

# NUNCA ESTÁ BOM O SUFICIENTE

PSICOEDUCAÇÃO SOBRE O ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

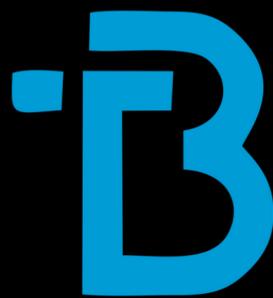


E-BOOK

**“NUNCA ESTÁ BOM O SUFICIENTE”**

**O ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS**

MATERIAL PARA PSICOEDUCAÇÃO DE PACIENTES BASEADO NO  
CAPÍTULO 15 DO LIVRO REINVENTE SUA VIDA DE JEFREY YOUNG.



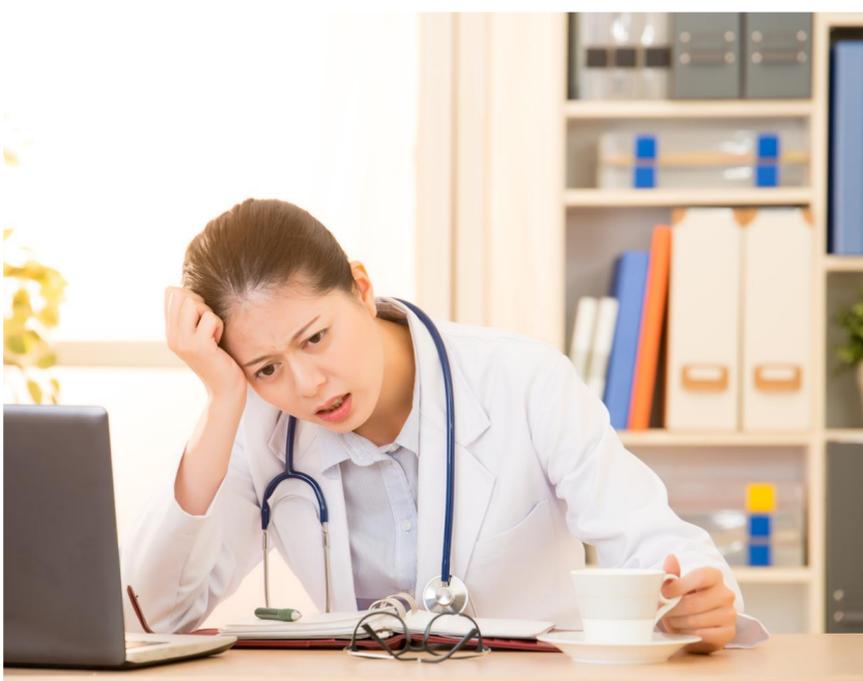
**TATYANA BONAMIGO**  
PSICÓLOGA. CRP-12/04754

# A HISTÓRIA DE PAMELA

**Pamela | Quarenta anos. Está estressada com a necessidade de ser perfeita no trabalho e na vida pessoal.**

Pamela é considerada uma “supermulher”. Ela faz tudo. É médica e diretora do departamento de anestesia de uma universidade da Ivy League. Ela não apenas é excelente em administrar um processo de anestesia, uma das áreas mais difíceis da medicina, também chefia um importante programa de pesquisa. Ela já ganhou muitos prêmios federais e de organizações privadas, publicou em importantes jornais e revistas, e viajou ao redor do mundo para se apresentar em encontros profissionais. Ela ganha mais de 200 mil dólares por ano.

Ao mesmo tempo, ela também é uma esposa e mãe perfeita. Seu marido, Craig, é empresário de uma grande empresa, e praticamente toda semana ela vai a eventos sociais importantes com ele. Ela também insiste em estar disponível para seus filhos. Planeja horários para ficar com eles. E ainda organiza tempo para praticar esportes e é uma excelente tenista. Sua casa é impecável, o jardim ao redor da casa é perfeitamente cuidado. Pamela queixa-se de que gostaria de ter mais tempo para conseguir cuidar pessoalmente do jardim. T



**Terapeuta:** Então você faz bastante esforço para fazer tudo.

**Pamela:** Isso mesmo, e acho que realmente faço tudo. O único problema é que estou fazendo tantas coisas que me sinto um caos. É sempre “vá, vá, vá”, o tempo todo.

**Terapeuta:** Parece que é demais para você.

**Pamela:** Eu diria que é demais mesmo. Não estou aproveitando minha vida. Você deve pensar que, com tudo que tenho, eu deveria estar aproveitando. Mas não estou. Na verdade, ando me sentindo bem deprimida. Sobrecarregada e deprimida. É por isso que busquei terapia, já não tenho mais nem vontade de me levantar da cama.

**Terapeuta:** Você parou de fazer alguma coisa desde que vem se sentindo assim?

**Pamela:** Claro que não. Ainda faço tudo que tenho que fazer. Nada mudou. Pode ser que seja porque fiz 40 anos há pouco tempo. Eu quero mais da vida. Quero tempo para mim mesma.



# A HISTÓRIA DE KEITH

**Keith | Quarenta e dois anos. Sua busca incansável por sucesso está destruindo sua saúde física.**

Keith também é bem-sucedido no que faz. É um apresentador famoso de um jornal de Nova York. É um homem bonito e transpira um ar de superioridade. Ele me contou detalhadamente sobre todas as suas conquistas na vida. Ele é famoso, conhece pessoas famosas, é uma figura poderosa dentro da televisão, é rico e namora belas modelos e atrizes. Mas, apesar de tudo isso, Keith ainda está insatisfeito. Ele quer mais.

**Terapeuta:** *O que o fez buscar terapia?*

**Keith:** *Vou ser honesto com você. Eu não quero estar aqui. A única razão que me fez vir é porque meus médicos não param de me dizer que meus problemas de intestino irritável e dores de cabeça se devem a estresse. Preciso aprender a relaxar.*

**Terapeuta:** *Então você quer se livrar do seu problema intestinal e das dores de cabeça, mas deixar todo o resto da mesma forma?*

**Keith:** *Sim. Não pretendo parar com nada na minha vida.*





## O Questionário de Padrões Inflexíveis

Este questionário o ajudará a medir o quão forte é o seu Esquema de Padrões Inflexíveis. Preencha o questionário baseado na seguinte escala.

