

É assim que acaba?

Uma análise fílmica aplicada a Terapia do Esquema para Casais¹

Andressa Teles Dias²

Luan Paris Feijó³

Resumo:

O presente trabalho tem como objetivo realizar uma análise fílmica do filme *É Assim que Acaba*, sob a perspectiva da Terapia do Esquema (TE), a fim de compreender como os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) influenciam as escolhas amorosas e a manutenção de relacionamentos disfuncionais reforçados pela Química Esquemática. Utilizando como base teórica os fundamentos da TE, o estudo explora como vivências relacionais na infância, com pais e cuidadores próximos, moldam esquemas que se manifestam nos vínculos amorosos na vida adulta. A obra cinematográfica escolhida narra a trajetória de Lily, uma mulher marcada pela violência familiar na infância e que repete padrões relacionais disfuncionais em sua vida adulta, assim como Ryle, seu marido. A análise revela a atuação da química esquemática, evidenciando como os padrões desadaptativos aprendidos na infância podem ser revividos para além dela. O estudo destaca também o processo de conscientização da protagonista, que rompe com o ciclo de violência ao identificar seus esquemas e escolher uma relação mais saudável com Atlas, seu primeiro amor. O trabalho mostra que o uso de recursos cinematográficos pode ser um instrumento terapêutico eficaz para a identificação de padrões disfuncionais, promovendo reflexões e mudanças comportamentais, assim como auxiliar profissionais da saúde mental a promover mudanças psicológicas, favorecendo o progresso da saúde e da qualidade de vida.

Palavras-chave: Terapia do Esquema; Relações; Padrões; Esquemas; Amorosos;

¹ Artigo derivado do Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Psicologia.

² Estudante do curso de Psicologia da Universidade La Salle, Unilasalle Canoas, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação do Prof. Dr. Luan Paris Feijó. Contato eletrônico: andressa.201910557@unilasalle.edu.br

³ Psicólogo, doutor em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Unisinos. Atualmente trabalha na área da psicologia clínica e como professor na Universidade La Salle, Unilasalle Canoas. Contato eletrônico: luan.feijo@unilasalle.edu.br

Abstract: This study aims to conduct a film analysis of *It Ends With Us* (2024) through the lens of Schema Therapy (ST), in order to understand how Early Maladaptive Schemas (EMS) influence romantic choices and the maintenance of dysfunctional relationships reinforced by Schema Chemistry. Based on the theoretical foundations of ST, the study explores how early relational experiences with parents and caregivers shape schemas that later manifest in adult romantic bonds. The selected film portrays the story of Lily, a woman whose childhood was marked by domestic violence and who, in adulthood, repeats abusive relational patterns in her relationship with Ryle. The analysis highlights the role of schema chemistry, showing how maladaptive patterns learned in childhood can be unconsciously revived throughout life. The study also emphasizes the protagonist's process of awareness, as she breaks the cycle of violence by identifying her schemas and choosing a healthier relationship with Atlas, her first love. The research demonstrates that cinematic resources can serve as effective therapeutic tools for identifying dysfunctional patterns, fostering reflection and behavioral change, and assisting mental health professionals in promoting psychological transformation, supporting overall health and quality of life.

Keywords: Schema Therapy; Relationships; Patterns; Schemas; Loving;

1. INTRODUÇÃO

Ao longo de nossas vidas, somos ensinados a nos tornar indivíduos que se relacionam, criam laços, pertencem a grupos e se identificam uns com os outros, e que, por meio desses vínculos, alcançamos a plenitude e a realização pessoal. Há algo comum entre nós, seres humanos, que é a predisposição a buscar outras pessoas para amparar a nossa sobrevivência. Essa busca por contatos e conexões emocionais pode nos suprir em termos do que realmente precisamos ou nos afastar daquilo que necessitamos (Paim & Cardoso, 2019).

É comum acompanharmos em filmes, novelas, músicas e livros a idealização de uma relação perfeita, que acontece como um passe de mágica e romantiza a ideia de que o relacionamento suporta tudo e que os opostos se atraem, o que contradiz a realidade, um exemplo disso é a produção cinematográfica “É Assim Que Acaba” (Baldoni, 2024). Em muitos casos, isso não ocorre ou se manifesta apenas por um curto período de tempo, até que os padrões desadaptativos de cada parceiro começam surgir e se tornar algo prejudicial para ambos os lados, reforçando crenças disfuncionais advindas do aprendizado relacional da infância, trazendo adoecimento psicológico para as partes (Paim & Cardoso, 2024).

A forma como nos relacionamos começa a ser desenvolvida a partir das nossas relações na infância, perpetuando-se até a adolescência. É neste momento que nossa personalidade, crenças e padrões são constituídos. Bowlby (2002) estudou a relação mãe-bebê e denominou essa primeira relação humana de uma criança como a pedra fundamental sobre a qual se edifica a sua personalidade e em como esse vínculo pode persistir e desempenhar um importante papel na determinação das relações sociais adultas. Sendo assim, quando uma criança experimenta um ambiente seguro, estável e afetuoso, tende a acreditar que suas futuras relações também devem oferecer essas características. No entanto, uma criança que vivencia um ambiente negligente, instável, carente de afeto, indiferente e hostil terá seu desenvolvimento pautado pela busca da disfuncionalidade nas relações (Paim & Cardoso, 2024).

Avançando no modelo de esquemas da terapia cognitivo-comportamental, de Aaron Beck, o autor Jeffrey Young et. al (2003) conceitualiza a Terapia do Esquema (TE), que tem como base a teoria do apego, a existência de esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) como estruturas responsáveis por processos de funcionamento da personalidade que determinam a forma de interação do indivíduo com o mundo externo, ou seja, como ele se relaciona. Estes esquemas remetem a memórias, emoções e sensações disfuncionais, incluindo representações

mentais de si próprio e dos relacionamentos com outros indivíduos, construídos ao longo da infância e adolescência (Young et al., 2008), categorizados por 5 domínios: Conexão e Rejeição, Autonomia e Desempenhos Prejudicados, Limites Prejudicados, Orientação para o Outro e Supervigilância e Inibição, que serão responsáveis pelo desenvolvimento de até 18 EIDs.

Esses esquemas são resistentes à avaliação lógica de seu conteúdo, sendo difíceis de serem identificados e questionados rapidamente de forma precisa pelo indivíduo (Flanagan et al., 2003). Essa rigidez pode ser compreendida, em grande parte, pela repetição de experiências prejudiciais ao longo da vida (Algarve et al., 2024), que, reforçados pela sua frequência, se tornam encaradas como verdades absolutas, dificultando ainda mais a indagação e a reflexão sobre o pensamento. Em um relacionamento amoroso, não são apenas os padrões esquemáticos de uma ação individual que atuam, mas uma interação entre os esquemas de duas pessoas, o que pode resultar em um relacionamento saudável e satisfatório, ou tóxico e influenciador na perpetuação de esquemas (Paim & Cardoso, 2019).

