



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA
CURSO DE PSICOLOGIA**

CATARINE DINIZ BARREIROS

**UMA REVISÃO SOBRE AMBIENTES INVALIDANTES NA INFÂNCIA E
O DESENVOLVIMENTO DE AUTOCRÍTICA**

**Rio de Janeiro
2025**

CATARINE DINIZ BARREIROS

**UMA REVISÃO SOBRE AMBIENTES INVALIDANTES DA INFÂNCIA E
O DESENVOLVIMENTO DA AUTOCRÍTICA**

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em psicologia.

Luciana Brooking Teresa Dias

Rio de Janeiro
2025

AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar, a Deus pela oportunidade da vida.

Aos meus pais e ao meu irmão por todo amor, apoio e dedicação para me ajudar a realizar meus projetos. Cada conquista minha também é de vocês.

À Elizabeth Wakim, por ter despertado em mim o desejo de ser para alguém tudo que o foi para mim no momento em que eu mais precisei. Sua escuta e cuidado sempre ficarão registrados dentro de mim.

Às minhas grandes inspirações da DBT, Nathalia Garcia e Isadora Coelho.

À minha melhor amiga, Carolina, que esteve ao meu lado em todos os momentos, desde o início da graduação, e foi a minha principal fonte de validação.

Ao Pedro Brilhante, por sempre me ouvir e me apoiar, especialmente nos momentos mais decisivos.

Agradeço também aos meus professores, porque nada se constrói sozinho, e sem eles jamais conseguiria atingir meus objetivos acadêmicos e profissionais.

À minha querida orientadora Luciana pela parceria, confiança e motivação. Sem você, isso não seria possível.

Por fim, agradeço à Santa Rita de Cássia pela graça concedida.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à pequena Catarine, que ainda vive em algum lugar aqui dentro.

“A vida é uma história que se escreve junto.”

RESUMO

A infância representa um período decisivo para o desenvolvimento emocional, psicológico e social do indivíduo. Nesse contexto, a qualidade do vínculo entre a criança e seus cuidadores é determinante para a formação da autorregulação emocional e da percepção de segurança. Entretanto, quando o ambiente familiar se mostra punitivo, negligente ou desconsidera as emoções da criança, constitui-se o chamado ambiente invalidante. Este trabalho tem como objetivo investigar a relação entre ambientes invalidantes na infância e o desenvolvimento da autocrítica, a partir de uma revisão integrativa da literatura publicada entre 2015 e 2025 nas bases CAPES, MEDLINE/PubMed e APA PsycNet. Os resultados demonstram que a exposição prolongada à invalidação emocional está associada ao aumento de padrões autocríticos, vergonha e dificuldades de autocompaixão, podendo atuar como mediadora no surgimento de psicopatologias e transtornos de personalidade. A análise evidencia convergências entre a Teoria do Apego de John Bowlby e a Teoria Biossocial de Marsha Linehan, ambas sustentando que a qualidade das interações precoces influencia a constituição do *self* e os mecanismos de regulação emocional. Conclui-se que a autocrítica é uma consequência internalizada da invalidação parental, funcionando inicialmente como tentativa de autoproteção, mas que se torna um fator de vulnerabilidade

psicológica duradouro. Por fim, o estudo discorre sobre a relevância da validação como componente essencial em intervenções psicoterapêuticas voltadas a indivíduos expostos a ambientes invalidantes.

Palavras-chave:

Ambiente invalidante; Autocrítica; Infância; Experiências adversas na infância; Invalidação.

SUMÁRIO

1-INTRODUÇÃO.....	1
2- MÉTODO.....	3
3- IMPORTÂNCIA DO APEGO/VINCULAÇÃO.....	5
4- INFÂNCIA INVALIDANTE.....	8
5- AUTOCRITICISMO.....	10
6- AMBIENTES INVALIDANTES NA INFÂNCIA E AUTOCRÍTICA.....	12
7- CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	15
8- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	17

1-INTRODUÇÃO

A infância é o momento fundamental para o desenvolvimento emocional, psicológico e social de um indivíduo. Nesse período, o ambiente familiar é essencial para a sobrevivência de uma criança, já que o apego gerado através do vínculo entre cuidador e bebê transpassa segurança e cuidado (Mendes, 2021). O autor acrescenta que a formação de vínculos seguros entre cuidador e criança promove a construção de mecanismos saudáveis de autorregulação. Sob perspectiva convergente, Bowlby (1990) evidencia como a qualidade do cuidado parental influencia o desenvolvimento emocional e a formação da personalidade da criança.

Contudo, nem todas as famílias são capazes de desenvolver ou sustentar um ambiente seguro, e são nesses casos que o ambiente é conhecido como invalidante. Os ambientes invalidantes são aqueles que desconsideram, banalizam ou punem as expressões emocionais da criança, comprometendo o desenvolvimento da autorregulação (Adrian et al., 2018, Linehan, 2018). A ideia de ambiente invalidante é proveniente da Teoria Biossocial (Linehan, 2010), onde a autora mostra que há uma falha na transação entre cuidadores e crianças, isto é, um desajuste na relação entre o indivíduo e o ambiente.

