

**A INFLUÊNCIA DE EXPERIÊNCIAS PRETÉRITAS NA REPETIÇÃO DE PADRÕES RELACIONAIS DISFUNCIONAIS: UMA ANÁLISE MISTA E ESTRATÉGIAS DE INTERVENÇÃO**

**THE INFLUENCE OF PAST EXPERIENCES ON THE REPETITION OF DYSFUNCTIONAL RELATIONAL PATTERNS: A MIXED ANALYSIS AND INTERVENTION STRATEGIES**

**LA INFLUENCIA DE LAS EXPERIENCIAS PASADAS EN LA REPETICIÓN DE PATRONES RELACIONALES DISFUNCIONALES: UN ANÁLISIS MIXTO Y ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN**

- ✉ Adriel Pereira da Silva<sup>1</sup>  
✉ Cinara Cristina Moraes Sparemberger<sup>2</sup>  
✉ Ester Maia<sup>3</sup>  
✉ Francielle Lauermann<sup>4</sup>  
✉ Jhonathan Gasperin<sup>5</sup>  
✉ Maria Cristina Schneider<sup>6</sup>

1. Físico, esp. Gestão de Pessoas e Projetos  
Centro de Pesquisa e Análises Heráclito (CPAH), Departamento de Física, Brasil & Portugal

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1157-8318>

Autor correspondente: [contato@cpah.com.br](mailto:contato@cpah.com.br)

2. Esp. em Dependência Química e Saúde Mental; pós-graduada em Neurolinguística

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2185-0466>

Autor correspondente: [cinara.msparemberger@gmail.com](mailto:cinara.msparemberger@gmail.com)

3. Gestora de Recursos Humanos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-4213-2839>

Autor Correspondente: [esterbispo100@gmail.com](mailto:esterbispo100@gmail.com)

4. Neuropsicopedagoga Clínica e Institucional

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-7402-1228>

Autor Correspondente: [franciellelauermann@hotmail.com](mailto:franciellelauermann@hotmail.com)

5. Esp. Gestão Financeira

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-5257-5621>

Autor Correspondente: [gasperinjhonathan@gmail.com](mailto:gasperinjhonathan@gmail.com)

6. Esp. Gestão de Projetos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-3123-7620>

Autor Correspondente: [tina\\_petry@hotmail.com](mailto:tina_petry@hotmail.com)

## Resumo

Este estudo aprofunda a investigação sobre como as experiências passadas, particularmente traumas infantis e modelos parentais, influenciam a persistência de comportamentos disfuncionais em relacionamentos afetivos adultos. Observa-se frequentemente que indivíduos se veem presos a ciclos de sofrimento, reproduzindo padrões relacionais prejudiciais que remetem a fases anteriores da vida. Utilizando uma abordagem metodológica mista, que combinou dados quantitativos de prevalência de padrões com dados qualitativos de profundidade emocional, buscou-se mapear a prevalência, a percepção e as origens emocionais subjacentes desses padrões. Os resultados da amostra de 47 respondentes confirmaram a hipótese de que a repetição de padrões disfuncionais está diretamente ligada a vivências negativas e feridas emocionais da infância. Fatores como a alta percepção de repetição (80,9%), a ligação com padrões familiares (63,8%) e o predomínio de descrições de ambientes parentais não-saudáveis/instáveis (46,8%) foram significativos. A ansiedade (29,8%) e a insegurança (14,9%) surgiram como as emoções mais frequentes. A conclusão aponta para a compulsão à repetição como uma tentativa inconsciente de "corrigir" o passado e enfatiza a psicoterapia como a principal ferramenta para promover a consciência, ressignificar traumas e, finalmente, quebrar esses ciclos.

**Palavras-chave:** Padrões de relacionamento disfuncionais; Compulsão à repetição; Trauma de infância; Estilos de apego adulto; Psicoterapia.

## Abstract

This study further investigates how past experiences, particularly childhood traumas and parental models, influence the persistence of dysfunctional behaviors in adult affective relationships. It is frequently observed that individuals find themselves trapped in cycles of suffering, reproducing harmful relational patterns that hark back to earlier stages of life. Using a mixed methodological approach, which combined quantitative data on pattern prevalence with qualitative data on emotional depth, the research sought to map the prevalence, the perception, and the underlying emotional origins of these patterns. The results from the sample of 47 respondents confirmed the hypothesis that the repetition of dysfunctional patterns is directly linked to negative experiences and emotional wounds from childhood. Significant factors supporting this finding included the high perception of repetition (80.9%), the link to family patterns (63.8%), and the predominance of descriptions of unhealthy/unstable parental environments (46.8%). Anxiety (29.8%) and insecurity (14.9%) emerged as the most frequent emotions cited by the participants. The conclusion points to the compulsion to repeat as an unconscious attempt to "correct" the past and emphasizes psychotherapy as the main tool to promote awareness, reframe traumas, and ultimately break these detrimental cycles.

