

# **Ferramenta da Terapia Sistêmica: Técnica de Pausa para Interrupção de Padrões de Conflito**

Edenilson Brandl

Terapeuta Cognitivo-Comportamental, Professor de Inglês,  
Autor, Mestrando em Genética, Especialista em Business  
Intelligence e Gestão de Projetos, Graduado em Engenharia  
de Produção, Licenciatura em Pedagogia.  
[engbrandl@yahoo.com.br](mailto:engbrandl@yahoo.com.br)

## **I. Conformática**

**Definologia:** A técnica de pausa na Terapia Sistêmica é um recurso utilizado para interromper padrões de conflito e facilitar a resolução de problemas entre os membros de um sistema familiar, promovendo a reflexão e a redução da tensão emocional.

**Tematologia:** Psicoterapia; Terapia Sistêmica; Resolução de Conflitos; Padrões Relacionais.

**Etimologia:** O termo "pausa" deriva do latim "pausa", significando "interrupção temporária",

Enciclopédia da Conscienciologia  
enquanto "sistêmica" relaciona-se com "sistema",  
do grego "sustêma", referindo-se a um conjunto  
organizado de elementos interconectados.

Sinonimologia: 01. Intervalo terapêutico; 02. Parada  
estratégica; 03. Momento de reflexão.

Neologia: A expressão "técnica de pausa para  
interrupção de padrões de conflito" constitui um  
neologismo técnico da Terapia Sistêmica.

## II. Fatuística

Pensenologia: Durante a aplicação da técnica de  
pausa, os participantes do sistema familiar são  
estimulados a mobilizar pensamentos voltados para  
a compreensão mútua, a empatia e a busca por  
soluções construtivas para os conflitos existentes.

Fatologia: A técnica de pausa consiste em orientar  
os membros de um sistema familiar a  
interromperem momentaneamente a interação  
quando perceberem o surgimento de padrões de  
conflito ou tensão. Essa pausa permite que cada  
indivíduo reflita sobre suas próprias emoções,  
necessidades e expectativas, bem como sobre as  
do outro, facilitando a comunicação assertiva e a  
resolução colaborativa de problemas. Durante esse

Enciclopédia da Conscienciologia

intervalo, os participantes são encorajados a praticar a escuta ativa, expressar-se de forma assertiva e buscar alternativas para superar impasses, promovendo o fortalecimento dos vínculos familiares e a construção de relações mais saudáveis e harmoniosas.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** A técnica de pausa pode ser combinada com outras estratégias terapêuticas, como a comunicação não-violenta e o coaching familiar, potencializando os resultados no manejo de conflitos e na promoção da cooperação entre os membros do sistema.

**Principiologia:** A técnica de pausa está alinhada com os princípios da Terapia Sistêmica, especialmente os de contextualização dos problemas familiares e promoção da autorresponsabilidade e do diálogo construtivo.

**Tecnologia:** A técnica de pausa pode ser aplicada durante as sessões de terapia familiar, sendo também recomendada para uso cotidiano pelos membros da família, como uma estratégia preventiva de conflitos e uma ferramenta para o desenvolvimento da inteligência emocional.

Enciclopédia da Conscienciologia

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** O terapeuta sistêmico especializado em técnicas de pausa; os membros de um sistema familiar em processo terapêutico.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** Um exemplo de aplicação da técnica de pausa é quando um casal em terapia interrompe uma discussão acalorada para respirar profundamente e refletir sobre as causas do conflito, buscando compreender as próprias emoções e as do parceiro, antes de retomar a conversa de forma mais construtiva.

**Culturologia:** A técnica de pausa reflete valores de respeito mútuo, autoconsciência e responsabilidade compartilhada presentes na abordagem sistêmica, contribuindo para a promoção de relações familiares mais empáticas e colaborativas.

#### VI. Acabativa

**Remissiologia:** Para aprofundamento, consulte os verbetes "Terapia Sistêmica", "Conflito Familiar" e "Comunicação Assertiva" na Enciclopédia da Conscienciologia.

Enciclopédia da Conscienciologia

A técnica de pausa na Terapia Sistêmica é um recurso valioso para interromper padrões de conflito e facilitar a resolução de problemas entre os membros de um sistema familiar, promovendo a reflexão, a comunicação construtiva e o fortalecimento dos vínculos afetivos.