Notas da escala:

1. Completamente falso
2. Falso na maioria das vezes
3. Levemente mais verdadeiro do que falso
4. Moderadamente verdadeiro
5. Verdadeiro na maioria das vezes
6. Me descreve perfeitamente

## ESCORE

- Não aceito ficar em segundo lugar. Tenho que ser o melhor no que faço.
- Nada do que faço é bom o suficiente.
- Esforço-me ao máximo para manter tudo perfeitamente ordenado.
- Devo estar sempre apresentável.
- Tenho tantas coisas para conquistar na vida que não tenho tempo de relaxar.
- Meus relacionamentos afetivos sofrem, pois mal tenho tempo para eles.
- Minha Saúde sofre, pois me estresso e pressiono demais.
- Mereço ser duramente criticado se cometo um erro.
- Sou muito competitivo.
- Riqueza e status são muito importantes para mim.
- ESCORE TOTAL**  
(Some seu escore de todas as afirmações.)

## INTERPRETAÇÃO DO SEU ESCORE DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

**10-19:** Muito baixo. Esse Esquema provavelmente não se aplica a você.

**20-29:** Baixo. Esse Esquema se aplica apenas ocasionalmente.

**30-39:** Moderado. Esse Esquema é um problema moderado em sua vida.

**40-49:** Alto. Esse é um importante Esquema para você.

**50-60:** Muito alto. Esse é definitivamente um dos seus principais Esquemas.

# A EXPERIÊNCIA DOS PADRÕES INFLEXÍVEIS

O sentimento primário é o de pressão. Você nunca pode relaxar e curtir a vida. Está sempre produzindo, produzindo, produzindo, produzindo, para prosperar. Luta para ser o melhor no que faz, seja na escola, trabalho, esportes, hobbies, relacionamento amoroso ou sexo. Precisa ter a melhor casa, o melhor carro, o melhor emprego, ter muito dinheiro e ser muito bonito e atraente. Precisa ser perfeitamente criativo, comunicativo e organizado.

O nome do Esquema foi dado pela observação de terceiros. Fomos nós, não Keith e Pamela, que sentimos que seus padrões de funcionamento são inflexíveis e exigentes. Para eles, é um nível normal de cobrança. Pessoas com Padrões Inflexíveis são geralmente bem-sucedidas em seja lá o que façam, porém, apenas do ponto de vista dos outros. São os outros que pensam que você é muito bem-sucedido, mas você mesmo subestima as próprias conquistas, pois o que conseguiu não foi nada além do esperado.

Sintomas de estresse físico, como o intestino irritável e as dores de cabeça experienciados por Keith, são muito comuns. Pode ter pressão alta, úlceras. Cólicas, ataques de pânico, arritmia cardíaca, obesidade, dores nas costas, problemas de pele e muitos outros problemas de saúde.

**Keith:** *é como se meu corpo estivesse me dizendo que não posso fazer isso, que não posso me esforçar mais do que isso.*

**Terapeuta:** *Alguém vai ter que ceder nessa batalha.*



Para você, a vida é apenas produzir. A vida é trabalhar e produzir o tempo inteiro. Você está sempre se esforçando no seu limite máximo. Nunca pode descansar, parar e aproveitar algo. Tudo, incluindo atividades de lazer, como jogos ou passeios, são organizados. Pamela e Craig discutiram isso em uma sessão.



**Pamela:** Não consigo relaxar quando estou jogando tênis. É como se eu estivesse sempre me monitorando para fazer jogadas perfeitas. Fico muito irritada quando não consigo acertar.

**Terapeuta:** Então, mesmo quando está jogando, está sob pressão.

**Craig:** É verdade. É exatamente por isso que não gosto de jogar com ela. Ela leva o jogo muito a sério e fica tensa. O jogo vira uma questão de vida ou morte. E ela fica muito triste quando perde, até porque ela não é boa quando perde.

Os Padrões Inflexíveis geram uma grande gama de emoções negativas. Você está sempre frustrado e irritado consigo mesmo por não conseguir cumprir as próprias exigências. Talvez se sinta cronicamente irritado e, certamente, sente muita ansiedade. É obcecado pelo próximo passo que precisa tomar. O maior causador de ansiedade é o tempo; há muito a ser feito e pouco tempo. Está sempre atento às horas e sente muita pressão por isso. Ainda se sente muito triste, por gastar tanta energia em sua vida e, mesmo assim, se sentir vazio com suas conquistas.

Talvez questione-se por que continua agindo assim. Mesmo estando tão exausto, em vez de ir mais devagar, age ainda mais rapidamente, pegando cada vez mais responsabilidades. Tem esperança de que um dia finalmente conquiste algo que lhe trará a satisfação que busca. Não consegue ver que a forma como está levando sua vida o leva para cada vez mais longe de seu verdadeiro prazer e felicidade.

**Keith:** Fico pensando que, se eu estivesse na posição que almejo, eu finalmente teria a satisfação pessoal de que preciso.

**Terapeuta:** Mas não importa o quanto alcance, seja um novo trabalho, namorada, carro ou viagem, sempre exige demais de você. É seu padrão de exigência e inflexibilidade que precisa mudar.

Você acredita na possibilidade de sucesso – se continuar se esforçando, conseguirá alcançar o estado de perfeição. No entanto, provavelmente não se considera verdadeiramente bem-sucedido; sente que está crescendo, chegando cada vez mais próximo de seu objetivo. Esse senso de progresso é o que o mantém. Você imagina um final nessa estrada, em que finalmente irá relaxar e aproveitar a vida. Fantasia com um futuro no qual será livre.

**Terapeuta:** Diga-me o que exatamente te mantém nesse ritmo frenético? Por que não para?

**Pamela:** Eu penso muito nisso. Acho que é porque sempre vejo uma luz no fim do túnel, onde eu possa relaxar e ter o que eu quero. Sinto que estou chegando lá.

Porém, esse estado de paz que luta tanto para alcançar, nunca chega. Quando conquista algo, imediatamente necessita conquistar outra coisa. É assim que seu Esquema se autoperpetua. Você não está confortável, a não ser que esteja sempre se autoexigindo. Você não é feliz assim, mas lhe é um comportamento familiar. Existem três variantes do Esquema de Padrões Inflexíveis. Você pode ter mais de um tipo- ou, talvez, todos.