A invalidação na configuração parental representa um fator de risco relevante para o desenvolvimento psicológico saudável da criança. De acordo com Linehan (2010), ambientes invalidantes, caracterizados por respostas que desconsideram, minimizam as emoções da criança, comprometem o desenvolvimento da autorregulação e sua confiança nas próprias emoções. Dessa forma, quando a família, geralmente primeiro agente socializador, assume um papel recorrente de invalidação, repercussões negativas podem surgir, manifestando-se em: desregulação afetiva; formação de padrões de relacionamento disfuncionais futuros e; em casos graves, comportamentos autolesivos na juventude (Adrian et al., 2018).

Além desses impactos, evidências indicam que a exposição contínua à invalidação emocional e maus tratos físicos no ambiente familiar podem fomentar elevados níveis de autocrítica. Crianças que crescem nesse tipo de contexto tendem a sofrer comprometimentos no seu desenvolvimento psicoemocional (Lassri & Gewirtz-Meydan, 2021). Ressaltam ainda, que tal dinâmica pode, posteriormente, desencadear psicopatologias diversas, incluindo transtornos de personalidade.

Ademais, foi demonstrado através da pesquisa de Momenê et al. (2023) que experiências de abuso emocional na infância estão associadas a padrões autocríticos e aumento significativo de vergonha na juventude e adultez. Esse estudo também contempla a insatisfação da autoimagem corporal na vida adulta como principal repercussão dos ambientes adversos na infância e do autocrítico.

A autocrítica pode ser compreendida como uma estratégia de enfrentamento desadaptativa diante de situações que possam causar julgamento de terceiros ou vergonha (Shahar et al., 2015). O autor acrescenta que esse mecanismo proporciona uma falsa sensação de autoproteção para o indivíduo e tem por finalidade maquiar as próprias limitações, evitar entrar em contato com algumas emoções que podem ser negativas de experimentar e, principalmente, serem aceitos nos ambientes sociais.

Como alguns artigos citam o desenvolvimento de transtornos de personalidade como uma das consequências possíveis para ambientes invalidantes e autocrítico, se fez necessário buscar informações epidemiológicas sobre essa variável. Destarte, pesquisas divulgadas no National Institute of Mental Health (2022) indicam que os transtornos de personalidade apresentam prevalência significativa na população geral, causando impactos relevantes na saúde mental e no funcionamento dos indivíduos. Para ilustrar o fato, foram levantados dados a partir do National Comorbidity Study Replication (NCS-R), estudo conduzido nos Estados Unidos, demonstrando que aproximadamente 9,1% da população adulta apresenta algum tipo de transtorno de personalidade. Observa-se que há uma falta de estudos brasileiros sobre o tema, assim como dados epidemiológicos desse contexto. Essa lacuna reforça a relevância de investigar o objeto do estudo, de modo a promover reflexão e fomentar a discussão acerca de tais tópicos em contexto nacional.

Torna-se possível uma articulação entre a Teoria Biossocial de Marsha M. Linehan, a Teoria do Apego de John Bowlby e os fundamentos da autocrítica. Sendo assim, tais modelos teóricos compartilham pressupostos centrais sobre a influência das experiências relacionais precoces no desenvolvimento emocional e na autorregulação.

Dada a relevância do tema para o desenvolvimento psicológico e suas implicações ao longo da vida, este trabalho tem por finalidade examinar os ambientes invalidantes na infância e sua relação com o desenvolvimento de autocrítica. Para tanto, busca-se identificar os principais aspectos de um

ambiente invalidante, analisar seus efeitos sobre a vida dos indivíduos expostos a eles e compreender os mecanismos que articulam a invalidação emocional à formação de padrões de autocrítica.

2- MÉTODO

Esta pesquisa trata-se de uma revisão integrativa da literatura que permite reunir, analisar e sintetizar os conhecimentos produzidos sobre o tema, com o objetivo de oferecer uma compreensão abrangente da área. Os dados foram obtidos por meio de buscas realizadas nas bases de dados científicas CAPES, MEDLINE/PubMed e APA PsycNet, utilizando os seguintes descritores: “self-criticism” AND “invalidations” AND “childhood”; “self-criticism” AND “adverse childhood experiences”; “childhood” AND “invalidation”, “self-criticism” AND “invalidation”.

Foram incluídos estudos publicados entre os anos de 2019 e 2025, em inglês, que abordassem (1) autocrítica e (2) crianças com parentalidade invalidante, experiências adversas na infância ou negligência emocional. Foram critérios de exclusão artigos sobre parentalidade permissiva; crianças síndromicas; crianças atípicas e artigos que trouxessem como variável a classe social. Cabe citar que foi realizada uma pesquisa em língua portuguesa, entretanto não houve nenhum resultado para essas buscas. Por fim, para complementar a discussão, acrescentou-se referências clássicas da literatura de John Bowlby e Marsha Linehan, além de livros, artigos sobre a temática e teorias correlatas.

QUADRO: DADOS IDENTIFICADORES DOS ESTUDOS SELECIONADOS.

Autores	Tipo de estudo	Local da pesquisa	Amostra	Instrumento ou protocolo de intervenção	Considerações finais (principais resultados)
Momeñe et al., (2023)	Empírico quantitativo correlacional	Espanha	754 mulheres	Aplicação de questionário e inventário	Correlação positiva entre trauma na infância, insatisfação corporal e autocrítica.