**Keywords:** Dysfunctional relationship patterns; Repetition compulsion; Childhood trauma; Adult attachment styles; Psychotherapy.

## Resumen

Este estudio profundiza en la investigación sobre cómo las experiencias pasadas, particularmente los traumas infantiles y los modelos parentales, influyen en la persistencia de comportamientos disfuncionales en las relaciones afectivas adultas. Se observa frecuentemente que los individuos se encuentran atrapados en ciclos de sufrimiento, reproduciendo patrones relacionales perjudiciales que remiten a fases anteriores de la vida. Utilizando un enfoque metodológico mixto, que combinó datos cuantitativos de prevalencia de patrones con datos cualitativos de profundidad emocional, se buscó mapear la prevalencia, la percepción y los orígenes emocionales subyacentes de estos patrones. Los resultados de la muestra de 47 encuestados confirmaron la hipótesis de que la repetición de patrones disfuncionales está directamente ligada a vivencias negativas y heridas emocionales de la infancia. Factores como la alta percepción de repetición (80.9%), la conexión con patrones familiares (63.8%) y el predominio de descripciones de ambientes parentales no saludables/instables (46.8%) fueron significativos. La ansiedad (29.8%) y la inseguridad (14.9%) surgieron como las emociones más frecuentes. La conclusión apunta a la compulsión a la repetición como un intento inconsciente de "corregir" el pasado y enfatiza la psicoterapia como la principal herramienta para promover la conciencia, ressignificar traumas y, finalmente, romper estos ciclos.

**Palabras clave:** Patrones de relación disfuncionales; Compulsión a la repetición; Trauma infantil; Estilos de apego adulto; Psicoterapia.

## INTRODUÇÃO

Os relacionamentos afetivos constituem um dos pilares da vida humana e são essenciais para o desenvolvimento social e emocional do indivíduo. Contudo, é uma constatação frequente, tanto na clínica quanto na observação social, que muitos indivíduos se veem presos a ciclos de sofrimento, reproduzindo padrões relacionais disfuncionais que se assemelham a experiências vividas em fases anteriores da vida. A persistência em dinâmicas prejudiciais, apesar da consciência do sofrimento gerado, sugere a atuação de mecanismos psicológicos complexos e, muitas vezes, inconscientes.

O presente trabalho se propõe a investigar a influência do passado na vida relacional presente. Neste contexto, foi elaborada uma pergunta-problema: **Como experiências passadas, incluindo traumas infantis e os estilos de apego formados na infância, influenciam a repetição de comportamentos disfuncionais nos relacionamentos afetivos adultos?**

O objetivo principal deste estudo é identificar e analisar os mecanismos psicológicos que transformam experiências formativas (como traumas, rejeição ou modelos parentais) em scripts de relacionamento que o indivíduo tende a seguir na vida adulta. Especificamente, busca-se estabelecer a conexão entre a observação de dinâmicas familiares disfuncionais e a manifestação de padrões de insegurança, ansiedade e evitação no âmbito afetivo.

Para alcançar este objetivo, o estudo adota uma metodologia mista, combinando dados quantitativos obtidos através de questionários (que mapeiam a prevalência e a percepção dos padrões) e dados qualitativos (que exploram a profundidade emocional e os fatores desencadeadores citados pelos participantes).

O desenvolvimento deste estudo está estruturado em cinco seções principais: após a introdução, apresentamos as hipóteses e questões norteadoras que guiaram a pesquisa; posteriormente é feito um detalhamento da metodologia empregada, seguido pela análise dos dados e discussão dos resultados, dividida em abordagens quantitativa e qualitativa, e, por fim, as considerações finais e conclusão do estudo, sintetizando os fatores desencadeadores e ressaltando o papel de intervenções, como a terapia, na transformação desses padrões.

## QUESTÕES NORTEADORAS E HIPÓTESE

Para aprofundar a investigação, foram levantadas as seguintes questões norteadoras:

- Como era o relacionamento dos pais ou cuidadores? Havia abuso ou violência?
- Qual era a motivação das brigas dos pais e como isso afetou a criança?
- O relacionamento dos pais pode ser considerado o principal gatilho para os padrões adultos?
- A criança sentia-se rejeitada, invisível ou insegura no ambiente familiar?

A hipótese central levantada é que a repetição de padrões disfuncionais nos relacionamentos adultos está diretamente ligada a traumas e vivências negativas da infância.

As hipóteses específicas que sustentam o trabalho são:

- Rejeição e Abandono Infantil: A internalização da síndrome de rejeição ou abandono na infância.
- Baixa Autoestima: O desenvolvimento de insegurança e baixa autoestima.
- Espelhamento Inconsciente: A reprodução ou espelhamento inconsciente da dinâmica observada no relacionamento dos pais.

