

A TERAPIA DO ESQUEMA E A QUÍMICA ESQUEMÁTICA NA COMPREENSÃO DE PADRÕES EMOCIONAIS E COMPORTAMENTAIS EM RELAÇÕES AMOROSAS¹

Paola Cristine Martinelli Martins²

Gibson Weymann³

RESUMO

Este estudo tem como objetivo compreender de que maneira a Terapia do Esquema (TE) e o conceito de Química Esquemática (QE) podem contribuir para o esclarecimento dos padrões emocionais e comportamentais repetitivos observados nas relações amorosas. A partir de uma revisão narrativa da literatura, buscou analisar como as experiências precoces e as necessidades emocionais não atendidas levam tanto à escolha de parceiros quanto à manutenção de vínculos afetivos disfuncionais. O conceito de QE descreve o fenômeno de atração por pessoas que ativam Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), o que leva, de forma inconsciente, à repetição de padrões conhecidos na infância. Assim, identificar e reconhecer os próprios esquemas representa um passo essencial para interromper essas repetições e favorecer a construção de vínculos mais conscientes e satisfatórios. Na prática clínica e na literatura, a TE oferece importantes recursos para entender as dinâmicas relacionais, promovendo o desenvolvimento de estratégias mais adaptativas e equilibradas. No entanto, ainda há uma notável escassez de estudos, tanto no contexto nacional quanto internacional, sobre a QE. Essa lacuna evidencia a necessidade de investigação empírica que aprofunde a compreensão do tema. Dessa forma, propõe-se estimular novas pesquisas no campo da psicologia para ampliar o entendimento sobre os vínculos afetivos e as repetições inconscientes.

Palavras-chave: Esquemas Iniciais Desadaptativos; Terapia do Esquema; Química Esquemática; Padrões Repetitivos.

ABSTRACT

This study aims to understand in what way Schema Therapy (ST) and the concept of Schema Chemistry (SC) can clarify repetitive emotional and behavioral patterns observed in romantic relationships. Based on a narrative review of the literature, the aim was to analyze how early experiences and unmet emotional needs lead both to the choice of partners and to the maintenance of dysfunctional affective bonds. The concept of SC describes the phenomenon of attraction to people who activate Early Maladaptive Schemas (EMS), which leads, unconsciously, to the repetition of patterns known from childhood. Thus, identifying and recognizing one's own schemas represents an essential step to interrupt these repetitions and to favor the construction of more conscious and satisfying bonds. In clinical practice and in the literature, ST offers important resources to understand relational dynamics, promoting the development of more adaptive and balanced strategies. However, there is still a notable scarcity of studies, both in the national and international context, that specifically address SC.

¹ Trabalho de conclusão de curso de graduação em psicologia desenvolvido no segundo semestre de 2025.

² Acadêmica do 10º período do curso de Graduação em psicologia da Universidade La Salle - Canoas. e-mail: paola.201610093@unilasalle.edu.br

³ Docente do Curso de Psicologia. Mestre e Doutor em Psicologia Experimental e Neurociência. Psicólogo Clínico (Terapeuta Comportamental Contextual). Email: gibson.weymann@unilasalle.edu.br

This gap highlights the need for empirical investigations that deepen the understanding of the theme. In this way, it is proposed to stimulate new research in the field of psychology to broaden the understanding of affective bonds and unconscious repetitions.

Keywords: Early Maladaptive Schemas; Schema Therapy; Schema Chemistry; Repetitive Patterns.

INTRODUÇÃO

As relações amorosas envolvem muitas vezes padrões emocionais e comportamentais que se reproduzem ao longo do tempo, direcionando a forma como o indivíduo entende, seleciona e mantém seus relacionamentos. O amor e a atenção que este indivíduo recebe dos pais ou cuidadores funciona como um espelho para as escolhas de relacionamentos amorosos, tendo uma grande influência nas escolhas sentimentais, definindo o que é amar e o que são demonstrações de amor (Coutinho; Caldas, 2022). Um conceito que pode auxiliar na compreensão dos padrões amorosos é o conceito de química esquemática (QE). A QE consiste na atração por relações que ativam nossas dores emocionais mais profundas e nos aproximam das situações que um dia já foram comuns para nós (Paim; Cardoso, 2024).

O conceito de QE deriva da Terapia do Esquema (TE). A teoria por trás da TE propõe que todos os seres humanos, em graus diferentes, têm cinco necessidades emocionais fundamentais (vínculos seguros; autonomia; validação emocional; espontaneidade e lazer; e limites realistas e autocontrole). Quando essas necessidades são frustradas em maior ou menor grau, a partir de uma combinação das primeiras experiências de vida e do temperamento da criança, o indivíduo estará predisposto ao desenvolvimento de um esquema inicial desadaptativo (EID) (Pessoa, Costa, Galdino, 2022). Neste sentido, a QE se refere à atração por relacionamentos que acontecem quando os esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) reconhecem padrões familiares em outra pessoa, mesmo que esses padrões sejam prejudiciais. Existem dois componentes importantes para a compreensão da QE: atração e ilusão. A atração indica o interesse imediato, quando as ativações emocionais são direcionadas à escolha amorosa, e o indivíduo se esforça e investe energia para conquista. Já a ilusão corresponde às expectativas e idealização da pessoa perfeita, que serve de busca ao amor incondicional, dessa maneira, o indivíduo mergulha na ilusão para identificar as necessidades não atendidas nas vivências precoces (Coutinho; Caldas, 2022).