A repetição do padrão desses relacionamentos e a busca incessante pelo reforço desses EID nos relacionamentos será nomeado de química esquemática. Que ocorre quando há uma busca por experiências que ofereçam o conforto da familiaridade. Isso não significa que essa familiaridade será saudável, mas que é aquilo que o indivíduo aprendeu a receber em sua história de vida (Paim & Cardoso, 2022). O vínculo se torna comprometido a partir do momento que uma pessoa exerce controle ou manipulação sobre a outra, mesmo que de forma inconsciente, utilizando-se de seus EIDs, causando danos emocionais, físicos e/ou psicológicos.

Dada a importância, a finalidade deste estudo é realizar uma análise fílmica de uma relação amorosa a partir da perspectiva da Terapia do Esquema, tendo sido escolhida a obra cinematográfica *É Assim Que Acaba* (Baldoni, 2024) como objeto de investigação e compreensão da relação sobre o prisma da química esquemática. O filme, que é uma adaptação da série de livros da autora Colleen Hoover, foi sucesso de bilheteria no mundo inteiro no ano de 2024 ao retratar uma relação amorosa disfuncional, assim como situações relacionadas à violência doméstica e resiliência feminina. Através desta relação, os personagens dos atores Blake Lively e Justin Baldoni, demonstram a interação das relações iniciais, seus EDIs, a química esquemática e o impacto dessa disfuncionalidade na saúde mental de ambos personagens. Além de elucidar o rompimento desses vínculos, com a identificação de esquemas, modos defensivos e a escolha de uma relação mais saudável. Com um intuito de contribuir para a identificação de padrões amorosos disfuncionais, seu impacto psicológico e a busca por relações mais saudáveis, esta análise fílmica possui como objetivo, com base na teoria do esquema, analisar e discutir o padrão relacional dos personagens auxiliando na identificação, de forma mais eficaz, do adoecimento mental proveniente dos relacionamentos amorosos e na elaboração de estratégias adequadas e assertivas para profissionais da saúde mental.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e a evolução para a Terapia do Esquema (TE)

Desde a infância, as pessoas desenvolvem determinadas ideias sobre si mesmas, sobre outras pessoas e sobre o mundo (Beck, 1987). Por meio de Terapia Cognitivo-Comportamental, o objetivo de Aaron Beck é a mudança nas crenças, pensamentos e crenças, considerando que as crenças desencadeiam nossos sentimentos e posteriormente influenciam nossos comportamentos (Oliveira et al., 2018).

Diante disso, pode-se identificar as chamadas crenças centrais ou crenças nucleares, como ideais mais centrais sobre nós mesmos, sobre o outro e sobre o mundo. As pessoas começam a desenvolver crenças nucleares desde muito cedo, influenciadas biopsicossocialmente e pelo significado que atribuem suas experiências e circunstâncias. Então, quando surge uma situação relacionada tematicamente, o esquema contendo uma dessas crenças nucleares é ativado (Beck, 2022). Diferencia-se esquemas e crenças nucleares, sugerindo que os esquemas são estruturas cognitivas dentro da mente. O conteúdo dos esquemas pode ser cognitivo (expresso em crenças), motivacional, comportamental, emocional e fisiológico (Beck, 1964; Beck, 2022).

Por conta dessas diversas situações e influências, existirão pensamentos que acontecem de forma rápida e que são interpretações imediatas dessas vivências, eles são denominados pensamentos automáticos. A maior parte das pessoas não consegue identificar imediatamente esses pensamentos automáticos, e neles, muitas vezes, ocorrem as chamadas distorções cognitivas. Na base dessas distorções cognitivas estão os esquemas ou crenças nucleares, essas crenças são um conjunto de estímulos e ideias armazenados para que se organizem informações novas dando a elas um significado, e são adquiridas por experiências pessoais de cada pessoa (Knapp & Beck, 2008).

A TCC padrão pressupõe que os pacientes estejam motivados a reduzir os sintomas, a formar habilidades e a resolver seus problemas atuais e, portanto, com um pouco de estímulo e reforço positivo, que cumpram os procedimentos necessários ao tratamento. Todavia, para vários pacientes com características patológicas, como personalidade, as motivações à terapia são complicadas. Há inúmeros casos em que eles não estão dispostos ou não conseguem cumprir os procedimentos da Terapia Cognitivo-Comportamental. Esses pacientes podem não realizar tarefas que lhes são prescritas, demonstrar grande relutância a aprender estratégias para autocontrole ou parecer mais motivados a receber consolo do terapeuta do que aprender estratégias que ajudem a si próprios. Com o objetivo de aperfeiçoar o modelo cognitivo e criar novas estratégias de tratamento para os transtornos de personalidade e também para pacientes que não respondem bem ao tratamento cognitivo padrão de curto prazo, surge a proposta da Terapia do Esquema (TE) (Ghisio et. al., 2016).

A terapia do esquema (TE) desenvolvida originalmente por Jeffrey Young (1990; Young, Klosko & Weishaar, 2003), é uma abordagem para o tratamento de uma ampla variedade de transtornos psicológicos, principalmente de personalidade, integrando intervenções cognitivas, experiências focadas na emoção e na quebra de padrões comportamentais (Farrel et.al, 2024), que utiliza da integração de diferentes abordagens, como Gestalt, Psicanálise e Terapia Cognitivo-Comportamental, para constituir sua maneira única de pensar. Ela apresenta um avanço no entendimento do desenvolvimento humano a partir de sua base explicativa das necessidades psíquicas básicas que, em teoria, devem ser sanadas desde a primeira infância até adolescência, onde são os pais e/ou cuidadores os responsáveis por atendê-los, permitindo um desenvolvimento psíquico saudável ao indivíduo (Wainer & Rijo, 2016; Oliveira & Bergamini, 2018), caso o inverso não ocorra e essas necessidades básicas não sejam atendidas podem desencadear um desenvolvimento prejudicial e desadaptativo ao sujeito (Cerqueira & Mendes, 2022). Ela amplia a Terapia Cognitivo- Comportamental tradicional ao dar ênfase muito maior à investigação das origens infantis e adolescentes dos problemas psicológicos, às técnicas emotivas, à relação terapeuta-paciente e aos estilos desadaptativos de enfrentamento (Young et al., 2008).

2.2 Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs)

Um esquema é um padrão imposto à realidade ou à experiência para ajudar indivíduos a explicá-la, para mediar a percepção e para guiar suas respostas. Esquema é a representação abstrata das características distintivas de um evento, uma espécie de esboço de elementos de

maior destaque. Estas estruturas tornam-se mais complexas ao longo do tempo à medida que são superpostas a experiências posteriores, havendo necessidade de uma coerência cognitiva para que o indivíduo mantenha uma visão estável de si mesmo e do mundo, mesmo que essa visão seja distorcida e imprecisa (Young et al., 2008).

