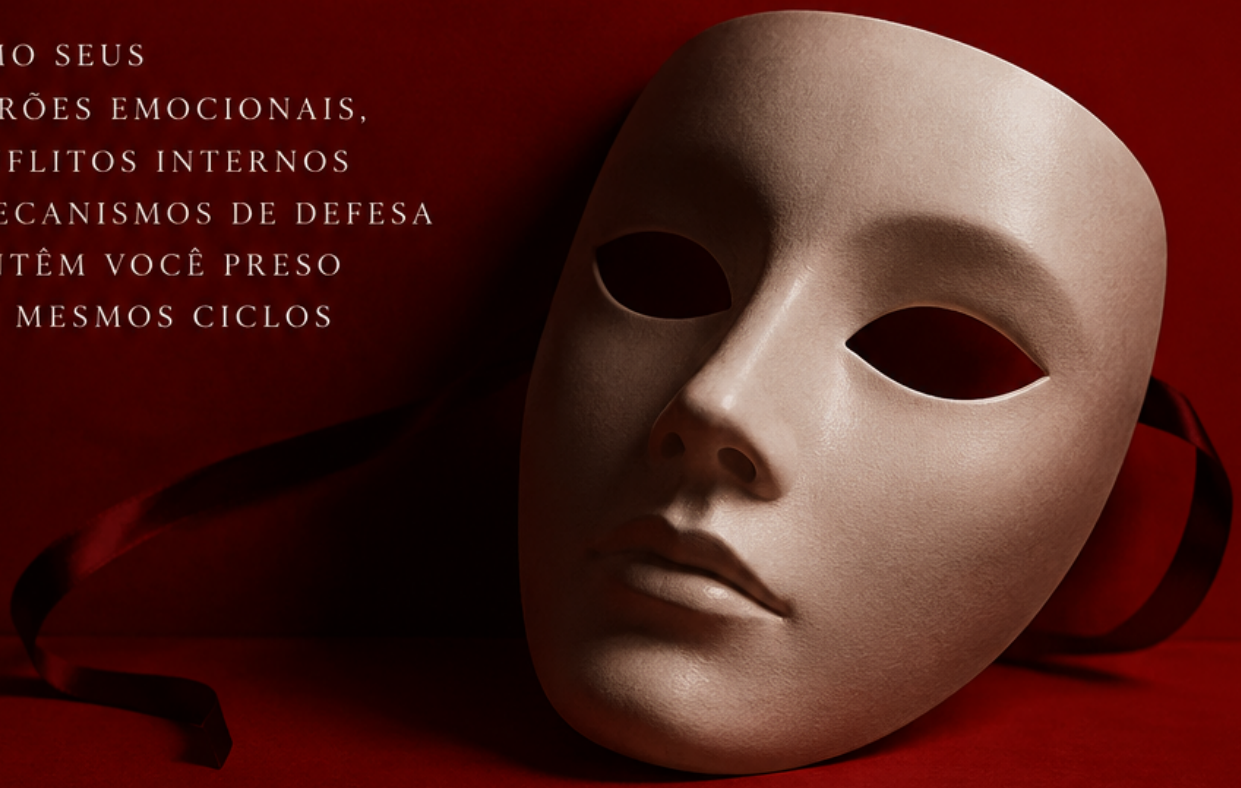
HENRIQUE

PSICOLOGIA

O PORQUÊ DE SEMPRE ACONTECEREM AS MESMAS COISAS

AS FACES DA PERSONALIDADE

COMO SEUS
PADRÕES EMOCIONAIS,
CONFLITOS INTERNOS
E MECANISMOS DE DEFESA
MANTÊM VOCÊ PRESO
NOS MESMOS CICLOS

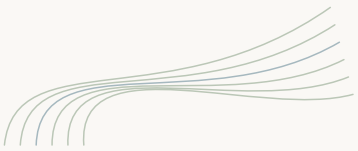


PSICOLOGIA &
COTIDIANO

> “A hereditariedade propõe... o desenvolvimento dispõe.”

P. B. MEDAWAR (1967)

Citado por John Bowlby, *Apego*, capítulo 14 “Primórdios do comportamento de apego”.



AUTORIA

Sobre o autor



Henrique Camilo de Oliveira

Psicólogo
CRP 08/26407

Londrina / PR
Atendimento presencial
e on-line

Henrique Camilo de Oliveira é psicólogo (CRP 08/26407) e atua clinicamente desde 2017, em Londrina/PR e on-line. Trabalha com psicoterapia de adultos e casais na abordagem psicodinâmica e com avaliação psicológica. Também atua como professor e palestrante, e publica conteúdo técnico sobre saúde mental desde 2019.

CONTATO E ATENDIMENTO

Contato:
(43) 9 9170-3930 · opsicologohenrique.com.br

Atendimento:
Rua Paranaguá, 777 — Centro, Londrina/PR · e on-line para todo o Brasil

PSICOLOGIA & COTIDIANO

Editora Redepsibrasil · Londrina · 2026

PARA TRABALHOS ACADÊMICOS

Como citar este livro

Utilize os dados desta edição para identificar a obra na lista de referências do seu trabalho.