# TIPOS DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

Compulsão | Orientação para Realizações | Orientação para Status



# COMPULSÃO

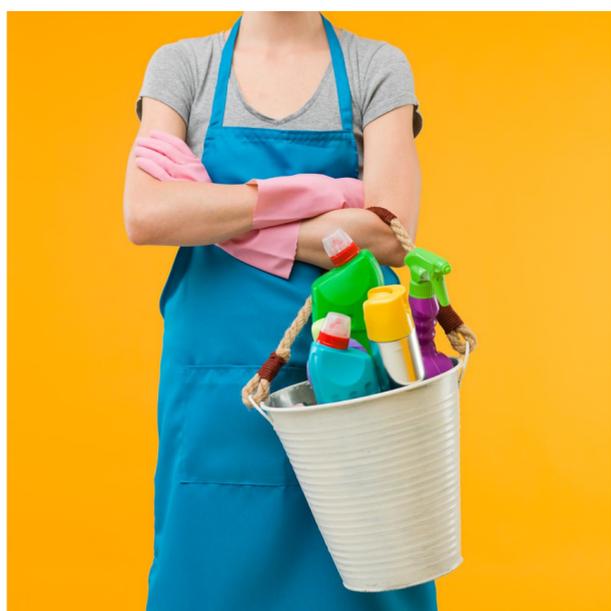
O compulsivo é aquela pessoa que mantém tudo em perfeita ordem. o tipo de pessoa atento ao mínimo detalhe e que teme cometer qualquer erro, não importa o quão pequeno seja. Sente-se frustrado e triste quando as coisas não estão certas.

**Keith:** *Meu encontro com Sharon foi um desastre. Quando chegamos, tivemos que nos sentar em poltronas à esquerda, não ficamos no meio. Aquilo me irritou muito, mal consegui prestar atenção na peça.*

**Terapeuta:** *Que chato. Ter ido a essa apresentação era muito importante para você. Que chato que não conseguiu aproveitá-la.*



Quando Keith vai a algum lugar, nenhum detalhe foge dele. Seu assento precisa ser perfeito, a comida precisa ser perfeita, o quarto do hotel e a temperatura, perfeitos. E claro, algo sempre acaba dando errado, e ele não consegue relaxar e aproveitar o momento. Keith fica irritado por ficar tão desapontado com o ambiente ao redor. Porém, nem todos os compulsivos ficam tão irritados com seu ambiente. Alguns ficam irritados consigo mesmos. Pamela é assim. Assim como Keith, ela é compulsiva, mas, geralmente, sua raiva é mais direcionada para si mesma.



**Terapeuta:** Como foi o jantar?

**Pamela:** Foi bom, exceto pelo arroz e tilápia que passaram do ponto. Fiquei muito brava comigo mesma por ter errado o ponto do arroz.

Quando Pamela pensa no jantar, sua mente se prende apenas ao detalhe que deu errado. Repreende a si mesma por ter errado esse detalhe. Você possui um self controlador e obsessivo. Pessoas controladoras geralmente são desse tipo. Quando se sente descontrolado em algum aspecto de sua vida (devido aos Esquemas de Vulnerabilidade ou de Subjugação, por exemplo), a Compulsão pode ser uma estratégia de enfrentamento para se sentir no controle.

## ORIENTAÇÃO PARA REALIZAÇÕES

Essas pessoas são as chamadas workaholics. São viciadas em trabalhar. Você trabalha 17 horas por dia, sete dias por semana. Valoriza excessivamente altos níveis de realização, acima de qualquer necessidade sua. Precisa ser o melhor sempre.

**Pamela:** Quando eu estava na faculdade, lembro que uma vez não conseguia dormir, pois estava preocupada em tirar um "B" em cálculo. Eu pensava que jamais me tornaria oradora da turma se tivesse um "B" em uma de minhas notas. Fiquei muito irritada comigo mesmo pensando que tinha estrago tudo.

É importante distinguir o Esquema de Padrões Inflexíveis do Esquema de Fracasso. O Fracasso é a sensação de que você fracassou em suas conquistas e que está abaixo da média esperada. Padrões Inflexíveis dão a sensação de que você está na média, mas precisa se esforçar constantemente para atingir um alto nível de perfeccionismo. Uma pessoa com Esquema de Fracasso fará uma atividade e pensará: "Não consigo fazer isso, fui péssimo." Já a pessoa com Padrões Inflexíveis fará uma atividade e pensará: "Fui bem, mas eu poderia ter ido melhor."

**Pamela:** Não é que eu ache que falhei. Sei que farei um bom trabalho. Meu medo não é fracassar, mas, sim, ter um desempenho medíocre. Não conseguir me destacar na multidão.

O Esquema de Padrões Inflexíveis pode levar a uma sensação de fracasso. Se tem padrões tão altos de exigência, a ponto de não conseguir cumpri-los, isso pode levá-lo à sensação de incompetência e Fracasso. Muitas pessoas workaholics sentem uma irritação e hostilidade crônica. Fazem parte do tipo A de personalidade. O tipo A sente raiva de qualquer um que o supera ou bloqueia suas ambições. Ou, se o impedimento for interno, ficam irritados com eles mesmos. Eles sentem que não estão se esforçando o suficiente ou fazendo algo bem o suficiente. Eles sentem uma constante raiva interna.

Você pode ter uma forma menos severa de Orientação para Realizações. Talvez trabalho e lazer estejam sutilmente balanceados. Você não relaxa, mas, pelo menos, sua vida não se resume inteiramente a trabalho. (Ou, talvez, seja viciado em outras atividades, não em trabalho- como decorar sua casa, esportes, compras ou hobbies. Pode ser qualquer coisa – qualquer atividade que o deixe escravizado e se torne trabalhosa.



# ORIENTAÇÃO PARA STATUS

Orientação para Status é a ênfase excessiva em reconhecimento, status, riqueza ou beleza – um self falso. E geralmente uma forma de hipercompensar o sentimento primário de Defectividade ou de Isolamento Social. Se tem uma Orientação para Status excessiva, nunca se sentiu bom o suficiente, não importa o que faça. Tende a ser autopunitivo ou a sentir vergonha quando falha em cumprir suas altas expectativas. Você está em uma batalha infinita para alcançar cada vez mais e mais poder, dinheiro e prestígio; no entanto, nunca é o suficiente para fazê-lo se sentir bem sobre si mesmo.