O grau de gratificação das necessidades emocionais básicas somada a fatores de temperamento emocional (herdado pela genética da família) e às experiências sistemáticas nos relacionamentos afetivos infantis poderão desenvolver os Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs). Os EIDs são estruturas interpretativas extremamente estáveis, duradouras e rígidas que geram sofrimento e comportamentos disfuncionais em um grau significativo (Cecero & Young, 2001), consistem em modelos de funcionamento biopsicossociais, pela qual o indivíduo interpreta a si mesmo e o mundo, pautados pelas necessidades não atendidas na infância. Ou seja, a partir de eventos como negligência, rejeição, violências, entre outros. Que fazem com que assim, toda experiência que acione essas memórias de sofrimento, já na fase adulta, seja interpretada com suas memórias infantis desadaptativas, com a finalidade de equilíbrio e sobrevivência (Paim & Cardoso, 2022). Esse tipo de modelo de funcionamento pode levar o indivíduo ao sofrimento psicológico, à solidão e a relacionamentos autodestrutivos (Boscardin & Kristensen, 2011).

Dentro da TE, existem cinco etapas sucessivas que são fundamentais no processo de desenvolvimento da personalidade e onde se concentram crenças e regras sobre aspectos fundamentais da vida, que serão desenvolvidas na infância. São elas: 1) Vínculo seguro; 2) Autonomia; 3) Limites realistas; 4) Liberdade de expressão e aprovação por parte do outro; e 5) Espontaneidade e lazer. Nelas se encontram crenças e regras sobre aspectos fundamentais da vida, e cada uma dessas etapas determina necessidades emocionais específicas que precisam ser satisfeitas (Paim & Cardoso, 2019). Os 18 EIDs encontrados pela TE estão agrupados em cinco categorias chamadas de Domínios Esquemáticos (DE), estes correspondem a cada uma das cinco necessidades quando não satisfeitas (Barbosa et. al., 2019; Wainer; Rijo, 2016; Young; Klosko, Weishaar, 2008). Respectivamente são eles:

1º Domínio: Desconexão e rejeição (EIDs de desconfiança/abuso, privação emocional, defectividade/vergonha, isolamento social/alienação e inibição social);

2º Domínio: Senso de autonomia e competência prejudicados (EIDs de fracasso, vulnerabilidade a danos/doenças, dependência/incompetência, emaranhamento, abandono/instabilidade e subjugação);

3º Domínio: Limites prejudicados (EIDs de arrego e autocontrole insuficiente);

4º Domínio: Orientação para o outro (EIDs de subjugação e auto sacrifício);

5º Domínio: Supervigilância e inibição (EIDs negativismo/pessimismo, postura punitiva, busca de aprovação/reconhecimento).

Desta forma, compreende-se que se as necessidades básicas não forem minimamente supridas poderá ocorrer a formação dos EIDs e o desenvolvimento de crenças disfuncionais, geradas como forma de justificar a hostilidade ou carência do meio em que viveu a criança ou adolescente (Wainer, 2016). Como exemplo, Paim & Cardoso (2019) ilustram esses esquemas: o da criança que todos os dias antes de dormir ganha um beijo, uma palavra carinhosa com tom suave e cafuné. O modelo que ela terá em mente é de que a hora de dormir será marcada por um momento de afeto e conexão. No entanto, se o momento de dormir desta criança for marcado por discussões, ofensas e agressões, ela compreenderá que este momento será de insegurança, medo e perigo. Por isso, quando experienciamos situações marcadas por altos níveis de estresse, privação e negligência na infância e adolescência, construímos esquemas iniciais disfuncionais.

Além disso, os EIDs são autoperpetuadores, ou seja, quando esses esquemas são contestados ocorre uma distorção das informações para manter sua validade. Os esquemas são mantidos através de pensamentos, sentimentos e comportamentos, com a utilização de três

mecanismos básicos: distorções cognitivas, padrões de vida autoderrotistas e estilos de enfrentamento (Young et al., 2008). As distorções cognitivas são uma modificação das informações do ambiente para manter os esquemas intactos. Assim, o indivíduo percebe as situações equivocadamente, de maneira que o esquema seja reforçado e se acentue a informação que o confirme e enfraqueça a informação que o contrarie (Beck, 1997).

Os padrões autoderrotistas referem-se a comportamentos prejudiciais onde o indivíduo envolve-se em situações e relacionamentos que ativam e reforçam os seus esquemas. Os estilos de enfrentamento referem-se às respostas desadaptativas que são desenvolvidas desde cedo para não haver contato com as emoções intensas e pesadas causadas pelos esquemas (Boscardin & Kristensen, 2011).

Para Young et. al. (2008), existem três estilos de enfrentamento que estão relacionados diretamente com as respostas de sobrevivência da nossa espécie: evitação (fuga), hipercompensação (luta) e resignação (congelamento). Cada pessoa tem um estilo de enfrentamento preferencial, mesmo que não seja uma escolha consciente. Diante desse estilo de enfrentamento, terá muitas estratégias comportamentais para enfrentar as situações ameaçadoras do seu dia a dia. Desde muito cedo, se desenvolve seu estilo e suas estratégias de enfrentamento como uma maneira de lidar com as emoções intensas e desconfortáveis dos esquemas mentais e situações difíceis vivenciadas na sua história e na sua família de origem (Paim & Cardoso, 2022).

Para Paim & Cardoso (2022), a evitação é um estilo de enfrentamento que teria como intenção principal a proteção do provável sofrimento causado pelas relações. O indivíduo, por medo de rejeição, desamparo, abandono, abuso, entre outros, fecha-se emocionalmente e foge das relações. Na hipercompensação, a pessoa tem respostas comportamentais no sentido de impedir que os seus medos se confirmem. Então, o controle, o sufocamento, exigências exageradas sobre outra pessoa e até mesmo abusos são utilizados. Por último, a resignação a padrões nocivos ou insatisfatórios de relacionamentos pode ser uma estratégia para não sofrer ainda mais, acalmando medos profundos de possíveis retaliações, desamparo e abandono.

2.3 Relações amorosas e padrões relacionais disfuncionais

Os modelos mentais de como amar e ser amado são construídos a partir de experiências na infância. Tais modelos são utilizados como base para vivenciar as futuras relações íntimas (Paim & Cardoso, 2019). De poemas a músicas, ensaios, novelas, filmes e peças teatrais, o tema amor foi e continuará sendo abordado como ideal do ser humano. Essencial à vida, pois até mesmo para a sobrevivência precisamos dele. É através do amor de nossos pais que temos acesso ao alimento, abrigo, carinho e todos os cuidados indispensáveis à nossa sobrevivência. A partir daí outras variações do amor surgirão com o passar do tempo (Bowlby, 2002). Por isso, de acordo com Young e Klosko (1994), a busca do indivíduo pela manutenção dos padrões aprendidos nas relações primárias é um componente fundamental na escolha amorosa.

A literatura refere-se ao relacionamento amoroso como um processo de interação formado por dois passados convergentes em que muitos dos comportamentos e atitudes dos cônjuges são motivados pelo processo de aprendizagem que ocorre no ambiente familiar de origem. A partir disso, surgem aspectos como legados, conjunto de crenças e outros padrões que se formaram durante as experiências de cada um com a sua família de origem, o que pode gerar conflitos e sofrimentos para os cônjuges (Paim et. al., 2012; Schultz & Colossi, 2020; Haack & Falcke, 2020), de acordo com Scribel, Sana e Di Benedetto (2007), há uma mistura das antigas necessidades de infância com o relacionamento amoroso atual, e ocorre a tentativa de recuperar essas necessidades através da interação com o parceiro. Sendo assim, a dinâmica conjugal se constitui através da troca interpessoal entre os parceiros, influenciando

diretamente no vínculo amoroso e tornando o relacionamento abusivo ou não, podendo servir como revivência de um padrão já conhecido (Scribel et. al, 2007; Medeiros & Freitas, 2021).