> REFERÊNCIA DA OBRA
>
> OLIVEIRA, Henrique Camilo de. **O porquê de sempre acontecerem as mesmas coisas**: as faces da personalidade. Londrina: Redepsibrasil, 2026. E-book.

Citação indireta

Ao apresentar a ideia do autor com suas próprias palavras, use **Oliveira (2026)** no decorrer da frase ou **(Oliveira, 2026)** ao final do trecho.

Citação direta

Ao transcrever uma passagem, preserve a redação e informe a página consultada. Exemplo retirado do Capítulo 1:

> “ela se reconhece na repetição, nunca num episódio isolado” (Oliveira, 2026, p. 11).

Use a numeração impressa no rodapé desta edição. Em transcrições de outras passagens, indique a página em que o trecho efetivamente aparece.

Quando a consulta for pela internet

Acrescente à referência o endereço específico em que a obra foi consultada, precedido de **Disponível em:**, e a data da consulta, precedida de **Acesso em:**.

Orientação conforme a ABNT NBR 6023:2025 (referências) e a ABNT NBR 10520:2023 (citações). Observe também as exigências de sua instituição.

CAPÍTULO 01

O que é personalidade, tecnicamente

A definição

Quando a psicologia fala em personalidade, ela está falando de um **padrão complexo e duradouro de pensamento, de emoção e de comportamento**, que nasce do encontro entre disposições biológicas e tudo o que se aprende ao longo da vida. Cada palavra dessa frase carrega peso. Padrão, porque personalidade não é o que você fez hoje, e sim o que você costuma fazer: ela se reconhece na repetição, nunca num episódio isolado. Duradouro, porque atravessa contextos e anos — aquilo que muda conforme a situação não é traço de personalidade, é reação. E encontro entre biologia e aprendizagem, porque nem a frase "eu nasci assim" nem a frase "me tornaram assim" estão certas sozinhas. As duas coisas acontecem o tempo todo: há predisposições de temperamento visíveis muito cedo, e há décadas de experiência moldando a forma como essas predisposições aparecem.

Gordon Allport, um dos fundadores desse campo de estudo, disse algo parecido por outro caminho: personalidade seria uma organização dinâmica de sistemas psicofísicos que dirige o modo como cada pessoa se ajusta ao ambiente. Gosto dessa formulação por causa de duas palavras. A primeira é organização — personalidade não é uma lista de características soltas, é um sistema em que as partes se sustentam umas nas outras, de modo que mexer em uma mexe nas outras, e é justamente por isso que ela muda devagar. A segunda é ajuste. Personalidade não é um enfeite do psiquismo; ela existe para resolver um problema muito concreto, que é o de viver entre outras pessoas num mundo que não avisa o que vem.

No dia a dia, três palavras costumam ser usadas como se fossem a mesma coisa: temperamento, caráter e personalidade. Elas não são. O **temperamento** é a base biológica, visível desde os primeiros anos — o quanto a pessoa reage, o quanto se agita, o quanto é sensível e irritável. É aquilo com que você chegou. O **caráter** é a camada construída pela experiência, pela cultura, pelos valores e pelas relações; é o que foi feito com aquilo que chegou. E a personalidade é o resultado dos dois funcionando juntos, que é o que as outras pessoas enxergam quando convivem com você.

A tradição da psicopatologia acrescenta ainda uma camada anterior a essas duas, que quase nunca entra nas conversas sobre o assunto: a **constituição corporal**. É o conjunto de características anatômicas, fisiológicas, metabólicas e hormonais com que cada um vem ao mundo, transmitidas principalmente pela genética, mas também por mecanismos epigenéticos e pelo ambiente. Não é detalhe. Quem

> **Uma hipótese minha, apresentada como hipótese.** Eu suspeito que esse terceiro percurso seja um dos precursores de parte do adoecimento mental que vemos hoje. Vivemos numa sociedade com inserção constante de elementos novos e mudanças repentinas, e isso reproduz, em escala social, a condição do leito que muda antes de se firmar. É uma leitura clínica minha, que orienta o que eu procuro na história das pessoas — não um achado estabelecido pela pesquisa.

Os três percursos podem terminar no mesmo lugar, que é a desadaptação em relação à realidade que se vive, e o sofrimento que vem com ela. E aqui está a parte que mais importa. Em muitos casos é impossível mudar um fluxo que já foi alterado — a água não volta. Mas a natureza é mais generosa do que a imagem sugere, porque a personalidade é flexível. Não é líquida, ela tem forma e a forma resiste, mas tem mobilidade suficiente para desenvolver adaptações que melhoram as condições do curso. É essa mobilidade que marca a diferença entre ter um jeito difícil e estar doente: adoecemos quando perdemos a capacidade de nos adaptar, e não quando a nascente é diferente ou quando o percurso foi duro.

FIGURA 01

O rio: nascente, percurso e mobilidade



Analogia didática. Não é um modelo causal de formação da personalidade.