O trabalho parte então do pressuposto que as feridas emocionais do passado moldam as expectativas e escolhas no presente, levando à compulsão de repetir o que é familiar, ainda que seja doloroso.

## METODOLOGIA

Para lançar e investigar a pergunta-problema, optou-se por uma abordagem mista, combinando análise quantitativa e qualitativa a fim de obter tanto a prevalência quanto a profundidade dos padrões comportamentais.

O instrumento de coleta de dados foi uma pesquisa online anônima, aplicada através da plataforma Google Forms entre os dias 1º e 7 de Novembro de 2025. A amostra foi composta por 47 respondentes que estão ou já passaram por um ou mais relacionamentos, e a análise dos dados foi realizada sem distinção de gênero, focando apenas nos padrões comportamentais relatados.

Como complemento à coleta de dados primários, foi realizada uma revisão de literatura, com foco em artigos científicos dos últimos 5 anos, para embasar a análise dos resultados. As plataformas de pesquisa utilizadas foram Google Acadêmico, SciELO, Periódicos CAPES, PsycINFO, PubMed e LILACS.

As seguintes palavras chave foram utilizadas para refinar a pesquisa: "Padrões de relacionamento disfuncionais", "Compulsão à repetição", "Ciclos de relacionamento", "Trauma de infância e relacionamentos", "Estilos de apego adulto", "Experiências adversas na infância (EACs)", "Teoria do apego", "Insegurança e relações afetivas", "Vínculos românticos e disfunção", "Dysfunctional relationship patterns", "Repetition compulsion", "Relationship cycles", "Childhood trauma and relationships", "Adult attachment styles", "Adverse childhood experiences (ACEs)", "Attachment theory", "Insecurity and affective relationships", "Romantic relationships and dysfunction".

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os dados coletados revelaram padrões significativos sobre como os indivíduos percebem e lidam com seus relacionamentos, confirmando a alta prevalência da repetição de padrões.

### Análise Quantitativa: A Percepção dos Padrões

A análise dos dados fechados (quantitativos) trouxe os seguintes achados principais (N=47): Percepção de Repetição: 80,9% dos respondentes afirmaram perceber padrões que se repetem em seus relacionamentos.

Ligaçāo com a Família: 63,8% sentem que repetem padrões de relacionamento parecidos com os que viram em sua família.

(BERNARDINO *et al.*, 2024) discute como a transmissão geracional de modelos afetivos contribui para a dinâmica dos relacionamentos na vida adulta, incluindo a violência, o artigo corrobora a influência da família de origem na repetição de padrões nas relações amorosas, conforme dados coletados, 80,9% afirmam perceber que certos padrões se repetem nos seus relacionamentos e 63,8% sentem que repetem padrões familiares.

Repetição de Perfis: 59,6% sentem que costumam se envolver com pessoas com perfis parecidos. A tendência de repetição de perfis e dinâmicas nos relacionamentos afetivos, conforme indicado pelos 59,6% dos respondentes, é corroborada por estudos sobre a transmissão intergeracional

de padrões relacionais. Pesquisas apontam que a natureza do funcionamento familiar e da parentalidade é frequentemente replicada na vida adulta, fazendo com que o indivíduo tenda a exercer uma vivência relacional semelhante àquela que experimentou em sua infância (BECKER; CREPALDI, 2025).

**Dificuldade de Confiança:** A dificuldade de confiança apresentada (40,4%) é uma consequência comum de experiências traumáticas ou de relacionamentos anteriores disfuncionais. A literatura científica demonstra que sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), frequentemente causados por violência ou trauma, resultam em dificuldade de confiança e distúrbios nos relacionamentos interpessoais, isolando o indivíduo e minando a capacidade de estabelecer vínculos seguros (SEQUEIRA *et al.*, 2025).

**Evitação de Conflitos:** O alto índice de evitação de conflitos (70,2%) está ligado a padrões comportamentais aprendidos, muitas vezes, no ambiente familiar de origem. A pesquisa em psicologia mostra que a absorção de modelos de negação e evitação de conflitos é uma estratégia de enfrentamento desenvolvida em resposta a dinâmicas familiares disfuncionais, o que interfere diretamente na capacidade de gerir problemas e expressar interesses de forma assertiva nos relacionamentos adultos (FREITAS *et al.*, 2021).

**Dificuldade de Término:** A dificuldade em terminar relacionamentos prejudiciais (48,9%) dos respondentes, é uma das manifestações centrais da dependência emocional. Este transtorno se caracteriza pela necessidade do outro para o equilíbrio emocional, resultando em comportamentos aditivos que levam o indivíduo a permanecer no vínculo, mesmo que infeliz ou em situação de vulnerabilidade (ESPÍRITO SANTO *et al.*, 2022).