Nas relações adultas, os EIDs levam os parceiros a recriar as condições da infância que foram constituídos perpetuando os temas associados ao sofrimento ocasionado por interações insatisfatórias e padrões de relações disfuncionais (Young, et. al., 2008), ativando crenças mentais, como por exemplo: abandono (crença que perderá as pessoas que ama/será abandonado(a) por ela), privação emocional (sensação de desamparo e falta de compreensão), defectividade/vergonha (crenças profundas de ser falho(a), defeituoso(a), indesejado(a), indigno(a) de ser amado), emaranhamento (sensação de não conseguir se desvincular de outra pessoa), subjugação (preocupação excessiva em agradar e tentar fazer tudo pelos outros, para não ser abandonado(a)), auto sacrifício (foco excessivo em satisfazer as necessidades do outro, mesmo que renuncie às suas), busca de aprovação (só terá valor se a outra pessoa reconhecer ou aprovar) (Paim et. al., 2020; Young et. al., 2008), assim como o modo de enfrentamento de cada um, aumentando o afastamento emocional e reforçando um padrão destrutivo.

Quando estão em um conflito amoroso, os parceiros só enxergam as suas próprias táticas de enfrentamento (defesa) um do outro, sentindo-se em perigo, com suas necessidades emocionais ameaçadas. Sendo assim, a única coisa que desejam é se proteger e com isso, a compreensão, sensibilidade, amabilidade são desligados e substituídos pela autopreservação e autodefesa (Pam & Cardoso, 2022). A dificuldade de manter relações mais estáveis é explicada pela sensação de não serem aceitos e medos quanto às consequências negativas de uma relação mais íntima. Com isso, a constante sensação de perigo desencadeia uma série de estratégias de enfrentamento defensivas, dentre elas a violência. (Young et.al., 2003; Paim, 2014).

A violência amorosa é descrita como qualquer agressão física, sexual ou psicológica através da qual um indivíduo tenta estabelecer e manter controle e poder sobre seu parceiro. A agressão física pode ser caracterizada por comportamento que utilize força física, gerando danos corporais ou destruição de propriedade; a agressão sexual está relacionada a atos sexuais não consensuais ou que visam humilhar o parceiro em relação a seu corpo, desempenho sexual ou sexualidade; já a agressão psicológica tende a se manifestar através da intimidação, humilhação, ameaças, agressões verbais, isolamento social e dependência financeira forçada (Cooker, 2000; Paim, 2014). Com a perpetuação desse padrão relacional, ambos acabam tendo impacto psicológico significativo, gerando sentimentos internos de ansiedade, medo, insegurança, baixo autoestima e culpa, o que poderá trazer prejuízos emocionais e físicos.

2.4 Química esquemática

Relacionamentos saudáveis oferecem aos parceiros uma sensação de segurança, intimidade, alegria, apoio emocional, bem como a capacidade de resolver problemas e ajustar momentos de desconexão, além de um sentimento de pertencimento. A seleção cuidadosa do parceiro pode influenciar profundamente o crescimento pessoal e o bem-estar físico e emocional. Compreender as motivações por trás de escolhas românticas é um passo fundamental para cultivar relacionamentos saudáveis (Paim & Cardoso, 2024).

As escolhas amorosas e permanência em relacionamentos danosos tendem a estar baseadas na sensação que é experimentada pela ativação de um ou mais EIDs, e ocorre em um nível emocional pouco racional (Atkinson, 2012). Essa sensação será nomeada de química esquemática. A química esquemática, quando disfuncional, 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), como um sistema padronizado de escolhas. De acordo com Stevens e Roediger (2017), a escolha dos parceiros íntimos seria

semelhante à escolha de produtos apresentados nos comerciais: as pessoas tendem a comprar aquilo a que estão familiarizadas, sem se atentar necessariamente à qualidade do produto. Ou seja, os produtos apresentados nesses meios de comunicação não são necessariamente bons e compatíveis com as reais expectativas dos compradores, mas, pela familiarização, muitos acabam por adquiri-los. Por serem situações “conhecidas”, tendemos a nos adaptar a elas com mais facilidade. Isso não significa que tais situações trarão aquilo de que precisamos para nosso desenvolvimento emocional, significa que elas são coerentes com o que já vivemos um dia (Paim & Cardoso, 2024).

Como nossos esquemas são viciantes, tendemos, quando adultos, a repetir aquilo que já conhecemos em eventos traumáticos na infância. Assim, é comum que a atração pelo esquema disfuncional faça com que padrões destrutivos e traumáticos continuem a se repetir. (Paim & Cardoso, 2022). Neste sentido, a escolha do parceiro amoroso é considerada como uma armadilha da vida, ou seja, a tomada de decisão baseada na ativação de um ou mais EIDs que acaba sendo mantida como um padrão esquemático desadaptativo ao longo da vida (McGinn & Young, 2012; Young & Klosko, 2019). Além disso, esta química será reforçada por dois elementos indispensáveis: ilusão e atração. A ilusão envolve um filtro mental que enquadra a pessoa escolhida em nossos próprios moldes internos, mesmo que para isso se acrescente ao outro uma série irrealista e idealizada. A atração envolve a busca, sem muito raciocínio, por aquelas situações que foram familiares, desde muito cedo, funcionando como um ímã que nos aproxima das parcerias amorosas (Paim & Cardoso, 2024).

Para mudanças desse padrão de escolha, será necessário identificar as suas necessidades emocionais por meio da: identificação dos gatilhos de ativação esquemática, diferenciando o presente do passado, compreendendo os comportamentos que alimentam esta química e modificando a dinâmica que favorece a química (Paim & Cardoso, 2024), isso auxiliará na ativação do modo adulto saudável e modo criança feliz. O modo adulto saudável é aquele que consegue compreender suas características e agir, quando necessário, de forma diferente. Ao acionar este estado é possível conectar-se com suas emoções, entender o que elas estão apresentando e escolher boas estratégias. Já o modo criança feliz, ocorre quando as suas necessidades emocionais são satisfeitas, como por exemplo apoio, segurança, validação e amor, então você se sente feliz e radiante (Paim & Cardoso, 2022).

Por tanto, o modelo teórico da TE auxilia a compreender a perpetuação de padrões problemáticos nas relações, pontuando que o ambiente familiar e a relação com as figuras de cuidado na infância apresentam influência nas dinâmicas de relacionamento estabelecidas na vida adulta (Scaramussa, 2023), sendo esta dinâmica frequentemente retratada através das obras filmicas de relacionamentos amorosos disfuncionais, fazendo com que a realidade ganhe forma na ficção (Santos et. al., 2024). As obras cinematográficas há muito tempo são responsáveis por retratar diferentes experiências da vida real e trazer à tona uma análise e interpretação por parte do seu espectador através da observação. No campo metodológico, esta análise observatória será denominada de análise fílmica e acontecerá de forma mais estruturada e empírica, levando em consideração cada uma das cenas de forma minuciosa, revisitando e discutidos quantas vezes for necessário (Leite et. al. 2012).