A TE elaborada por Jeffrey Young, pode ser considerada uma abordagem integrativa, derivada da terapia cognitiva comportamental, mas com um diálogo com teóricos psicodinâmicos, como John Bowlby (Coutinho, 2022). Ao mesmo tempo que reconhece que

cada indivíduo apresenta uma estrutura mental única, gerada pela interação entre temperamento, nível de necessidades emocionais básicas e interações ambientais, a TE centraliza o entendimento de caso no que ocorre nos primeiros anos de vida dos pacientes. Assim, os cuidadores de um indivíduo assumem papel imprescindível sobre sua capacidade de desenvolver altos níveis de resiliência para lidar com as demandas da vida. Pais e cuidadores que forneçam doses boas (ou pelo menos satisfatórias) de apego, carinho, segurança, conforto emocional e capacidade de acalmar as ansiedades e impulsividades da criança, contribuem para sua estabilidade emocional, provendo uma “base segura” para toda sua vida (França; Santos; Moço, 2023).

Na lógica da TE as figuras de apego são responsáveis por estabelecer os esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) que se formam quando as necessidades emocionais básicas não são supridas na sua etapa evolutiva (Young; Klosko; Weishaar, 2008). Os EIDs resultam de necessidades emocionais não satisfeitas na infância. Postulam-se cinco necessidades emocionais fundamentais para os seres humanos: Segurança, Autonomia, Limites, Liberdade de Expressão, Lazer e espontaneidade. Acredita-se que essas necessidades são universais: Todas as pessoas as têm, embora algumas apresentem necessidades mais fortes do que outras. Um indivíduo psicologicamente saudável é aquele que consegue satisfazer de forma adaptativa às necessidades emocionais fundamentais (Young; Klosko; Weishaar, 2008).

Os EIDs, são conjuntos de crenças nucleares referentes a temas centrais do desenvolvimento emocional (Wainer *et al.*, 2016). Eles estabelecem padrões comportamentais, cognitivos e emocionais para lidar com tais temas quando estiverem em pauta na vida do indivíduo (Wainer *et al.*, 2016). A TE afirma que alguns EIDs, em especial aqueles desenvolvidos na infância inicial e decorrentes de experiências negativas, são centrais no aparecimento de transtornos da personalidade e em outras condições mentais. Uma das premissas dessa terapia é que na fase adulta o sujeito tende a recriar esses esquemas nos relacionamentos amorosos, escolhendo um parceiro que reforce os cuidados moldados na infância e seu padrão de apego (Young; Klosko; Weishaar, 2008). Sendo assim, a possibilidade de um indivíduo que cresceu em um ambiente familiar sem afeto envolver-se em um relacionamento marcado por rejeição, humilhação e frieza pode ser ocasionada por um padrão natural, dito de outro modo. O fato de um indivíduo já ter vivenciado determinadas sensações emocionais anteriormente, faz com que ele desenvolva esquemas como forma de adaptação para lidar com a própria família (Medeiros; Freitas, 2021).

Desse modo, quando o ambiente oferece boas condições sociais, especialmente no que se refere à qualidade do relacionamento emocional com o cuidador principal, o desempenho

cognitivo saudável e adaptativo se desenvolverá (Wainer *et al.*, 2016). A escolha do parceiro amoroso pode ser considerada como uma armadilha da vida, ou seja, é uma tomada de decisão baseada na ativação de um ou mais EIDs que acaba sendo mantida como um padrão esquemático desadaptativo ao longo da vida (Paim; Copetti, 2019). Para mudanças desse padrão de escolha, será necessário identificar as necessidades emocionais por meio da busca dos gatilhos de ativação esquemática, diferenciando o presente do passado, compreendendo os comportamentos que alimentam esta química e modificando a dinâmica que a favorece (Paim; Cardoso, 2024).

Diante do exposto, o objetivo deste trabalho é revisar a literatura sobre como a teoria por trás da TE e a ideia de QE ajudam a explicar padrões de relacionamento romântico na vida adulta. Através de uma revisão narrativa, o foco está em responder a seguinte pergunta de pesquisa: Como a teoria dos esquemas contribui na compreensão e auxilia na mudança dos padrões emocionais e comportamentais repetitivos em relações amorosas? A revisão visa buscar em diferentes bases de dados e fontes exemplos que auxiliem clínicos a identificar padrões relacionais desadaptativos ou conflitivos que podem estar relacionados aos EIDs desenvolvidos no passado dos pacientes. Este estudo é relevante por oferecer uma compreensão aprofundada das dinâmicas emocionais que levam à repetição de relacionamentos disfuncionais, trazendo embasamento teórico que pode contribuir para práticas clínicas e terapêuticas na psicologia, especialmente na TE, além de propor uma ampliação na compreensão sobre química esquemática.

MÉTODO

O presente trabalho consiste em realizar uma revisão narrativa. Este método permite uma análise crítica e reflexiva da literatura disponível, possibilitando a integração de diferentes enfoques teóricos, ampliando o campo de pesquisa e descrevendo o desenvolvimento de um mesmo tópico a partir de diferentes métodos de pesquisa (Cavalcante; Oliveira, 2020). Buscou-se nas bases de dados, Scielo, PubMed, Pepsico, Google Acadêmico, além de livros de referência da área, incluindo artigos e capítulos publicados em português e inglês, que tratassesem sobre as tendências emocionais em relações amorosas, a partir da compreensão da Teoria dos Esquemas (TE). Diante da escassez de estudos sobre o tema, optou-se por relacionar as referências encontradas à apresentação de casos clínicos que exemplificam o conceito de Química Esquemática (QE).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Quando pensamos nos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), é importante entender que eles não atingem apenas a forma como se comprehende uma relação amorosa, mas também se mostram de diferentes maneiras nas relações (Beckley, 2021). Cada esquema pode induzir nossas escolhas, expectativas e reações diante do outro, criando diferentes vias de impacto. Paim e Cardoso (2022) trazem no livro *Sua História de Amor*, relatos de histórias que representam como os EIDs ativados impactam na química esquemática. Histórias diferentes, porém, que traçam o mesmo caminho disfuncional para os relacionamentos amorosos. Os relatos abaixo foram elaborados e reescritos com a função de tornar o entendimento do tema didático. Eles preservam a identidade das pessoas envolvidas nas histórias, e visam discutir como os EIDs impactam na química esquemática (QE). Com o intuito de fornecer diferentes fontes de informação, optou-se pela escolha de dois casos clínicos (1) e (3) um caso adaptado de livro acadêmico (2).

