, um esquema de Privação Emocional dentro do Domínio Desconexão e Rejeição.

6.5. ATITUDES JULGAMENTO, PERCEPÇÃO E ESQUEMAS INICIAIS DESADAPTATIVOS

As atitudes Julgamento e Percepção em geral afetam mais a convivência do que os padrões de comunicação ou processamento de informações. Essas atitudes existem desde a tenra infância e podem dificultar o relacionamento entre cuidadores e crianças, já que podem trazer conflitos como lição de casa, regras a serem respeitadas, término de atividades e flexibilidade (MURPHY, 2013, p. 105). As crianças com a preferência pela atitude Julgamento gostam de realizar uma tarefa para as quais estão preparadas e sentem orgulho de estarem preparadas.

Apreciam orientações e expectativas claras de cuidadores e professores. Não gostam de trabalhos com prazos apertados, pois causam muito estresse. Por outro lado, as crianças com uma preferência pela atitude Percepção gostam de ter a possibilidade de ter novas escolhas, mantendo as escolhas abertas e, como consequência, podem acabar atrasando a tomada de decisões. A mudança e espontaneidade do mundo são apreciadas. Para essas crianças, as regras são restritivas, sendo facilmente esquecidas e os prazos são um estímulo para um pensamento mais eficiente surgir (MURPHY, 2013, p. 47).

A diferença entre uma criança de atitude Percepção e de atitude Julgamento pode estar no direcionamento da ordem, ou seja, uma ordem externa ou uma ordem interna. No caso, as crianças com a preferência pela atitude Julgamento possuirão uma ordem externa, sendo bastante organizadas, arquivando seus materiais escolares e mantendo as mesas arrumadas, tendo, portanto, um mundo externo organizado. Já no caso das crianças com preferência pela atitude Percepção, possuirão uma ordem interna, tendo sua mesa e seu quarto uma aparência caótica, mas são capazes de se localizar no meio dessa aparente desordem encontrando materiais, tendo, portanto, um mundo interno organizado (MURPHY, 2013, p. 47). Tais diferenças, dependendo da intervenção, interpretação e comunicação dos pais, podem acabar formando esquemas iniciais desadaptativos.

As regras precisam ser comunicadas de maneira diferente entre uma criança de atitude Percepção e outra de atitude Julgamento. No caso das crianças de atitude Julgamento, a necessidade de saberem as regras se faz presente pois querem segui-la. Já as crianças de atitude Percepção possuem dificuldade para se lembrarem das regras e, como consequência de sua espontaneidade, podem acabar as esquecendo e as descumprindo em decorrência de uma indiferença. A condição ideal é ter regras estáveis para que ambos os tipos as cumpram e entendam como regras a serem respeitadas (MURPHY, 2013, p. 48). Como hipótese, podemos pensar aqui que em casos de equívocos persistentes na comunicação das regras, ocorrendo a formação do Domínio Limites Prejudicados com a formação de Esquemas de Arrogo/grandiosidade, ou seja, essas crianças passam a ter a crença de que são superiores a outras pessoas ou que têm direitos especiais e/ou Esquema de Autocontrole/ Autodisciplina Insuficientes com a dificuldade, ou recusa em exercer autocontrole e tolerância em relação a frustração de objetivos.

Como tendência, as crianças com preferência da atitude Julgamento primeiro cumprem suas obrigações e depois brincam. Já as crianças com a atitude Percepção vão cumprir suas obrigações no mesmo momento em que tentam se divertir. Portanto, algumas crianças separam a

obrigação e a diversão, enquanto outras as combinam, e isso, dependendo da preferência do cuidador, pode gerar conflitos. No caso, por exemplo, um cuidador pode pedir a uma criança de preferência Julgamento que termine a atividade e a criança o fará de maneira breve. Porém, se esse adulto pedir o mesmo a uma criança com preferência da atitude Percepção, esta terá como tendência prolongar a tarefa e se divertir enquanto trabalha, sendo este comportamento normal para essa criança. (MURPHY, 2013, p. 50). Para os pais com preferência da atitude Julgamento, esse comportamento será considerado irritante. Embora uma preferência não seja superior a outra, as diferenças de preferência entre cuidadores e crianças podem gerar conflitos e, como consequência, esquemas iniciais desadaptativos. A tarefa será concluída independente da preferência da criança, porém, a forma de executá-la será bastante diferente a depender da preferência, e a desorganização da criança com atitude Percepção incomodará os pais com preferência da atitude Julgamento, por exemplo.

Os pontos fortes e fracos de cada tipo de atitude proporcionam certas habilidades. Enquanto as crianças com atitude Julgamento planejam com antecedência, as crianças com atitude Percepção são espontâneas e flexíveis em preparação e planejamento. É muito importante reconhecer esses pontos com a criança e dar essa impressão a elas sob pena de acabarem imitando o comportamento inadequados para seu tipo, mas que funcionam bem em outro tipo. Em algumas situações, deverá haver certa flexibilização do tipo para se adequar a uma determinada situação. Podemos pensar aqui, dependendo da abordagem dos cuidadores, na formação do Domínio Autonomia e Desempenho Prejudicados no Esquema Disfuncional de Fracasso (MURPHY, 2013, p. 50).

Famílias com preferências diferentes vão funcionar de diferentes maneiras em relação ao cumprimento de tarefas. As famílias com predomínio de preferência da atitude Julgamento vão motivar tarefas para que se iniciem o mais breve possível, gerando estresse na família. Já as famílias com preferência da atitude Percepção vão utilizar a emoção do prazo e correria para concluírem o trabalho, ajudando a criança a fazer ajustes se energizando com isso. (MURPHY, 2013, p. 105). Dependendo da atitude da criança, poderá ocorrer a formação de esquemas desadaptativos em decorrência do choque de atitudes.

As crianças com preferência Percepção necessitam de maior suporte e orientação em sua formação para organizarem seu tempo na execução de atividades. Nesse sentido, prazos e lembretes de sua proximidade podem ajudá-las, pois essas crianças planejam seus trabalhos

mantendo suas opções abertas ao máximo possível, começando a trabalhar no último momento. O ponto fraco para essas crianças é o cálculo para a conclusão de projetos, pois adultos com experiência acumularam e desenvolveram habilidades que os tornam aptos a concluir projetos em tempo hábil. Os cuidadores podem ajudar as crianças realizando prospecções com as possíveis variáveis que podem ocorrer na conclusão de um projeto, dando à criança maior senso de realidade em relação ao fator tempo e variáveis, favorecendo o planejamento através de uma visão estratégica (MURPHY, 2013, p. 106). Caso essa criança não tenha um suporte dos pais, podemos pensar como hipótese na formação do Domínio Limites Prejudicados e do Esquema de Autocontrole/Autodisciplina Insuficientes como, por exemplo, a dificuldade de limitar os próprios impulsos e a dificuldade de exercer o autocontrole e a tolerância à frustração com relação aos próprios objetivos.

Os prazos para a criança com preferência pela atitude Julgamento não aumentam suas habilidades, mas geram estresse e pressão que prejudicam o pensamento e torna o trabalho menos eficaz. Elas não lidam bem com prazos impostos pelos pais e não querem ser apressadas, precisando ter tempo suficiente para fazerem as coisas a fim de evitarem estresse. A ajuda para essas crianças é no sentido de projetar uma programação para a conclusão do projeto até o prazo final. Embora essas crianças possuam uma noção melhor de tempo para a conclusão de projetos, também necessitam de ajuda. No caso, as crianças com preferência de atitude Julgamento precisam de prazos para ajudá-las a determinar um cronograma de trabalho. Já aquelas com uma preferência de atitude Percepção precisam de prazos para ajuda-las a iniciar uma tarefa (MURPHY, 2013, p. 107)

As regras e expectativas claras para as crianças com uma preferência pela atitude Julgamento são importantes para que saibam o que fazer. O mesmo ocorre com as crianças com preferência pela atitude Percepção, mas para que tenham limites e cumpram o estabelecido (MURPHY, 2013, p. 108).

6.6. RESUMO E CONSIDERAÇÕES

No presente capítulo, foi apresentada a hipótese de mesclagem entre a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young, os Tipos Psicológicos de Jung e do *Myers and Briggs Type Indicator*. Foi demonstrado que as diferenças e os consequentes conflitos entre as crianças e seus

tipos psicológicos e os tipos psicológicos de cuidadores podem apresentar como consequência a formação de esquemas iniciais desadaptativos no desenvolvimento infantil.

Young (2008) destaca quatro tipos de experiências no início da vida que podem gerar esquemas: a primeira é uma frustração nociva de necessidades emocionais; a segunda é a traumatização ou vitimização, através da vivencia de experiências danosas; na terceira, a criança é submetida a uma demasia de tratamentos que, moderadamente, seriam saudáveis. No quarto tipo de experiência ocorre a internalização ou identificação seletiva com pessoas importantes. Nesse caso, existe uma identificação da criança de maneira seletiva que acaba internalizando pensamentos, sentimentos, experiências e comportamentos dos cuidadores.

No presente capítulo foi incluído um quinto tipo de experiências no início da vida que podem gerar esquemas iniciais desadaptativos. Trata-se de um conflito entre os tipos psicológicos de cuidadores e crianças, bem como a sensibilidade do processamento sensorial com todo o tipo de consequências possíveis, como problemas de comunicação, de compreensão, estresse e afeto.

Também foram expostas as bases biológicas e genéticas da Sensibilidade do Processamento Sensorial e a formação de esquemas iniciais desadaptativos decorrentes do temperamento sensível e do ambiente da criança. Damos o nome a isso de “Química de Tipos”. Os diferentes tipos e suas interações com o ambiente familiar, cultural e social podem influenciar no desenvolvimento de uma criança e na formação de esquemas iniciais desadaptativos cuja definição foi apresentada em capítulo anterior.

7. RELACIONAMENTO TERAPÊUTICO, TRATAMENTO, ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E FUNÇÃO INFERIOR

No presente capítulo, vamos abordar, no primeiro item, o relacionamento terapêutico e suas variações em cada tipo psicológico, bem como as técnicas que mais se adéquam a cada personalidade. No segundo item, vamos tratar a questão dos estilos de enfrentamento e suas variações em decorrência do tipo psicológico do paciente e sua consequente função inferior.

7.1. RELACIONAMENTO TERAPÊUTICO E TIPOS

Na Terapia do Esquema, o psicólogo precisa se dispor emocionalmente, já que a própria relação terapêutica é um agente de mudança, sendo a reparentalização limitada e a confrontação empática estratégias terapêuticas relevantes. Neste item, estaremos abordando o relacionamento terapêutico e as técnicas a serem utilizadas em cada tipo psicológico. Temos como hipótese que, como decorrência das preferências de atitudes e funções, cada tipo psicológico se sentirá confortável com determinadas técnicas e abordagens. A interação do tipo do psicólogo com o do paciente poderá facilitar ou dificultar a empatia. Em todo o caso, o psicólogo conhecendo o tipo psicológico do paciente pode ter um manejo terapêutico mais acertado.

7.1.1. Relacionamento terapêutico e técnicas para pensadores extrovertidos ESTJ e ENTJ

Os pensadores extrovertidos são tipos analíticos e impessoais, usando sempre a razão para agir no mundo. Em geral exercem atividades legais e técnicas. São indivíduos com poder de decisão e raciocínio lógico. Valorizam os fatos, as fórmulas e métodos para alcançarem o entendimento. Têm como padrão ponderar longamente e em seguida liderar as suas condutas e a dos outros. Valorizam a verdade sob a forma de fatos, fórmulas e métodos. Possuem uma vida emocional acidental. Com o predomínio do pensamento, seus sentimentos podem ficar reprimidos e eventualmente causarem uma explosão em seu temperamento. (MYERS, 1994, p. 85).

Na atividade clínica, o ambiente terapêutico com os pensadores extrovertidos é bem intenso e demanda muita atenção, pois existe uma cobrança de coerência lógica na terapia. Esses pacientes procuram controlar de alguma forma a sessão e saber tudo da teoria aplicada e das técnicas. Por sua impessoalidade, o vínculo terapêutico ocorrerá através de conteúdos técnicos demonstrados com indicações bibliográficas e explicações teóricas concretas. Ao perceber que o terapeuta domina o conteúdo técnico, o vínculo tende a se formar. Mas até isso ocorrer, existirá uma cobrança e até desconfiança, sendo o psicólogo testado a cada sessão e o paciente se comportando como se estivesse conduzindo uma entrevista de emprego. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algum tempo a explicações teóricas de maneira lógica e organizada, demonstrando a sua relação com as técnicas aplicadas. A pontualidade, o vestuário e a organização do consultório são, em geral, observados, e também contam para a formação do vínculo terapêutico. Após essa primeira fase e percebendo o domínio técnico do psicólogo, em geral o tratamento segue com dedicação e cumprimento das atividades sugeridas.