O uso do recurso cinematográfico na psicoterapia torna-se um recurso interessante na medida em que se configura atualmente como uma atividade de lazer bastante apreciada e comum em todas as classes sociais. Podendo servir como uma ferramenta útil tanto para o fortalecimento do vínculo terapêutico como para o maior comprometimento e adesão do paciente para com o processo terapêutico, tendo em vista que este passa a ser, via recursos cinematográficos, uma forma mais estimulante de tratamento e psicoeducação (Lopes et al., 2019). É possível, por exemplo, que, por meio da identificação com personagens ou situações vivenciadas nas produções cinematográficas, o paciente perceba, analise e reflita sobre semelhanças com seus próprios problemas e seu modo de ser, o que facilita o

desenvolvimento, juntamente ao terapeuta, de formas de enfrentamento, de habilidades sociais, de flexibilização de crenças, de regulação de emoções e autocontrole, sendo possível constituir repertórios mais adaptados no indivíduos (Lopes et al., 2019).

3. MÉTODO

O presente trabalho consiste em um estudo descritivo de natureza qualitativa, utilizando a análise filmica como ferramenta para a coleta, análise e discussão dos dados. Para esse fim, a obra cinematográfica *É Assim que Acaba* (Baldoni, 2024) foi escolhida como objeto de estudo (Miranda & Lemos, 2021)

A obra *É Assim que Acaba*, dirigida por Justin Baldoni, é uma adaptação cinematográfica do livro da autora Colleen Hoover. Classificado como drama e romance, a produção, com duração de 2h11min, retrata a vida amorosa de Lily Bloom, uma jovem determinada e sonhadora que, após uma infância marcada por cenas de violências na relação de seus pais, muda-se para Boston em busca de um novo começo, iniciando um negócio no ramo da floricultura. Lá, ela conhece o sedutor e bem-sucedido neurocirurgião Ryle, por quem se apaixona imediatamente. Mas à medida que o relacionamento avança, os comportamentos do passado familiar de Lily começam a se repetir, fazendo com que a personagem se confronte com seus medos, inseguranças e percepções sobre seu atual relacionamento, ainda mais após o nascimento de sua filha com Ryle. Em meio a isso, a reaproximação com Atlas, seu primeiro amor, traz à tona memórias e escolhas que desafiam tudo o que ela aprendeu sobre si mesma e sobre o que significa colocar um ponto final em um ciclo amoroso disfuncional.

Escolheu-se a obra como objeto de estudo deste trabalho, por conta da assertividade do filme em retratar como a relação familiar pode influenciar diretamente nossas escolhas amorosas, fazendo com que o ciclo de dor e sofrimento seja revisitado e repetido inconscientemente, causando impacto direto na saúde mental. Além de demonstrar que é possível identificar esses ciclos, encontrar relações mais saudáveis e romper o padrão familiar disfuncional, a fim de proporcionar a si mesmo e sua futura estrutura familiar uma vivência mais consciente e livre de repetições dolorosas do passado.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Categoria 1: Família de Origem: A Construção dos Esquemas Iniciais Desadaptativo

Na obra filmica, a família de Lily aparenta possuir um relacionamento duradouro, ela sendo filha única dessa relação, eles possuindo um bom relacionamento com a comunidade e o pai detentor de um cargo de respeito. No entanto, dentro de casa, a personagem se deparava com uma infância demarcada por um pai rígido, autoritário, agressivo e uma mãe frágil, dependente e vulnerável às vontades do marido. Nesta relação, ocorriam agressões físicas e sexuais, entre o casal, que eram vivenciadas pela filha deles, gerando assim, um ambiente desadaptativo fazendo com que Lily desenvolvesse uma dinâmica de personalidade permeada por EIDs.

Seguindo o que a teoria de Young et. al. (2003) o relacionamento com pais e cuidadores próximos é o primeiro exemplo de vínculo constituído desde a infância, e, serão esses modelos relacionais os responsáveis por suprir as nossas necessidades emocionais básicas, fazendo com que assim tornamo-nos futuramente adultos saudáveis passíveis de constituir relações amorosas adaptativas. Na trama, é possível observar o meio relacional familiar disfuncional em que a personagem Lily se desenvolve e a produção de seus EIDs advindos destes, como por exemplo, em duas cenas apresentadas em que a personagem

presença sua mãe sofrendo violência física e também sexual. Por consequência desse ambiente opressor, Lily se depara com um contexto que não lhe oferece espaço para se desenvolver emocionalmente e a oportuniza, em sua maioria, momentos de hostilidade, agressividade, invalidação emocional e frieza (Paim & Cardoso, 2022) assim, ela acaba por desenvolver esquemas iniciais desadaptativos e começa a enxergar a maneira com que deve-se se relacionar de uma outra forma. Deste modo, experimenta crenças de abandono, privação emocional, dependência, subjugação, auto sacrifício e busca de aprovação (Paim et. al., 2020; Young et. al., 2008).

Já em relação a história de vida do outro personagem principal, Ryle, a obra se restringe a apresentar uma situação familiar traumática. Quando ele tinha 6 anos de idade, seu irmão faleceu de forma acidental, em um incidente provocado por ele, ao manusear uma arma de fogo encontrada em casa. Sem compreender o perigo, ele acabou disparando contra o irmão. Esse evento traumático contribuiu para um desenvolvimento permeado por crenças e comportamentos disfuncionais, isso porque, no momento em que o personagem mais necessitava de cuidado, supervisão e segurança - infância -, ele não os recebeu, ficando vulnerável ao erro trágico. Essa situação, além do grande trauma, auxiliou na concepção de EIDs como grandiosidade, autocontrole/autodisciplina insuficientes, inibição emocional e postura punitiva (Paim & Cardoso, 2022; Paim et. al, 2020; Young et. al 2008).

Com isso, pode-se perceber que ambos os personagens apresentam na sua história de vida, um ambiente familiar pouco saudável, onde um vivencia a violência doméstica e no outro a negligência parental, quando ambos encontram um no outro a disponibilidade em reforçar esses EIDs e reproduzi-los na relação, acabam caindo na armadilha amorosa da vida.

Tabela 1: Esquemas Iniciais Desadaptativos provenientes do âmbito familiar da personagem Lily e suas crenças.

Esquema	Crença
Abandono	Perderá a pessoa que ama; será abandonada.
Privação emocional	Sensação de desamparo e falta de compreensão.
Subjugação	Preocupação excessiva em agradar e tentar fazer tudo pelo outro, para não ser abandonada, perder contato ou sofrer alguma consequência ruim.
Autossacrifício	Foco em satisfazer as necessidades do outro, mesmo que isso custe renunciar às suas próprias.
Busca de aprovação e reconhecimento	Ter seu valor baseado no reconhecimento ou aprovação do outro.