CASO 1

O caso a seguir é adaptado para o trabalho, com mudanças substanciais nas informações do paciente, visando garantir o sigilo. Cláudio, 25 anos, dividia um apartamento com quatro amigos quando sua vida tomou um rumo inesperado. Durante uma viagem, conheceu Aline, uma mulher independente que havia se divorciado recentemente. A conexão entre os dois foi imediata, conversas que pareciam não ter fim e uma química que os levava a aproveitar cada instante juntos. As tardes ao lado de Aline eram leves e divertidas, mas a realidade logo se impôs. Ela trabalhava muito e nem sempre tinha tempo para dedicar a Cláudio. Isso o incomodava profundamente. Ansioso por sua atenção, ele ligava diversas vezes ao dia, sempre esperando um retorno que, muitas vezes, demorava a vir. Com a distância imposta pelo trabalho de Aline, surgiram as primeiras discussões. Cláudio queria mais presença, mais disponibilidade, enquanto Aline buscava equilibrar sua vida pessoal e profissional.

A situação se agravou quando Cláudio perdeu o emprego. O isolamento e a sensação de fracasso o corroía, fazendo com que ele se cobrasse cada vez mais por não “oferecer o melhor” a ela. O ponto de ruptura veio após uma briga intensa. Onde Aline comparou Cláudio ao ex-marido, atingindo Cláudio como um golpe. Ele perdeu o controle, reagiu de forma agressiva e a colocou contra a parede. A partir desse momento, não havia mais volta. O casal

decidiu romper, e cada um seguiu seu próprio caminho, levando consigo as marcas daquele relacionamento que começou com tanta intensidade, mas terminou em descompasso.

A infância de Cláudio foi marcada por uma relação distante e fria com a mãe, além da ausência da figura paterna. Cresceu em um ambiente de frequentes brigas familiares, o que deixou marcas profundas em sua forma de se relacionar. Aos 16 anos, recebeu o diagnóstico de depressão e chegou a ser internado. Carrega também lembranças dolorosas: aos cinco anos foi abusado por um primo, e desde cedo conviveu com comparações constantes feitas por pessoas ao seu redor, algo que contribuiu para a baixa autoestima que carrega até hoje. Nos relacionamentos amorosos, costuma repetir um padrão de vínculos curtos, quase sempre limitados a dois meses, permeados por discussões e uma intensidade emocional que rapidamente se desgasta. Cláudio se apega com facilidade, mas encontra dificuldade em manter relações saudáveis. É excessivamente autocrítico e ao mesmo tempo, demonstra uma forte necessidade de se sentir orgulho de si mesmo, e de provar para os outros e principalmente para a mãe sua capacidade.

CASO 2

A história a seguir é fictícia e foi adaptada a partir de um caso que consta em Paim e Cardoso (2022). Júlia sempre teve uma certa resistência em instalar aplicativos de relacionamento, pois acreditava que não encontraria alguém que fosse se interessar por ela. Até que um dia, devido à insistência de uma amiga, resolveu utilizar um aplicativo de relacionamento, permitindo-se conhecer uma nova pessoa. Durante o período que esteve no aplicativo, Júlia conheceu Bernardo, um rapaz de boa aparência, inteligente e que possuía muitas ambições profissionais. No começo, Júlia se questiona do porquê Bernardo ter se interessado por ela. Na visão dela, Bernardo não poderia se interessar por ela. Mas já que havia acontecido, Júlia deixou a comunicação acontecer.

Bernardo era gentil e atencioso, demonstrava ter muita compatibilidade com Júlia, parecia que os sonhos de ambos andavam juntos, como em uma espécie de orquestra bem sincronizada. Júlia não acreditava em tudo que estava acontecendo, tudo o que sonhava estava se tornando realidade. Depois de um tempo conversando de forma virtual, foi combinado um encontro presencial. Este primeiro encontro foi incrível. A “química” ocorreu e ambos aproveitaram um momento especial. Durante o momento que estiveram juntos, conversaram sobre a vida e até mesmo possibilidades de um futuro para eles. Com toda conexão que estavam vivendo naquele dia, eles decidiram então dormir juntos. A atração foi intensa,

tornando o momento perfeito, e marcante para Júlia. Ela não imaginava que algum dia alguém a olharia com tanta gentileza e carinho como Bernardo a olhava. No dia seguinte, Júlia encaminhou uma mensagem de “bom dia”, para Bernardo, e o retorno dele foi curto e direto, “bom dia”. Isso se perpetuou durante toda a história deste casal. Apenas Júlia tinha a iniciativa de iniciar um diálogo, porém os mínimos gestos de gentileza de Bernardo eram suficientes para que Júlia se apaixonasse por ele. Certo dia, ela enviou uma mensagem para Bernardo. Desta vez, porém, ele não retornou. A partir disso Júlia começou a sentir uma angústia profunda, o distanciamento e o medo de perdê-lo começaram a despertar emoções que a deixava cada vez mais ansiosa. Ela não queria perder a sensação de contato e segurança que havia desfrutado com Bernardo. Então como forma de tentar lidar com o que estava sentindo, encaminhou várias mensagens para ele, onde não obteve nenhum retorno.

