

**FACULDADE ÁGORA – FAG  
BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DAMIRES ARAÚJO DA SILVA AGUARIO**

**A PERSPECTIVA DA TERAPIA DO ESQUEMA SOBRE O SOFRIMENTO  
DECORRENTE DO RELACIONAMENTO CONJUGAL**

**Campo Novo do Parecis - MT**

**2023**

**FACULDADE ÁGORA – FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**DAMIRES ARAÚJO DA SILVA AGUARIO**

**A PERSPECTIVA DA TERAPIA DO ESQUEMA SOBRE O SOFRIMENTO**  
**DECORRENTE DO RELACIONAMENTO CONJUGAL**

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Eder Leandro de Paula.

**Campo Novo do Parecis – MT**

**2023**

**FACULDADE ÁGORA – FAG**  
**BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

AGUARIO, Damires Araujo da Silva. “A PERSPECTIVA DA TERAPIA DO ESQUEMA SOBRE O SOFRIMENTO DECORRENTE DO RELACIONAMENTO CONJUGAL”. Artigo Científico (Trabalho de Conclusão). Faculdade Ágora – FAG. Campo Novo dos Parecis – MT, 2023.

Data de defesa: 24\_/11\_/2023

**MEMBROS COMPONENTES DA BANCA EXAMINADORA:**

---

**Orientadora:** Prof. Esp. Eder Leandro de Paula  
FAG

---

**Membro Titular:** Prof. Me. Cristiano Furtado Scarpazza  
FAG

---

**Membro Titular:** Gerson Silveira Pereira  
AJES

**Local:**  
Faculdade Ágora – FAG,  
Campo Novo dos Parecis - MT


Clicksign 7eaf2d7b-4acd-4fab-9775-fe8c4b86681c

## DECLARAÇÃO DE AUTOR

Eu, Damires Araújo da Silva Aguario, portadora da cédula de identidade – RG nº 2418408-0 SESP/MT, e inscrito no Cadastro De Pessoas Físicas do Ministério da Fazenda – CPF sob nº 046.719.761-02, DECLARO e AUTORIZO, para fins de pesquisa acadêmica, didática ou técnico-científica, que este Trabalho de Conclusão de Curso, intitulado “A perspectiva da Terapia do Esquema sobre o sofrimento decorrente do relacionamento conjugal”, pode ser parcialmente utilizado, desde que se faça referência à fonte e ao autor.

Autorizo, ainda, a sua publicação pela FACULDADE ÁGORA, ou por quem dela receber a delegação, desde que também seja feita a referência à fonte e ao autor.

Campo Novo do Parecis – MT, 24 de novembro de 2023.

Documento assinado digitalmente  
 DAMIRES ARAUJO DA SILVA AGUARIO  
Data: 30/11/2023 12:41:08-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Damires Araújo da Silva Aguario

# A PERSPECTIVA DA TERAPIA DO ESQUEMA SOBRE O SOFRIMENTO DECORRENTE DO RELACIONAMENTO CONJUGAL

## THE PERSPECTIVE OF SCHEMA THERAPY ON SUFFERING RESULTING FROM THE MARRIAGE RELATIONSHIP

Damires Araújo da Silva Aguario<sup>1</sup>  
Eder Leandro de Paula<sup>2</sup>

### RESUMO

O presente trabalho apresenta como o sofrimento na interação do casal pode ser influenciado pela associação esquemática que possuem, abordando o relacionamento amoroso sob a perspectiva da Terapia dos Esquemas de Young. Seguindo essa linha de pensamento, essa pesquisa propõe-se a desenvolver maior conhecimento acerca da influência esquemática na eleição do parceiro amoroso, na dinâmica de interação do casal e o sofrimento decorrente de algum desajuste nos arranjos esquemáticos dos mesmos. Sendo realizada por meio de revisão bibliográfica, com abordagem descritiva e qualitativa. Foram incluídos livros, artigos, teses e dissertações publicados entre 2007 e 2022, escritos em português ou traduções de trabalhos em inglês ou espanhol. O estudo possibilitou ampliar o entendimento quanto à relação entre a qualidade do vínculo com os cuidadores na infância e a formação dos esquemas iniciais desadaptativos, que decorrem da falta de suprimento de necessidades básicas universais. Sendo assim, quando o padrão esquemático é prioritariamente disfuncional e autoderrotista, a conjunção com os esquemas negativos equivalentes do parceiro pode desencadear desarranjos emocionais e perpetuação de padrões comportamentais problemáticos. Portanto, foi possível identificar que de forma automática e inconsciente essa estrutura cognitiva denominada como esquema, influencia os vieses interpretativos de cada parceiro, por isso a importância da realização de mais trabalhos voltados para este tema, visto que o conhecimento sobre esse funcionamento possibilita mudanças positivas quando necessárias e um relacionamento saudável pautado no apoio e suprimento mútuo de necessidades emocionais do casal.