Fonte: Autoria própria (2025)

Tabela 2: Esquemas Iniciais Desadaptativos provenientes do âmbito familiar do personagem Riley e suas crenças.

Esquema	Crença
Arrogo/agressividade	Acredita que é melhor que os demais e que merece ser cuidados especiais.
Autocontrole/autodisciplina insuficientes	Baixa tolerância à frustração, ênfase no alívio imediato do desconforto e dificuldades ou recusa em autocontrolar-se.
Inibição emocional	Bloqueio intenso das próprias emoções, comportamentos e comunicação com o outro.
Postura punitiva	Acredita que o outro deve ser punido severamente pelos erros que cometem.

Fonte: Autoria própria (2025)

Categoria 2: Relações Afetivas e a Escolha do Parceiro: Violência e a Química Esquemática

No período da adolescência, Lily se mostrou uma menina romântica, sonhadora e muito disposta a lutar por aquilo em que acreditava, não dependendo da aprovação dos outros para seguir o que seu coração mandava. O mesmo acontecia com suas escolhas amorosas. No início dessa fase, a personagem se apaixona por um colega de escola, Atlas, que compartilhava o mesmo ambiente de violência que ela. Eles sempre tiveram uma troca muito saudável, em que o receio da violência em um relacionamento os unia, fazendo com que desejassem agir de forma diferente. No entanto, além da intervenção do pai de Lily na relação, os esquemas desadaptativos acabaram ganhando espaço na vida da personagem, fazendo com que suas escolhas fossem conduzidas por seus EIDs.

Ryle surge na vida de Lily em um momento de grande vulnerabilidade, quando ela está vivenciando o luto pela morte do pai, mudando-se para outra cidade e apostando em seu novo empreendimento. No momento do primeiro encontro, ele se mostra um homem determinado, talentoso, romântico e alguém que, segundo ele, Lily dificilmente encontraria. No entanto, por trás do “príncipe encantado”, a personagem se depara com seus próprios modelos esquemáticos. E Ryle, por sua vez, se depara com alguém indefesa e frágil, muito semelhante ao que vivenciou na infância. Consequentemente, acabam se apaixonando e vivendo uma relação conjugal disfuncional, marcada por diferentes tipos de violência e ativação das suas crenças.

Três cenas marcantes do filme foram escolhidas para evidenciar o padrão relacional entre Lily e Ryle. As duas primeiras retratam episódios de violência física e a terceira, de violência sexual. As agressões físicas cometidas por Ryle contra Lily aconteceram em momentos distintos: a primeira ocorreu enquanto cozinhavam, quando Ryle empurra Lily, fazendo com que ela bata a cabeça em um armário, resultando em um ferimento no rosto. A segunda ocorreu após uma discussão iniciada por Ryle, durante a qual ele empurra sua esposa da escada, fazendo com que ela caia e perca a consciência. Em ambos os momentos, inicialmente, Lily não reconhece os atos como violência, pois, permeada por seus EIDs, tenta amenizar as situações, possivelmente por conta de suas crenças em sofrer retaliações e ser abandonada, além do receio de não ser compreendida, o que a leva a se submeter a situações de autonegligência para ter seu valor reconhecido (Paim & Cardoso, 2022; Paim et al., 2020;

Young et al., 2008). Além de seus esquemas atuando como reforçadores, Lily também escuta de Ryle que ambas as situações foram acidentes e que ele não teve a intenção de machucá-la.

Na terceira cena, que retrata a violência sexual, é possível identificar Ryle sendo dominado por seus EIDs descritos anteriormente, partindo para cima de Lily em uma posição de superioridade. Ele demonstra dificuldades de autocontrole e autodisciplina, inflexibilidade para ouvir os pedidos da esposa para que parasse, além de uma postura invalidante, controladora, punitiva e repleta de chantagens emocionais (Paim & Cardoso, 2022; Paim et al., 2020; Young et al., 2008). Quando os dois personagens se deparam com essas situações, do que estruturam em seu mundo interno sobre o que era amor, a química esquemática entre os dois é ativada, ou seja, a repetição dos padrões de relacionamentos aprendidos na infância, que causam dores emocionais profundas, agora, se fazem presentes na fase adulta e no relacionamento do casal. Esta química foi a responsável por fazer com que os personagens se identificassem e conectassem com tudo aquilo que já vivenciaram, trazendo à tona a dificuldade em se distanciar de tudo que aprenderam um dia, optando pelo ambiente conhecido e padrão repetitivo de funcionamento (Paim & Cardoso, 2024).

Além disso, por esse padrão ser repetitivo entre os dois, é possível observar na dinâmica da relação os modos de enfrentamento dos personagens, onde, por conta da postura controladora e dominante de Riley, Lily adota uma postura passiva, fazendo de tudo para amenizar as situações violentas do relacionamento, não conseguindo comunicar-se ou estabelecer seus limites. Isso, além de tudo que já se faz presente na relação, acaba fazendo com que eles permaneçam em um “cabo de guerra” emocional. Onde que para um vença, o outro deve abrir mão de si mesmo (Paim & Cardoso, 2024).

Tabela 3: Padrões de escolha amorosa dos personagens baseados na química esquemática

Lily	Riley
Parceiro instável emocionalmente; inibido, que não consegue se conectar e/ou se expressar, invalidante que não demonstra (ou demonstra) raramente empatia e compreensão; parceiro dominante e autocentrado, que não ouve ou respeita as necessidades e vontade da outra pessoa, que só pensa em suas próprias decisões e interesses; parceiro de quem precisa cuidar; parceiro que valoriza muito a aparência e status.	Parceira que o idolatre, que se subjuga e se enxergue com menos valor; que não consiga dar limites; que também apresente dificuldades de expressar emoções e sentimentos; parceira que se submete às exigências e ao controle; parceira que se afasta e dá gelo quando há erros.

Fonte: Autoria própria (2025)

Categoria 3: Rompimento de Ciclos desadaptativos: Uma nova escolha

Após vivenciar diferentes tipos de violência na relação com Ryle, Lily inicia um processo de conscientização, identificando seus próprios esquemas, atentando-se às atitudes de Ryle e percebendo que a relação estava se tornando aquilo que ela presenciou entre seus pais - e que sempre prometeu a si mesma nunca tolerar. Esse processo também traz à tona sua relação com Atlas, seu amor da adolescência, com quem compartilhou seus medos e inseguranças.

Na trama, é possível acompanhar a ambivalência de Lily entre seu relacionamento disfuncional com Ryle e seu antigo amor, Atlas. O personagem, que havia desaparecido da vida de Lily após a intervenção de seu pai, acaba abrindo um restaurante na mesma cidade para a qual ela havia se mudado e eles acabam se encontrando novamente. A partir dali, mesmo estando em um novo relacionamento, ela ainda lembra frequentemente com carinho sua relação com Atlas, pois nunca conseguiu esquecê-lo. Contudo, diferente da intervenção de seu pai, agora ela estava em uma relação com Ryle, que desaprovava qualquer tipo de contato entre eles - mesmo que fosse apenas um vínculo de amizade.