No caso dos ESTJ, em decorrência de uma segunda função de sensação, são indivíduos interessados na realidade com uma percepção pelos cinco sentidos, o que os torna pessoas práticas, receptivas e detalhistas. Seu processamento racional é bem detalhado e são atraídos para coisas que envolvem diretamente os cinco sentidos, apreciando coisas tangíveis que reforçam sua segurança do mundo real em que as pessoas podem ter a certeza de suas opiniões. Gostam de resultados imediatos, visíveis e tangíveis e apreciam fatos e procedimentos concretos e detalhados. (MYERS, 1994, p. 87).

O paciente ESTJ tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua racionalidade como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. Os cartões de enfrentamento e o registro diário de pensamentos disfuncionais também são bem aceitos em decorrência de sua segunda função sensorial, bem como as técnicas de respiração e relaxamento e os métodos de foco sensitivo. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de metas claras e objetivas, bem como as técnicas a serem utilizadas e sua utilidade de maneira clara e detalhada. O detalhamento aliado às metas causará grande estímulo a esses pacientes.

O ENTJ, em decorrência de uma segunda função de intuição, são indivíduos interessados nas possibilidades futuras, além do óbvio e conhecido. São curiosos por novas ideias, têm tolerância por teorias e problemas complexos, *insights*, e se preocupam com possibilidades e

resultados futuros. Interessam-se mais pelo quadro geral do que por procedimentos e fatos detalhados (MYERS, 1994, p. 88).

O paciente ENTJ tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua racionalidade, como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. As técnicas da cadeira vazia e de imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes, em decorrência de sua segunda função intuição. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de metas, mas sem a necessidade de detalhamento, já que a meta em si será o grande estímulo.

7.1.2. Relacionamento terapêutico e técnicas para pensadores introvertidos ISTP e INTP

Os pensadores introvertidos são tipos analíticos e impessoais, se interessando de maneira principal por princípios subjacentes. Por serem lógicos, impessoais e objetivamente críticos, se convencem apenas pelo raciocínio. Usam a razão para analisar o mundo e não para controlá-lo. No caso dos INTPs, são organizados por conceitos e ideias e, no caso dos ISTPs, a organização ocorre em decorrência de fatos. Em ambos os tipos, a organização é decorrente de pessoas ou situações, salvo necessidade. Têm uma boa capacidade de percepção mas não procuram a dominância, já que o pensamento se expressa apenas em questões intelectuais. Apresentam um padrão calmo, reservado, distante e até mesmo indiferente, salvo para os íntimos. Vivem em seu mundo interno envolvidos em alguma análise ou problema presente e deixam sua vida cotidiana ser conduzida por sua função perceptiva preferida, a intuição ou a sensação, tornando-os indivíduos imparciais, curiosos e adaptáveis. Em decorrência de seu pensamento introvertido, possuem interesses que não têm muita validade em contatos sociais ou conversas corriqueiras, e podem apresentar tendência à timidez, em especial quando jovens. (MYERS, 1994, p. 88).

Na atividade clínica, o ambiente terapêutico com os pensadores introvertidos é bem calmo e profundo e demanda muita atenção, pois existe uma cobrança de coerência lógica na teoria subjacente à terapia. Com sua percepção aguçada, de forma interna controlam e fazem associações lógicas a respeito da coerência da terapia e sua base teórica. Por sua impessoalidade, o vínculo terapêutico ocorrerá através de conteúdos teóricos demonstrados com indicações bibliográficas e explicações teóricas abstratas. Ao perceberem que o terapeuta domina o conteúdo teórico, o vínculo

tende a se formar. Mas até isso ocorrer, existirá uma cobrança e até desconfiança, sendo o psicólogo testado a cada sessão e o paciente se comportando de maneira calma e tranquila de maneira externa, mas com suas percepções atentas em busca de informação a ser captada e dirigida a seu pensamento interno, que buscará coerência lógica. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algum tempo a explicações teóricas de maneira bem calma, lógica e organizada. A pontualidade, o vestuário e a organização do consultório são em geral observados e também contam para a formação do vínculo terapêutico. Após essa primeira fase e percebendo o domínio teórico do psicólogo, em geral o tratamento prossegue bem, mas com uma dedicação muito mais interna do que externa, o que pode vir a causar a impressão equivocada de falta de vínculo e interesse. Em decorrência de seu processo menos desenvolvido ser o Sentimento Extrovertido, em geral não dirá palavras gentis ou elogios, bem como pontos de concordância, muito embora o vínculo terapêutico tenha se realizado.

No caso dos ISTP, em decorrência de uma segunda função de Sensação Extrovertida, têm uma boa compreensão das propriedades visíveis e tangíveis da matéria. Em geral possuem grande habilidade manual, que é um atributo valioso na prática de princípios científicos. Podem ainda usar princípios gerais para ordenar dados confusos e dar sentido a fatos desorganizados em atividades que não sejam técnicas, em decorrência da capacidade da sensação de absorver fatos e detalhes (MYERS, 1994, p. 90).

O paciente ISTP tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua racionalidade, como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. Os cartões de enfrentamento e o registro diário de pensamentos disfuncionais também são bem aceitos em decorrência de sua segunda função sensorial, bem como as técnicas de respiração e relaxamento e os métodos de foco sensitivo. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de organização clara entre a base teórica e as técnicas utilizadas; aliar-se às metas causará grande estímulo a esses pacientes.

Os indivíduos INTP são bons teóricos, com pensamento abstrato em geral direcionados para a ciência, matemática, economia e filosofia. Possuem a maior profundidade intelectual entre os tipos e sua intuição proporciona um *insight* mais profundo se comparado apenas à razão. Como consequência da intuição, possuem curiosidade intelectual, compreensão rápida, criatividade de ideias para lidar com problemas e suas possibilidades que a lógica sozinha não daria. Adaptam-se

bem à pesquisa e busca intelectual, formando princípios e criando teorias. Os fatos apenas são valorizados como evidências de uma teoria, nunca por si mesmos (MYERS, 1994, p. 90).

O paciente INTP tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua racionalidade, como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. Porém, a complexidade dos debates, ao invés da fixação em fatos, será a tendência para abranger abstrações e padrões subjacentes. Estarão buscando encaixar o debate na teoria subjacente. O desafio aqui será o terapeuta não se perder na profundidade e abstração de seu pensamento. As técnicas de imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes em decorrência de sua segunda função intuição. Porém, por se tratar de pacientes introvertidos, certo cuidado deverá ser tomado para que ele não se sinta invadido. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de coerência lógico-teórica como suporte à terapia.

7.1.3. Relacionamento terapêutico e técnicas para sentimentais extrovertidos ESFJ e ENFJ

Os Sentimentais Extrovertidos têm como pilar em sua ordem de valores a harmonia dos contatos humanos. Têm a capacidade de valorizar a opinião de terceiros, mesmo sendo conflitantes com suas opiniões, pois acreditam que a harmonia será alcançada. Irradiam calor humano e amizade e necessitam ter seus sentimentos correspondidos e respostas calorosas. Sua adaptação nos ambientes é facilitada pelos contatos com outras pessoas e com base em cooperação e boa vontade. São indivíduos simpáticos e capazes de expressar o sentimento apropriado ao momento. Procuram corresponder a todas as expectativas legítimas, sendo sensíveis a críticas e elogios. Ficam felizes com a aprovação e sensíveis à indiferença. Seu julgamento é dirigido ao exterior, gostando de ver as coisas decididas e acertadas. Têm como característica serem perseverantes, metódicos e conscienciosos e acabam exigindo a mesma postura de terceiros. São ainda idealistas e leais, dedicando-se a causas, instituições ou pessoas. Seu pensamento e lógica nunca se opõem a suas razões sentimentais. Por ter um processo Julgamento dominante, o sentimento, os Sentimentais Extrovertidos preferem uma atitude julgadora. Mas para terem validade, esses julgamentos precisam estar fundamentados num processo perceptivo bem desenvolvido. Se for a intuição, proporcionará *insight* e compreensão. Se for a sensação bem

desenvolvida, dará ao indivíduo um conhecimento de vida original e realista (MYERS, 1994, p. 92).

Na atividade clínica, o ambiente terapêutico com os Sentimentais Extrovertidos é bem intenso e potente, com uma demanda por troca, aceitação, atenção e afeto do início ao fim da terapia. Procuram desde o início travar uma relação harmoniosa e, por sua personalidade, o vínculo terapêutico ocorrerá através de conteúdos pessoais demonstrados através de uma troca harmoniosa na terapia. Ao perceber que o terapeuta corresponde a seus sentimentos e que obtêm uma resposta calorosa e se sentindo aprovados, o vínculo tende a se formar. Mas até isso ocorrer, existirá um investimento e diplomacia por parte do paciente. Importa ressaltar que o terapeuta deve ser explícito aqui no acolhimento, a fim de que não restem dúvidas. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algum tempo à constituição de uma relação harmoniosa com a correspondência dos sentimentos do paciente. O gestual, as expressões faciais e os conteúdos das falas são observados e também contam para a formação do vínculo terapêutico. Após essa primeira fase e percebendo o vínculo harmonioso, em geral o tratamento prossegue bem e com uma dedicação explícita do paciente, que procura demonstrar dedicação à terapia.

No caso dos ESFJ, são indivíduos práticos, convencionais e gostam de conversar. Dão valor à estética e às coisas tangíveis que enfeitam a vida. Têm uma preocupação com os detalhes da experiência direta, tanto a sua como a de terceiros. Gostam de servir aos outros, tendo com isso a oportunidade de oferecer calor humano, conforto e atenção. Mesmo em um emprego burocrático desempenham um papel importante, socializando-se em qualquer trabalho que assumam (MYERS, 1994, p. 94).

O paciente ESFJ tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua função sentimento com técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções, técnicas expressivas, bem como as técnicas de respiração e relaxamento e os métodos de foco sensitivo. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de um vínculo terapêutico calcado na harmonia e na cooperação, o que dará grande estímulo a esses pacientes.

Os ENFJ são indivíduos curiosos e ávidos por novas ideias, tendo interesses intelectuais por livros e temas acadêmicos em geral, tolerando bem as teorias. Possuem bastante imaginação para possibilidades futuras e habilidades de expressão. Sua necessidade de harmonia pode se estender às opiniões intelectuais (MYERS, 1994, p. 95).

O paciente ENFJ tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua função sentimento com técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas. As técnicas da cadeira vazia e da imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes, em decorrência de sua segunda função intuição. O estabelecimento de um vínculo terapêutico calcado na harmonia e na cooperação dará grande estímulo a esses pacientes.

7.1.4. Relacionamento terapêutico e técnicas para sentimentais introvertidos ISFP e INFP

Os Sentimentais Introvertidos valorizam a harmonia interior do sentimento. A confiança no sentimento tem como consequência o julgamento de tudo segundo valores pessoais, sabendo o que é mais importante para eles e protegendo esse valor. Possuem grande calor humano e entusiasmo, mas podem não o mostrar enquanto não conhecerem bem alguém. Têm uma melhor adaptação a um trabalho individual que envolva valores pessoais, desejando que seu trabalho individual contribua para algo importante dentro de seus valores. Inclusive sua eficiência depende de encontrarem um canal pelo qual consigam expressar convicções e ideais interiores. Possuem sentimentos profundos que raramente são expressos, pois a reserva e a calma os mascaram. Possuem uma lei moral interior e julgamentos interiores independentes das opiniões alheias. O senso de dever e de cumprimento de obrigações é forte, porém sem objetivo de impressionar ou influenciar terceiros. Possuem idealismo e lealdade a um objetivo, a uma causa ou a um ser amado. Nunca permitem que uma análise lógica se oponha a seus objetivos sentimentais, muito embora ela possa dar suporte. Como possuem seu sentimento introvertido, sua vida externa é conduzida por seu processo preferido perceptivo, seja sensorial ou intuitivo. Como resultado, se tornam pessoas flexíveis e adaptáveis, salvo se algo que valorizam entre em conflito, quando, então, não ocorrerá a adaptação (MYERS, 1994, p. 95).