**Terapeuta:** *E curioso, mesmo que tenha sido convidado para uma festa tão exclusiva e que tenha levado, como disse, "a mulher mais linda da festa", ainda não parece feliz falando sobre isso.*

**Keith:** *Ainda estou incomodado com a mesa que nos colocaram no jantar. Aquele lugar fazia parecer que éramos parte do ciclo inferior.*

Keith nunca está satisfeito. Não consegue mostrar seu valor a si mesmo. Cada vez exige padrões mais altos para alcançar. No fim, não importa o quanto ganhe ou alcance, no fundo, ainda sente vergonha de quem é. A Orientação para Status pode também ser uma maneira de hipercompensar o sentimento de Privação Emocional. Você pode estar tentando preencher seu vazio emocional através de poder, fama, sucesso ou dinheiro -substitui conexão emocional genuína por status. No entanto, o status nunca é suficiente. Uma paciente assim, Nancy, casada com um homem rico e que não demonstra afeto, passa a maior parte de seu tempo comprando coisas. Ela tem o melhor de tudo. Ela se senta sozinha em sua mansão, cercada de suas coisas e questiona-se o que está faltando. Há quatro origens comuns para o Esquema de Padrões Inflexíveis:

# A ORIGEM DO ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

O amor de seus pais por você era condicional? Apenas se cumpria atendendo determinadas exigências. Um ou ambos os seus pais eram modelos de altos padrões exigentes. Seus Padrões Inflexíveis foram desenvolvidos para hipercompensar seus sentimentos de Defectividade, Isolamento Social, Privação Emocional ou Fracasso. Um ou ambos os seus pais costumava criticá-lo ou envergonhá-lo quando não atingia altas expectativas.

Crescer em um ambiente de amor condicionado é a primeira origem mais comum. Seus pais lhe davam afeto, aprovação e atenção, apenas quando obtinha sucesso e perfeição. Foi o que aconteceu com Pamela.

**Pamela:** *Se eu não ganhasse um prêmio escolar ou tirasse altas notas, era como se não existisse aos olhos deles. Lembro que quando anunciaram que eu seria a oradora da turma, meu primeiro impulso foi correr até em casa para contar aos meus pais, porque sabia que eles ficariam muito felizes comigo. Porém, na maior parte do tempo, eles não pareciam se importar comigo.*

O amor condicionado na infância é uma corrida para tentar ganhar o amor dos pais. A corrida é infinita, com alguns momentos de reforço durante o trajeto. Uma vez pedimos que Pamela nos trouxesse uma imagem de sua infância.

**Pamela:** *Estou correndo e correndo ao redor da minha casa, mas parece que a casa está recuando cada vez mais. Quanto mais eu corro, mais a casa se afasta.*

Você pode ter tido pais amorosos que lhe davam amor e aprovação quando cumpria as altas expectativas que colocavam sobre você. Você cumpria as altas exigências na escola, esportes, beleza, status e popularidade pois era uma forma efetiva de ganhar amor, respeito e até mesmo adoração de seus pais. Seus pais até mesmo o colocaram em um pedestal graças ao seu sucesso. Seus pais podem ter sido modelos de Padrões Inflexíveis. Eles mesmos eram perfeccionistas, metódicos, preocupados com status e realizações. Você aprendeu com as atitudes e comportamentos deles. Impressionantemente, ninguém na família entende que esses padrões são muito exigentes e inflexíveis. Famílias com esse funcionamento acham que esse é um nível razoável de exigência.

**Pamela:** *Até eu iniciar a terapia, nunca havia pensado que meu nível de exigência era irreal e inflexível. Nunca achei que meus pais eram perfeccionistas. Sempre achei que fossem pessoas normais com exigências normais. Foi apenas quando comecei a olhar mais profundamente que percebi como minha mãe realmente tinha uma grande necessidade de ter uma casa perfeita. Qualquer sujeira na casa era inadmissível. Se eu entrasse em casa e deixasse um pedaço de papel que fosse em cima da mesa, cinco minutos depois ela já estava me pedindo para colocar a sujeira no lixo. E meu pai era completamente obcecado com seu trabalho. Estava sempre trabalhando e, tudo que a empresa precisava, ia lá e fazia ele mesmo, porque acreditava que só ele fazia um trabalho perfeito.*

Ninguém disse a Pamela: "Você precisa ser a melhor no que faz." Ela aprendeu isso puramente por modelagem, ao observar os pais. Se tem pais com Padrões Inflexíveis, então, de alguma forma (sutil ou diretamente), eles lhe comunicaram isso. Pais com altas expectativas são particularmente comuns. Quanto mais profissionais os pais forem, mais provável é que a criança seja exposta desde cedo a esse tipo de pressão. Vivemos em uma cultura na qual Padrões Inflexíveis e Orientação para Status e conquistas são bem-vistos e apoiados.

Alguns pacientes desenvolveram Padrões Inflexíveis na tentativa de se sobressaírem em suas infâncias. Você talvez tenha se sentido inferior aos outros, ou que seus pais eram inferiores aos outros; e tentou hipercompensar isso através de altas expectativas para conquistar status. Isso aconteceu com Keith. Ele cresceu em uma vizinhança de classe média e tinha vergonha disso. Keith tinha inveja das crianças da alta sociedade, que pertenciam à outra parte da cidade.



**Keith:** *Eu sentia que minhas origens não eram boas o suficiente. Eu queria estudar e ir aos lugares nos quais as crianças ricas estudavam e iam. Decidi muito cedo que conquistaria o que elas tinham.*

Keith planejou toda sua vida com o objetivo de crescer social e financeiramente. Seus Padrões Inflexíveis foram uma resposta diante da vergonha que sentia de sua família (Esquema de Isolamento Social). Padrões Inflexíveis também podem estar associados a outros Esquemas. Por exemplo, você pode ter o Esquema de Privação Emocional. Quando criança, descobriu que suas conquistas e vitórias hipercompensavam a falta de amor que sentia. Sucesso pode ser uma ferramenta para ajudá-lo a se conectar com os outros. Infelizmente, é apenas uma ferramenta superficial; ele não consegue proporcionar o verdadeiro carinho e compreensão de que precisa. Talvez seus pais tenham estimulado isso em você. A mãe de Keith sentia que ela pertencia à alta sociedade e que casou com alguém muito inferior. Ela preencheu seu desejo de adquirir status e riqueza através de Keith. Consequentemente, Keith nunca podia relaxar e estava sempre sob pressão. Ela estava sempre à espreita, monitorando-o. Uma vez, ele nos trouxe uma cena de sua infância com sua mãe.