A história de relacionamento desta personagem sempre foi muito instável. Ela costumava prender sua atenção em pessoas que não estavam disponíveis para ela, ou que não poderiam preenchê-la emocionalmente. Júlia perdeu seus pais em um acidente de carro quando tinha três anos de idade.. A única lembrança que tinha deste momento é de muita dor por perder o contato com seus cuidadores, como se a culpa fosse dela. Apesar de ter sido cuidada pelos avós e tios, a sensação de ter perdido os cuidadores e não ter segurança nos vínculos permanecia. Seu relacionamento com Bernardo não foi diferente. Ele despertou em Júlia dores já conhecidas por ela. Ela aguardava o retorno das mensagens, porém este retorno nunca ocorreu. Assim como o retorno dos pais para casa nunca aconteceu.

CASO 3

A história a seguir é a adaptação de um caso real, com informações modificadas para garantir sigilo. Marta, uma jovem de 20 anos, sempre foi criativa e divertida. Desde pequena, gostava de fazer artesanatos, especialmente para presentear as pessoas queridas. Em um dia chuvoso, ao sair da faculdade, ela avistou Gabriela em frente a uma cantina próxima. O que mais chamou sua atenção foi a tristeza no olhar da jovem desconhecida. Marta teve a sensação de que Gabriela precisava de ajuda. Mesmo com medo de ser rejeitada, já que Gabriela parecia fechada para conversas, Marta decidiu se aproximar e puxar assunto. Para sua surpresa, Gabriela respondeu de forma positiva e até sorriu. Este gesto deixou Marta profundamente tocada e feliz.

Com o tempo, as duas foram se aproximando. Marta logo percebeu que Gabriela passava por um momento difícil, mas sentia que sua presença a ajudava a melhorar. Essa

sensação de estar fazendo bem a alguém fortalecia Marta, que se envolveu cada vez mais na relação. O relacionamento floresceu rapidamente, trazendo a ambas uma sensação de conexão especial. Entretanto, com o passar do tempo, o humor deprimido e o jeito dependente de Gabriela se tornaram obstáculos. Para evitar brigas, Marta fazia de tudo para agradar a namorada, especialmente após discussões. Gabriela, por sua vez, reagiu de maneira reativa e discordava com frequência de Marta, o que desgastou ainda mais a relação. Nesse mesmo período, Gabriela também enfrentava uma questão de identidade de gênero, reconhecendo-se como pessoa não-binária. Essa descoberta abalou o relacionamento, já que o contato físico entre as duas foi diminuindo. Marta se esforçava ao máximo para ajudar Gabriela a resolver seus problemas pessoais, mas isso a deixava exausta.

As brigas se tornaram constantes. Sempre que Marta pensava em terminar, Gabriela a segurava com uma pequena demonstração de carinho, o suficiente para que Marta permanecesse. Ao mesmo tempo, Gabriela a acusava de ser controladora e responsável pelas discussões, o que gerava em Marta culpa e submissão.

A história de Marta com relacionamentos, no entanto, vinha de muito antes de Gabriela. Em namoros anteriores, ela já havia se envolvido com pessoas emocionalmente instáveis, assumindo para si o papel de cuidadora. Embora, a princípio, sentir-se útil a fortalecesse, com o tempo o peso de “carregar o relacionamento nas costas” sempre a deixava esgotada e insatisfeita. Curiosamente, quando conhecia alguém mais estável, Marta não se sentia atraída e logo se afastava. Esse padrão tinha raízes profundas. Desde a infância, Marta convivia com relações frágeis e instáveis. O pai a abandonou ainda criança, e ela precisou assumir responsabilidades cedo, cuidando da mãe que sempre exigia atenção e carinho, mas pouco oferecia em troca. Assim, a pequena Marta cresceu dando conta de tudo sozinha, mas também sem receber o afeto e a segurança que tanto necessitava. E foi nessa busca inconsciente por reparar a falta de amor do passado que Marta seguiu se envolvendo em histórias amorosas que repetiam o mesmo ciclo: cuidar do outro enquanto se esquecia de si mesma.

O QUE ESSAS HISTÓRIAS TÊM EM COMUM

As experiências vividas na infância e na adolescência têm uma influência direta na forma de comportamento e na capacidade de adaptação na fase adulta. Essas histórias de amor têm elementos muito parecidos entre elas, trazendo três grandes aspectos comuns. O primeiro padrão se refere a reviver no presente os sentimentos do passado. No caso 1 e 2, os

personagens se sentem atraídos por parceiros indisponíveis afetivamente, já que suas necessidades de segurança não foram bem estabelecidas na infância, o que pode ter levado eles a se aproximarem de um perfil de parceiro pouco acessível. Já no caso 3 a personagem é atraída por parceiras que apresentam instabilidade emocional e certa dependência. Muitas pessoas se questionam sobre os motivos para escolhas amorosas erradas. Jeffrey Young, criador da terapia do esquema (TE), explica que a busca pela manutenção de padrões aprendidos nas relações com os cuidadores no início da vida é um componente fundamental para uma repetição das mesmas frustrações, relação após relação (Young; Klosko; Weishaar, 2008). Os três personagens tiveram dores emocionais bem significativas durante o seu desenvolvimento. A busca por contato e conexão, da forma como eles fazem nos relacionamentos atuais, é uma aprendizagem de padrões aprendidos desde muito cedo.