Por mais que Ryle tentasse afastar Lily de Atlas, sua postura acabou os aproximando ainda mais. É possível observar no filme que, em algumas situações de vulnerabilidade na relação com Riley, a personagem recorria a Atlas como alguém que lhe proporcionava segurança, compreensão e felicidade genuína, suprimindo suas necessidades emocionais de forma saudável. Apesar disso, mesmo carregando esses sentimentos, ela manteve seu relacionamento disfuncional com Ryle, o que acabou resultando em uma gravidez não planejada. E, foi a partir do nascimento de sua filha, que ela começou a compreender melhor a relação no qual estava inserida, dando-se conta das violências sofridas e de como isso poderia impactar diretamente em sua filha, caso optasse por permanecer na relação.

Com receio de que a pequena Emmy presenciasse as atitudes e os comportamentos disfuncionais dos pais, Lily decide romper o ciclo de violência e optar por encerrar a relação conjugal que mantinha com Ryle. Mesmo diante da insistência do personagem e da sensação de que ele poderia mudar seus comportamentos, ela se manteve firme em sua decisão. Esta atitude da personagem, demonstra o reconhecimento das suas crenças disfuncionais e de estar inserida em um ciclo violento igual ao que presenciava de seus pais, compreendendo que mesmo com toda a sua história de vida e de Riley, era preciso diferenciar o presente do passado. Sendo assim, se dá conta dos comportamentos e esquemas que alimentavam a química entre ela e Ryle, vencendo suas críticas internas, abrindo-se para o novo e dando uma chance ao seu antigo amor, Atlas, optando por alguém potencialmente saudável, que a afasta de seus esquemas, encerrando um ciclo destrutivo para ela e também para sua filha (Paim & Cardoso, 2024).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos evidenciam a utilização de ferramentas da Terapia do Esquema na promoção de mudanças nos padrões relacionais, orientando-os para relações mais saudáveis, que atendam às necessidades emocionais básicas e não reforcem os Esquemas Desadaptativos responsável por fortalecer o padrão da Química Esquemática. A contribuição da Terapia do Esquema, ao demonstrar como a relação familiar desde a infância influencia diretamente as relações futuras, está presente em todo o objeto de estudo, evidenciando a aplicabilidade da teoria à técnica fílmica observacional escolhida para este trabalho. As evidências indicam que as técnicas utilizadas por profissionais da saúde mental, fundamentadas na Terapia do Esquema, como a observação e identificação dos pacientes com seus padrões disfuncionais utilizando de filmes, séries, novelas, entre outras formas de entretenimento audiovisual, são eficazes na promoção de mudanças psicológicas, favorecendo o progresso da mental e da qualidade de vida.

Considerando as evidências apresentadas ao longo deste estudo, é possível concluir que a análise fílmica realizada com base nos preceitos da Terapia do Esquema demonstra ser um importante recurso na identificação da interação das relações iniciais, EDIs, química esquemática nos relacionamentos amorosos e do impacto dessa disfuncionalidade na saúde mental dos personagens da obra escolhida. Além disso, permite elucidar de que forma o rompimento desses vínculos, por meio da identificação de esquemas e modos defensivos,

contribuem para a escolha de uma relação mais saudável, para a compreensão e manejo de padrões amorosos disfuncionais, e assim, minimizar possíveis o impacto psicológico negativos e a busca por relações mais saudáveis.

Dentre as limitações encontradas para a elaboração deste trabalho, destaca-se a carência de estudos direcionados à Terapia do Esquema, nos quais as relações primárias são apontadas como principais responsáveis pelas escolhas amorosas disfuncionais que podem impactar diretamente no adoecimento mental de indivíduos que permanecem em um ciclo vicioso de múltiplas violências e modos de enfrentamento. É possível encontrar um grande número de pesquisas que geram hipóteses, e não conclusões sobre a temática de casais. Consequentemente, isso contribui para a escassez de instrumentos e ferramentas desenvolvidos para a Terapia do Esquema, que possam auxiliar na identificação mais assertiva desses modos relacionais no futuro. Um exemplo disso, é a ausência da representação de um profissional de saúde mental na obra cinematográfica escolhida desde a fase primária dos personagens. Por isso, este trabalho visa contribuir para uma nova visão de como identificar essas características familiares em casais, utilizando de recursos acessíveis e lúdicos, por parte de pessoas que hoje se encontram em relações disfuncionais.

Recomenda-se que estudos futuros discutam e apresentem uma investigação mais minuciosa acerca do ambiente familiar favorável para desenvolvimento de crenças mais adaptativas desde a infância, bem como estratégias que possam ser utilizadas na adultez para identificar esquemas, crenças e modos de enfrentamento em casais, a fim de tornar relacionamentos amorosos mais saudáveis e sem quaisquer tipo de violência. Além disso, é importante considerar a adaptação cultural para garantir eficácia e aceitabilidade em diferentes grupos étnicos e culturais.

AGRADECIMENTOS

Se hoje posso falar sobre amor, é porque, antes de qualquer teoria, fui acolhida por laços que me mostraram desde muito cedo o significado deste sentimento. À minha bisavó, à minha avó e à minha mãe, mulheres que, com amor incondicional, presença constante e cuidado genuíno, me ensinaram - muitas vezes sem necessitar de palavras - sobre vínculos seguros, afeto, dedicação e persistência, obrigada!

REFERÊNCIAS

ALGARVES, Cleonice Pereira; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino; PAIM, Kelly. Esquemas iniciais desadaptativos de mulheres em situação de violência por parceiro íntimo. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 19, n. 2, p. 151-161, dez. 2023. Epub 26 ago. 2024. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872023000200151&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 04 out. 2024. DOI: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20230019>.

BARBOSA, Thamires Pereira et al. Domínios esquemáticos apresentados por mulheres em situação de violência conjugal. **Revista de Psicologia da IMED**, Passo Fundo, v. 11, n. 2, p. 51-68, dez. 2019. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpi/v11n2/05.pdf>. Acesso em: 19 abr. 2025.

BECK, T. A. **Thinking and depression: II. Theory and therapy**. Archives of General Psychiatry, 10, 561-571,

BECK, T. A. **Para além do amor**. Rio de Janeiro: Rosa dos Ventos, 1995.

BECK, J. S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BECK, T. A.; ALFORD, B. A. **O poder integrador da terapia cognitiva**. Porto Alegre: Artmed, 2000.

BECK, Judith S. **Terapia cognitivo-comportamental: teoria e prática**. Tradução de Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica de Paulo Knapp. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BOSCARDIN, M. K.; KRISTENSEN, C. H. Esquemas iniciais desadaptativos em mulheres com amor patológico. **Revista de Psicologia da IMED**, v. 9, n. 1, p. 85-98, 2017. Disponível em: <https://seer.atitus.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/85>. Acesso em: 19 abr. 2025.

CERQUEIRA DIAS, Caroline Luiza; MENDES, Luciane Dionéia. Os esquemas iniciais desadaptativos (EIDs) de mulheres em situação de violência conjugal e a terapia do esquema como estratégia de intervenção. **Revista Perspectiva: Ciência e Saúde**, v. 1, n. 1, p. 1-14, 2025. Disponível em: <https://cientifica.cniec.br/index.php/revista-perspectiva/article/view/149/150>. Acesso em: 19 abr. 2025.