**Keith:** *Estou deitado na cama tentando dormir e escuto a voz de minha mãe falando várias e várias vezes: "E melhor se apressar, você precisa fazer muitas coisas. Já terminou seu dever de casa? Não precisa praticar tênis? Não precisa ligar para seus amigos?"*

Embora pessoas com Padrões Inflexíveis sejam geralmente bem-sucedidas quando adultas, as memórias de suas infâncias raramente são de sentimentos prazerosos e agradáveis. Na verdade, só lembram de se sentirem excluídas, defeituosas e sozinhas. Mesmo se esforçando muito, elas dificilmente conseguem respeito, admiração, atenção e amor.



**Pamela:** *Lembro de varias vezes em que eu chegava em casa com a melhor nota da turma e meus pais não pareciam se importar. Eu sempre precisava fazer algo extraordinário para receber atenção.*

Na família de Pamela, ser "muito boa" era algo normal; nada menos do que o esperado. Elogio era algo raro. Quando questionamos a esses pacientes se são perfeccionistas, eles dizem "não". Quando perguntamos se seus pais eram perfeccionistas, dizem "não", também. Para seus padrões de exigência, eles estão bem longe de ser perfeitos.

Os pais podem falhar em elogiar e reforçar a criança quando ela vai bem e, ainda, ficar extremamente decepcionados quando a criança comete um erro ou não cumpre as expectativas esperadas.

**Keith:** No primeiro ano da faculdade, não fui aceito na melhor fraternidade do campus. Minha mãe ficou sem falar comigo uma semana.

Outra paciente contou-nos que sua mãe simplesmente parava de abraçá-la e beijá-la sempre que tirava uma nota abaixo de "A" na escola.

Você talvez tenha muitas memórias de Fracasso. Tivemos um paciente cujo pai costumava caçoar dele quando jogava futebol com os irmãos e perdia. A família era totalmente voltada para a competição, ser o melhor.

O paciente e seus irmãos brigavam para ver quem era o mais resistente. Ele acabou se tornando um excelente atleta, porém, tudo que lembra da infância é o sentimento de decepção e pressão. São lembranças de muito esforço, porém de não conseguir cumprir o alto padrão de exigência nunca.

Se seus pais costumavam envergonhá-lo ou criticá-lo quando não cumpria as expectativas impostas, é quase certo que possui Esquema de Padrões Inflexíveis.



# O ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

- ◆ Sua saúde está sofrendo devido a estresse diário, como trabalhar excessivamente - não apenas devido a eventos da vida inevitáveis.
- ◆ O equilíbrio entre trabalho e lazer não está bem balanceado. Sua vida é constante trabalho e pouco ou nenhum prazer e diversão.
- ◆ Sua vida parece girar ao redor de sucesso, status e bens materiais.
- ◆ Você perdeu seu verdadeiro self nesse processo e não sabe mais dizer o que o faz verdadeiramente feliz.
- ◆ Você gasta muita energia tentando manter as coisas em ordem.
- ◆ Gasta muito tempo fazendo listas, organizando sua vida, planejando, limpando ou consertando, não sobrando tempo para ser criativo e para relaxar.
- ◆ Seus relacionamentos estão sofrendo, pois todo o seu tempo é gasto cumprindo seus altos padrões exigentes - trabalho, ser bem-sucedido etc.
- ◆ Você faz as outras pessoas se sentirem inadequadas ou nervosas a seu redor, pois se preocupam em não conseguirem cumprir as altas expectativas que tem sobre elas.
- ◆ Você raramente para e reconhece seu trabalho. Dificilmente saboreia o gosto do sucesso. Em vez disso, apenas segue em frente para a próxima etapa.
- ◆ Você se sente sobrecarregado, pois está tentando alcançar muitos feitos em sua vida; parece não haver tempo suficiente para fazer tudo de que precisa
- ◆ Seu padrão de exigência é tão alto que você enxerga muitas atividades como obrigações. Não consegue aproveitar o processo do que está fazendo.
- ◆ Você procrastina muito. Como sente suas atividades como um peso, você as evita o máximo possível.
- ◆ Você se sente irritado e frustrado, pois as pessoas e as coisas a seu redor não cumprem seus altos padrões de exigência.

O problema básico dos Padrões Inflexíveis é que você perde contato com seu self natural. Está tão focado em ordem, realizações ou status que não atende a suas necessidades físicas, emocionais e sociais básicas.

**Pamela:** *Às vezes, sinto que sou uma máquina. Como se não estivesse viva de verdade. Como se estivesse ligada no automático.*

Amor, família, amizade, criatividade e diversão - pontos importantes da vida e que fazem a vida valer a pena ser vivida - são deixadas de lado em prol de obsessão e perfeição.

**Craig:** *Fomos a nossa casa de verão e eu e as crianças colocamos nossos calções e fomos nadar no lago. Nadamos, rimos, brincamos...foi ótimo! Enquanto isso, Pamela estava em casa limpando, descarregando as malas e fazendo sei lá o quê. Nós gritávamos para que ela fosse nadar com a gente, mas ela só respondia "só um momento, só um momento". No fim, ela não aparece.*

Você está pagando caro por seus Padrões Inflexíveis. Está perdendo muitas oportunidades de ser feliz e aproveitar a vida verdadeiramente.

Sua recompensa é seu sucesso. Seja qual for a área em que decidiu se aperfeiçoar e atuar, provavelmente é um profissional excepcional. Se procurarmos entre os maiores cargos de uma empresa, as chances de encontrarmos profissionais com Padrões Inflexíveis é gigante. Quem mais dedicaria tanto tempo e energia para chegar ao topo de uma empresa?

Quem mais estaria disposto a sacrificar tantos âmbitos da vida? Se ler entrevistas com pessoas famosas, elas geralmente falam sobre foco, atenção a detalhes, perfeccionismo e dedicação total.

No entanto, não consegue parar para aproveitar suas conquistas.

Quando realiza uma meta, simplesmente já parte para outra a ser alcançada. O que acabou de realizar passa despercebido. Às vezes, até seu sucesso passa despercebido. Quanto mais perfeccionista for, mais trivial as coisas aparentam ser. É realmente tão importante assim que os talheres da cozinha estejam perfeitamente organizados ou que o quarto de seus filhos esteja perfeitamente limpo? É tão importante assim que seu acompanhante seja a pessoa mais bonita e cobiçada do evento? Ou que você seja a pessoa mais bem-vestida?