					A autocrítica media moderadamente a relação entre trauma na infância e insatisfação corporal.
Lassri & Gewirtz-Meydan.,(2022)	empírico quantitativo relacional	Israel	914 indivíduos (M= 84,4%, H=9.85%. Outro=1,8%)	Aplicação de questionário	Maus-tratos na infância (físico e emocional) estão positivamente correlacionados com
Naismith et al.,(2019)	Empírico quantitativo relacional	Reino Unido	53 indivíduos com diagnóstico de Transtorno de Personalidade (M=44, H=9)	Aplicação de escalas e entrevistas estruturadas	autocríticas e O medo da psicopatologias. A autocompaixão, a associação entre vergonha e maus-tratos na infância autocrítica estão e psicopatologia foi significativamente mediada pela correlacionadas entre autocrítica severa. si.
Choi-Kain et al., (2022)	Empírico descritivo (estudo de caso)	Estados Unidos	1 mulher	Monitorament o por e-mails diários de risco de suicidalidade e aplicação do EMA-Avaliação Momentânea	A validação do tempo e a mãe está relacionado que apego avulsivo (estímulo de apego responsável a destrutiva de pligência)
3- IMPORTÂNCIA DO APEGO E VINCULAÇÃO				Ecológica diária	

Desde o início da vida de um bebê, a qualidade da relação entre ele e sua mãe é determinante para que ele desenvolva segurança, uma vez que a disponibilidade dessa figura de apego funda a base

de seu bem-estar atual e futuro (Bowlby, 1990). O autor postula que os seres humanos apresentam uma predisposição inata à constituição de vínculos afetivos, os quais se revelam fundamentais para a garantia da sobrevivência.

Nessa perspectiva, o apego é um tipo de vínculo ligado à responsividade¹ do outro que exerce papel de cuidado. Diante dessa perspectiva, constitui um sistema motivacional básico, tão importante quanto outras necessidades, como a alimentação, por exemplo, já que responde a uma demanda fundamental da vida: a busca por segurança (Ramires & Schneider, 2010).

Dalbem e Dell’Aglío (2005), revisitam temas centrais da Teoria do Apego, apontando que a união da teoria de John Bowlby com as observações de Mary Ainsworth, a partir do experimento “Situação Estranha”, constituiu um sistema sólido conceitual sobre a importância da vinculação. Essa experiência foi essencial para entender como os bebês reagem à separação e ao reencontro com seus cuidadores. Após a experiência, Ainsworth (1978 apud Dalbem & Dell’Aglío, 2005) operacionalizou a teoria de Bowlby e distinguiu o apego em 3 estilos particulares, compreendendo que cada classificação sinalizava a qualidade das vinculações, são eles: apego seguro; apego inseguro-evitativo e inseguro-ambivalente.

Os autores apontam que o apego seguro é aquele considerado ideal, já que a relação com os cuidadores oferece uma base segura para o desenvolvimento infantil, garantindo confiança e sensação de proteção. A criança percebe a sensibilidade dos pais às suas necessidades pela demonstração da responsividade por parte dos cuidadores. Por outro lado, o apego ambivalente ou resistente reflete uma relação marcada pela inconsistência do cuidado parental, já que os cuidadores são imprecisos em sua responsividade. Esse padrão causa sensação de preocupação na criança, podendo refletir-se em ansiedade e raiva. Enquanto isso, o apego evitativo caracteriza-se pela autonomia da criança e é visto quando crianças exploram os ambientes de forma despreocupada. Além disso, ao reencontrar os pais depois de uma separação, não procuram acolhimento. Esse padrão é entendido como uma estratégia

¹ Responsividade é a capacidade do cuidador de perceber as demandas do bebê e estar disponível para respondê-las de forma sensível, para isso, os cuidadores utilizam compaixão, afetividade e proximidade (Ribas & Seidl-de-Moura, 2004). Por exemplo, quando um bebê chora, sua mãe responde prontamente com uma fala acolhedora e o coloca no colo.

defensiva internalizada diante de experiências anteriores de rejeição ou negligência emocional, nas quais os cuidadores não responderam adequadamente aos sinais de necessidade da criança.

Segundo Dalbem e Dell’Aglío (2005), existe um quarto estilo de apego que foi identificado posteriormente por Mary Main e Judith Solomon (1990), nomeado de Apego Desorganizado. Esse último padrão é caracterizado por comportamentos confusos frente à figura de apego. As crianças desse grupo demonstram medo, raiva e mais reatividade, o cuidador é, ao mesmo tempo, fonte de segurança e de ameaça. Esse padrão é associado a ambientes abusivos marcados por maus-tratos.

Com base nessas interações com o ambiente, cuidadores primários, a criança passa a construir e armazenar o que Bowlby denominou como Modelos Funcionais Internos, esquemas internalizados que são usados para compreender o mundo. A formação dessas estruturas se dá através de pistas ambientais, nesse caso a qualidade da relação de cuidado e a responsividade parental (Mendes, 2021). Quando as necessidades de segurança e conforto são atendidas pelos pais, a criança tende a desenvolver a percepção de que é digna do que recebe e que o ambiente é seguro para que ela se expresse. Por outro lado, as experiências de negligência, frieza ou rejeição podem gerar sensação de insegurança e desconfiança na criança (Ramires & Schneider, 2010). Por isso, Mendes (2021) afirma que desde muito cedo uma criança já começa a entender seu lugar na família.