Na atividade clínica, o ambiente terapêutico com os Sentimentais Introvertidos é bem calmo e profundo, ocorrendo de forma implícita uma demanda por troca, aceitação e afeto. Procuram desde o início travar uma relação harmoniosa e, por sua personalidade, o vínculo terapêutico ocorrerá se forem envolvidos valores compatíveis com seus valores individuais. Porém, seus valores e sentimentos em geral não serão expressos, pois estarão mascarados por uma calma e reserva. Após essa primeira etapa de avaliação de compatibilidade de valores, o vínculo tende a

se formar e o paciente será leal e empenhado na terapia, realizando as atividades de maneira dedicada. Mas, até isso ocorrer, existirão um investimento e diplomacia. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algum tempo à constituição de uma relação harmoniosa com a correspondência dos sentimentos interiores do paciente. Após essa primeira fase e percebendo o vínculo harmonioso, em geral o tratamento prossegue bem e com uma dedicação explícita do paciente, que procura demonstrar dedicação à terapia.

No caso dos ISFPs, são indivíduos que enxergam a realidade. Apreciam atividades que valorizam o bom gosto e a estética. Possuem dedicação e capacidade de adaptação principalmente quando a atividade contribuir para seus valores pessoais. Inclusive sua eficiência dependerá de conseguirem expressar suas convicções e ideais interiores (MYERS, 1994, p. 97).

O paciente ISFP tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua função sentimento com técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas. Os cartões de enfrentamento e o registro diário de pensamentos disfuncionais também são bem aceitos em decorrência de sua segunda função sensorial, bem como as técnicas de respiração e relaxamento e os métodos de foco sensorial.

O INFP aprecia atividades que envolvam oferecer oportunidades às pessoas, desde aconselhamento, ensino e até arte. Possuem ainda uma tendência literária, fruto da combinação entre intuição e sentimento, com a intuição proporcionando imaginação e *insight* e o sentimento ou vontade de compartilhar. O sentimento introvertido deles é tão reservado que em geral preferem a palavra escrita para se comunicarem sem necessidade de um contato pessoal (MYERS, 1994, p. 98).

O paciente INFP tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua função sentimento com técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas. As técnicas de imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes em decorrência de sua segunda função intuição.

7.1.5. Relacionamento terapêutico e técnicas para sensoriais extrovertidos ESTP e ESFP

Os Sensoriais Extrovertidos são realistas, práticos e objetivos, baseando-se em seus cinco sentidos e conscientes da realidade que os cerca, vendo as coisas como elas são. Não lutam

contra os fatos, mas os aceitam e tiram proveito deles. Têm uma fácil adaptação e um temperamento fácil, sentindo-se à vontade no mundo sendo tolerantes consigo e com os demais. Aceitam e lidam com as pessoas como elas são, apreendendo bem suas características. Desfrutam a vida com entusiasmo na maioria das experiências. Em geral não planejam, gostando de enfrentar a situação como surgem, pois entendem que com a apreensão dos fatos uma solução surgirá. Essa capacidade de absorção dos fatos é essencialmente o resultado de uma forte curiosidade por novidades que se apresentem aos cinco sentidos, porém, novidades que não possam ser apreendidas pelos cinco sentidos, como ideias abstratas e teorias, lhes parecem menos reais e menos aceitáveis, pois abalam a segurança de seus mundos concretos. Antes de aceitarem uma teoria necessitam enquadrá-la numa estrutura de fatos sólidos. São bons em perceber detalhes e têm gosto pelos fatos concretos. A experiência favorece o aprendizado, se saindo melhor na vida prática do que em atividades acadêmicas. Gostam de lidar com o que é conhecido e familiar mais do que com o novo, tendo como ponto forte sua capacidade de lidar com coisas e situações, de preferência com uma variedade. Valorizam os costumes e convenções, gostando das coisas como são e se apresentando em geral como conservadores. Absorvem fatos, apreciando, lembrando e tirando proveito deles. Sabem desfrutar dos prazeres da vida como comida, arte, roupas e viagens. Gostam de atividades físicas e esportes em geral (MYERS, 1994, p. 99).

Na atividade clínica o ambiente terapêutico com os Sensoriais Extrovertidos é bem estimulante no sentido de que explicitamente haverá uma análise sensorial. A vestimenta, a decoração do consultório, a estética em geral, a temperatura do ar condicionado, bem como a luminosidade são observados e podem influir no tratamento. São em geral fáceis de lidar e trazem um problema concreto como demanda terapêutica. Nesse sentido, estão bem menos preocupados com as teorias por trás da terapia e muito mais interessados nas técnicas concretas e soluções práticas. Após essa primeira etapa de avaliação de compatibilidade entre suas exigências práticas e a terapia, o vínculo tende a ser formar com o paciente, em geral demandando por atividades práticas e vivenciais, bem como trazendo fatos concretos de sua vida. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algumas sessões a atividades práticas com técnicas vivenciais e sensoriais, bem como realizando metas terapêuticas concretas.

No caso dos ESTPs, são indivíduos que enxergam a realidade de forma prática e objetiva. Tomam suas decisões mais pela razão possuindo mais consciência dos resultados lógicos de seus atos e decisões. Em decorrência da razão possuem mais apreensão dos princípios

subjacentes e conseguem ser mais duros quando a situação assim o exigir. Possuem julgamento acurado e confiável em assuntos claros e concretos. Quanto mais uma questão puder ser traduzida em ação, mais claros e eficientes se tornam (MYERS, 1994, p. 101).

O paciente ESTP tem como padrão responder bem a atividades que envolvam seus cinco sentidos com técnicas sensoriais e vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas. Muitas vezes podem ter dificuldades de expressar um sentimento ou incômodo, mas, através dessas atividades, conseguem entender e se expressar.

Os ESFP são indivíduos que tomam suas decisões mais com base no sentimento do que com a razão. Como decorrência disso, concentram suas observações e interesses nas pessoas. O resultado é uma amabilidade, traquejo, calma e avaliação prática e sensata das pessoas. O gosto artístico também se torna refinado em decorrência do sentimento (MYERS, 1994, p. 101).

O paciente ESFP responde bem a atividades que envolvam seus cinco sentidos com técnicas sensoriais e vivenciais, entrando em contato com sentimentos e incômodos que tinha dificuldade de expressar. O vínculo terapêutico de maneira mais afetiva é bem importante para esse paciente, que possui a função como Sentimento Introverso.

7.1.6. Relacionamento terapêutico e técnicas para sensoriais introversos ISTJ e ISFJ

Os Sensoriais Introversos são sistemáticos, meticolosos, detalhistas e cuidadosos, assumindo em geral responsabilidades e dedicando-se ao trabalho com afinco. Gostam de tudo objetivo e enunciado com clareza e simplicidade. Utilizam seu processo favorito, a sensação, em sua vida interior, suas ideias são fundamentadas a partir do acúmulo de outras ideias armazenadas e usam seu tipo de julgamento, seja o pensamento ou o sentimento para orientar sua vida exterior. Portanto, a sensação apresenta os fatos e, num segundo momento, após uma pausa característica dos introversos para reflexão, seu julgamento aceita as responsabilidades. Essa interação entre a introversão, sensação e a atitude julgadora proporciona imensa estabilidade. Essa estabilidade é proporcionada pela maneira como usam a experiência, comparando situações presentes a passadas. São bastante dedicados ao trabalho sendo bem práticos. Essa praticidade é exterior, pois em seu interior são influenciados por suas reações individuais decorrentes de sua sensorialidade. Adaptam-

se bem à rotina e absorvem e utilizam em suas decisões um número enorme de fatos (MYERS, 1994, p. 102).

Na atividade clínica, o ambiente terapêutico com os Sensoriais Introversos depende de sua função auxiliar que extroversam, seja o Pensamento ou o Sentimento. Pelo que percebo, o ambiente é mais determinado pela função extroversa do paciente, sendo a função introversa observada num segundo momento. De qualquer forma, os sensoriais são bem meticolosos e detalhistas e se interessam por uma explicação objetiva e clara do processo terapêutico. Durante a terapia, ficam absorvendo os fatos através de falas e técnicas do terapeuta. Sua fala pausada dá um ritmo cadenciado a sessão. Após uma primeira etapa de avaliação de compatibilidade entre suas exigências de sistematização e a terapia, o vínculo tende a se formar com o paciente sempre checando os fatos da terapia absorvidos em sua sensorialidade e em seguida julgados. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algum tempo a explicações técnicas de maneira sistemática e atividades práticas com técnicas vivenciais e sensoriais, bem como realizando metas terapêuticas concretas.

Os ISTJs têm a lógica, a análise e o poder de decisão como pontos a serem enfatizados. Embora sejam muito bons em perceber o que é necessário, sua lógica se rebela contra exigências ou expectativas de fazerem algo sem sentido para eles, tendo ainda dificuldades de entender necessidades muito diferentes das suas (MYERS, 1994, p. 103).

O paciente ISTJ responde bem a atividades que envolvam sua racionalidade como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. As atividades que envolvam seus cinco sentidos com técnicas sensoriais e vivenciais também funcionam bem, pois trabalham com sua Sensorialidade Interior.

O ISFJ procura lealdade, consideração e bem-estar comum. Aliado a isso, sua capacidade sensorial introversa faz com que nenhum detalhe lhe escape, podendo proporcionar memória acurada e enciclopédica (MYERS, 1994, p. 104).

O paciente ISFJ responde bem a atividades que envolvam sua função sentimento com técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas. As atividades que envolvam seus cinco sentidos com técnicas sensoriais e vivenciais também funcionam bem.

7.1.7. Relacionamento terapêutico e técnicas para intuitivos extrovertidos ENTP e ENFP

Os Intuitivos Extrovertidos estão sempre atentos às possibilidades. Sua motivação vem de uma energia perceptiva, a visão intuitiva de alguma possibilidade no mundo exterior que sentem ser sua por terem-na visto primeiro de uma forma original, se sentindo imbuídos a realizarem essa possibilidade deixando de lado questões práticas. Mas assim que conseguem o objetivo, aquilo deixa de interessar, deixando de ser possibilidade e se transformando em mero fato e partem para outro projeto, sendo sua vida uma sucessão de projetos. Os intuitivos são leais ao princípio que os norteia, à possibilidade inspiradora. Possuem originalidade, são individualistas e independentes, embora sejam perceptivos em face dos problemas dos outros. A iniciativa e criatividade são um ponto forte, muito embora nem sempre terminem o que começaram, sendo sua vida uma sucessão de planos e projetos. A dificuldade os estimula e possuem engenhosidade em resolver o problema. Possuem uma impulsividade que os move mais do que uma força de vontade concentrada, o que interessa e os motiva sendo incansáveis, sendo, porém, difícil fazerem coisas que não os interessam. Não lidam bem com a rotina. A inspiração é valorizada acima de tudo e a seguem com confiança nas oportunidades, empreendimentos, promoções e projetos. Possuem uma grande versatilidade, entusiasmo, de fácil trato e com ideias de várias áreas do conhecimento. O *insight* os aproxima da sabedoria e do poder de inspirar. Os intuitivos precisam da influência estabilizadora de um pensamento ou de um sentimento bem desenvolvido para escolherem onde gastar sua energia e a perseverança de continuarem até o fim em seus projetos (MYERS, 1994, p. 105).

Na atividade clínica o ambiente terapêutico com os intuitivos extrovertidos é bem intenso e energético, com muita demanda por troca. Os assuntos saltam de forma bem rápida sendo precisos uma boa atenção e direcionamento. Durante a terapia exigem bastante atenção, trazendo sempre novas demandas e metas à terapia. Após uma primeira etapa de avaliação, o vínculo tende a se formar quando o paciente se sente atendido em sua demanda durante a terapia. A conduta terapêutica sugerida nesse primeiro momento é dedicar algumas sessões a deixar o paciente falar para dar vazão a suas questões. Técnicas imaginativas em geral são bem recebidas por possuírem uma função Intuitiva Extrovertida.

O ENTP tem o padrão de ser independente, analítico e impessoal em relação a terceiros, tendo a capacidade de perceber como estes podem afetar seus projetos e como seus projetos podem

afetá-los. Se interessam por serem intermediadores e têm enorme capacidade de resolver disputas e problemas. Têm uma tendência a tomar uma posição executiva (MYERS, 1994, p. 108).

O paciente ENTP, em decorrência de sua função intuição, responde bem a técnicas de imaginação bem como a atividades que envolvam sua racionalidade, como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos.

O ENFP tem uma maior preocupação e habilidade com as pessoas, apresentando também bastante entusiasmo por seus projetos (MYERS, 1994, p. 108).

O paciente ENFP, em decorrência de sua função intuição, responde bem às técnicas de imaginação. As atividades que envolvam sua sentimentalidade como técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções e técnicas expressivas também são bem aceitas.