Seus relacionamentos íntimos certamente estão em sofrimento. Provavelmente quer o parceiro perfeito a seu lado e não aceita menos que isso. A mulher que Keith considera perfeita para ele é linda, talentosa e cobiçada por todos os outros homens. Ela não tem interesse em Keith.

Uma vez que está em um relacionamento, talvez seja bastante crítico e exigente. Espera que as outras pessoas (especialmente as mais próximas, como cônjuge e filhos) também vivam conforme seus padrões exigentes.

Sem perceber, acaba desvalorizando-os por não cumprir as expectativas que impõe. Claro, como essas exigências lhe parecem normais, você acha que suas expectativas são razoáveis e justificáveis.



Você talvez seja atraído por parceiros perfeccionistas, que também possuem Padrões Inflexíveis, ou talvez seja atraído pelo oposto: pessoas muito tranquilas. Talvez escolha alguém que hipercompense seu prazer na vida que leve para sua vida aquilo que está faltando.

Esse tipo de relacionamento pode se tornar um momento de tranquilidade, diversão e cuidado emocional que falta em sua vida.

Você provavelmente possui pouco tempo para passar com as pessoas que ama. Se é solteiro, negligência seus amigos e namorado/a; se é casado, negligência sua família. Você não tem tempo para isso. Está muito ocupado trabalhando, colocando as coisas em ordem ou crescendo financeira ou socialmente. Segue acreditando que o momento de lazer e tranquilidade um dia chegará. O dia em que conseguirá aproveitar as coisas ao lado das pessoas que ama. Enquanto isso, a vida passa, e sua felicidade emocional segue vazia.

***Craig:** Pamela está sempre pegando no pé das crianças sobre alguma coisa. Acho que pressiona demais eles. Olha para nossa filha, Kate. Ela tem dores de cabeça e estômago. Ela está na terceira série e já está preocupada com seu desempenho escolar.*

Padrões Inflexíveis são passados de geração em geração. Seus pais os dão a você, e você os passa a seus filhos. Os momentos que passa com seus filhos são de pressão e cobranças. Você não consegue parar e apenas.

Não é incomum que pessoas com esse Esquema assumam a liderança de grandes projetos e, então, fiquem paralisadas e impossibilitadas de efetivamente começá-los. Procrastinadores geralmente são pessoas com Padrões Inflexíveis. Quanto mais investe em novos projetos, maior é a chance de adiá-los. Pode até mesmo entrar em colapso devido à quantidade de demanda e parar de funcionar propriamente. Não aguenta sequer pensar na possibilidade de não conseguir cumprir suas altas expectativas. Devido a seus Padrões Inflexíveis, você raramente se sente satisfeito.

A persistência em manter seus altos padrões de exigência destrói a possibilidade de sentir amor, paz, felicidade, orgulho e tranquilidade. Em vez disso, sente irritação, frustração, decepção e, é claro, pressão. Está na hora de perceber o quão caro está pagando por seus Padrões Inflexíveis. Será que realmente vale a pena mantê-los?

Aqui estão alguns passos para mudar seu Esquema:

# MUDANDO O ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

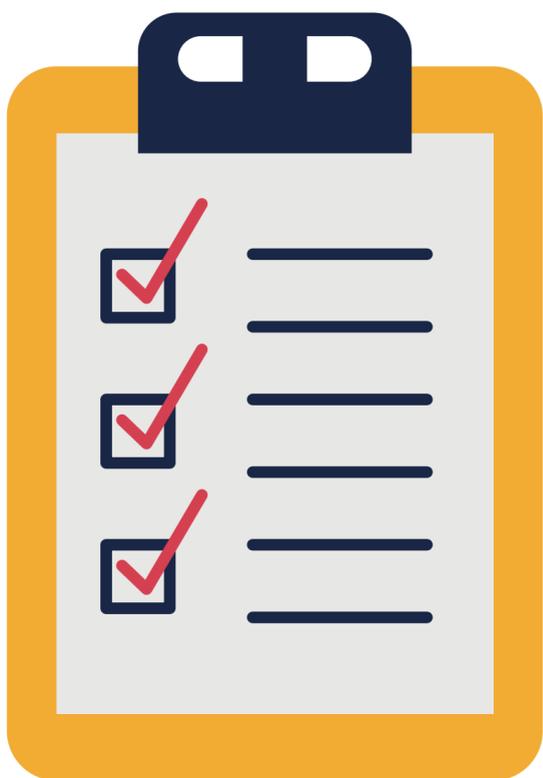
1. Faça uma lista de áreas em que acredita que seu nível de exigência está muito alto ou desproporcional.
2. Liste as vantagens de manter seu alto padrão de exigência.
3. Liste as desvantagens de manter seu alto padrão de exigência.
4. Tente evocar imagens e cenas de como acredita que seria sua vida sem as pressões que sofre diariamente.
5. Entenda a origem de seu Esquema.
6. Pondere quais efeitos teria em sua vida baixar 25% de seu nível de exigência.
7. Determine um tempo para manter seus padrões de exigência e ordem.
8. Determine o que são padrões de exigência razoáveis. Forme uma opinião objetiva através de pessoas que parecem ter uma vida mais equilibrada.
9. Gradualmente, mude seus comportamentos para buscar suprir mais suas necessidades emocionais.



# MUDANDO O ESQUEMA DE PADRÕES INFLEXÍVEIS

1. Faça uma lista de áreas em que acredita que seu nível de exigência está muito alto ou desproporcional.
2. Liste as vantagens de manter seu alto padrão de exigência.
3. Liste as desvantagens de manter seu alto padrão de exigência.
4. Tente evocar imagens e cenas de como acredita que seria sua vida sem as pressões que sofre diariamente.
5. Entenda a origem de seu Esquema.
6. Pondere quais efeitos teria em sua vida baixar 25% de seu nível de exigência.
7. Determine um tempo para manter seus padrões de exigência e ordem.
8. Determine o que são padrões de exigência razoáveis. Forme uma opinião objetiva através de pessoas que parecem ter uma vida mais equilibrada.
9. Gradualmente, mude seus comportamentos para buscar suprir mais suas necessidades emocionais.