A vantagem da construção de modelos internos é permitir que a criança identifique e armazene padrões de comportamento de seus cuidadores, auxiliando a antecipação de respostas através da previsibilidade, que, por fim, aumenta a sensação de segurança nas interações (Mendes, 2021). Esses esquemas tornam-se referências que orientam a forma como o indivíduo vincular-se-á nas relações ao longo da vida, afinal o modelo primário de relação com os cuidadores predita relacionamentos futuros (Bowlby, 1990).

O modelo funcional internalizado pela criança está diretamente associado à forma como ela foi cuidada pelos pais, o que significa uma associação direta com os modelos de apego e a qualidade do vínculo (Dalbem & Dell’Aglío, 2005). Dessa forma, o modelo interno e o estilo de apego se articulam, consolidando o padrão relacional que se estende para todos os vínculos. Entretanto, essa elaboração não se restringe apenas à representação do outro, já que afeta também à construção dos esquemas da criança sobre si mesma, sobre o próprio *self* e os mecanismos de regulação emocional (Mendes, 2021).

Tal análise conflui na compreensão de que a partir desses modelos gerados por trocas relacionais, a criança passa a desenvolver o senso sobre si mesma, senso do quanto é aceita, digna de

cuidado e de suas potencialidades. Nesse contexto, o grande perigo de modelos parentais negligentes, ausentes ou traumáticos, é que eles afetam a concepção da criança sobre quem ela é.

4- INFÂNCIA INVALIDANTE

Sob uma perspectiva contemporânea, Marsha Linehan, ao desenvolver a Teoria Biossocial, sustenta que, mesmo quando a criança adquire certa autonomia em algumas tarefas, sua capacidade de autorregulação emocional ainda depende do suporte dos cuidadores (Linehan, 2010). Isso pode ser explicado pela compreensão da autora de que crianças em desenvolvimento têm alta vulnerabilidade emocional, o que significa que elas têm maior dificuldade de gerenciarem suas respostas emocionais, tendendo a instabilidade e comportamentos mais impulsivos.

O ambiente familiar, os pais, é entendido como agente regulador que desempenha tal função desde o nascimento da criança (Linehan, 2018). Essa compreensão dialoga com as contribuições abordadas anteriormente por John Bowlby, que demonstra que o vínculo estabelecido com as figuras parentais constitui uma base que estrutura tanto a sensação de proteção quanto a capacidade de se regular (Ramires & Schneider, 2010). Esse diálogo entre autores de diferentes épocas evidencia que, embora utilizem linguagens distintas, ambos ressaltam a permanência do vínculo cuidador-bebê, cuja influência se estende para além da infância e repercute em múltiplos aspectos da vida ao longo do tempo.

Uma vez que a regulação emocional é entendida como uma habilidade que é aprendida, os cuidadores são como os primeiros professores e o vínculo, é como a sala de aula onde tudo é ensinado. Dessa forma, quando uma relação entre pais e filhos não é bem estabelecida, essa aprendizagem é prejudicada. Nesse contexto, introduz-se o conceito central da Teoria Biossocial de Linehan (2010).

A Teoria Biossocial (Linehan, 2010) postula que a vulnerabilidade emocional biológica inata pode ser reforçada quando ela se relaciona cronicamente, por meses ou anos, com um meio que se mostra negligente, abusivo, punitivo, julgador ou causador de emoções dolorosas. Nesse caso, esse contexto é denominado de ambiente invalidante já que ele é intolerante à demonstração de vulnerabilidade do outro. Segundo Crowell et al. (2009), um dos perigos do ambiente invalidante é que ele ensina a pessoa que ela precisa demonstrar reações emocionais extremas para receber atenção, já que toda vez que isso ocorre ela é reforçada pelo ambiente de alguma forma.

Como visto anteriormente, essa teoria descreve ambientes de forma subjetiva, e não física. Nesse caso, a família é um ambiente e o caráter invalidante provém de situações nas quais as respostas do cuidador às experiências emocionais da criança são inapropriadas. Segundo Musser et al. (2018), A invalidação ocorre quando as emoções da criança, ainda que legítimas, são tratadas como inadequadas ou sem valor.. Algumas formas de invalidar são: banalizar a emoção que a pessoa está sentindo; negar a experiência emocional e atribuir características sociais negativas à pessoa que está experienciando a emoção como forma de julgamento (Linehan, 2010).

Elucidando de maneira detalhada, a essência da invalidação se dá pela falha da comunicação dos filhos (remetentes) para com os pais (receptores), que acabam não sendo capazes de compreender a mensagem emocional passada pelos remetentes, menosprezando ou desconsiderando aquilo que foi expressado (Linehan, 2018). A autora acrescenta que toda vez que a família demonstra descrédito pelo discurso apresentado, a criança, que pode já possuir uma predisposição genética a expressões emocionais intensas, fica ainda mais desregulada e acaba por insistir veementemente em se comunicar (Adrian et al., 2018, Linehan, 2010). Por conseguinte, para interromper a comunicação, o adulto tende a responder com recursos enfáticos de invalidação, podendo ir do afastamento físico até as humilhações.

