Sexta-Feira, 03 de Outubro de 2025

Por que escolhemos padrões de relacionamentos ?

Por que tendemos a escolher determinados tipos de pessoas em relacionamentos e como podemos tomar decisões mais conscientes.
Em um mundo repleto de possibilidades de relacionamentos, muitas vezes nos encontramos repetindo padrões familiares ou escolhendo parceiros que refletem nossas experiências passadas. Este comportamento reflete a nossa gravação de "padrões inconscientes" .

Nossas experiências de vida, especialmente aquelas vividas na infância e na adolescência, desempenham um papel significativo em nossas preferências e escolhas de parceiros. Isso inclui a dinâmica familiar em que crescemos, nossas relações com pais e cuidadores, e até mesmo experiências de relacionamentos passados, traumas inclusive.

Muitas vezes, escolhemos parceiros que replicam características de pessoas significativas em nossas vidas, mesmo que não estejamos conscientes disso ou ainda que rejeitamos tal comportamento. Por exemplo, alguém que teve um relacionamento conturbado com um dos pais pode ser atraído por parceiros que exibem comportamentos semelhantes, mesmo que inconscientemente.

Entender e reconhecer esses padrões inconscientes é o primeiro passo para tomar decisões mais conscientes em nossos relacionamentos, construindo assim relações mais leves, mais saudáveis e prósperas.

Ao refletir sobre nossas experiências passadas e examinar nossas preferências de relacionamento, podemos identificar tendências e tomar decisões mais embasadas.

Para romper com padrões inconscientes na escolha de parceiros é importante compreender de forma mais profunda qual a origem do comportamento que gerou esta dinâmica.

É essencial compreender a raiz do problema vivenciado no relacionamento, deixando de olhar apenas para os sintomas e iniciar um processo mais profundo de consciência e ressignificação da percepção da realidade. A partir desta nova percepção é possível obter orientação e estratégias para desenvolver relacionamentos saudáveis e conscientes.

É comum, casais terem conflitos sérios em seus relacionamentos, optando inclusive por divórcio, não por um problema em si do casal, mas devido ao peso de bagagens inconscientes que cada um carrega de seu passado.

Só quem vive essa mudança de postura e paz com sua origem, pode perceber como é libertador ter a oportunidade de fazer escolhas mais alinhadas com nossas metas e valores pessoais, sendo isso possível quando saímos do automático de padrões pré estabelecidos de forma inconsciente, moldadas na infância e experiências sociais . À medida que nos tornamos mais conscientes de por que tendemos a escolher determinados tipos de pessoas em relacionamentos, podemos criar relacionamentos mais gratificantes e saudáveis, que nos ajudam a crescer e evoluir como indivíduos.

Às mudanças por via de regra, não se dão apenas pela tomada de consciência, é preciso um trabalho profissional, para orientar e auxiliar encontrar as memórias que geraram esses padrões e assim trabalhar junto ao paciente o processo de ressignificação desses padrões e liberar os padrões negativos, a fim de que sejam construindo padrões mais saudáveis na relação.

Lauro Henrique Santos é Diretor e Treinador Comportamental do Instituto da Paz, especialista em Desenvolvimento de habilidades socioemocionais , Relacionamentos e Estudos do inconsciente.