COKER, A. L.; SMITH, P. H.; McKEOWN, R. E.; KING, M. J. Frequency and correlates of intimate partner violence by type: physical, sexual, and psychological battering. **American Journal of Public Health**, v. 90, n. 4, p. 553-559, 2000. DOI: <https://doi.org/10.2105/ajph.90.4.553>.

DO AMARAL, I. G.; DE FREITAS, A. D. G.; ALVARENGA, M. Projetos educacionais e estudos observacionais em análise filmica: qual o atual status de produção no Brasil? **Gestão e Projetos: GeP**, v. 3, n. 3, p. 215-250, 2012. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/gep/article/view/9562>. Acesso em: 15 mai. 2025.

FARRELL, M. J.; REISS, N.; SHAW, A. I. (Orgs.). **Terapia do esquema: guia para tratamento individual, em grupo e integrado**. Porto Alegre: Artmed, 2024. 325 p.

FLANAGAN, C.; ATKINSON, T.; YOUNG, J. Uma introdução à terapia do esquema: origens, visão geral, status de pesquisa e direcionamentos futuros. In: HEATH, G. (Org.).

GHISIOA, Márcia Studer; LÜDTKE, Lucas; SEIXAS, Carlos Eduardo. Análise comparativa entre a Terapia Cognitivo Comportamental e a Terapia do Esquema. **Revista Brasileira de Política, Economia e Gestão**, [S.l.], v. 18, n. 3, p. 1-10, 2023. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbp.celg.org.br/pdf/v18n3a02.pdf>. Acesso em: 13 mai. 2025.

HAACK, K. R.; FALCKE, D. Seria o ciúme mediador entre as experiências na família de origem e a violência física na conjugalidade? **Psico-USF**, v. 25, p. 425-437, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-82712020250303>. Acesso em: 7 jun. 2025.

LEITE, Nildes Pitombo; AMARAL, Iraides Gonçalves do; FREITAS, Alessandra Demite Gonçalves de; ALVARENGA, Marcelo Aparecido. Projetos educacionais e estudos observacionais em análise filmica: qual o atual status de produção no Brasil? **Revista de Gestão e Projetos**, v. 3, n. 3, p. 215-250, 2012. DOI: <10.5585/gep.v3i3.114>. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/gep/article/view/9562>. Acesso em: 13 mai. 2025.

LOPES, R. F. F.; MONTAGNERO, A. V.; FERNANDES-LOPES, M. C. F. **Aplicação criativa à terapia do esquema: o uso de filmes**. In: REIS, A. H. (Org.). *Terapia do esquema com crianças e adolescentes: do modelo teórico à prática clínica*. Campo Grande: Episteme, 2019. p. 405-448.

MIRANDA, Rickson Bernardo Martins; LEMOS, Moisés Fernandes. O sacrifício do cervo sagrado: análise filmica sob uma ótica psicanalítica. **Perspectivas em Psicologia**, Uberlândia, v. 14, n. 1, p. 138-154, jan./jun. 2021. Disponível em: <https://seer.ufu.br/index.php/perspectivasempsicologia/article/view/59234/35397>. Acesso em: 14 mai. 2025.

MCGINN, L. K.; YOUNG, J. E. *Cognitive Behavioral Therapy of Personality Disorders*. 3. ed. New York: Guilford Press, 2012.

OLIVEIRA, Aline Martins de; BERGAMINI, Gésica Borges. Esquemas desadaptativos de mulheres em relacionamentos abusivos: uma discussão teórica. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente (FAEMA)**, Rondônia, v. 9, n. 2, p. 796-802, jul.-dez. 2018. Disponível em: <http://www.faema.edu.br/revistas/index.php/Revista-FAEMA/article/view/637>. Acesso em: 19 abr. 2025.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (Orgs.). **Terapia do esquema para casais: base teórica e intervenção**. Porto Alegre: Artmed, 2019. 242 p.

PAIM, Kelly; CARDOSO, Bruno Luiz Avelino (Orgs.). **Sua história de amor: um guia baseado na terapia do esquema para compreender seus relacionamentos e romper padrões negativos**. Porto Alegre: Artmed, 2022. 78 p.

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. 120 p.

PAIM, K.; MADALENA, M.; FALCKE, D. Esquemas iniciais desadaptativos na violência conjugal. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 8, n. 1, p. 31–39, 2012. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1808-56872012000100005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 7 jun. 2025.

RODRIGUES, Soraia; CHALUB, Anderson. Amor com dependência: um olhar sobre a teoria do apego. **Academia.edu**, 2014. Disponível em: https://www.academia.edu/7080714/Soraia_AMOR_COM_DEPEND%C3%8ANCIA_UM_O_LHAR_SOBRE_A_TEORIA_DO_APEGO. Acesso em: 13 maio. 2025.

SANTOS, A. S. dos; BRESSAN, L. B.; PAQUIELA, L. C. K. dos S. “É assim que acaba”: diálogos sobre a violência doméstica entre literatura e realidades. **Revista Contemporânea**, v. 4, n. 11, p. e6585, 2024. DOI: <10.56083/RCV4N11-092>. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/6585>. Acesso em: 13 maio 2025.

SCARAMUSSA, C. S. A série "MAID" e a violência doméstica contra mulheres: um olhar da terapia do esquema. 2023. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/28220?locale-attribute=en>. Acesso em: 19 abr. 2025.

SCHULZ, C.; COLOSSI, P. M. A transmissão transgeracional dos modelos conjugais. **Pensando Famílias**, v. 24, n. 1, p. 45–64, 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-494X2020000100005&lng=pt&tl. Acesso em: 7 jun. 2025.

STARTAP, H. (Org.). *Métodos criativos na terapia do esquema: avanços e inovação na prática clínica*. p. 1-14. Porto Alegre: Artmed, 2023.

SCRIBEL, M. C.; SANA, M. R.; BENEDETTO, A. Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 3, n. 2, p. 35-42, 2007. Recuperado de: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200004. Acesso em: 4 out. 2024.

STEVENS, Bruce; ROEDIGER, Eckhard. **Breaking negative relationships patterns: A schema therapy self-help and support book**. Washington: John Wiley & Sons, 2017.

YOUNG, Jeffrey E. **Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach**. Sarasota, FL: Professional Resource, 1990.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S. **Reinventando sua vida: o programa revolucionário para acabar com o comportamento autodestrutivo e ser feliz novamente**. Nova York: Reimpressão, 1994.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Schema Therapy: A practitioner's guide**. New York: The Guilford Press, 2003.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S.; WEISHAAR, Marjorie E. **Terapia do esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. 1. ed. Porto Alegre: Artmed Editora, 2008.

WAINER, Ricardo; RIJO, Daniel. **O modelo teórico: EIDs, estilos de enfrentamento e modos esquemáticos**. In: WAINER, Ricardo et al. (Orgs.). *Terapia cognitiva focada em esquemas: integração em psicoterapia*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016. p. 15-26.