Um exemplo recorrente de invalidação é quando uma criança demonstra tristeza e seus pais dizem “Não, você não está triste! Você está bem, agora pare de fazer esse drama!”. Outro exemplo é quando o filho se recusa a fazer algo e o pai diz: “Você está tentando me manipular? Agora mesmo que você irá fazer!”. Mesmo que a necessidade da criança seja totalmente razoável, ela passa a acreditar que está sendo inadequada, experimentando emoções como a vergonha, tristeza e raiva.

As consequências do processo sucessivo de invalidações pelo ambiente são diversas e geram marcas profundas no funcionamento da criança, podendo reverberar para a vida adulta. Algumas delas seriam a desregulação emocional, uma vez que não aprendem a nomear e modular sua resposta afetiva com seus cuidadores. Outra consequência é a de ter alta intensidade emocional, oscilando entre expressar emoções de maneira extrema ou inibir a resposta, já que essa é a única forma de ser receber atenção de seus cuidadores. Por fim, a consequência mais clara: a auto invalidação (Linehan, 2010).

A autora demonstra que a criança exposta a esse tipo de ambiente passa a internalizar o padrão de invalidação, já que não foi ensinada a confiar em suas emoções e perceber suas próprias necessidades. Nesse caso passa a adotar a ideia de que não deve confiar em si mesma. Dessa forma,

passa a orientar através de sinais externos. Essa é a dinâmica denominada de autoinvalidação (Linehan, 2010). O ambiente invalidante pode causar o autocrítico, como será explicado adiante.

5- AUTOCRITICISMO

Para alguns pesquisadores da área o autocrítico trata-se de um processo cognitivo caracterizado por um auto-julgamento negativo que afeta diretamente a saúde mental (Kim et al., 2020). Para outros, é considerada um traço de personalidade associado à predisposição de transtornos mentais (Shahar, 2015). Entretanto, todos os autores têm um ponto de convergência ao reconhecer a autocrítica como um dos fatores de risco transdiagnósticos mais proeminentes e abrangentes na gênese de psicopatologias diversas (Kim et al., 2020; Lassri & Gewirtz-Meydan, 2021).

Estudos de Kim et al. (2020), Lassri e Gewirtz-Meydan (2021), Momeñe et al. (2022) e Shahar (2015) também indicam consenso de que a autocrítica está relacionada a eventos adversos na infância. Os diferentes tipos de traumas, incluindo abusos de diversas naturezas, negligência parental e exposição a ambientes marcados por críticas constantes, têm sido associadas ao desenvolvimento de padrões de auto julgamento.

Alguns estudos analisados convergem amplamente ao evidenciar que experiências adversas na infância, que podem ser compreendidas nesta pesquisa como invalidação, já que envolvem negligência, punição, abuso, estão intimamente associadas ao desenvolvimento de padrões autocríticos. Lassri e Gewirtz-Meydan (2021), mostraram que os maus-tratos infantis elevam significativamente os níveis de autocrítica e reduzem a autocompaixão. A variável autocrítica foi um fator de mediação entre traumas precoces e sintomas de depressão e ansiedade. A somatização se manifestou tanto pelo aumento da autocrítica quanto pela diminuição da autocompaixão, cada um contribuindo de forma distinta para o sofrimento psicológico.

De modo complementar, Naismith et al. (2019) encontraram resultados que mostram que a autocrítica e a vergonha apresentam forte correlação positiva. Esse achado reforça a ideia de que a autocrítica como mecanismo regulatório voltado à autodepreciação. Ademais, a pesquisa indicou que certos fatores parentais, como invalidação e abuso físico, estão relacionados significativamente à autocrítica e, complementarmente, ao medo de autocompaixão. Da mesma forma, a ausência de afeto parental esteve relacionada à dificuldade de desenvolver a autocompaixão como mecanismo regulatório.

Essas relações também aparecem de forma consistente em estudos que ampliam a compreensão sobre as consequências emocionais dos traumas infantis. A investigação de Moñeme et al. (2022), por exemplo, demonstrou que eventos adversos na infância, como a invalidação, não impactam diretamente a insatisfação corporal, mas exercem um efeito indireto importante mediado pela autocrítica. Em outras palavras, quanto maior a exposição a essas experiências, maior tende a ser a autocrítica, o que, por sua vez, aumenta a probabilidade de o indivíduo apresentar insatisfação com o próprio corpo por ter internalizado as críticas externas. Essa mediação é consistente com os achados de Lassri e Gewirtz-Meydan (2021), segundo os quais a autocrítica atua como um elo fundamental entre traumas precoces e transtornos mentais.

A forma como a criança se relaciona com o meio e com seus cuidadores é essencial para determinar a forma como elas vão se enxergar e se regular durante a vida. Segundo Naismith et al. (2019), estilos de apego relacionados à negligência, como o apego evitativo, e a invalidação parental estão associados ao desenvolvimento de autocrítica. Aqui convém ressaltar que o apego evitativo é aquele que o cuidador se coloca emocionalmente distante e pouco responsivo. Nesse sentido, esse estilo de vinculação pode ser entendido como uma expressão invalidante às necessidades do cuidado infantil, que mais uma vez demonstra a articulação entre as teorias de Bowlby (1969) e Linehan (2010).

Naismith et al. (2019) apresentam a autocrítica como a consequência de um padrão internalizado a partir das experiências infantis, que engloba a relação da criança com os cuidadores e a exposição crônica a críticas feitas pelos mesmos. Além disso, a pesquisa apresenta o uso do termo “auto-inadequação”, que pode ser entendido como uma das facetas da autocrítica. A auto-inadequação é algo esperado no desenvolvimento de crianças em ambientes inadequados e caracterizado pela percepção que a criança tem de si mesma a partir do abuso e/ou da rejeição de seus pais (Naismith et al., 2019).