## 1. Faça uma lista de áreas em que acredita que seu nível de exigência está muito alto ou desproporcional

Dependendo se for do tipo compulsivo, orientado para realizações ou orientado para status, sua lista pode incluir manter as coisas em ordem, limpeza, trabalho, dinheiro, beleza, esportes, popularidade, status ou fama. Pode ser qualquer área de sua vida em que se sinta sob muita pressão.

## 2. Liste as vantagens de manter seu alto padrão de exigência

As vantagens certamente estão relacionadas ao nível de sucesso que tem. São os benefícios que obtém por ter tanto sucesso, ordem e status. Os benefícios podem ser impressionantes. A cultura em que vivemos reforça pessoas com Padrões Inflexíveis. Aqui está a lista de Keith:

- Posso comprar o que quiser.
- Me sinto especial.
- As pessoas têm inveja de mim e querem o que tenho.
- Posso ter praticamente qualquer mulher que eu queira.
- Ando com pessoas da alta sociedade.

Por fora,

Keith parece ter muitos benefícios. No entanto, o que ele têm, não o faz feliz.

Ele não consegue aproveitar e ser feliz com o que tem. Está sempre descontente e insatisfeito. Keith está sempre buscando novas realizações, novas mulheres e subir o próximo degrau na escada da fama. Nada disso o satisfaz.



Aqui está a lista de vantagens de Pamela:

- Ganho muito dinheiro.
- Estou quase no topo da carreira em minha área.
- Ganhei muitos prêmios.
- Minha casa está sempre perfeita e funcionando em ordem.
- Minha performance como anestesista é perfeita.

Mais uma vez, as vantagens são poderosas. Pamela conquistou muitas coisas na vida e merece se orgulhar. Mesmo assim, o fato é que não está feliz. Além disso, sente muita pressão para manter o alto nível da performance.

Isso provavelmente também é verdadeiro para você. Pode ter muitos benefícios devido a seus padrões de exigência, mas, no fundo, ser infeliz. De que adianta ter uma casa perfeita e em ordem se acaba perdendo tantas outras coisas na vida e ainda briga com as pessoas quando desorganizam (mesmo que pouco) sua casa perfeita?

De que adianta ter um trabalho tão prestigiado se não tem tempo para estar com as pessoas que ama? De que adianta ter tantos bens, se não tem tempo para aproveitá-los?

### **3. Liste as desvantagens de manter seu alto padrão de exigência**

As desvantagens são todas as consequências negativas. Tudo aquilo que sacrifica pelos seus Padrões Inflexíveis. Isso pode incluir sua saúde, felicidade, desejo de relaxar e humor. Enquanto faz sua lista, pense na qualidade de sua vida emocional - como seus Padrões Inflexíveis afetam seus relacionamentos com familiares, amigos e todas as pessoas que ama.



### 3. Liste as desvantagens de manter seu alto padrão de exigência

As desvantagens são todas as consequências negativas. Tudo aquilo que sacrifica pelos seus Padrões Inflexíveis. Isso pode incluir sua Saúde, felicidade, desejo de relaxar e humor. Enquanto faz sua lista, pense na qualidade de sua vida emocional - como seus Padrões Inflexíveis afetam seus relacionamentos com familiares, amigos e todas as pessoas que ama.

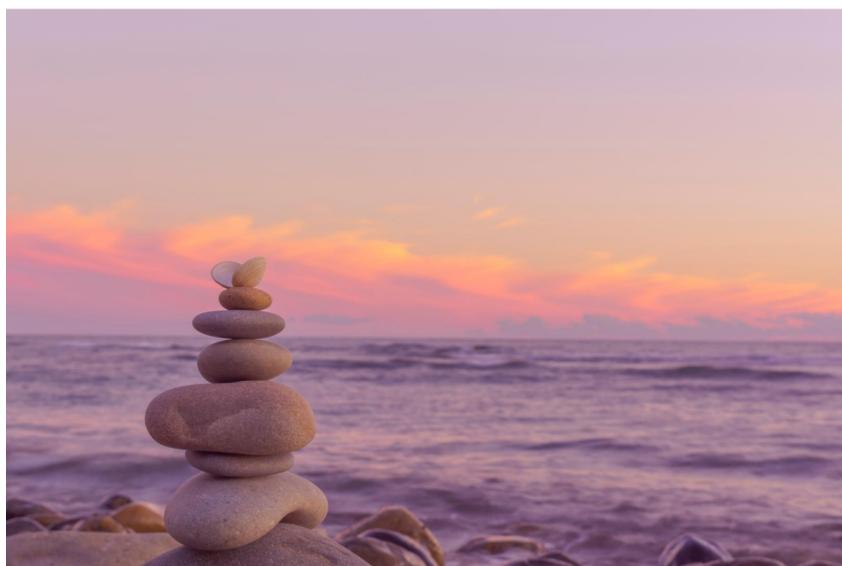
Aqui está a lista de desvantagens de Pamela:

- Estou fisicamente exausta.
- Não consigo me divertir.
- Meu casamento está sofrendo.
- Coloco muita pressão nos meus filhos, não consigo aproveitar o tempo que passo com eles, eles parecem ter medo de mim.
- Perdi muitos amigos próximos.
- Não tenho tempo para mim mesma.

A lista de desvantagens de Keith teve apenas dois itens:

- Minha saúde está sofrendo.
- Não estou feliz.

Agora, pese as vantagens e desvantagens, e decida o que faz mais sentido para você. As vantagens fazem tudo valer a pena? Ou as desvantagens claramente se sobressaem sob as vantagens?



#### 4. Tente evocar imagens e cenas de como acredita que seria sua vida sem as pressões que sofre diariamente

As vezes, quando está sob pressão ou quando sente aquela necessidade de seguir sempre em frente, para a próxima etapa, pare e tente imaginar como seria sua vida sem isso. Sente-se e feche os olhos, deixe uma imagem ou cena surgir. O que sente que gostaria de estar fazendo agora, de verdade? Quando Keith fez esse exercício, percebeu que ser visto com a mulher perfeita (Sheila) não era tão gratificante e divertido quanto seria se estivesse com Beth:



**Keith:** *Na noite passada, eu estava em um jantar com Sheila, mas só conseguia pensar na Beth. Eu sabia que era muito mais sensato estar com Sheila, afinal, ela é muito mais bonita que a Beth e muito mais rica. É melhor ser visto com a Sheila do que com a Beth. No entanto, mesmo assim eu queria muito mais estar com a Beth. Teria sido muito mais divertido.*

Esse exercício pode ajudá-lo a ver que as desvantagens em sua vida estão inteiramente ligadas a seus Padrões Inflexíveis. Se reduzir seu nível de exigência, poderá eliminar muitas dessas desvantagens.