**Autonegação:** O comportamento de autonegação para manter o parceiro feliz (42,6%) é intrínseco à dependência emocional. Indivíduos com esse transtorno focam sua vida exclusivamente no relacionamento e no parceiro, levando ao abandono de outras áreas da vida e a uma extrema submissão, na qual a negação das próprias necessidades se torna o principal mecanismo de manutenção do vínculo (ESPÍRITO SANTO *et al.*, 2022).

**Sensação de "Mesma História":** A forte sensação de estar vivendo a "mesma história" confirmada por (63,8%) dos respondentes, reflete o conceito de repetição de padrões em relações afetivas. Esse fenômeno é explicado pela tendência de indivíduos de repetirem, mesmo inconscientemente, modelos relacionais vivenciados em seu sistema familiar, resultando em continuidades destrutivas de geração em geração (BECKER; CREPALDI, 2025).

**Busca por Ajuda:** A expressiva taxa de busca por ajuda profissional (59,6%) indica uma crescente conscientização sobre a necessidade de intervenção para a saúde mental, psíquica e relacional. O volume de procura por serviços é um tema recorrente na literatura, o que legitima a busca por auxílio como um passo fundamental para o desenvolvimento da autonomia e para a modificação de padrões de comportamento disfuncionais (MAIA; BRITO, 2023).

### **Análise Qualitativa: A Origem e Reação aos Padrões**

As perguntas abertas trouxeram profundidade aos dados quantitativos, revelando as motivações e emoções subjacentes.

**Gatilho da Percepção:** Quando questionados sobre o que os levou a perceber seus padrões como problemáticos, a principal resposta foi o Sofrimento Pessoal (24,4%), seguido por Autoconhecimento/Terapia (22,0%) e a simples Observação da Repetição (19,5%). A literatura científica corrobora que a consciência da disfunção é frequentemente impulsionada pelo afeto negativo

e pela percepção de padrões cíclicos. O sofrimento pessoal por sua vez alinha-se com descobertas de que o *distress* psicológico significativo (angústia, insatisfação crônica) é um preditor primário para a busca de terapia e mudança comportamental (RITTER *et al.*, 2021). A observação da repetição é central no conceito de ciclos interpessoais descritos em estudos sobre apego e terapia interpessoal. Por exemplo, a pesquisa de Blasi *et al.* (2023) sobre relacionamentos adultos sugere que a percepção do fracasso repetido ou da qualidade cronicamente baixa das relações (a repetição) é o que leva o indivíduo a reavaliar seus esquemas relacionais internos. Além disso, o Autoconhecimento/Terapia como gatilho, confirma que o processo reflexivo mediado por um profissional é um mecanismo-chave para a identificação desses padrões, transformando o *insight* em motivação para a mudança (SALGADO *et al.*, 2020).

**Reação ao Desconforto:** Ao serem incomodados, (39,4%) tendem a Discutir/Conversar, enquanto (30,3%) tendem a Se Afastar/Silenciar. Essa dicotomia claramente visível, reflete dois estilos principais de enfrentamento de conflitos: a Comunicação Ativa (discussão/conversa) e a Evitação/Retirada. Esses resultados refletem a divisão entre estratégias de engajamento ativo (Discussão/Conversa) e retirada de conflito (Afastamento/Silêncio), que são classicamente estudadas como respostas de ansiedade e evitação do apego, respectivamente (REID *et al.*, 2020). A retirada ou o silêncio (*stonewalling*) é um comportamento disfuncional de evitação de conflitos consistentemente ligado a piores resultados relacionais, maior sofrimento do parceiro e menor satisfação na relação (CUI *et al.*, 2022). Já a (Discussão/Conversa), embora possa incluir comunicação destrutiva, é frequentemente vista como uma tentativa de resolução de problemas e expressão de necessidades, sendo que o sucesso ou insucesso dessa tentativa é altamente dependente da qualidade da comunicação e da regulação emocional dos indivíduos (BLASI *et al.*, 2023). A alta proporção de (Afastamento/Silêncio) (30,3%) indica uma prevalência significativa de estratégias de evitação na amostra.