7.1.8. Relacionamento terapêutico e técnicas para intuitivos introvertidos INTJ e INFJ

Os Intuitivos Introvertidos possuem e são movidos por sua visão interna de possibilidades. Mas, como ocorre com os demais introvertidos, a sua personalidade interna é influenciada por seu processo auxiliar. São determinados e obstinados, sendo intensamente individualistas, um pouco menos no caso dos INFJ. A dificuldade os estimula, possuindo engenhosidade em resolvê-la, estando interessados sempre em abrir novos caminhos. Se motivam por sua inspiração, que valorizam mais que tudo e a utilizam de maneira consciente em suas conquistas. Um trabalho rotineiro que não dê espaço à inspiração os tornará profundamente infelizes. Quando estão funcionando bem, possuem forte percepção do significado profundo das coisas e grande dose de impulso. Os intuitivos introvertidos necessitam desenvolver o pensamento ou o sentimento julgador para contrabalançar e apoiar sua intuição.

O INTJ possui grande inovação e têm talento nata para reorganizar todo tipo de assunto. A intuição proporciona imaginação e ilimitada visão de possibilidades, e o pensamento extrovertido proporciona faculdade crítica de organização. Uma atividade rotineira seria um desperdício a sua intuição e uma pesquisa puramente teórica um desperdício a seu pensamento extrovertido que anseia pela aplicabilidade prática das ideias (MYERS, 1994, p. 111).

O paciente INTJ tem como padrão responder bem a atividades que envolvam sua racionalidade, como as técnicas racionais de questionamento socrático, de debate com o psicólogo, bem como desenvolvendo diálogos internos construtivos. Porém, a complexidade dos debates deve se fixar em fatos. Estarão buscando encaixar o debate na teoria subjacente. As técnicas de imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes em decorrência de sua primeira função intuição introvertida. Porém, por se tratar de pacientes introvertidos, certo cuidado deverá ser tomado para que eles não se sintam invadidos. Um ponto importante a ser destacado para esses pacientes é o estabelecimento de coerência lógico-teórica como suporte à terapia.

O INFJ tem um interesse natural com os outros. Isso se deve a sua função de julgamento sentimento ser extrovertida. Se preocupam em manter a harmonia para terem a aceitação para seus propósitos. As visões intuitivas introvertidas tendem a se concentrar no bem-estar humano, sendo que suas contribuições ocorrem independente do movimento humano (MYERS, 1994, p. 112).

O paciente INFJ lida bem com atividades que envolvam sua função sentimento, como técnicas vivenciais em que se entre em contato com as emoções; técnicas expressivas também são bem aceitas. As técnicas de imaginação em geral funcionam bem com esses pacientes em decorrência de sua primeira função intuição introvertida. Certo cuidado deverá ser tomado para que ele não se sinta invadido por se tratar de pacientes introvertidos.

7.2. OPERAÇÕES DOS ESQUEMAS E FUNÇÃO INFERIOR

Young (2008) levanta como hipótese que o temperamento seria um dos principais fatores que determinaria o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo. Diante dessa consideração, nesse item levantamos como hipótese que os tipos psicológicos seriam um dos principais fatores que determinariam o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo através de sua função inferior.

Quenk (2000) expõe que a função inferior emerge em um indivíduo quando a sua energia consciente está baixa, sendo que, a partir daí, a energia inconsciente da função inferior emergiria. A autora elenca os casos em que tais condições ocorrem: fadiga; doença; estresse físico e psicológico; álcool e drogas psicotrópicas; mudança de vida vivenciadas com estresse e crises de meia idade.

Diante desses cenários, proponho uma nova hipótese de acionamento da função inferior que ocorrerá a partir dos estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008). O inverso também ocorre, ou seja, a função inferior faz emergirem os esquemas iniciais desadaptativos que estavam submersos.

Os esquemas possuem duas operações fundamentais, quais sejam, a perpetuação e a cura. Nesse sentido, os pensamentos, sentimentos, comportamentos e experiências de vida podem perpetuar o esquema, reforçando-o através de estilos de enfrentamento desadaptativo ou curá-lo, enfraquecendo-o.

Young (2008), explicando o estilo de enfrentamento, o compara a reações às ameaças básicas dos organismos, ou seja, lutar, fugir e paralisar. Nesse sentido, a luta seria a hipercompensação, a fuga, a evitação e a paralisia e a resignação. Na infância, a ameaça seria representada por um esquema desadaptativo remoto representado pela frustração de alguma necessidade emocional fundamental da criança, como vínculo seguro, autonomia, liberdade de autoexpressão, espontaneidade e lazer ou limites realistas, bem como uma ameaça de intensas emoções ativadas pelo esquema. Portanto, diante dessa ameaça, a criança reagiria através desses estilos de enfrentamento, de maneira inconsciente, resignando, evitando ou hipercompensando. Entende ainda ser provável que a criança utilize apenas um deles, embora relativize que talvez apresente estilos de enfrentamento diferentes em situação distintas e com esquemas diversos.

Sintetizando, Young (2008) compara a ativação de um esquema a uma ameaça, ou seja, uma frustração de uma necessidade emocional fundamental e as emoções dela proveniente. A resposta à ameaça ocorre através de estilos de enfrentamento que foram adaptativos na infância, mas que se tornaram desadaptativos na idade adulta, perpetuando o esquema. A perpetuação do esquema ocorre através de três estilos de enfrentamento, quais sejam, hipercompensação; evitação e resignação. E cada um desses estilos de enfrentamento se expressará de três maneiras: cognitiva; afetiva e comportamental.

Com as distorções cognitivas, o indivíduo tem sua percepção afetada em relação às situações da vida, reforçando com isso o esquema inicial desadaptativo através dos estilos de enfrentamento. No caso da manutenção, isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz. No caso da evitação, o indivíduo evita entrar em contato cognitivo com o esquema, não pensando nas questões relacionadas às crenças em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável. Já no caso da supercompensação, ocorre

uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, negando o esquema inicial desadaptativo.

Afetivamente, pode ocorrer o bloqueio de emoções conectadas a um esquema, não atingindo-se o esquema ao nível de consciência, de maneira que o indivíduo não conseguira alterá-lo ou curá-lo, reforçando, com isso, o esquema inicial desadaptativo através dos estilos de enfrentamento. No caso da manutenção, isso ocorre acentuando o sentimento e a emoção que o confirmam ou negando o sentimento e a emoção que o contradizem. No caso da evitação, o indivíduo evita entrar em contato sentimental e emocional com o esquema, não enfrentando sentimentalmente as questões relacionadas às crenças em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável. Já no caso da supercompensação, ocorre uma expressão sentimental oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, negando o esquema inicial desadaptativo.

Sob a perspectiva comportamental, o indivíduo escolhe de maneira inconsciente situações e relacionamentos que reforçam o esquema e o confirmam através dos estilos de enfrentamento. No caso da manutenção, isso ocorre acentuando o esquema através de uma seleção de parceiros, amigos e colegas de profissão que reforcem o esquema. No caso da evitação, o indivíduo pode evitar contatos com pessoas e situações e com isso reforçar o esquema. Já no caso da supercompensação, pode ocorrer um comportamento oposto e superdimensionado ao que seria esperado com base no esquema inicial desadaptativo, buscando, com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, esconder e negar o esquema inicial desadaptativo.

A ativação de um esquema significa uma ameaça percebida, como a frustração de uma necessidade emocional fundamental e as emoções concomitantes, à qual o indivíduo responde com um estilo de enfrentamento. Temos como hipótese que, quando ocorre a perpetuação de esquemas através de algum dos três estilos de enfrentamento - hipercompensação; evitação e resignação - e em cada uma das três maneiras de expressões - cognitiva; afetiva e comportamental - tal condição acarreta um cenário de estresse no indivíduo e acaba, como consequência, desencadeando o surgimento da função inferior de cada tipo.

Quenk (2000) expõe que a função inferior emerge em um indivíduo quando a sua energia consciente está baixa, sendo que, a partir daí, a energia inconsciente da função inferior emergiria. Os casos elencados por ela são: fadiga; doença; estresse físico e psicológico; álcool e drogas psicotrópicas; mudança de vida vivenciadas com estresse e crises de meia idade. Proponho

uma nova hipótese de acionamento da função inferior que ocorrerá a partir dos estilos de enfrentamento, como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2003). O inverso também ocorre, ou seja, a função inferior faz emergirem os esquemas.

Pretendo, ainda, demonstrar que, ao se ativar um esquema de privação emocional, por exemplo, podem surgir, aparentemente, outros esquemas sem o serem. Por exemplo, no caso do surgimento de uma função inferior de Intuição Extrovertida, podem aparecer pensamentos catastróficos e, num primeiro, momento aparentarem ser o esquema de vulnerabilidade a danos e doenças. Mas, no caso, o que ocorreu foi o acionamento de um esquema que gerou estresse e, como consequência, surge a função inferior Intuição Extrovertida de um tipo que tem como função dominante a Sensação Introvertida. Esse catastrofismo, no caso de acionamento a partir de um esquema de privação emocional, será um pensamento catastrófico em relação ao futuro e ligado a uma temática de privação emocional.

A função inferior é exatamente oposta à função dominante. Nesse sentido, se a função dominante é Intuição, a função inferior será Sensação e vice-versa. Se a função dominante é Pensamento, a função inferior é Sentimento e vice-versa. A função inferior é direcionada de maneira oposta à função dominante, ou seja, se a função dominante é introvertida, a inferior é extrovertida e vice-versa. Não pretendo, neste trabalho, me aprofundar na natureza inconsciente da função inferior, nem seu papel de equilíbrio da personalidade. Meu objetivo aqui será o de demonstrar, como hipótese, que ocorrerá a expressão da função inferior nos tipos a partir de uma condição de estresse promovida pelo acionamento de um esquema e suas diferentes maneiras de perpetuação de um esquema e, com isso, evidenciar que indivíduos com um mesmo esquema de abandono, por exemplo, poderão reagir a ele de maneira diferente a partir de seus diferentes tipos psicológicos e consequentes funções inferiores diferentes.

Existem oito funções inferiores que correspondem a oito funções dominantes. Portanto, dois tipos compartilham a mesma função dominante. Por exemplo, os dois tipos com Sentimento Extrovertido dominante (ESFJ e ENFJ) possuem Pensamento Introvertido como função inferior. Os tipos que compartilham a mesma função inferior diferem por terem funções terciárias opostas.

A função inferior surge de maneira específica e previsível. A forma da função inferior é semelhante às qualidades descritas em um indivíduo com a função dominante, porém a função inferior será exagerada como uma caricatura do tipo imatura, ou seja, o indivíduo aparenta

infantilidade, hipersensibilidade e fácil irritabilidade; e do tipo categórica, ou seja, as percepções e julgamentos serão preto ou branco, tudo ou nada.

A função terciária que é oposta à função auxiliar geralmente aparece juntamente com a inferior e com isso o indivíduo está utilizando sua maneira menos preferida, menos desenvolvida e menos confortável. Além estarem em contato com funções terciárias diferentes, as funções inferiores podem aparecer de maneira diferente.

7.2.1. Tipos pensamento extrovertido: ESTJ e ENTJ e função inferior

Os tipos Pensamento Extrovertidos têm como função inferior o Sentimento Introverso, manifestando-se por hipersensibilidade a estados internos; explosões de emoção e medo de sentir (QUENK, 2000, p. 13).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

No caso da hipersensibilidade a estados internos, ela pode se expressar como hipersensibilidade a emoções tanto suas quanto dos outros, e a interpretar equivocadamente os comentários de terceiros, reagindo de forma exagerada por entender serem críticas pessoais.

Na hipótese da hipersensibilidade a emoções tanto suas quanto dos outros, podemos, como hipótese, pensar que ela se encaixa como um exemplo de manutenção afetiva com a acentuação do sentimento e da emoção que confirmam o esquema, ou negando o sentimento e a emoção que o contradiz, já que a extrema sensibilidade deixará o indivíduo mais vulnerável.

Já no caso da interpretação equivocada dos comentários de terceiros e reação exagerada, entendendo serem as críticas pessoais, ocorre como hipótese a manutenção cognitiva, acentuando as informações que confirmam algum esquema ou negando a informação que o contradiz, através de uma distorção cognitiva.

As explosões de emoção ocorrem com a perda de controle e de diferenciação quando tentam expressar suas emoções internas, se preocupando inclusive em perder o controle em locais públicos.

No caso da perda de controle e diferenciação, como hipótese ocorre uma supercompensação com uma expressão sentimental oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, aliado a um comportamento oposto e superdimensionado.