## 5. Entenda a origem de seu Esquema



Como seus Padrões Inflexíveis se originaram? Seus pais lhe deram amor condicional? Eram modelos de Padrões Inflexíveis? Como comentamos, esse Esquema pode estar associado a outros na infância. Seus Padrões Inflexíveis podem fazer parte de um Esquema mais profundo, como Defectividade, Isolamento Social ou Privação Emocional.

## 6. Pondere quais efeitos teria em sua vida baixar 25% de seu nível de exigência

Primeiramente, precisamos combater o pensamento tudo ou nada que acompanha os Padrões Inflexíveis. Você acredita que existe apenas perfeição ou Fracasso total. Não consegue ficar satisfeito com algo apenas bom. Em uma escala de 0 a 100, se sua performance não for 100, ou tal vez 99 ou 98, sente que ela é 0. Você precisa aprender que é possível que sua performance seja 80 ou até 70 e seja, ainda assim, é um bom trabalho. Ainda pode e deve ficar orgulhoso de seu trabalho. Entre perfeição e Fracasso existe muita área cinza a ser explorada.

**Pamela:** *Na noite passada, fiz uma lasanha para o jantar. Os pais de Craig estavam a caminho. Bem, fui até o supermercado e comprei molho pronto. Foi muito difícil fazer isso. A noite toda, me senti extremamente culpada. Toda vez que elogiavam a lasanha, eu sentia que não merecia aquele elogio. Fiquei repetindo para mim mesma a noite toda que o jantar estava bom, a mesa estava linda e que não importa que não foi tudo perfeito. Dentro de todo aquele cenário não importava tanto assim que usei molho pronto de supermercado.*

Se conseguir reduzir seu nível de exigência em vez de insistir em perfeição, ainda assim terá muitos benefícios em termos de realização, sucesso e status, mesmo sem pagar o preço mais alto. Talvez precise fazer um sacrifício em termos de reconhecimento, mas sentirá que o preço é muito pequeno a se pagar em prol das vantagens de estar menos estressado, mais saudável, tranquilo, feliz e tendo relacionamentos muito mais saudáveis e satisfatórios.

# 25%

## 7. Determine um tempo para manter seus padrões de exigência e ordem

Comece a gerenciar seus horários. Faça um quadro ou um gráfico para tentar ponderar horários para fazer seus projetos de trabalho. Você não pode ficar mais tempo do que o combinado no quadro. Precisarás tolerar o nível de sucesso atingido na atividade dentro do período estipulado.

Pamela utilizou essa técnica para ajudá-la a escrever um artigo. Ela estabeleceu que usaria seis horas de seu dia para escrevê-lo.

***Pamela:** Ao final das seis horas, o artigo precisava ficar da forma como estava. Sem mais nada a ser adicionado ou alterado naquele dia. Isso foi bem difícil. Ainda havia muitas coisas que eu queria escrever. Porém, o que me fez parar de pensar em meus filhos. Era muito mais importante passar um tempo com eles.*

Quando estiver decidindo quanto tempo gastará em cada projeto, lembre-se de considerar o quão importante essa conquista é para sua felicidade então, aproveite o resto do tempo com atividade que mais o fazem feliz. Pessoas com Padrões Inflexíveis frequentemente perdem a perspectiva das coisas todas as tarefas são igualmente importantes. Você gasta o mesmo tempo para fazer uma reserva de uma viagem de avião e para escrever um importante relatório de trabalho. Você talvez organize seu tempo baseado em quanto tempo é necessário para realizar uma tarefa de forma perfeita, independente do impacto que tenha em sua qualidade de vida.

Primeiramente, Pamela estimou que precisaria de 20 horas para fazer seu artigo perfeitamente. No entanto, percebeu que sua família era mais importante que fazer o artigo com perfeição, então decidiu dedicar mais tempo família que ao artigo.

Com esse processo, esperamos que aprenda que perfeição não vale qual quer preço. Você pode parar antes de chegar à perfeição, e sua vida seguirá porém muito melhor. Dedique um tempo razoável para projetos e tarefas, aceite o nível de realização que alcançou com esse tempo.

## 9. Gradualmente, mude seus comportamentos para suprir mais suas necessidades emocionais

Gradualmente, mude sua vida para que seja mais equilibrada. Foi isso que Keith e Pamela fizeram. Pamela fez um trabalho excelente usando a técnica de gerenciamento de tempo. Reduziu sua carga horária no hospital e passou algumas de suas atividades de pesquisa para um professor-assistente do departamento. Ela começou a passar mais tempo com seu marido e filhos. Começou a fazer caminhadas e passar mais tempo ao ar livre.

**Pamela:** *Uma vez que passei a trabalhar menos, imediatamente percebi que minha vida melhorou. Eu me tornei uma pessoa muito mais feliz. Todos estão mais felizes. E isso é o que me dá forças. Isso me ajuda a manter meus novos comportamentos e estilo de vida.*

Pamela carrega consigo esse cartão de enfrentamento para ajudá-la: "Posso flexibilizar meus padrões sem me sentir uma fracassada. Posso fazer as coisas moderadamente bem e me sentir bem a respeito disso. Eu não preciso exigir a perfeição de mim mesma." Para Keith, mudar significou algo diferente. Significou mudar toda sua perspectiva sobre o que realmente é importante para ele. Ficar com Beth foi uma de suas prioridades. Keith surpreendeu a si mesmo e conseguiu se apaixonar por Beth.

**Keith:** *Aproveitar meu tempo com Beth gera um alívio, como se saísse um peso de minhas costas. Quero passar noites tranquilas com Beth, apenas cozinhando e assistindo a um filme. Toda aquela cena social que eu criava... não me importo mais com isso.*

Tanto Pamela quanto Keith ilustraram uma terapia de troca – trocar sua necessidade por ordem, realizações e perfeição por uma vida com muito mais qualidade e relacionamentos afetivos com pessoas que amam.

# REFERÊNCIAS

Este é o capítulo 15 do livro:

YOUNG, JEFFREY; KLOSKO, JANET S. (2020) REINVENTE SUA VIDA. Edidora Sinopsys: Porto Alegre.