O segundo padrão observado nos casos tem relação com autoconsciência e auto responsabilidade. Nenhum dos três personagens têm consciência dos padrões de escolhas amorosas e do quanto as suas vivências anteriores contribuíram para a escolha das relações que fazem atualmente. No caso 1 e 2, continuam insistindo em escolher pessoas que não estão disponíveis e isso faz com que eles se sintam abandonados. Já o caso 3 sempre escolhe pessoas das quais ela precisa cuidar e logo se sente abusada. Isso acontece em um nível mais emocional do que racional, o que também pode ser compreendido a partir da Química Esquemática (QE).

O último padrão presente nos casos é a dificuldade em identificar ou encerrar relações que os afastam do suprimento das suas necessidades emocionais básicas. Isso significa que eles apresentam dificuldades em perceber os sinais de não suprimento emocional que são dados pela outra pessoa. Nos três casos podemos perceber a dificuldade em distinguir entre características saudáveis na relação, as quais aproximam o indivíduo do suprimento emocional, e características que não são suficientes para tornar um relacionamento satisfatório (Paim; Cardoso, 2022).

Conforme mencionado anteriormente, os EIDs consistem em estruturas cognitivas e afetivas amplas e duradouras, originadas na infância ou adolescência, geralmente como consequência de necessidades emocionais fundamentais não satisfeitas, tais como vínculo seguro, autonomia, limites realistas, auto expressão e espontaneidade, bem como reciprocidade nas relações interpessoais (Young; Klosko; Weishaar, 2008). Eles são padrões emocionais e cognitivos responsáveis por métodos de funcionamento da personalidade.

Uma forma de identificação dos EIDs é a aplicação do questionário de esquemas de Young. O *Questionário de Esquemas de Young* versão breve (YSQ-SF3) (Young; Klosko;

Weishaar, 2008) foi desenvolvido por Jeffrey Young, em 2003, composto por 90 questões que avaliam 18 esquemas iniciais desadaptativos. É um instrumento de autoavaliação de esquemas, no qual os sujeitos avaliam o quanto cada item descreve de maneira errônea (1 = completamente falso) ou precisa (6 = descreve-me perfeitamente) a interação da pessoa com seus esquemas (Squefi; Andreatta, 2016). No caso 1, por exemplo, foi efetuado a aplicação do YSQ-SF3 (Young; Klosko; Weishaar, 2008). A aplicação ocorreu ao longo de cinco sessões, nas quais, além de responder às questões propostas, o paciente também trouxe comentários e reflexões sobre os conteúdos abordados. Com o intuito de auxiliar e melhor compreender o caso 1 e a aplicação do questionário de esquema, uma tabela foi desenvolvida contendo os principais esquemas identificados a partir dos resultados. Nota-se que o paciente do caso 1 não apresentou ativação nos 18 esquemas apresentados por Young. Para identificar se um Esquema Inicial Desadaptativo (EID) está ativado, soma-se os resultados de cada fator do questionário e divide-se o total por cinco. Quando a média obtida é igual ou superior a quatro, considera-se que o paciente apresenta aquele esquema ativado. A partir da aplicação do questionário, seis esquemas foram considerados como ativados. Para ilustrar a ideia de QE, uma coluna com o impacto dos EIDs do caso 1 sobre seu relacionamento foi incluída na tabela abaixo.

Tabela 1 – Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) e química esquemática apresentada por um paciente (caso adaptado em amálgama)

Esquema Inicial Desadaptativo (EIDs)	Definição de EIDs	Química esquemática
Privação Emocional	Medo que a pessoa tem de perder a estabilidade em relacionamentos interpessoais	- Atração por parceiros ou contextos em que o afeto é negado ou insuficiente, reforçando a sensação de vazio afetivo
Desconfiança/ Abuso	Crença de que as pessoas irão prejudicar, enganar ou manipular.	- Atração por parceiras abusivas ou pouco confiáveis
Isolamento Social/ Alienação	Sensação de ser diferente dos outros, sem pertencer a nenhum grupo	- Atração por pessoas que reforçam essa exclusão
Fracasso	Crença de que se é fundamentalmente incompetente, com grandes chances de fracassar	- Atração por parceiras que reforçam esta sensação de incapacidade
Emaranhamento	Crença de que a própria identidade está fundida com	- Atração por relações de dependência excessiva ou

	outros, com pouca individualidade	sufocantes
Autossacrifício	Priorizar as necessidades dos outros em detrimento das próprias, com foco na devoção a eles	- Atrai pessoas que demandam, exploradoras ou que reforçam a sobrecarga

Fonte: Autoria própria (2025).

A aplicação do questionário auxilia na compreensão dos resultados, trazendo para o paciente *insights* onde ele pode entender melhor a origem dos padrões que se repetem em suas relações amorosas, e assim fazer uma descrição de suas emoções e comportamentos. Ficando mais compreensível a identificação dos gatilhos, ou seja, as situações que despertam emoções fortes ou respostas automáticas, possibilitando algum nível de autocontrole nas relações (Wainer *et al.* 2016). Portanto, quando listamos os esquemas ativados, é possível realizar um encaminhamento terapêutico, onde é definido uma intervenção adequada e escolha das técnicas para auxiliar neste processo. Por fim, o paciente consegue fortalecer seu lado adulto saudável, integrando e construindo uma identidade mais firme e equilibrada (Wainer *et al.*, 2016).

De forma geral, se assume que a decisão de iniciar uma relação afetivo-sexual ocorre por questões de vínculo de interesses entre os cônjuges, no entanto, outra possibilidade é o encaixe entre os esquemas de cada um. Essas interações de esquemas poderão proporcionar relações saudáveis ou prejudiciais, dependendo de quais esquemas serão ativados a partir da dinâmica conjugal (Medeiros; Freitas, 2021).