O medo de sentir ocorre devido a sua pouca experiência com as nuances do sentimento, estimulando uma experiência extrema de tudo ou nada com seus sentimentos mais profundos. Pode ocorrer aqui, como hipótese, uma evitação em entrar em contato cognitivo com o esquema não pensando nas questões relacionadas às crenças, uma evitação sentimental e emocional não enfrentando sentimentalmente e uma evitação de contatos com pessoas e situações em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável.

Como recursos e soluções para esses tipos, podemos elencar: uma conversa com uma pessoa de confiança ou seu psicólogo, formas de reestruturação e redirecionamento das energias, um tempo sozinho com o objetivo de readquirir o controle, alguma ajuda para o enfrentamento do problema em questão, atividade física e apoio emocional discreto de pessoas confiáveis (QUENK, 2000, p. 14).

E, como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, será com a vivência da profundidade de seu sentimento, com o recebimento de apoio silencioso dos outros e falando com alguém de confiança (QUENK, 2000, p. 15).

7.2.2. Tipos sentimento introvertido: ISFP e INFP e função inferior

Os tipos Sentimento Introvertido têm como função inferior o Pensamento Extrovertido que se manifestará com julgamentos de incompetência, críticas agressivas e ação precipitada (QUENK, 2000, p. 17).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

No caso do julgamento de incompetência, podem se expressar na projeção de seus temores inconscientes sobre sua incompetência, mostrando-se hipersensíveis aos erros dos outros. Nesse caso, podemos como hipótese encaixar como um exemplo de supercompensação em que

ocorre uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, negando o esquema inicial desadaptativo.

No caso das críticas agressivas ocorrem julgamentos categóricos, duros, extremados, críticos de maneira exagerada e de maneira geral sem fundamento. Essa crítica num primeiro momento pode ser direcionada a eles mesmos ou diretamente sobre as qualidades questionáveis dos outros. Nessa hipótese, podemos encaixar como um exemplo de supercompensação em que ocorre um comportamento oposto e superdimensionado ao que seria esperado com base no esquema inicial desadaptativo, buscando, com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, esconder e negar o esquema inicial desadaptativo.

No caso da ação precipitada, ocorre um sentimento de estarem sobrecarregados pela pressão de agir e assumir o controle, que ocorre em geral para corrigir um erro imaginário, a própria incompetência, existindo uma acentuação do problema, e uma situação difícil é criada onde antes não havia nada. Ocorre aqui, como hipótese, uma supercompensação comportamental em que pode ocorrer um comportamento oposto e superdimensionado ao que seria esperado com base no esquema inicial desadaptativo, buscando, com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, esconder e negar o esquema inicial desadaptativo.

Como recursos e soluções para esses tipos podemos elencar: fiquem chateados, mas esconder essa condição; refletir e meditar sobre seus valores pessoais e prioridades; diversão e relaxamento em atividades; conversa com amigos próximos; tempo para ficarem sozinhos pelo tempo necessário; mudarem o foco enfoque para dar certo (QUENK, 2000, p. 18).

Como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, deverão experimentar uma exaustão sozinhos e terem os sentimentos validados. (QUENK, 2000, p. 19).

7.2.3. Tipos pensamento introvertido: ISTP e INTP e função inferior

Os tipos Pensamento Introvertido têm como função inferior o Sentimento Extrovertido, que se manifestará como lógica levada ao extremo, hipersensibilidade nos relacionamentos e emocionalismo (QUENK, 2000, p. 17).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

No caso da lógica levada ao extremo, pode ocorrer uma defesa apaixonada e insistente pelo uso da lógica, com a produção de pensamentos excessivamente lógicos e não produtivos. Em geral, acabam esquecendo coisas, guardando objetos em locais errados ou os perdendo, se tornando desorganizados e improdutivos. Nesse caso, como hipótese, ocorre uma supercompensação com uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando, com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato negando o esquema inicial desadaptativo.

No caso da hipersensibilidade a relacionamentos ocorre uma hipersensibilidade a áreas de sentimento. Procuram esconder suas preocupações incomuns em relação a ser querido e valorizado ocorrendo erros de interpretação a respeito de comentários inocentes ou linguagem corporal dos outros como evidência de desaprovação, antipatia e rejeição. Nesse caso, como hipótese de evitação, o indivíduo evita entrar em contato sentimental e emocional com o esquema, não enfrentando sentimentalmente as questões relacionadas às crenças em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável.

No caso do emocionalismo, esses tipos podem não diferenciar a expressão de valores de sentimento da expressão de emoção, caindo em lágrimas e acusando os outros de os estarem ignorando ou subestimando. Pode aparecer como autopiedade, emotividade e sentimentalismo excessivo. Nesse caso, temos a hipótese de manutenção, que ocorre acentuando o sentimento e a emoção, que confirma o esquema, ou negando o sentimento e a emoção, que o contradiz.

Como recursos e soluções para esses tipos, podemos elencar: evitar fazer confidências aos outros, negar e resistir aos medos íntimos disseminados, temporariamente adotar comportamentos que atendam às expectativas dos outros, ignorar ou desvencilhar-se das situações, ficar sozinho para recuperar e reorganizar as energias e receber a validação e confirmação de terceiros de que a situação é realmente estressante (QUENK, 2000, p. 22).

E, como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, teremos o respeito pelos com o espaço físico e psicológico, alívio de responsabilidades e ausência de perguntas de terceiros a respeito de como se sentem (QUENK, 2000, p. 24).

7.2.4. Tipos sentimento extrovertido: ESFJ e ENFJ e função inferior

Os tipos Sentimento Extrovertido têm como função inferior o Pensamento Introverso, que se manifestará como críticas excessivas, lógica intrincada e busca compulsiva pela verdade (QUENK, 2000, p. 26).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

No caso das críticas excessivas no lugar de uma crítica imparcial que a função pensamento introversa dominante possui, elas ocorrem como forma de condenação veemente das pessoas, inclusive com grosseria. Num segundo momento, com a diminuição da energia extroversa, a crítica torna-se interna e uma autocondenação, com sentimentos de inadequação e depressão. Nesse caso, como hipótese de supercompensação, ocorre uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato negando o esquema inicial desadaptativo.

A lógica intrincada ocorre através da forma de julgamentos categóricos tudo-ou-nada, que em geral têm como base fatos irrelevantes. Podem vir a desenvolver um modelo lógico bem particular, mas cujos resultados violam a lógica em seus princípios básicos. Tais resultados lógicos podem atenuar algum desconforto em reconhecer a raiva ou a maldade nos outros. No caso ocorre aqui, como hipótese, a manutenção, acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz.

A busca compulsiva pela verdade desencadeia a busca pela verdade suprema e absoluta de forma obsessiva, buscando muitas vezes bibliografia especializada ou aconselhamento com especialistas, e exigindo deles toda a verdade possível ou o mais recente em termos de descobertas. Caso não obtenham as respostas, travam um diálogo lógico interno e, se sua lógica for reconhecida como intrincada, ficam ainda mais negativos e desesperados. Entendo ocorrer aqui uma hipótese de evitação, em que o indivíduo evita entrar em contato cognitivo com o esquema não pensando nas questões relacionadas às crenças, em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável através dessa busca compulsiva.

Como recursos e soluções para esses tipos podemos elencar: conversar sobre o assunto com um indivíduo não envolvido, ficar algum tempo sozinho, espiritualizar-se através de valores

e significados, integrar um grupo de apoio, obter ajuda para a transformação de uma situação estressante em uma experiência recompensadora, ter algum tempo para descanso e cuidado com suas demandas (QUENK, 2000, p. 27).

E, como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, temos o voltar-se à solidão, escrevendo diários, obtendo novos projetos e tendo a possibilidade de ficarem sozinhos. (QUENK, 2000, p. 28).

7.2.5. Tipos sensação extrovertido: ESTP e ESFP e função inferior

Os tipos Sensação Extrovertido têm como função inferior a Intuição Introvertida, que se manifestará como confusão interna, atribuição inadequada de significado e visão grandiosa (QUENK, 2000, p. 30).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

A confusão interna surge a partir de confusão com processos internos não familiares, criando fantasias de iminência de um desastre e de possibilidades assustadoras. Se sentem atormentados em decorrência de possibilidades internas, imagens ruins, dúvidas incomuns sobre si mesmos e perda da ligação com o ambiente. Nesse caso, como hipótese, ocorre a manutenção, e isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz.

A atribuição inadequada de significado em decorrência da falta de experiência pode leva-los a internalizarem pistas aleatórias do ambiente e à interpretação como formas negativas. Medos infundados de terem feito algo errado em algum relacionamento, lendo intenções que não seriam legítimas em tese e atribuírem má intenção às pessoas. Aqui, em tese, como hipótese ocorre a manutenção, e isso acontece acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz.

A visão grandiosa pode ser expressa através da busca de sentido místico com a forma de um interesse obsessivo por forças invisíveis de outras dimensões cósmicas, passando a interpretar eventos que antes não eram muito valorizados e passam a possuir enorme significado,

inclusive com a formulação de teorias a respeito do verdadeiro objetivo da vida. Em decorrência de sua inexperiência nessa área aparentam desconexão da realidade. Aqui, como hipótese, ocorre uma supercompensação em que uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo é acionada, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, negando o esquema inicial desadaptativo.

Como recursos e soluções para esses tipos, podemos elencar: mudar o enfoque com a leitura e outras distrações, evitar distrações durante sua atuação profissional, solicitar ajuda a terceiros, obter reconforto com sua estabilidade mental, obter ajuda para identificar possibilidades e opções e ajuda para identificar, delimitar e organizar grandes volumes de informações (QUENK, 2000, p. 31).

E como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos deverão ser feitos planos de contingência, obterem reconforto em relação a consequências assustadoras e ajuda para estabelecer prioridades (QUENK, 2000, p. 32).

7.2.6. Tipos intuição introvertida: INTJ e INFJ e função inferior

Os tipos Intuição Introvertida têm como função inferior a Sensação Extrovertida que se manifestará como ênfase obsessiva em dados externos, indulgência excessiva em prazeres sensuais e atitude antagônica em relação ao mundo exterior (QUENK, 2000, p. 34).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

A ênfase obsessiva em dados externos decorre do fato de os dados do mundo exterior parecerem esmagadores. Em decorrência disso, os fatos e detalhes do mundo exterior exigem sua atenção tornando-os obcecados. A vivência dessa condição pode ser através de um estado de intensidade e hiperatividade, e a tentativa de controlar os detalhes pode ocorrer através de uma limpeza excessiva da casa, alteração de móveis de local e organização em geral, tentando através de um esforço incansável controlar o mundo exterior. Como hipótese, ocorre uma supercompensação comportamental em que pode ocorrer um comportamento oposto e superdimensionado ao que seria esperado com base no esquema inicial desadaptativo, buscando

com isso, de maneira inconsciente, não entrarem em contato, esconderem e negarem o esquema inicial desadaptativo.

Na indulgência exagerada aos prazeres sensuais, ocorre um exagero na gratificação dos sentidos, comendo ou bebendo exageradamente de maneira voraz, fazendo mal a seus corpos de maneira obsessiva. Tipicamente, ocorre um comportamento de se entregarem a esses prazeres de maneira compulsiva e, em seguida, ocorrer uma censura em decorrência deste comportamento que ocorre de maneira descontrolada, superficial e destrutiva. Como hipótese, ocorre aqui uma evitação, já que o indivíduo pode evitar contatos com pessoas e situações e, com isso, reforçar o esquema através de um estímulo de sua sensorialidade como estratégia de evitação.

Na atitude antagônica em relação ao mundo exterior ocorre o medo em relação ao mundo exterior, pois essa realidade imediata significa perigo e dificuldades. Isso ocorre porque esperam que problemas e obstáculos os afetem enquanto se movimentam em um ambiente estranho e hostil. Essa imaginação do pior acaba gerando raiva e culpa, sendo que a raiva pode ser direcionada para pessoas ou coisas, sendo expressa de maneira direcionada, intensa e extrema. Aqui se manifesta, como hipótese, uma supercompensação em que pode ocorrer um comportamento oposto e superdimensionado ao que seria esperado com base no esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrarem em contato, esconderem e negarem o esquema inicial desadaptativo.

Como recursos e soluções para esses tipos podemos elencar: retirar-se e ficar algum tempo sozinho com o objetivo se recompor energeticamente, atividades físicas e caminhadas, hobbies e recreação, fazer descansos e pausas para espairecer, realizar atividades que estimulem a sensação de maneira simples e sem pressão, alterar o horário de trabalho e aceitar a ajuda dos outros em relação a fatos opressores, não ser objeto de preocupações não intrusivas e diretas de terceiros (QUENK, 2000, p. 35).

