|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Exemplos de respostas de enfrentamentos desadaptativos | | | |
| Esquemas desadaptativos remotos | Exemplos de resignação | Exemplos de Evitação | Exemplos de hipercompensação |
| Privação Emocional | Escolhe parceiros que lhe privam emocionalmente, que são frios ou distantes, e não lhes pede que atendam suas necessidades emocionais. Ou desestimula os outros a doarem-se emocionalmente. | Evita totalmente relacionamentos íntimos. Retrai-se e isola-se. | Age de forma emocionalmente exigente com parceiros e amigos íntimos. Faz exigências fora da realidade para que outros satisfaçam suas necessidades. |
| Abandono/ Instabilidade | Escolhe parceiros ou outras pessoas importantes amorosos, que não estão disponíveis ou são imprevisíveis; com os quais não consegue estabelecer um compromisso e se mantêm no relacionamento | Evita relacionamentos íntimos, ou fica com todo mundo (cada noite ou fds alguém diferente) | Agarra-se ao parceiro e o “sufoca” a ponto de afastá-lo. Ataca veementemente o parceiro até mesmo por pequenas separações. Afasta parceiros e outras pessoas importantes por meio de um comportamento pegajoso, possessivo ou controlador. |
| Desconfiança/ Abuso | Escolhe parceiros abusivos e permite o abuso. Ou escolhe pessoas ou parceiros amorosos que não são de confiança, tem atitude supervigilante e desconfiada em relação aos outros. | Evita se tornar vulnerável ao abuso, e em acreditar em qualquer pessoa; mantêm segredos. Evita relacionamentos íntimos pessoais e profissionais, não confia, não se abre. | Usa e abusa dos outros (“pegue-os antes que eles lhe peguem”). Maltrata ou explora os outros; age de maneira exageradamente crédula. |
| Defectividade; Vergonha | Escolhe parceiros, amigos, ou pessoas importantes que o criticam e rejeitam; diminui a si próprio. | Evita expressar os verdadeiros pensamentos e sentimentos “constrangedores” para parceiros e outras pessoas com medo da rejeição; assim como evita deixar com que os outros se aproximem. | Comporta-se de maneira crítica e superior em relação a outros, tenta parecer “perfeito”. |
| Isolamento Social/ Alienação | Em relações sociais, concentra-se exclusivamente nas diferenças em relação aos outros, em vez de buscar as semelhanças. Torna-se parte de um grupo, mas permanece na periferia, não participa integralmente. | Evita situações sociais e grupos. Evita convivência, permanece a maior parte do tempo só. | Torna-se um camaleão para ajustar-se a grupos. Assume um “pesonagem” falso para juntar-se ao grupo, mas ainda se sente diferente e alienado. |
| Fracasso | Faz as coisas com pouca dedicação ou de forma descuidada. Sabota seus esforços profissionais, trabalahndo abaixo do seu nível de capacidade; compara desfavoravelmente suas realizações com as de outros, de maneira tendenciosa. | Evita completamente desafios profissionais. Posterga tarefas profissionais. Evita completamente tarefas novas ou difíceis. Evita estabelecer objetivos profissionais que sejam adequados ao seu nível de capacidade. | Torna-se uma pessoa bem sucedida, estimulando-se ininterruptamente. Diminui as realizações de outros; tenta atingir padrões perfeccionistas para compensar-se pela sensação de fracasso. |
| Dependência/ Incompetência | Pede a pessoas que lhe são importantes (pais, cônjuges) que tomem todas as suas decisões inclusive financeiras. Pede ajuda demais; reconfirma suas decisões com os outros; escolhe parceiros superprotetores que fazem tudo por ele. | Evita assumir novos desafios, como aprender a dirigir. Posterga decisões; evita agir de forma independente ou assumir responsabilidades adultas normais. | Torna-se tão autossuficientes, que não pedem nada a ninguém, mesmo quando poderiam ou deveriam. Demosntrando autoconfiança excessiva, mesmo quando recorrer a outros seria normal e saudável. |
| Vulnerabilidade ao Dano ou Doença | Lê obsessivamente sobre catástrofes em jornais e as prevê em situações cotidianas. Preocupa-se continuamente com uma imprevisível catástrofe que cairá sobre si; pede reafirmação a outros repetidamente. | Evitam ir em lugares que não pareçam totalmente “seguros”. Desenvolve evitação fóbica de situações “perigosas”. | Age de forma negligente, sem consideração pelo “perigo” (contrafóbico). Emprega pensamento mágico e rituais compulsivos. |