O autocriticismo é entendido cientificamente como um mecanismo desadaptativo ligado à autoproteção (Akgöz Aktaş et al., 2023; Shahar et al., 2015). O processamento autocrítico funciona de maneira instintiva ao desenvolver estratégias defensivas para driblar falhas em contextos sociais (Shahar et al., 2015). Segundo os autores, por medo de ser julgada ou atacada por terceiros, a pessoa se desqualifica, na tentativa de minimizar as possíveis avaliações negativas do ambiente. Os autores completam que ao “maquiar” suas limitações, o indivíduo busca preservar uma imagem positiva de si mesmo perante os outros. Essa dinâmica também funciona como uma defesa contra emoções

consideradas difíceis de vivenciar, como vergonha, ou medo de rejeição (Shahar et al., 2015). Esse processo tem uma função social relevante: ao ajustar seu comportamento e esconder vulnerabilidades, o sujeito tenta se adequar às expectativas do meio e garantir aceitação dos grupos com os quais se relaciona.

Dessa forma, além de atuar na manutenção das relações interpessoais, ainda que em desacordo com a autenticidade humana (Shahar, 2015) o processamento cognitivo da autocrítica tem por função trazer regulação emocional (Lassri & Gewirtz-Meydan, 2021). A sensação de controle trazida por esse mecanismo pode abafar a ansiedade sentida pela possibilidade de falhar socialmente. Logo, o indivíduo assimila que é mais suportável emocionalmente lidar com a própria autocrítica do que enfrentar o julgamento externo e as emoções aversivas que podem vir junto (Lassri & Gewirtz-Meydan, 2021). Esses ganhos, portanto, mantêm e intensificam a propensão do indivíduo a permanecer no ciclo de autocrítica como um reforço positivo.

6- AMBIENTE INVALIDANTE E AUTOCRITICISMO

De acordo com Swenson (2024), em um ambiente invalidante, a expressão autêntica da criança tende a ser recebida com banalização; críticas ou humilhações. Através da transação entre quem cuida e quem é cuidado, a criança internaliza o desprezo dos cuidadores e, dessa forma, a invalidação também é incorporada. O resultado desse processo é prejudicial, já que a resposta invalidante externa se transforma em autoinvalidação. Como o autor descreve: “A invalidação generalizada pelo ambiente é transformada ao longo do tempo em síndrome de autoinvalidação; os indivíduos aprendem a se invalidar e criticar automaticamente, a suprimir esperanças e sonhos e a descartar a expectativa de apoio real ou a perspectiva de sucesso” (Swenson, 2024, p. 15).

Nesse sentido, é possível compreender que o autocrítico é um funcionamento modelado por experiências relacionais dentro do ambiente familiar, funcionando um reflexo de contextos invalidantes. O indivíduo aprende que demonstrar vulnerabilidade ou simplesmente expressar-se autenticamente pode resultar em punição. Assim, a autocrítica pode surgir como uma forma de se proteger a um meio que não acolhe as necessidades emocionais da criança, tornando-se um mecanismo adaptativo e, se repercutindo em um padrão duradouro que se reflete em outros contextos.

A proposição de Swenson (2024) endossa o modelo apresentado por Marsha Linehan, demonstrando a relação do ambiente com a autocrítica através da autoinvalidação. Nesse sentido, a

autoinvalidação média a relação entre as variáveis, revelando uma das formas que essa operação pode ocorrer.

Do mesmo modo, as pesquisas de Shahar (2015); Shahar et al. (2015) demonstram que indivíduos autocríticos têm medo de não receber a aprovação dos outros e de decepcioná-los. Isso ilustra que o autocriticismo e a carência de validação causada pelo ambiente se entrelaçam. Esse ciclo, originado na invalidação ambiental dos cuidadores, consolida-se ao longo da vida como uma estrutura interna, marcada pela incapacidade de se validar sozinho, já que o autocriticismo impede que esse processo aconteça de forma fluida.

Os modelos funcionais de Bowlby, citados anteriormente, trazem ainda mais robustez a essa tese, visto que as primeiras interações entre a criança e seus cuidadores orientam as percepções e expectativas sobre si mesma e sobre relações futuras. Assim, quando o ambiente falha em oferecer validação e segurança afetiva, a criança internaliza representações de si mesma como indigna de amor e de cuidado, desenvolvendo padrões de apego inseguros e estratégias defensivas de autoproteção (Mendes, 2021; Ramires & Schneider, 2010).

Sob outra perspectiva, Linehan (2010) complementa o debate ao expor esse mesmo processo, porém interpretado como base na autoinvalidação, no qual o sujeito aprende com o ambiente a desconsiderar suas próprias experiências internas e a buscar parâmetros externos para legitimar seu valor. A autocrítica, portanto, emerge como um mecanismo aprendido em contextos invalidantes, funcionando simultaneamente como tentativa de regulação das emoções que parecem aversivas e como meio de evitar rejeição.