E, como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, deverão ter tempo para recarregarem as energias, alívio dos compromissos de sempre evitarem conselhos e sugestões dados por outros (QUENK, 2000, p. 36).

7.2.7. Tipos sensação introvertida: ISTJ e ISFJ e função inferior

Os tipos Sensação Introvertida têm como função inferior a Intuição Extrovertida que se manifestará como perda de controle sobre fatos e detalhes, impulsividade e a experimentação de situações como se fossem catástrofes (QUENK, 2000, p. 37).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

A perda de controle sobre fatos e detalhes torna-se problemática em decorrência do relacionamento com os detalhes, já que, conforme perdem a confiança em sua função sensação dominante, passam a ter dificuldade em prestar informações concretas relevantes e em chegar a conclusões racionais. Sentem-se em um estado de confusão insuportável, como se seu sistema interno de classificação e organização dos fatos e detalhes parasse de funcionar. Aqui, apresenta-se como hipótese, um caso de manutenção cognitiva, e isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz.

A impulsividade e falta de consideração aparecem como representação da função inferior Intuição Extrovertida. Observa-se, como comportamentos, uma estranha impulsividade que, num segundo momento, é avaliada como irresponsabilidade e imprudência. Confissões de comportamentos, compras indevidas e irresponsáveis são exemplos de comportamentos nessa condição. Podem ocorrer ainda uma falta de foco, confusão, ansiedade e pânico mesmo que externamente pareçam normais. No caso da impulsividade, uma das hipóteses que pode ocorrer é a da supercompensação, em que ocorre uma cognição oposta e superdimensionada ao esquema inicial desadaptativo, buscando com isso, de maneira inconsciente, não entrar em contato, negando o esquema inicial desadaptativo. Já no caso da falta de foco, confusão, ansiedade e pânico pode ocorrer, como hipótese, um caso de manutenção cognitiva, e isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz.

Experimentar uma situação como se fosse uma catástrofe se expressa na antevisão do futuro acompanhada de medo e ansiedade. Ficam negativos e sem disposição para tolerar o desconhecido, com uma imaginação fértil para eventuais catástrofes. O mundo aqui é inseguro e ameaçador e a concentração toda fica nas possibilidades ruins em relação ao futuro. O novo, o desconhecido e coisas não vivenciados passam a ser ameaçadores. A avaliação de situações como

ameaçadoras é a maior síntese da Intuição Extrovertida inferior. O estilo de enfrentamento que aqui se expressa é o da manutenção, e isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz. Importante destacar que, embora se pareça com um esquema de vulnerabilidade a danos e doenças, aqui pode, como hipótese, representar uma manutenção, por exemplo, de esquema de abandono em que a catástrofe do futuro será ser abandonado.

Como recursos e soluções para esses tipos podemos elencar: sair de cena para um ambiente que proporcione sensação agradável, receber validação concreta de sua atividade, para a qual não sejam oferecidos conselho ou ajuda, organização e realização de pequenos projetos, ajuda com prioridades e apoio concreto para atingir os objetivos necessários (QUENK, 2000, p. 35).

E como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos podemos ter a necessidade de se ir ao fundo do poço, ser levado a sério pelos outros e ter ajuda com detalhes opressores (QUENK, 2000, p. 36).

7.2.8. Tipos intuição extrovertida: ENTP e ENFP e função inferior

Os tipos Intuição Extrovertida têm como função inferior a Sensação Introversa, que se manifestará com o afastamento do contato com os outros, depressão, obsessão e ênfase no corpo (QUENK, 2000, p. 37).

Relacionando as manifestações da função inferior expostas por Quenk (2000) com os estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008) temos as seguintes hipóteses exemplificativas.

Retirar-se do contato com os outros e depressão. O processamento de informações internas não é uma atividade confortável para os tipos Intuição Extrovertida. Nesse sentido, quando a função inferior emerge, surge um enfoque interno de energia desconhecido e perturbador. Essa diminuição da energia extrovertida resulta em sentimento de tristeza e desamparo. Ocorre uma perda geral de motivação e entusiasmo, acompanhada de uma baixa energia e estados reflexivos que se tornam desconfortáveis, e uma incapacidade de encontrar prazer em atividades que, em geral, seriam prazerosas. Tais condições podem desencadear autonegligência e, com o tempo, alguma doença. O estilo de enfrentamento que aqui se expressa é o da manutenção cognitiva, e isso

ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz. Ocorre como hipótese também um caso da evitação comportamental, em que o indivíduo pode evitar contatos com pessoas e situações e com isso reforçar o esquema.

Obsessão. Nessa hipótese, um ou mais fatos ou detalhes isolados que geralmente não estão relacionados acarretam uma ênfase obsessiva. A Sensação Introversa Inferior desencadeia a percepção de que todos os sentidos de possibilidade são eliminados, não havendo perspectiva alguma além de algum determinado fato, que é motivo de obsessão e que acaba sendo projetado de maneira infinita no futuro. Acabam se tornando críticos e se chateando com pequenas coisas, sempre irritados e resmungando, transformando pequenas irritações em grandes problemas. O estilo de enfrentamento que aqui se expressa é o da manutenção cognitiva, e isso ocorre acentuando a informação que confirma o esquema ou negando a informação que o contradiz

A ênfase no corpo. A Sensação Introversa Inferior desencadeia uma ênfase em sensações íntimas e experiências internas que acabam se transformando em sintomas físicos reais ou imaginários. As sensações corporais são, com frequência, interpretadas com exagero, sejam elas reais ou imaginárias, e como indicativo de doenças. Penso como hipótese ocorrer um caso de evitação, em que o indivíduo evita entrar em contato cognitivo com o esquema não pensando nas questões relacionadas às crenças em decorrência de sua intensidade emocional desconfortável. Neste sentido, a ênfase no corpo o desviaria do foco na crença, embora num primeiro momento apareça como esquema de vulnerabilidade a danos e doenças.

Como recursos e soluções para esses tipos podemos elencar: descanso e atenção voltada para as necessidades físicas, atividade física, estabelecimento de limites e aprender a dizer não, priorizar o que precisa realmente ser feito e aprender a delegar, atividades de sensação relaxante e organização com planejamento e listas evitando surpresas (QUENK, 2000, p. 43).

E, como formas de restabelecer o equilíbrio para esses tipos, temos a meditação, atenção às necessidades físicas, apoio e não condescendência (QUENK, 2000, p. 45).

7.3. RESUMO E CONSIDERAÇÕES

O objetivo deste capítulo foi essencialmente o de abordar, no primeiro item, o relacionamento terapêutico e suas variações em cada tipo psicológico, bem como as técnicas que

mais se adequam a cada personalidade. No segundo item, a questão dos estilos de enfrentamento e suas variações em decorrência do tipo psicológico do paciente foram abordados.

No primeiro item foi levantada a hipótese de que, como decorrência das preferências de atitudes e funções, cada tipo psicológico se sentirá confortável com determinadas técnicas e abordagens. Nesse sentido, a interação do tipo do psicólogo com o do paciente poderá facilitar ou dificultar a empatia. Em todo o caso, o psicólogo, conhecendo o tipo psicológico do paciente, pode ter um manejo terapêutico mais acertado.

No segundo item, a partir da hipótese de Young (2008) de que o temperamento seria um dos principais fatores que determinaria o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo, foi levantada a hipótese de que os tipos psicológicos seriam um dos principais fatores que determinariam o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo através de sua função inferior.

Ainda no segundo item, como decorrência da exposição de Quenk (2000) de que a função inferior emerge em um indivíduo quando a energia consciente do indivíduo está baixa, sendo que a partir daí a energia inconsciente da função inferior emergiria, e ainda como decorrência de a autora elencar os casos em que tais condições ocorrem, quais sejam, fadiga; doença; estresse físico e psicológico; álcool e drogas psicotrópicas; mudança de vida vivenciadas com estresse e crises de meia idade, foi proposta uma nova hipótese de acionamento da função inferior que ocorrerá a partir dos estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008), sendo que o inverso também ocorre, ou seja, a função inferior faz emergirem os esquemas iniciais desadaptativos que estavam submersos.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para Jung (1971), a Teoria dos Tipos Psicológicos foi um empreendimento fruto de seu trabalho no campo da psicologia prática: “Este livro é fruto de quase vinte anos de trabalho no campo da psicologia prática.” Em outra obra, Jung (1982) expõe: “Consagrei-me paralelamente aos trabalhos preparatórios para a elaboração do meu livro sobre os Tipos Psicológicos. Uma pergunta desempenhou um grande papel na gênese desta obra: em que me distingui de Freud? E de Adler? Que diferenças havia entre as nossas concepções? Refletindo sobre isso deparei com o problema dos tipos. É o tipo que precisa e limita de antemão os julgamentos do homem. O livro sobre os tipos psicológicos trata principalmente do confronto do indivíduo com o mundo, das suas relações com os homens e as coisas. Nele descrevo os diferentes aspectos da consciência, as possibilidades de sua atitude em relação ao mundo; esse livro é, em resumo, uma descrição da psicologia da consciência considerada sob um ângulo clínico.” Em outra parte, Jung conclui: “Meu livro sobre tipos psicológicos conclui que todo julgamento de um homem é limitado pelo seu tipo de personalidade e que toda a maneira de ver é relativa”.

Samuels (1985), abordando as diversas escolas de psicologia analítica, expõe: “como ideólogo da individuação, com sua ênfase na autenticidade individual que leva à diferenciação dos outros, acrescida de sua observação de que o temperamento e a psicologia pessoal de cada um tem um papel na determinação daquilo que a pessoa acredita, Jung, certamente, quis deixar ao critério de cada um quão “junguiano” gostaria de ser.”

Jung valorizava a psicologia prática e entendia a diversidade de opiniões fruto de tipos de personalidade que limitam seu julgamento e relativizam sua maneira de ver. Não à toa, como já abordado neste trabalho, a psicologia analítica tem tantas escolas com tendências tão diferentes. Para ele, essas iniciativas seriam inevitáveis, fruto da natureza humana, e não deveriam ser repreendidas.

Este trabalho é resultado de meu trabalho na psicologia prática, da vida real de um psicólogo em seu consultório tendo uma natureza interdisciplinar, envolvendo conhecimentos de áreas como Psicologia Junguiana, Psicologia Cognitiva, tipos psicológicos, epistemologia, história da psicologia e neurociência. São muitos os desafios no diálogo entre essas áreas e linhas de psicologia com origens tão distintas. Mas foi justamente de sua atuação prática, de pesquisa interdisciplinar, de diálogo e integração de saberes que Carl Gustav Jung escreveu seu Tipos Psicológicos e toda a sua obra.

O objetivo geral desta tese foi o de integrar os Tipos Psicológicos de Carl Gustav Jung, o *Myers and Briggs Type Indicator* e a Terapia do Esquema de Jeffrey E. Young. Tendo ainda a Teoria da Sensibilidade do Processamento Sensorial proposta por Elaine Aron sendo integrada como um estudo da natureza introvertida do indivíduo sob uma perspectiva das neurociências. Essa integração foi realizada de forma a possibilitar uma visão dos pontos de convergência e complementariedade entre as teorias dentro de uma perspectiva da construção de uma ferramenta útil dentro da prática clínica.

Ao longo das análises que foram aqui desenvolvidas, procurou-se:

- 1) evidenciar a possibilidade de integração entre a Teoria dos Tipos Psicológicos através do Myers and Briggs Type Indicator com a Terapia do Esquema, examinando as possibilidades de uma aproximação epistemológica a partir da Escola do Desenvolvimento na classificação de Samuels (1985);
- 2) evidenciar que, em decorrência da diferença entre os tipos psicológicos de cuidadores e crianças com seus consequentes conflitos e erros de comunicação, podem surgir esquemas iniciais desadaptativos;
- 3) explorar as relações entre a Sensibilidade do Processamento Sensorial e a Introversão, procedendo-se a uma análise crítica da adequação da proposta de Aron (1998), equiparando a Sensibilidade do Processamento Sensorial com o conceito junguiano de introversão;
- 4) apresentar a hipótese biológica e genética para a formação de esquemas iniciais desadaptativos de Introvertidos;
- 5) resgatar o papel do temperamento a partir da Teoria dos Tipos Psicológicos como importante ferramenta na prática clínica, em integração com a Terapia do Esquema oferecendo novas possibilidades práticas de manejo terapêutico;
- 6) reavaliar o conceito de Estilos de Enfrentamento dentro da Terapia do Esquema à luz da função inferior;

Portanto, as investigações realizadas nesta tese permitiram que se chegasse às seguintes conclusões:

1 – Quanto à comparação dos pressupostos epistemológicos da Psicologia Junguiana e da Terapia do Esquema e a possibilidade de integração.