Os cuidadores são ferramentas importantes para o desenvolvimento infantil e os relacionamentos amorosos da criança no futuro, pois é nesse período que é ensinado quem somos, como devemos amar e como devemos ser amados (Coutinho; Caldas, 2022). Assim como ocorre com os cuidadores, os relacionamentos amorosos podem promover a satisfação das principais necessidades, mas também podem reforçar padrões comportamentais associados à ativação de esquemas.

As escolhas amorosas e a duração dos relacionamentos prejudiciais costumam estar relacionados aos padrões inflexíveis presentes nos EIDs. Neste sentido, a escolha por parceiros(as) ocorre em um nível emocional pouco racional para o indivíduo, ou seja, de forma inconsciente (Paim; Cardoso, 2019). Visando auxiliar o leitor no entendimento da relação entre EIDs e QE, a tabela a seguir traz os 18 esquemas desadaptativos identificados na

TE, suas respectivas definições, assim como as principais demandas clínicas e como cada um se associa com a química esquemática.

Tabela 2 – Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), definição, demanda clínica e química esquemática.

Esquema Inicial Desadaptativo (EIDs)	Definição de EIDs	Demandas clínicas na relação amorosa	Química esquemática
Privação Emocional	Medo que a pessoa tem de perder a estabilidade em relacionamentos interpessoais	- Medo constante do abandono - Tendência à submissão	- Atração por parceiros(as) pouco disponíveis
Abandono	Medo constante de que as pessoas significativas irão deixar, trair ou trocar por outra.	- Ciúmes, exagerado - Dependência Emocional	- Atração por parceiros(as) poucos comprometidos
Desconfiança/ Abuso	Expectativa de ser machucado, enganado e explorado pelos outros.	- Relações marcadas por dificuldade em confiar - Ciúmes	- Aproximação de parceiros infiéis, manipuladores
Isolamento Social/ Alienação	Sentimento de ser diferente dos outros, não se encaixar em nenhum grupo.	- Dificuldade em socializar - Afastamento	- Escolha de parceiros que reforçam a exclusão
Defectividade/ Vergonha	Crença de ser defeituoso, indigno de amor e, se conhecido de verdade, será rejeitado.	- Medo da Rejeição	- Atração por parceiros críticos
Fracasso	Crença de ser incapaz, incompetente, inferior em comparação aos outros.	- Medo de assumir responsabilidades	- Atração por parceiros críticos e exigentes em relação ao seu desempenho.
Dependência/Incompetência	Sensação de incapacidade para lidar sozinho com responsabilidades cotidianas.	- Submissão ao parceiro	- Atração por relacionamentos onde o parceiro seja controlador
Vulnerabilidade ao dano e doença	Medo excessivo de catástrofes (acidentes, doenças, desastres, crises financeiras).	- Relacionamentos envolvidos por inseguranças e busca constante por proteção	- Atração por parceiros que reforçam o olhar de mundo perigoso
Emaranhamento	Excesso de envolvimento com figuras próximas, falta de identidade e autonomia	- Relações de Dependência - Perda de Identidade	- Atração por parceiros que reforcem uma

	próprias.		conexão sufocante
Subjugação	Submeter-se excessivamente ao controle ou desejos dos outros, por medo de rejeição ou raiva.	- Relacionamento com parceiros autoritários	- Atração por parceiros que reforcem a perda de autonomia
Autossacrifício	Excesso de preocupação com as necessidades alheias, negligenciando as próprias.	- Relacionamentos abusivos, com parceiros exploradores	- Atração por parceiros(as) que reforçam a sobrecarga emocional
Inibição Emocional	Supressão de sentimentos e impulsos, para evitar desaprovação ou perda de controle.	- Relacionamentos frios e distantes	- Atração por parceiros(as) que também apresenta dificuldades de expressar emoções e sentimentos.
Padrões Inflexíveis	Exigência de perfeição, regras rígidas e alto desempenho, muitas vezes gerando autocobrança excessiva.	- Relacionamentos com alta criticidade	- Atração por parceiros(as) que se submetem às exigências e ao controle.
Arrogo/ Grandiosidade	Crença de ser especial, superior, acima das regras; dificuldade em reconhecer limites.	- Relacionamentos com dificuldade de corresponder, marcado por dominação	- Atração por parceiros(as) que o idolatram.
Autocontrole/ Autodisciplina Insuficientes	Dificuldade em tolerar frustrações, controlar impulsos e atingir metas.	- Relacionamentos marcados por instabilidade e conflitos	- Atração por parceiros(as) com características iguais
Busca de Aprovação/ Reconhecimento	Busca constante de aprovação, aceitação e reconhecimento, muitas vezes à custa da autenticidade.	- Relacionamentos onde que são direcionados a agradar o outro	- Atração por parceiros(as) que oferecem aprovação provisória
Negatividade/ Pessimismo	Visão predominante de que tudo dará errado, foco no lado	- Relacionamentos	- Atração por

	negativo da vida.	marcados por insegurança e lamentações	parceiros(as) que apresentam a mesma característica de negatividade
Postura Punitiva	O indivíduo tende a negar compaixão, perdão ou flexibilidade, acreditando que erros não devem ser tolerados.	- Relacionamentos onde os erros devem ser punidos sejam os próprios erros ou o erro dos outros.	- Atração por parceiros(as) que cometem erros constantes e “precisam” de correção.

Fonte: Adaptado do autor com base em Paim e Cardoso (2022).

Como visto até aqui, os esquemas mentais de como amar e ser amado são construídos a partir das experiências da nossa história com os cuidadores ou com outras figuras representativas de cuidado durante nosso desenvolvimento. Nas escolhas amorosas, percebe-se que muitas vezes busca-se aquilo que já é conhecido, baseando-se em uma sensação pouco consciente, mas intensa, chamada de “química esquemática”.