Mais tarde, Shahar et al. (2015) acrescentam nuances importantes ao mostrar que o abuso emocional na infância se relaciona à ansiedade social por meio de uma sequência mediada pela vergonha e pela autocrítica. Mais uma vez, observa-se a correlação entre ambientes considerados invalidantes e o desenvolvimento de autocriticismo. Esse modelo complementa o proposto por outros autores ao demonstrar como diferentes tipos de trauma, particularmente os emocionais, podem ativar conexões específicas que culminam em sintomatologia ansiosa.

De forma convergente, os achados de Momeñe et al. (2022) também ajudam a compreender que as experiências adversas na infância exercem impacto sobre o desenvolvimento de autocrítica e transtornos mentais. Os autores postulam que crianças que vivenciaram abusos e negligências na infância tendem a desenvolver uma postura mais severa e autodepreciativa em relação a si, o que, por

sua vez, intensifica a insatisfação consigo mesmas, principalmente em relação ao próprio corpo. Assim, evidenciam que a autocrítica atua como um elo mediador fundamental entre as experiências adversas na infância e o modo como o sujeito passa a se perceber, ressaltando a importância de compreender os efeitos psicológicos das vivências infantis na formação da autoimagem.



Figura 1. Relação entre ambientes invalidantes e autocrítica.

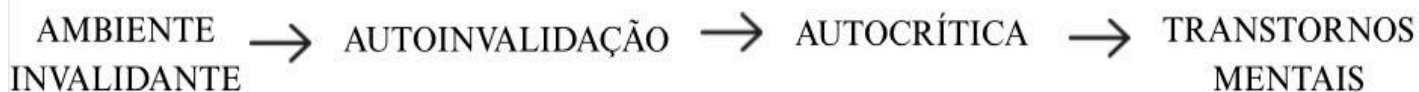


Figura 2. Relação entre ambiente invalidante, autocrítica e transtornos mentais.

Nota: O diagrama representa a sequência teórica observada na literatura revisada, em que a exposição a ambientes invalidantes durante a infância favorece a formação de autoinvalidação, que evolui para autocrítica e, posteriormente, pode contribuir para o surgimento de transtornos mentais. A autocrítica media a relação entre ambiente invalidante e transtornos mentais.

7- CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar os ambientes invalidantes na infância e sua relação com o desenvolvimento do autocrítico através de uma revisão integrativa. Para cumprir tal finalidade, foi necessário compreender as características de um ambiente invalidante; as definições e os mecanismos da autocrítica e de que forma ele as duas variáveis se articulam.

Em síntese, os estudos revisados oferecem uma visão ampla ao que diz respeito à invalidação na infância e a autocrítica. De modo geral, a autocrítica aparece como um mediador consistente entre trauma infantil e saúde mental. As divergências pontuais, como a ausência de correlação entre medo de autocompaixão e autocompaixão observada por Naismith (2019), ou as diferenças entre abuso e negligência destacadas por Shahar et al. (2015) não contradizem essa estrutura geral, mas a enriquecem, apontando que as experiências precoces adversas não têm efeitos uniformes e podem gerar diferentes padrões emocionais de resposta.

Dessa forma, através da literatura analisada, foi possível identificar a relação entre ambientes invalidantes na infância e a autocrítica. Como descrito ao longo desta pesquisa, a articulação entre essas duas variáveis se dá inicialmente na construção do vínculo entre pais e filhos, se estendendo para a construção da identidade da criança e como ela se enxerga no mundo, englobando a ideia de inadequação e autoinvalidação. Quando a criança é constantemente invalidada, ela aprende a duvidar de suas próprias percepções, reprimir suas emoções e se avaliar com dureza, internalizando a crítica parental como parte de sua identidade.

Além disso, a revisão evidenciou de maneira consistente que os ambientes invalidantes na infância acarretam múltiplos prejuízos ao desenvolvimento psicoemocional, sendo a autocrítica um dos principais efeitos observados. Em alguns casos, essa relação manifesta-se de forma direta e sequencial; em outros, ocorre de modo indireto, quando a autocrítica atua como variável mediadora entre a invalidação e o surgimento de transtornos mentais. Independentemente da via pela qual se estabeleça, a invalidação tende a acentuar a vulnerabilidade emocional do indivíduo, intensificando o sofrimento e ampliando os impactos negativos sobre sua saúde mental.

Dentre as limitações do presente trabalho, destaca-se a dificuldade de encontrar artigos nesta área, o que demonstra a escassez de produção científica. Nesse sentido, é válido considerar a predominância de estudos internacionais, o que reduz a generalização dos achados ao contexto sociocultural brasileiro. Além disso, a natureza da revisão integrativa não permite o estabelecimento de

relações de causalidade, possibilitando apenas a identificação de correlações entre as variáveis. Diante dessas limitações, recomenda-se que futuras investigações adotem metodologias diversas e culturalmente sensíveis, de modo a aprofundar a compreensão sobre a invalidação emocional e o desenvolvimento da autocrítica.

No panorama clínico, o estudo de Choi-Kain et al. (2022) ilustra a importância da validação do terapeuta para pacientes cronicamente invalidados pelo ambiente familiar. Quando o terapeuta oferece validação emocional, isso desencadeia no paciente um processo interno que tende a reduzir impulsos seus autodestrutivos. Essa resposta empática e acolhedora contribui para aliviar o sofrimento, gerar sensação de segurança e favorecer maior consciência sobre si mesmo (Choi-Kain et al., 2022).