**Descrição do Relacionamento dos Pais:** Esse é um dos dados mais alarmantes, onde (29,8%) dos entrevistados descreveram o relacionamento dos pais como Ruim/Tóxico/Disfuncional, superando os (25,5%) que o descreveram como Bom/Saudável. Além disso, (17,0%) descreveram como Instável/Altos e Baixos. O predomínio da descrição de um ambiente parental não-saudável/instável está

em forte concordância com o modelo de transmissão intergeracional de padrões relacionais. Pesquisas recentes confirmam que a exposição a ambientes parentais caracterizados por conflito destrutivo, hostilidade ou instabilidade emocional (Ruim/Tóxico/Instável) está associada a piores resultados relacionais na vida adulta dos filhos, particularmente na formação de estilos de apego inseguros e na adoção de esquemas desadaptativos (LOPES *et al.*, 2020; BLASI *et al.*, 2023). A instabilidade e a toxicidade parental são fatores de risco documentados para a repetição de padrões disfuncionais em relacionamentos íntimos, pois modelam uma visão de relacionamento como sendo inherentemente não confiável e arriscado (RITTER *et al.*, 2021).

**Emoções Frequentes:** A emoção mais citada nos relacionamentos foi Ansiedade (29,8%), seguida por Insegurança (14,9%). Ansiedade e Insegurança são descritores centrais dos estilos de apego ansioso e estão intrinsecamente ligados a padrões disfuncionais repetitivos, corroborando fortemente os achados nessa pesquisa. Indivíduos com maior ansiedade de apego tendem a ter uma visão negativa de si mesmos (insegurança) e uma visão positiva do parceiro, o que leva à hipervigilância, ao medo de abandono e a comportamentos de busca de proximidade excessiva ou protesto (REID *et al.*, 2020). O artigo de Chen *et al.* (2020) destaca que a ansiedade de apego é um preditor significativo de conflitos destrutivos e baixa satisfação no relacionamento, pois amplifica a percepção de ameaça e o *distress* emocional, o que justifica a alta frequência na amostra pesquisada.

Conflitos Comuns: A principal fonte de conflito encontrada foi a Divergência de Opiniões/Formas de Agir (25,5%), seguida por Comunicação e Mal-entendidos (14,9%). Embora a “Divergência de Opiniões” seja o tópico do conflito (o quê), a “Comunicação e Mal-entendidos” representam o processo ou a qualidade da interação (o como). A literatura confirma que o processo de comunicação disfuncional (incluindo críticas, evasão e mal-entendidos) é um preditor muito mais forte do desfecho negativo do relacionamento do que o tópico do conflito em si (CUI *et al.*, 2022). Em um estudo sobre casais, Blasi *et al.* (2023) observaram que a habilidade de negociação e a comunicação clara eram essenciais para transformar a divergência (natural) em resolução, e não em disfunção. Portanto, os dados coletados podem ser interpretados como: a divergência dispara o conflito, mas a comunicação deficiente (Mal-entendidos) é o que o torna destrutivo e disfuncional, o que está em linha com a ênfase da pesquisa na eficácia comunicativa como chave para a satisfação relacional (LOPES *et al.*, 2020).

Reação à Rejeição: Quando magoados ou rejeitados, a reação mais comum foi o Afastamento/Isolamento/Silêncio (29,8%), seguida de perto pela Busca de Diálogo (23,4%). Diante da rejeição (que é uma forte ameaça ao vínculo), os participantes da pesquisa tendem predominantemente à retirada, comportamento que se sobrepõe à reação ao desconforto visto anteriormente. O Afastamento/Isolamento é uma resposta típica de indivíduos com apego evitativo ou como uma estratégia de *coping* para evitar mais dor e vulnerabilidade (RITTER *et al.*, 2021). A pesquisa mostra que a rejeição é um gatilho poderoso para o fechamento emocional e a desativação do sistema de apego (CHEN *et al.*, 2020). Por outro lado, a Busca de Diálogo reflete uma orientação mais para a resolução e reparação do vínculo, sendo uma estratégia mais funcional quando expressa de forma assertiva. A prevalência do Afastamento nos dados sugere que, diante da ameaça de dor, a tática dominante capturada na amostra é o distanciamento protetor, um padrão que perpetua a disfunção por impedir a reparação da mágoa (CUI *et al.*, 2022).

Os dados coletados ainda revelaram padrões significativos sobre como os indivíduos percebem e lidam com seus relacionamentos, confirmado a alta prevalência da repetição de padrões. Constatou-se que grande parte das pessoas percebe padrões repetitivos em seus relacionamentos, no entanto, a percepção de repetição indica consciência, não necessariamente mudança. Por vezes reconhecem que repetem padrões, mas isso não garante que compreendam a origem desses comportamentos ou saibam

interrompê-los. A literatura aponta que a simples percepção é apenas o primeiro passo para a transformação relacional.

Freud descreve que as pessoas tendem a repetir experiências dolorosas, não por desejo de sofrer, mas como parte de uma tentativa inconsciente de dominar ou reparar traumas passados. É a base conceitual do fenômeno de “repetir para tentar resolver”. Freud também pontua que pacientes repetem padrões antigos porque estão tentando elaborar conflitos não resolvidos, sendo uma forma de buscar “consertar” ou completar algo emocionalmente inacabado.