Procurou-se demonstrar no capítulo 4 a possibilidade de integração por meio de diversas classificações de escolas de psicologia analítica. Na classificação de Adler, a integração seria possível dentro do grupo dos “neojunguianos”, integrando conceitos psicanalíticos, como os conceitos de Erikson, nos Estados Unidos, de Klein e Winnicott, na Inglaterra e a teoria do apego de Bowlby. Na classificação de Fordham, a integração seria possível dentro da “Escola de Londres”, que havia surgido pelo interesse de seus membros que pesquisavam a relação entre analista e paciente e no desenvolvimento da infância, ocorrendo um intercâmbio com a escola kleiniana e sua ênfase na fantasia inconsciente e na contratransferência. Ocorreram intercâmbios também em São Francisco com o uso da teoria tipológica e, na Alemanha, com um trabalho sobre contratransferência. E na classificação de Samuels, a integração seria possível dentro da Escola do Desenvolvimento que, sob a perspectiva teórica, seguiria a seguinte ordem: o desenvolvimento da personalidade; o conceito de Self; a definição de arquétipo. Já sob a perspectiva da prática clínica daria prioridade: à análise da transferência-contratransferência; à ênfase na experiência simbólica do Self; ao exame de imagens muito diferenciadas.

Portanto, conclui ser possível utilizar a Teoria dos Tipos Psicológicos de Jung, através do *Myers and Briggs Type Indicator*, sob a perspectiva teórica e integrá-los à Terapia do Esquema que utiliza, dentre outras, a Teoria do Apego de Bowlby, para enfatizar que todos os indivíduos nascem com necessidades emocionais essenciais. A integração também se faz possível sob a perspectiva da prática clínica, no foco dado pela Terapia do Esquema no relacionamento terapêutico e na análise da transferência-contratransferência. Nesse sentido, a reparentalização limitada e confrontação empática são estratégias terapêuticas da Terapia do Esquema que enfatizam esse foco.

2 - Quanto às evidências de que a partir da diferença entre tipos psicológicos de cuidadores e crianças podem surgir esquemas iniciais desadaptativos.

A partir das premissas da Terapia do Esquema que tem por base teórica que os Esquemas Iniciais Desadaptativos são o resultado de necessidades emocionais que não foram satisfeitas na infância, ou seja, algo que é adquirido, e a Teoria dos Tipos que pressupõe que as crianças nascem

com predisposição para preferir algumas funções a outras, ou seja, algo que é inato, procurou-se demonstrar, através de exemplos hipotéticos, que pode ocorrer uma “química de tipos”, ou seja, a partir de uma incompatibilidade de tipos psicológicos de cuidadores e crianças necessidades emocionais podem não ser satisfeitas como decorrência de incompreensões, erros de comunicação e dificuldades empáticas e, como consequência, são formados esquemas iniciais desadaptativos.

Young (2008) destaca quatro tipos de experiências no início da vida que podem gerar esquemas: a primeira é uma frustração nociva de necessidades emocionais, a segunda é a traumatização ou vitimização, através da vivência de experiências danosas, na terceira, a criança é submetida a uma demasia de tratamentos que, moderadamente, seriam saudáveis. No quarto tipo de experiência ocorre a internalização ou identificação seletiva com pessoas importantes. Nesse caso, existe uma identificação da criança de maneira seletiva que acaba internalizando pensamentos, sentimentos, experiências e comportamentos dos cuidadores.

Incluimos um quinto tipo de experiência no início da vida que pode gerar esquemas iniciais desadaptativos. Trata-se de um conflito entre os tipos psicológicos de cuidadores e crianças, bem como a sensibilidade do processamento sensorial, com todo o tipo de consequências possíveis, como problemas de comunicação, de compreensão, estresse e afeto.

3 - Quanto à exploração das relações entre a Sensibilidade do Processamento Sensorial proposta de Aron (1998) e o conceito junguiano de introversão.

No conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial, temos um traço de temperamento em que a sensibilidade do sistema nervoso central é maior se aliando a um processamento cognitivo mais profundo, a estímulos físicos, sociais e emocionais. Os detentores desse traço têm como comportamento característico fazerem pausas diante de uma situação nova, sensibilidade acima da média a estímulos sutis e um processamento cognitivo mais profundo para responderem com ações de enfrentamento, tendo como motivação uma maior reatividade emocional. O alto grau de sensibilidade é um traço de personalidade, não sendo um distúrbio, mas uma estratégia de sobrevivência com vantagens e desvantagens.

Para aprofundarmos o conceito de introversão e relacionarmos com o conceito de Sensibilidade do Processamento Sensorial utilizamos o trabalho de Quenk (2001), em que o autor divide as atitudes Introversão e Extroversão em cinco facetas.

Na primeira faceta apresentamos os Iniciadores e os Receptores, sendo esta faceta o centro da dicotomia Extroversão e Introversão. Com característica ampla e geral, descreve a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas. Ela aborda as estratégias de comunicação e conexão com outras pessoas, muito amplas e gerais.

Na segunda faceta temos os Expressivos e os Contidos. O foco desta faceta é a comunicação do estado emocional, sentimentos, interesses e experiências. Ela aborda estratégias de comunicar sentimentos, pensamentos, interesses. O traço introvertido desta faceta está no processamento das experiências e sentimentos de maneira interna e longa antes de se sentirem prontos e capazes de compartilhá-las.

Na terceira faceta temos os Gregários e os Intimistas. O foco dessa faceta está na amplitude e profundidade das conexões de uma pessoa com outras. Ela aborda a amplitude e profundidade dos relacionamentos. O traço introvertido desta faceta ocorre como consequência de o processamento das informações do indivíduo intimista ser mais prolongado, envolvendo, em geral, considerações bastante profundas dos tópicos e de suas associações.

Na quarta faceta temos os Ativos e os Reflexivos. O foco dessa faceta está em como uma pessoa se envolve com seu ambiente geral de entretenimento, socialização e aprendizado. Ela aborda como nos envolvemos com o meio ambiente para socializarmos, aprendermos e nos divertirmos. O traço introvertido desta faceta está nos reflexivos, que procuram e se sentem confortáveis com entretenimentos que evoquem respostas visuais, intelectuais ou mentais, preferindo isso à participação ativa, sendo que essa evocação é a forma como participam. A interação dos reflexivos ocorre com suas próprias respostas mentais com obras criativas, intelectuais ou culturais, portanto, sua participação ocorre com atividades internas.

Na quinta faceta temos os Entusiasmados e os Quietos. Essa faceta se concentra no nível e no tipo de energia que se leva às trocas com os outros, e não no conteúdo do que é trocado. Ela aborda o nível e tipo de energia na comunicação. O traço introvertido desta faceta está nos quietos, que costumam ter um comportamento calmo, sendo reservados em ambientes de grupo. Essa reserva e silêncio se dão como decorrência do nível de energia, pois as respostas às trocas sociais drenam a energia que eles têm disponível para a interação com o mundo.

Concluimos que, com exceção da primeira faceta, que possui uma característica mais ampla e geral e descreve a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas, as outras quatro facetas apresentam indícios de uma base fisiológica a partir de uma

resposta interna altamente ativa. Nesse sentido, essas quatro facetas de introvertidos estão contidas dentro do conceito de Sensibilidade de Processamento Sensorial.

No caso da primeira faceta, em que temos os Iniciadores e os Receptores, por ser uma faceta central da dicotomia Extroversão e Introversão, sendo ampla e geral e descrevendo a orientação básica de uma pessoa para se comunicar e se conectar com outras pessoas e abordando as estratégias de comunicação e conexão com outras pessoas, muito amplas e gerais, poderia englobar tanto os casos de indivíduos com Sensibilidade do Processamento Sensorial como os chamados Introvertidos Sociais, que, apesar de não possuírem a Sensibilidade do Processamento Sensorial, se comportam de maneira introvertida.

4 - Quanto a apresentar a hipótese biológica e genética para a formação de Esquemas Iniciais Desadaptativos de Introvertidos.

Concluimos que, considerando que biólogos defendem a possibilidade de dois temperamentos possíveis, fruto de heranças genéticas na maioria das espécies, e que tal condição permitiria uma melhor adaptação diante das mudanças do ambiente e que cada tipo possuiria uma estratégia caso o outro falhasse, podemos partir do pressuposto de que o tipo sensível possuiria uma estratégia de observação antes de agir, evitando perigos, erros ou desperdício energético, munido de um sistema nervoso projetado para observar e detectar diferenças sutis. O tipo não sensível teria como estratégia ter comportamentos sem as informações completas e com os riscos decorrentes. Nesse sentido, as duas estratégias têm consequências em relação a parceiros, filhos, segurança, defesa e o ambiente que dirá qual dos tipos será favorecido.

Da mesma maneira, dentro de um contexto familiar e cultural, ocorre a mesma condição e, dependendo da cultura, conforme antes foi abordado, o indivíduo sensível será mais ou menos adaptado, o mesmo ocorrendo dentro de um núcleo familiar em que os cuidadores podem ser mais ou menos adaptados a um bebê e depois criança sensível. É dentro desse contexto de estresse diante de uma dificuldade de adaptação de um sistema nervoso mais sensível a estímulos que entendemos que ocorre a formação de memórias inconscientes estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo, que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas. No caso do sistema amigdaliano, a recuperação resulta na expressão de respostas corporais que preparam

para o perigo conforme exposto por Young no contexto da formação de Esquemas Iniciais Desadaptativos, citando para tanto a teoria de LeDoux.

Portanto, concluímos, como hipótese, que, no caso de uma inadaptabilidade de um temperamento sensível diante de um ambiente de difícil adaptação ocorrem mecanismos de condicionamento do medo e que, para fins de fundamentação teórica, as duas teorias se complementam, quais sejam, a Teoria da Sensibilidade ao Reforço de Gray, que propõe que as diferenças individuais na sensibilidade dos sistemas cerebrais básicos estejam subjacentes às diferenças individuais na personalidade, o Sistema de Inibição Comportamental (BIS), Sistema de Abordagem Comportamental (BAS) e uma visão biológica dos esquemas, baseada em pesquisas sobre emoção e biologia do cérebro de LeDoux, que indicam locais em que pode ocorrer ativação de esquema baseados em eventos traumáticos na infância. No caso das memórias inconscientes, estas são estabelecidas por mecanismos de condicionamento do medo que operam por meio de um sistema baseado nas amígdalas.

5 - Quanto a evidenciar a funcionalidade do emprego da Teoria dos Tipos Psicológicos na prática clínica em integração com a Terapia do Esquema.

Na Terapia do Esquema, o psicólogo precisa se dispor emocionalmente, já que a própria relação terapêutica é um agente de mudança, sendo a reparentalização limitada e a confrontação empática estratégias terapêuticas relevantes. Procuramos evidenciar que, no relacionamento terapêutico e nas técnicas a serem utilizadas, devemos ter como variável a ser considerada as preferências de cada tipo psicológico. Defendemos como hipótese que, como decorrência das preferências de atitudes e funções, cada tipo psicológico se sentirá confortável com determinadas técnicas e abordagens. Entendemos ainda que a interação do tipo psicológico do psicólogo com o tipo psicológico do paciente poderá facilitar ou dificultar a empatia. Concluímos que o psicólogo, conhecendo o tipo psicológico do paciente, pode ter um manejo terapêutico mais acertado

6 - Quanto a reavaliar o conceito de Estilos de Enfrentamento dentro da Terapia do Esquema à luz da função inferior.

Para Young (2008), o temperamento seria um dos principais fatores que determinariam o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo. Diante desse entendimento, defendi como hipótese que os tipos psicológicos seriam um dos principais fatores que determinariam o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo através de sua função inferior.

Por outro lado, Quenk (2000) elenca os casos em que a função inferior emerge, dentre os quais: fadiga; doença; estresse físico e psicológico; álcool e drogas psicotrópicas; mudança de vida vivenciadas com estresse e crises de meia idade. Diante dessas hipóteses, propus uma nova hipótese de acionamento da função inferior, que ocorrerá a partir dos estilos de enfrentamento como decorrência da ativação dos esquemas iniciais desadaptativos propostos por Young (2008). O inverso também ocorre, ou seja, a função inferior faz emergirem os esquemas iniciais desadaptativos que estavam submersos.

Diante do exposto, defendo a hipótese de Young (2008), no sentido de que o temperamento seria um dos principais fatores que determinariam o estilo de enfrentamento escolhido pelo indivíduo e, como consequência, a hipótese de que função inferior de cada tipo seria acionada. Nesse sentido, cada tipo teria uma tendência a responder de uma maneira conforme as hipóteses expostas no trabalho em decorrência de sua função inferior.