Espera-se que tais evidências reforcem a necessidade de intervenções psicoterapêuticas que considerem o estudo da validação emocional como eixo principal do processo clínico, a fim de reconstruir a autocompaixão do paciente e superar padrões internalizados. Abordagens como a Terapia Comportamental Dialética (DBT), proposta por Marsha Linehan, e baseadas na autocompaixão, como a Terapia Focada na Compaixão e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) podem ser eficazes na reestruturação da autoinvalidação e autocriticismo. Sob esse prisma, futuras investigações acadêmicas poderiam explorar, também, a influência de fatores socioculturais e de gênero na formação dos ambientes invalidantes, bem como avaliar a eficácia de intervenções clínicas precoces voltadas à construção da autocompaixão.

8- REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adrian, M., Berk, M. S., Korslund, K., Whitlock, K., McCauley, E., & Linehan, M. M. (2018). Parental validation and invalidation predict adolescent self-harm. *Professional Psychology: Research and Practice*, 49(4), 274–281. <https://doi.org/10.1037/pro0000200>
- Akgöz Aktaş, G., Alpay, E. H., & Aydın, A. (2023). Understanding the Link between Childhood Emotional Abuse and Eating Behaviors: The Mediating Role of Self-Criticism. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 1–18. <https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2164533>
- Bowlby, J. (1990). *Apego e perda: Apego – a natureza do vínculo* (Vol. 1). Martins Fontes. (Obra original publicada em 1969) 27–33.
- Crowell, S. E., Beauchaine, T. P., & Linehan, M. M. (2009). A biosocial developmental model of borderline personality: Elaborating and extending linehan’s theory. *Psychological Bulletin*, 135(3), 495–510. <https://doi.org/10.1037/a0015616>
- Choi-Kain, L. W., Murray, G. E., Goldblatt, M. J., Wilks, C. R., Vahia, I. V., Coppersmith, D. D. L., Ilagan, G. S., & Ren, B. (2022). Unremitting Suicidality in Borderline Personality Disorder: A Single Case Study and Discussion of Technology in Clinical Care. *Harvard Review of Psychiatry*, 30(6), 350–360. <https://doi.org/10.1097/hrp.0000000000000351>
- Dalbem, J. X., & Dell’Aglío, D. D. (2005). *Teoria do apego: bases conceituais e desenvolvimento dos modelos internos de funcionamento Attachment theory: conceptual bases and the development of working models*. <https://pepsic.bvsalud.org/pdf/arbp/v57n1/v57n1a03.pdf>

Kim, J. J., Kent, K. M., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2020). Attachment styles modulate neural markers of threat and imagery when engaging in self-criticism. *Scientific Reports*.

<https://doi.org/10.1038/s41598-020-70772-x>

Lassri, D., & Gewirtz-Meydan, A. (2021). Self-compassion moderates the mediating effect of self-criticism in the link between childhood maltreatment and psychopathology. *Journal of Interpersonal Violence*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/08862605211062994>

Linehan, M. M. (2010). *Terapia cognitivo-comportamental para transtorno da personalidade borderline*. Artmed.

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de terapia cognitivo-comportamental para transtorno de personalidade borderline* (2ª ed.). Artmed.

Mendes, M. A. (2021). *Clínica do apego: Fundamentos para uma psicologia afetiva, relacional e experiencial*. Sinopsys.

Momeñe, J., Estévez, A., Griffiths, M. D., & et al. (2023). . Childhood trauma and body dissatisfaction among young adult women: the mediating role of self-criticism. *Curr Psychol Current Psychology*, 42, 24837–24844. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03495-z>

Musser, N., et al. (2018). Associations between attachment, caregiving behaviors, and child outcomes: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 65, 1–16.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2018.07.001>

Naismith, I., Zarate Guerrero, S., & Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation, and lack of early warmth show distinct relationships with self-criticism, self-compassion, and fear of self-compassion in personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(3), 350–361.

<https://pubmed-ncbi-nlm-nih-gov.ez370.periodicos.capes.gov.br/30715768/>

National Institute of Mental Health. (2022). *Personality disorders*. U.S Department of Health and Human Services.

https://www-nimh-nih-gov.translate.goog/health/statistics/personality-disorders?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc

Ramires, V. R. R., & Schneider, M. S. (2010). Revisitando alguns conceitos da teoria do apego: comportamento versus representação? *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 26(1), 25–33.

<https://doi.org/10.1590/s0102-37722010000100004>

Ribas, A. F. P., & Seidl de Moura, M. L. (2004b). Responsividade materna e teoria do apego: uma discussão crítica do papel de estudos transculturais. *Psicologia: Reflexão E Crítica*, 17(3), 315–322.

<https://doi.org/10.1590/S0102-79722004000300004>

Shahar, Golan, *Erosion: The Psychopathology of Self-Criticism* (New York, 2015; online edn, Oxford Academic, 1 Sept. 2015), <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780199929368.001.0001>, accessed 6 Oct.

2025.

Shahar, B., Doron, G., & Szepeswol, O. (2015). Childhood maltreatment, shame-proneness and self-criticism in social anxiety disorder: A sequential mediational model. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22(6), 570–579. <https://doi.org/10.1002/cpp.1918>

Swenson, C. R. (2024). *Princípios da terapia comportamental dialética em ação*. Artmed.