### **Primeiras Vivências e a Influência na Repetição de Comportamentos**

Observamos que a família e as primeiras aprendizagens influenciam a repetição de padrões disfuncionais nos relacionamentos afetivos na vida adulta. A família constitui o primeiro e mais influente núcleo de socialização do indivíduo, funcionando como referência fundamental para a formação da identidade, dos vínculos afetivos e dos modos de aprender a se relacionar. As primeiras interações vivenciadas no ambiente familiar moldam não apenas a percepção que a criança desenvolve sobre si mesma e sobre os outros, mas também os modelos internalizados de relacionamento que ela

tende a reproduzir na vida adulta. Assim, padrões como insegurança, submissão, agressividade, dependência emocional ou dificuldade de estabelecer limites frequentemente têm origem em vínculos aprendidos precocemente, os quais são incorporados como formas “normais” de interação. Quando essas experiências familiares são marcadas por relações disfuncionais, inconsistentes ou emocionalmente frágeis, torna-se mais provável que o adulto repita esses mesmos padrões em seus relacionamentos afetivos, por compreender e por muitas vezes de maneira inconsciente, que esse é o modo esperado de se vincular.

Dessa forma, o que a criança observa, vivencia e aprende no contexto familiar torna-se a base sobre a qual ela constrói seus comportamentos relacionais, podendo perpetuar ciclos de repetição que repercutem negativamente nas relações amorosas da vida adulta.

### **A Psicoterapia como Ferramenta de Autoconhecimento**

Cerca de 43% dos comportamentos do ser humano tendem a repetir-se diariamente no mesmo ambiente físico ou em contato com as pessoas segundo Reidt (2020). Essas repetições por vezes ocorrem, de modo espontâneo, sem que sejam pensadas e com pouca ou nenhuma intenção, como se fossem automatismos a auxiliarem no atendimento às demandas do cotidiano. Na psicanálise, tornou-se fundamental o conceito de repetição (BARBOSA NETO, 2010), mencionado em toda a teorização de Freud, que insere a transferência como parte do campo da repetição como forma de recordar (presentificar o passado esquecido) sem ter consciência do que está ocorrendo, ou seja, a pessoa repete sem saber que está repetindo (FERREIRA; CARRIJO, 2016).

Na psicanálise, a repetição é um conceito central, levando o sujeito a reviver inconscientemente experiências traumáticas, em vez de recordá-las e elaborá-las. Embora cause sofrimento, essa repetição, quando surge na relação transferencial, pode produzir efeitos terapêuticos. Para Freud, a cura ocorre pelo uso da palavra: o paciente fala e o analista interpreta os afetos não representados e silenciados desde o trauma. A interpretação metafórica torna possível nomear o indizível e ressignificar a experiência emocional.

Dentre as respostas de experiências relatadas pelos entrevistados sobre comportamentos repetitivos e aqueles que identificaram esse sistema de reprodução de comportamento, muitos dos 59% deles foi através de ajuda profissional, desta forma observamos o quanto positiva é a intervenção destes

mecanismos terapêuticos, e a necessidade desta ferramenta. Haja vistas que através da psicoterapia o paciente alcança *insights* e torna consciente os padrões repetitivos, muitas vezes inconscientes, permitindo que ele identifique seus próprios temas relacionais centrais. E assim consegue reformular padrões que foram internalizados, e com a intervenção do terapeuta o paciente revisita narrativas relacionais de quem ele era, como se relacionava e, recria sua “história relacional” de forma mais integrada e saudável, auxiliando a desenvolver o autoconhecimento, identificando crenças e emoções subjacentes, fortalecendo a autoestima e a busca por estabelecer limites saudáveis, promovendo mudanças na perspectiva, questionando comportamentos automáticos e evitando decisões impulsivas nos relacionamentos.

### **ESTRATÉGIAS PARA AUXILIAR PACIENTES NA SAÍDA DE RELACIONAMENTOS TÓXICOS E PADRÕES REPETITIVOS**

As terapias psicológicas, em especial a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e a Terapia do Esquema (TE), focam na identificação e modificação de crenças centrais desadaptativas, emoções e

comportamentos que perpetuam ciclos relacionais tóxicos. Elas serão a base para as estratégias de intervenção propostas a seguir.

### **Identificação de Crenças e Esquemas Centrais**

O processo inicia-se com a Terapia do Esquema, que postula que os comportamentos disfuncionais são mantidos por Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), padrões emocionais e cognitivos profundos, formados na infância. A estratégia fundamental é o mapeamento de EIDs, identificando os esquemas ativados (como Abandono/Instabilidade, Defectividade/Vergonha ou Subjugação) e realizando o Inventário de Crenças para detectar crenças negativas sobre o *self* e os relacionamentos "Eu não sou digno de amor". A análise da origem vincula esses esquemas à história de vida e à descrição do relacionamento dos pais. O objetivo clínico é validar emocionalmente a origem desses esquemas para, então, iniciar a sua mudança.