| Emaranhamento | Tão ligado a família que não consegue fazer nada sem eles ou que eles não conseguirão fazer nada sem ele. Imita comportamento de outras pessoas importantes, não desenvolve uma identidade separada. | Evita relações com pessoas que enfatizam a individualidade em detrimento do emaranhamento. | Desenvolve autonomia excessiva. |
| Subjugação | Escolhe parceiros amorosos e pessoas importantes que sejam dominadores e controladores. Deixa que outros indivíduos controlem situações e tomem decisões, obedece aos desejos destes. | Evita situações que possam envolver conflito com outros indivíduos. Evita qualquer relacionamento; evita situações nas quais seus desejos sejam diferentes dos de outros. | Rebela-se contra a autoridade. Age de maneira passivo agressiva ou revoltada. |
| Auto- sacrifício | Deixa de fazer coisas por si, mesmo que isso o prejudique, para poder fazer pelos outros. Está sempre querendo agradar. | Evita relacionamentos íntimos. | Irrita-se com pessoas que lhe são importantes por não corresponder ou não demonstrar apreciação; decide não fazer mais nada pelos outros. |
| Inibição emocional | Mantém uma conduta calma, sem intensidade emocional. Enfatiza razão e ordem em detrimento da emoção; age de maneira muito controlada; não demonstra emoções ou comportamentos espontâneos. | Evita situações nas quais as pessoas discutem ou expressam sentimentos. Evita expressar sentimentos próprios (como amor, medo) ou que requeiram comportamento desinibido como dançar. | Tenta de forma desajeitada, ser “a animação da festa”, ainda que pareça pouco natural. Age de forma impulsiva e sem inibição (às vezes, sob a influência de substancias desinibidoras, como o álcool). |
| Padrões inflexíveis/ Postura crítica exagerada | Gasta muito tempo tentando ser perfeito. Tenta ter um desempenho perfeito; estabelece padrões altos para si e para outros. | Evita ou posterga situações e tarefas em que o desempenho será julgado | Não se importa nem um pouco com os padrões – cumpre tarefas de maneira apressada e descuidada, vai em busca de desempenhos abaixo da média. |
| Merecimento/ Arrogo/ Grandiosidade | Tem relações desiguais ou com a falta de atenção com parceiros ou outras pessoas importantes, comporta-se de forma egoísta; desconsidera necessidades e sentimentos de outros; age como superior. Pressiona as outras pessoas para que tudo aconteça à sua maneira. Fala muito sobre suas próprias realizações | Evita situações nas quais é médio, e não superior, onde não poderá se destacar. | Presta atenção excessiva às necessidades alheias. Dá presentes ou contribuições extravagantes à caridade para compensar comportamento egoísta. |
| Autocontrole/ Autodisciplina insuficientes | Desiste rapidamente de tarefas de rotina. Realiza tarefas que não são tediosas ou desconfortáveis de forma descuidada; perde controle das emoções; come, bebe, joga em excesso ou usa drogas. | Evita empregos ou muda muito, não aceita responsabilidade. Não trabalha ou abandona a escola, não estabelece objetivos profissionais a longo prazo. | Torna-se exageradamente autocontrolado ou autodisciplinado. Toma iniciativas rápidas e intensas para completar um projeto ou exercer autocontrole. |
| Busca de Aprovação/ Busca de Reconhecimento | Age para impressionar outras pessoas. Chama a atenção de outros para suas realizações com relação ao status. | Evita interagir ou relacionamentos com aqueles cuja aprovação é cobiçada ou são admirados, por medo de não obter sua aprovação. | Faz o que pode para conseguir a desaprovação dos outros e das pessoas que admira. Mantêm-se em segundo plano. |
| Negativismo/ Pessimismo | Concentra-se no negativo. Ignora o positivo. Preocupa-se constantemente. Faz muitos esforços para evitar qualquer resultado positivo possível. | Bebe para dissipar sentimentos pessimistas e infelicidade. Não espera muito, mantém expectativas baixas. | É exageradamente otimista (do tipo Poliana). Nega realidades desagradáveis. |
| Postura Punitiva | Trata a si mesmo e a outras pessoas que são importantes de maneira dura e punitiva | Evita pessoas por medo de punição. Evita situações que envolvam avaliação para escapar do medo de punição. | Comporta-se de maneira exageradamente clemente, perdoando em exagero ao mesmo tempo que sente internamente, raiva e vontade de punir. |