A literatura aponta, no entanto, que é possível romper padrões automáticos de tomada de decisão, diminuindo a influência dos EIDs sobre a escolha amorosa. O primeiro passo para quebrar essas armadilhas é entender o que realmente é necessário. Para driblar a química no relacionamento, existem dois cenários para se trabalhar. No primeiro cenário, o indivíduo ainda não está em um relacionamento e quer buscar relações mais saudáveis no futuro. Para isso, existem alguns passos que podem evitar a escolha por relacionamentos que reforcem os sintomas dos EIDs para atingir este objetivo (Paim; Cardoso, 2022):

Identificação dos gatilhos de ativação esquemática - É fundamental entender quais experiências nos relacionamentos ativam as sensações mais profundas e padrões emocionais. Em psicoterapia, terapeuta e paciente podem estar atentos aos eventos do relacionamento que produzem maior desconforto no paciente. A tendência de repetir padrões nos relacionamentos faz com que, inicialmente, os gatilhos pareçam pouco claros.

Faça o presente diferente do passado - No passado, se um indivíduo já esteve em um relacionamento baseado na química, já percebeu que houve prejuízo emocional escolhendo esse padrão. Terapeuta e paciente podem lembrar de como era conviver com o prejuízo emocional e buscar relações entre o prejuízo e um possível “padrão relacional”.

Entender os comportamentos que alimentam a química - De forma geral, o indivíduo já possui estratégias comportamentais para lidar com os EIDs. Essas estratégias

têm o objetivo de aliviar as emoções incômodas associadas a eles, mas, ao mesmo tempo, podem acabar reforçando os próprios esquemas e mantendo os padrões disfuncionais. Em terapia, pode ser útil questionar se o comportamento utilizado para aliviar o sofrimento não está, indiretamente, alimentando a química esquemática.

Modificando a dinâmica que favorece a química - Quando é identificado e exposto os perigos da química, é importante estar em alerta e procurar manter o foco nas reais necessidades emocionais. Por mais intensa que seja essa química, quando se percebe que o relacionamento não está adequado, causando sofrimento e prejuízo, é viável auxiliar o indivíduo a olhar para suas necessidades emocionais básicas e escolher para qual caminho seguir.

No cenário onde já existe um relacionamento e a pessoa está envolta em uma das armadilhas da química, os passos a seguir podem auxiliar. Em terapia de casal ou terapia individual, este cenário pode estar acompanhado de sofrimento agudo por parte do(s) paciente(s).

Identificar os gatilhos de ativação na relação - Se ambos estão comprometidos a trilhar o caminho para uma relação mais saudável, é muito provável que os resultados sejam mais positivos. Um ponto para se olhar em conjunto é o tipo de diálogo que vem sendo realizado. Conexão envolve compreensão e validação, sendo uma forma adequada de fala, sem ser agressivo a outra pessoa. Identificar gatilhos na relação de longo prazo pode envolver a compreensão e validação de ambos, sem um julgamento rápido das vivências do parceiro(a).

Diferencie o presente do passado - Separar o que são memórias do presente e o que são memórias do passado é fundamental. É normal que as faltas na infância façam com que o adulto procure viver durante esta relação uma melhoria dos danos do passado, esquecendo de que o seu parceiro(a) tem suas limitações. Pode ser útil explicitar ao parceiro(a) que existem expectativas no relacionamento que foram estabelecidas em vivências anteriores, convidando a outra pessoa a pensar se ela está disposta e se possui a habilidade para lidar com as demandas atuais do paciente.

Entenda os comportamentos que alimentam a química - Durante um relacionamento, quando o indivíduo sente que está ameaçado quanto às necessidades emocionais é normal que utilize defesas. Podem aparecer comportamentos reativos, dominantes, sofridos e submissos, onde o principal objetivo é aliviar emoções desconfortáveis e reduzir o senso de fragilidade. Apesar desses comportamentos trazerem, a princípio, uma sensação de alívio, quando usados repetidas vezes acabam alimentando a química esquemática, afastando o casal de suas necessidades emocionais e reforçando seus esquemas.

Identificar quais comportamentos funcionam no curto prazo da relação, mas mantém o sofrimento no longo prazo, pode ser de grande valia para o casal.

Modifique a dinâmica que favorece a química - Quando se entende de verdade o que o indivíduo realmente precisa em um relacionamento, fica fácil agir de uma forma mais assertiva. Escutando o parceiro(a), conhecendo seu mundo interno, cuidando com as disputas que são criadas, é possível estabelecer prioridades na relação. Um relacionamento saudável não é sobre vencer um ao outro, mas sim a construção de um sentido compartilhado. Pode ser útil deixar de lado comportamentos defensivos e extraír o que existe de melhor na relação para cada pessoa (Paim; Cardoso, 2022). Neste processo, porém, pode ocorrer de uma pessoa da relação identificar que sua necessidade primária não será atendida na relação em que está. Neste momento, cabe rever se é válido permanecer na relação, sair dela ou encontrar as necessidades básicas em outras relações da vida (amigos ou família de origem, por exemplo).

CONCLUSÃO

Este trabalho teve como objetivo fazer uma revisão narrativa sobre como a teoria dos esquemas e a ideia de química esquemática (QE) podem ajudar a entender os padrões de relacionamentos amorosos na fase adulta. A literatura demonstrou que a Terapia do Esquema (TE) oferece uma contribuição teórica que auxilia na compreensão dos padrões emocionais e comportamentais de repetição observados nos vínculos amorosos. A definição de QE emerge como um elemento integrador que compreende aspectos afetivos, cognitivos e relacionais, proporcionando uma explicação teórica para a tendência de indivíduos de escolher parceiros que ativam esquemas estabelecidos durante a infância. A identificação dessa química e dos Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs), estabelece uma etapa fundamental para a interrupção de ciclos de relacionamento disfuncionais.