### **Análise Funcional e Modificação Cognitiva**

A TCC emprega a Análise Funcional do Comportamento para entender a dinâmica atual dos padrões. Em vez de buscar o inconsciente, a terapia foca na relação entre antecedentes (gatilhos), comportamentos e consequências que reforçam o ciclo tóxico. O paciente é instruído a fazer o registro de pensamentos e emoções, identificando os pensamentos automáticos que disparam a ação disfuncional. A análise ABC mapeia como um Antecedente (A) leva a um Comportamento (B) que tem uma Consequência (C) que mantém o ciclo (ex: o Afastamento/Silêncio é mantido pelo alívio imediato da ansiedade). Paralelamente, ocorre a modificação cognitiva, onde o questionamento Socrático é usado para desafiar a validade das crenças. A reestruturação cognitiva visa substituir pensamentos disfuncionais por alternativas mais realistas e adaptativas. Na Terapia do Esquema, técnicas como a reparentagem limitada (imagética) são usadas para promover a experiência emocional corretiva, curando o esquema em um nível profundo. O objetivo clínico é desenvolver o controle cognitivo para quebrar a resposta automática e reduzir a intensidade emocional dos gatilhos.

### **Treinamento de Habilidades Comportamentais**

É crucial desenvolver novas habilidades comportamentais para substituir as respostas disfuncionais. Isso inclui o treinamento de assertividade para que o paciente possa comunicar suas necessidades e estabelecer limites sem agressão ou passividade, transformando o "Discutir/Conversar" em diálogo funcional e eliminando o "Afastamento/Silêncio" destrutivo. O treinamento de comunicação foca na escuta ativa e na expressão de emoções de forma construtiva. Além disso, o ensino de técnicas de regulação emocional (como *mindfulness* ou exercícios de respiração) é essencial para que o paciente lide com emoções intensas, como a ansiedade e a insegurança, sem recorrer a padrões reativos. O objetivo clínico é equipar o paciente com ferramentas pró-relacionais funcionais.

### **Consolidação de Limites e Autonomia**

O passo final concentra-se em fortalecer a autonomia e a capacidade de fazer escolhas saudáveis. A terapia trabalha na construção de limites interpessoais claros para evitar a subjugação e a codependência, essenciais para sustentar o afastamento. O foco no fortalecimento do *Self* promove a

autoaceitação incondicional, desvinculando a autoestima da validação do parceiro. O terapeuta auxilia no planejamento de segurança e na criação de um plano de ação concreto para o rompimento, o que é vital para enfrentar o medo da solidão. O objetivo clínico é capacitar o paciente a sustentar o afastamento e a construir novos vínculos baseados na autonomia, rompendo definitivamente com a repetição da dor.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS E CONCLUSÃO

A análise cruzada dos dados quantitativos e qualitativos permite reforçar a hipótese inicial desta pesquisa: as experiências passadas, notadamente as dinâmicas familiares e os traumas de infância, influenciam significativamente a repetição de comportamentos disfuncionais nos relacionamentos adultos.

A alta porcentagem de respondentes que, percebem os padrões, veem ligação com a família e buscam perfis semelhantes, corrobora a ideia de uma compulsão à repetição.

Com base nos resultados, os principais fatores desencadeadores para a manutenção desses ciclos são:

- i. **Exposição à Rejeição ou Violência:** Situações de violência, rejeição ou falta de afeto na infância parecem internalizar a ideia de que o amor está ligado a dor, instabilidade ou submissão.
- ii. **Desenvolvimento Inadequado da Autoestima:** O medo da rejeição e a insegurança levam os indivíduos a aceitar comportamentos abusivos ou a se anularem para não perder o vínculo.
- iii. **Compulsão à Repetição:** A tentativa inconsciente de "corrigir" o passado, buscando em situações semelhantes (com pessoas de perfis parecidos) um desfecho diferente, o que raramente ocorre sem intervenção.

Conclui-se então que, embora o relacionamento dos pais seja um gatilho de enorme importância, como visto na análise qualitativa, ele geralmente atua em conjunto com outros fatores, como a história emocional individual, o nível de autoestima e as crenças sobre merecimento de amor.