Diante das análises que possibilitaram que se chegasse às conclusões acima expostas, em suma, procurou-se, nesta tese, delimitar alguns pontos potenciais de diálogo entre a Terapia do Esquema, a Sensibilidade do Processamento Sensorial, a Teoria dos Tipos Psicológicos e o *Myers and Briggs Type Indicator*. Os tipos psicológicos podem contribuir e complementar a Terapia do Esquema como uma Teoria do Temperamento. Oferecem ainda um precioso corpo teórico e prático para reflexão acerca da formação de esquemas iniciais desadaptativos, relacionamento terapêutico e estilos de enfrentamento.

A Terapia do Esquema é uma terapia integrativa que está em construção e em constante reelaboração, apresentando características interdisciplinares da mesma maneira que a Psicologia Analítica. Justamente por esta sua permanente construção, está em atualização constante e realizando diversas pesquisas inclusive dentro de neurociências. A Terapia do Esquema pode contribuir com a psicologia analítica com técnicas para um tratamento mais célere quando as circunstâncias de vida do paciente e seu grau de sofrimento assim o exigirem.

Espera-se que esta tese possa contribuir para a atividade clínica e teórica dentro da psicologia, proporcionando uma integração entre teorias que paradoxalmente são tão distantes

historicamente, mas tão próximas dentro de possibilidades na atuação clínica. É através do debate e do diálogo que o conhecimento se constrói. Estamos todos no mesmo barco, no meio do oceano com mapas incompletos. Podemos juntá-los como um quebra-cabeça e, com isso, chegar a bom porto.

REFERÊNCIAS

ARON, Elaine. *The Highly Sensitive Person*. Broadway Books, 1997.

_____. ARON, Arthur. **Sensory-Processing Sensitivity and Its Relation to Introversion and Emotionality**. *Journal of Personality and Social Psychology* 1997, \b\ 73, No. 2, 345-368.

_____. **Revisiting Jung's concept of innate sensitiveness**. *Journal of Analytical Psychology*, 2004, 49, 337–367.

BONIWELL, Ilona. Pluess, Michael. **Sensory-Processing Sensitivity predicts treatment response to a school-based depression prevention program: Evidence of Vantage Sensitivity**. *Personality and Individual Differences* 82 p. 40–45, 2015.

BEEBE, John. **Psychological Types in Transference, Countertransference, and the Therapeutic Interaction**. In: Carl Gustav Jung: critical assessments. Volume II: The Structure and Dynamics of the Psyche. First published in 1992 by Routledge 11 New Fetter Lane, London EC4P 4EE. Edited by Kenos K. Papadopoulos. The Tavistock Clinic, London.

BOWLBY, J. **Apego e perda. v. 2 – Separação, angústia e raiva**. Tradução de Leônidas Hegenberg. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

BURLESON, B. **Pathways to Integrity: Ethics and Psychological Type**. Foreword by John Beebe. Gainesville, Florida: CAPT, 2001.

CHEN, C.; Chen, C.; Moyzis, R.; Stern, H.; He, Q.; Li, H.; Dong, Q. **Contributions of dopamine-related genes and environmental factors to Highly Sensitive Personality: A multi-step neuronal system-level approach**. *Plos one*, 2011

DEMAREST, Larry. **Looking at Type in the Workplace**. CAPT, 1997.

DUNNING, Donna. **Introduction to Personality Differences User's Guide**. CPP. Consulting Psychologists Press, INC., 2006.

_____. **Type and Training. Designing and Delivering an Effective MBTI Workshop.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC., 2007.

FOX, Elaine; STANDAGE, Helen; BOOTH, Charlotte. **Sensory-processing sensitivity moderates the association between childhood experiences and adult life satisfaction.** *Personality and Individual Differences* 87 (2015) 24–29

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 5. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GREVEN CU, Lionetti F, Booth C, Aron E, Fox E, Schendan HE, Pluess M, Bruining H, Acevedo B, Bijttebier P, Homberg J, **Sensory Processing Sensitivity in the context of Environmental Sensitivity: a critical review and development of research agenda,** *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 2019.

Hammer. L. Aleen. **Introduction to Type and Careers.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC. 1993.

HIRSH. W. Katherine; HIRSH Elizabeth. **Introduction to Type and Decision Making.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC. 1997.

JUNG, C. G. **Memórias, sonhos, reflexões.** Compilação e prefácio de Aniela Jaffé. Tradução de Dora Ferreira da Silva.. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1982.

JUNG, C. G. **O livro vermelho** (Liber Novus). Petrópolis: Vozes, 2010.

_____. **Tipos psicológicos.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VI. Petrópolis: Vozes, 2011a.

_____. **Psicologia do inconsciente.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VII/1. Petrópolis: Vozes, 2011b.

_____. **Símbolos da transformação.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. V. Petrópolis: Vozes, 2011c.

_____. **A natureza da psique.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VIII/2. Petrópolis: Vozes, 2011d.

_____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. IX/1. Petrópolis: Vozes, 2011e.

_____. **Estudos sobre psicologia analítica.** Petrópolis: Vozes, 1978. (Obras completas de C. G. Jung v. VII)

_____. **O eu e o inconsciente.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. VII/2. Petrópolis: Vozes, 2011f.

_____. **Aion – Estudos sobre o simbolismo do si-mesmo.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. IX/2. Petrópolis: Vozes, 2011g.

_____. **Freud e a psicanálise.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. IV. Petrópolis: Vozes, 2011h.

_____. **Civilização em transição.** In: Obras Completas de C. G. Jung, vol. X/3. Petrópolis: Vozes, 2011i.

_____. **Psicologia da religião ocidental e oriental.** Petrópolis: Vozes, 1983. (Obras completas de C. G. Jung v. XI)

_____. **A dinâmica do inconsciente.** Petrópolis: Vozes, 1984. (Obras completas de C. G. Jung v. VIII)

_____. **Símbolos da transformação.** Petrópolis: Vozes, 1986. (Obras completas de C. G. Jung v. V)

_____. **A prática da psicoterapia.** Petrópolis: Vozes, 1988a. (Obras completas de C. G. Jung v. XVI)

- _____. **Mysterium Coniunctionis:** Pesquisas sobre a separação e a composição dos opostos psíquicos na alquimia. Petrópolis: Vozes, [1955-1956] 1988b. (Obras completas de C. G. Jung v. XIV/1)
- _____. **Freud e a psicanálise.** Petrópolis: Vozes, 1989a. (Obras completas de C. G. Jung v. IV)
- _____. **Mysterium Coniunctionis:** Pesquisas sobre a separação e a composição dos opostos psíquicos na alquimia. Petrópolis: Vozes, [1955-1956] 1989b. (Obras completas de C. G. Jung v. XIV/2)
- _____. **Aion – estudos sobre o simbolismo do si-mesmo.** Petrópolis: Vozes, [1951] 1990. (Obras completas de C. G. Jung v. IX/1)
- _____. **Tipos psicológicos.** Petrópolis: Vozes, [1921] 1991a. (Obras completas de C. G. Jung v. VI)
- _____. **Psicologia e alquimia.** Petrópolis: Vozes, [1944] 1991b. (Obras completas de C. G. Jung v. XII)
- _____. **Civilização em transição.** Petrópolis: Vozes, 1993. (Obras completas de C. G. Jung v. X)
- _____. **Memórias, sonhos e reflexões** (reunidas e editadas por Aniela Jaffé). Rio de Janeiro: Nova Fronteira, [1961] 1996.
- _____. **Vida simbólica I.** Petrópolis: Vozes, 1998. (Obras completas de C. G. Jung v. XVIII/1)
- _____. **Cartas I.** Petrópolis: Vozes, [1906-1945] 1999a.
- _____. **Psicogênese das doenças mentais.** Petrópolis: Vozes, 1999b. (Obras completas de C. G. Jung v. III)
- _____. **Vida simbólica II.** Petrópolis: Vozes, 2000a. (Obras completas de C. G. Jung v. XVIII/2)
- _____. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo.** Petrópolis: Vozes, 2000b. (Obras completas de C. G. Jung v. IX/1)

_____. **Cartas II.** Petrópolis: Vozes, [1946-1955] 2002. _____. **Cartas III.** Petrópolis: Vozes, [1956-1961] 2003a.

_____. **Estudos alquímicos.** Petrópolis: Vozes, 2003b. (Obras completas de C. G. Jung v. XIII)

_____. **O homem e seus símbolos.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, [1964]

KICHMOND, Lebovitz Sharon. **Introduction to Type and Leadership.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC. 2008.

KILLEN, Damian; WILLIAMS Gareth. **Introduction to Type and Innovation.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC. 2009.

KIRBY, Linda K; BARGER, J. Nancy. **Introduction to Type and Change.** CPP. Consulting Psychologists Press, INC. 2000.

LeDoux, J. E. **The emotional brain: The mysterious underpinnings of emotional life.** Simon & Schuster. 1996.

LICHT, Cecile L.; Mortensen, Erik L.; Knudsen, Gitte M. (2011). “**Association between Sensory Processing and the 5-HTTLPR Short/Short Genotype**” Center for integrated molecular brain imaging.

LOOMIS, M. **Dancing the wheel of psychological types.** Wilmette, IL: Chiron, 1991.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa Social. Teoria, método e criatividade.** 18 ed. Petropolis: Vozes, 2001.

MURPHY, Elizabeth. **The Developing Child. Using Jungian Type to Understand Children.** CAPT, 2013.

MYERS, Isabel Briggs; MCCAULLEY, H Mary; QUENK, Naomi L.; HAMMER L. Allen. **MBTI Manual**. CPP. Consulting Psychologists Press, INC. Third Edition 1998.

_____. **Introduction to Type**. CPP. Unlocking potential. European English Edition. Sixth Edition, 2000.

_____. **Introduction to Myers-Briggs Type**. Seventh Edition, 2015.

_____. **Gifts Differing: understanding personality type**. Isabel Briggs Myers with Peter B. Myers. CPP, 1995.

PENLEY, P, Janet; EBLE, Diane. **Motherstyles: Using personality type to discover your parenting strengths**. Da Capo Press. 2006.

QUENK, A. T.; QUENK, N. L. (1982). **The use of psychological typology in analysis**. In: STEIN, M (Ed.) *Jungian Analysis*. Boston & London: Shambhala, 1985. p. 157-172.

QUENK, Naomi L. **In the Grip. Understanding Type. Stress, and the Inferior Function**. CPP. 2000. Second Edition.

_____. HAMMER L. Allen; MAJORS S. Mark. **MBTI Step II Manual: Exploring the Next Level of Type with the Myers-Briggs Type Indicator Form Q**. CPP. 2001.

_____. **Was that really me? How everyday stress brings out our hidden personality**. Davies-Black Publishing, Palo Alto, California 2002. First Edition.

_____. Kummerow, M. Jean. **MBTI Step II. User`s Guide. Practitioner`s Tool for making the most of Step II Interpretation**. CPP. 2015.

_____. Kummerow, M. Jean. **A Step by Step Guide to your unique expression of type. Understanding your MBTI Step II Results**. CPP. 2015.

SAMUELS, Andrew. **Jung and the Post-Jungians**. Routledge & Kegan Paul London, Boston and Henley. 1985.

SHAMDASANI, S. **Jung and the Making of Modern Psychology: The Dream of a Science**. Cambridge: Cambridge University Press, 2005.

TODD, R. M.; Ehlers, M. R.; Muller, D. J.; Robertson, A.; Palombo, D. J.; Freeman, N.; Levine, B.; Anderson, A. K. **Neurogenetic Variations in Norepinephrine Availability Enhance Perceptual Vividness**. *The Journal of Neuroscience*. 2015.

YOUNG-EISENDRATH, Polly; HALL. A. James. **Jung's Self-psychology: a Constructivist Perspective**. The Guilford Press. 1991.

YOUNG, Jeffrey E; Klosko S. Janet; Weishaar E. Marjorie. **Terapia do Esquema. Guia de Técnicas** cognitivo-comportamentais inovadoras. Artmed 2008.

_____. **Early maladaptive schemas – Revised**. New York, NY: Cognitive Therapy Center of New York. 2014.

_____. LOCKWOOD, George; BACH Bo. **A new look at the schema therapy model: organization and role of early maladaptive schemas**. *Cognitive Behaviour Therapy* December 2017.

ZEISSET, M. Ray. **Statistics & Measurement. An Introduction for MBTI Users**. CAPT, 2000.