Com base na proposta do presente trabalho, entende-se que a TE pode ser eficaz na facilitação do reconhecimento dos esquemas e na promoção da reconstrução de padrões de relacionamentos mais adaptativos. A principal contribuição do presente estudo está na elaboração de uma taxonomia que propõe como a QE ocorre em cada um dos EIDs e como ela pode ser trabalhada em um processo clínico da TE.

Como todo estudo focado em temas clínicos e na descrição de fenômenos complexos, este trabalho possui limitações. Existe uma carência de artigos científicos brasileiros e internacionais que tratam diretamente do conceito de QE, sendo a pesquisa de Beckley (2021) um dos exemplos mais recentes. Durante a pesquisa na literatura, percebeu-se que a maior

parte dos materiais encontrados abordam sobre a TE e sua importância no tratamento de demandas relacionais de forma geral, sem se aprofundar especificamente na QE. Essa circunstância dificultou a ampliação do debate teórico e a comparação entre diferentes pontos de vista, limitando a análise às referências disponíveis, que são principalmente internacionais e de cunho teórico. Considerando as dificuldades encontradas, os próximos passos para estudar a QE incluem a realização de estudos empíricos para aprofundar o entendimento do tema, com a realização de pesquisas de campo que possam avaliar de forma mais sistemática a manifestação da QE em contextos clínicos e relacionais.

Seria relevante incentivar a produção acadêmica nacional sobre o tema, especialmente a partir da integração entre a TE e outros referenciais da psicologia. Desenvolver instrumentos de avaliação específicos sobre QE e diferenciá-los de medidas relacionais de apego, por exemplo, também representaria um avanço importante, dado que existem diferentes medidas e perspectivas teóricas sobre o por que da escolha por parceiros(as) que reforçam sintomas e padrões disfuncionais de comportamento. A elaboração de instrumentos técnicos da QE permitiria uma maior precisão na identificação dos padrões afetivos e cognitivos que sustentam relacionamentos disfuncionais. Por fim, recomenda-se que futuras pesquisas investiguem se intervenções na QE podem fortalecer o “modo adulto saudável” da TE e auxiliar os pacientes a construir vínculos mais conscientes, equilibrados e funcionais.

REFERÊNCIAS

BECKLEY, Kerry. *Schema chemistry: An interpersonal framework for making sense of intimate partner violence*. *Journal of Clinical Psychology*, [S.l.], 2021.

CAVALCANTE, Lívia Teixeira Canuto; OLIVEIRA, Adélia Augusta Souto de. Métodos de revisão bibliográfica nos estudos científicos. **Psicol. rev. (Belo Horizonte)**, vol.26 no.1 Belo Horizonte jan./abr. 2020.

COUTINHO, Camylla Augusto Santos. O APEGO INFANTIL PROJETADO NA VIDA ADULTA. **Revista Cathedral**, v. 4, n. 2, p. 52-62, 3 jun. 2022.

COUTINHO, Camylla Augusta Santos; CALDAS, Renilza Reis. O apego infantil projetado na vida adulta: a teoria do apego nos relacionamentos amorosos. **Revista Cathedral, Boa Vista**, v. 4, n. 2, p. 53–62, 2022.

FRANÇA, Vittórya Bazeth; SANTOS, Mariana Fernandes Ramos dos; MOÇO, Camila Medina Nogueira. Parentalidade e bem-estar emocional: como o modo de ser pai/mãe pode

impactar a saúde emocional do filho. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação (REASE)**, v. 9, n. 9, p. 250-262, 2023.

MEDEIROS, Amanda de Fraga; FREITAS, Angela Maria de. Perspectiva da Terapia do Esquema nas relações conjugais : Uma revisão narrativa. **Diaphora**, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 67–73, 2021.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (Orgs.). **Terapia do esquema para casais: base teórica e intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (Orgs.). **Sua história de amor**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (Orgs.). **Armadilhas da Química Amorosa: Aprenda com a Terapia do Esquema a Identificá-las e Encontre Relacionamentos** Porto Alegre: Artmed, 2024.

PAIM, Luciane; COPETTI, Ana Paula. Esquemas iniciais desadaptativos e ajustamento diádico na conjugalidade. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 1, p. 75-83, jan./jun. 2019.

PESSOA, Giselle do Nascimento; COSTA, Ismael Ferreira da; GALDINO, Melyssa Kellyane Cavalcanti. Esquemas iniciais desadaptativos em adultos com histórico de eventos estressores precoces. **Estudos e Pesquisas em Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 2, 2022.

SOUZA, Lauren Heineck; DAMASCENO, Elisa Steinhorst; FERRONATTO, Felipe Gonçalves; OLIVEIRA, Margareth da Silva. Adaptação Brasileira do Questionário de Esquemas de Young - Versão Breve (YSQ-S3). **Aval. psicol.**, Campinas, v. 4, pág. 451-460, 2020.

SQUEFI, Mariana; Andretta, Ilana. Esquemas iniciais desadaptativos e habilidades sociais educativas: pais e mães. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, 12 (2), pp. 83-90, 2016.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. **Terapia do Esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Porto Alegre: Artmed, 2008.

WAINER, Ricardo; PAIM, Kelly; ERDOS, Renata; ANDRIOLA, Rossana (orgs.). **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: integração em psicoterapia**. Porto Alegre: Artmed, 2016.