Um achado relevante é que, embora a repetição seja comum, ela não precisa ser um destino. Os dados mostram que quase 60% dos respondentes já buscaram ajuda profissional. A psicoterapia emerge como a principal ferramenta para a quebra desses ciclos, auxiliando o indivíduo a:

- i. **Promover a consciência sobre padrões inconscientes;**
- ii. **Identificar e modificar crenças limitantes;**
- iii. **Desenvolver novas habilidades de comunicação e resolução de conflitos;**
- iv. **Ressignificar e trabalhar traumas passados.**

A psicoterapia permite desta forma que o indivíduo resgate um comportamento ativo, tornando-se protagonista de sua vida e buscando relações mais maduras e saudáveis. A repetição de comportamentos disfuncionais não é um destino inevitável, mas um padrão que pode ser compreendido, trabalhado e transformado.

## REFERÊNCIAS

BECKER, A. P. S.; CREPALDI, M. A. Padrões intergeracionais do apego na vivência da parentalidade. *Psicologia em Estudo*, São Paulo, v. 30, e06001, 2025. DOI: 10.5935/2176-3038.20250003.

BLASI, M. D. et al. The Role of Attachment Styles, Relationship Schemas, and Conflict Resolution Strategies in Relationship Satisfaction. *Journal of Family Studies*, p. 1–19, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13229400.2023.2201275>. Acesso em: 26 nov. 2025.

CHEN, J.; et al. Attachment Insecurity, Relationship Conflict, and Relationship Satisfaction: A Three-Wave Longitudinal Study. *Journal of Social and Personal Relationships*, v. 37, n. 11, p. 2800–2818, nov. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0265407520937220>. Acesso em: 26 nov. 2025.

CUI, M.; et al. Longitudinal associations between marital conflict behaviors and marital quality: The moderating role of conflict styles. *Family Process*, v. 61, n. 4, p. 1526–1540, dez. 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/famp.12768>. Acesso em: 26 nov. 2025.

ESPÍRITO SANTO, R. do; RIBEIRO BOTTENE NONATO, G.; SILVA, A. M. B. da. Dependência emocional em relacionamentos amorosos: uma proposta de intervenção com mulheres. *Seminário: Ciências Sociais e Humanas*, Londrina, v. 43, n. 1, p. 55–70, 2022. DOI: 10.5433/1679-0383.2022v43n1p55.

FREITAS, P. M. de; et al. Influência das Relações Familiares na Saúde e no Estado Emocional dos Adolescentes. *Revista Psicologia e Saúde*, Brasília, v. 13, n. 2, p. 58–69, 2021. DOI: 10.20435/pssa.vi.809.

ISHIKAWA, L. F. Luto do coração partido: compreendendo o processo de luto pelo término de um relacionamento amoroso. 2023. 147 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2023. Disponível em: <https://repositorio.pucsp.br/bitstream/handle/26308/1/Leticia%20Fascina%20Ishikawa.pdf>. Acesso em: 26 nov. 2025.

LOPES, F. A.; PEREIRA, R. M.; TEIXEIRA, M. A. P. Attachment styles, psychological distress and relationship satisfaction in young adults: A moderated mediation model. *Personal Relationships*, v. 27, n. 3, p. 642–659, set. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/pere.12328>. Acesso em: 26 nov. 2025.

MAIA, B. V.; BRITO, M. L. L. Saúde Mental Masculina: um Estudo sobre a Procura por Auxílio Profissional. *Revista PsicoFAE*, Curitiba, v. 11, n. 2, p. 397–407, 2023. DOI: 10.55388/psicofae.v11n2.397.

REID, A. J.; et al. Attachment security as a buffer against anxiety and depression: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, v. 146, n. 10, p. 898–931, out. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/bul0000287>. Acesso em: 26 nov. 2025.

SALGADO, T. R.; GOMES, W. B.; DE SOUZA, V. A. Efeitos de intervenções psicoterapêuticas nos padrões de apego e satisfação conjugal. *Contextos Clínicos*, v. 13, n. 3, p. 855–870, set./dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.4013/cc.2020.133.09>. Acesso em: 26 nov. 2025.

SEQUEIRA, M. V. M.; et al. Intervenções Farmacológicas e não Farmacológicas para Transtorno de Estresse Pós-Traumático. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, São Paulo, v. 7, n. 4, p. 1437–1455, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n4p1437-1455.

VIEIRA da ROSA, C. L. V. Dispositivos amorosos, repetição de padrão familiar e relacionamento abusivo: impactos e atravessamentos. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 3, p. 298–313, set./dez. 2024. DOI: 10.21727/rm.v15i3.4534.



**BERNARDINO**, Adriana Vasconcelos; **ROSA**, Camila Leal Vieira da; **MATOS**, Beatriz Pardal de;  
**VIEIRA da ROSA**, C. L. V. Dispositivos amorosos, repetição de padrão familiar e relacionamento  
abusivo: impactos e atravessamentos. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras,  
v. 15, n. 3, p. 298–313, set./dez. 2024. DOI: 10.21727/rm.v15i3.4534.