**Palavras-chave:** Terapia do Esquema; Relacionamento conjugal e Sofrimento.

### ABSTRACT

The present work presents how suffering in the couple's interaction can be influenced by the schematic association they have, approaching the romantic relationship from the perspective of Young's Schema Therapy. Following this line of thought, this research aims to develop greater knowledge about the schematic influence on the choice of a romantic partner, on the dynamics of the couple's interaction and the suffering resulting from any mismatch in their schematic arrangements. Being carried out through a bibliographic review, with a descriptive and qualitative approach. Books, articles, theses and dissertations published between 2007 and

---

<sup>1</sup> AGUARIO, Damires A. da Silva. Acadêmica do Curso de Bacharelado em Psicologia da Faculdade Ágora - FAG. Trabalho de Conclusão de Curso (2023). E-mail: damires.aguario.acad@faculdadeagora.edu.br.

<sup>2</sup> PAULA, Eder Leandro de. Professor da Ágora - FAG. E-mail: eder.paula@faculdadeagora.edu.br.

2022, written in Portuguese or translations of works in English or Spanish, were included. The study made it possible to expand the understanding of the relationship between the quality of the bond with caregivers in childhood and the formation of initial maladaptive schemes, which result from the lack of provision of universal basic needs. Therefore, when the schematic pattern is primarily dysfunctional and self-defeating; the conjunction with the partner's equivalent negative schemas can trigger emotional disruption and perpetuation of problematic behavioral patterns. Therefore, it was possible to identify that, automatically and unconsciously, this cognitive structure known as schema influences the interpretative biases of each partner, hence the importance of carrying out more work focused on this topic, as knowledge about this functioning enables positive changes when necessary and a healthy relationship based on support and mutual supply of the couple's emotional needs.

**Keywords:** Schema Therapy; Marital relationship and Suffering.

## INTRODUÇÃO

Segundo dados publicados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os registros de casamentos no Brasil apresentaram um aumento de 18,8% entre os anos de 2020 a 2021, além disso, o número de divórcios também apresentou uma alta de 16,7% no mesmo período de tempo analisado, sendo uma diferença de apenas 2,1% (IBGE, 2021). Analisando o panorama, especificamente, fazendo um comparativo entre os anos de 2018 e 2021, os registros de casamentos demonstram um decréscimo de 11,5%, ou seja, até a presente pesquisa não se alcançou mais o mesmo resultado.

Constata-se que, atualmente, os brasileiros estão se casando cada vez menos (IBGE, 2021), contudo, as relações interpessoais são, inquestionavelmente, de máxima importância em nossa vida, afinal, somos seres sociais. Apesar da queda no número de casamentos, aqueles que decidem pela vida conjugal, frequentemente, enfrentam problemas em seus relacionamentos amorosos (PAIM & CARDOSO, 2019).

O descontentamento conjugal não está presente apenas nas terapias de casal, como também, frequentemente, faz parte da motivação que leva as pessoas à psicoterapia. O estresse gerado pelos desajustes conjugais favorece a manifestação de diferentes transtornos de humor, sendo os mais comuns os quadros depressivos e de ansiedade (EPSTEIN, 1985; BECK, 1995; EPSTEIN & SCHLESINGER, 1995; apud SCRIBEL, SANA & DI BENEDETTO, 2007). O

que evidencia a necessidade de mais pesquisas nessa área.

A Terapia do Esquema (TE) é uma das recentes abordagens teóricas da psicologia que tem procurado estudar como se desenvolve e ocorre a dinâmica conjugal, e tem demonstrado efetividade em intervenções com casais em sofrimento decorrentes de relacionamento amoroso

(BOHN *et. al*, 2018).

A TE foi desenvolvida por Jeffrey Young, trata-se de uma abordagem integrativa e sistemática que amplia a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tradicional ao dar destaque à investigação das origens dos reveses psicológicos na infância e adolescência, às técnicas emotivas, à relação terapêutica e aos estilos desadaptativos de enfrentamento (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

Um dos principais construtos que compõem a abordagem é o de esquema, sendo ele composto por emoções, vivências, cognições e comportamentos que conduzem as ações do indivíduo na sociedade, e inclusive, impactam significativamente nas suas relações interpessoais. Percebe-se que eles são os responsáveis por mediar a realidade e os seus significados para o sujeito, de forma que influencia em suas respostas emocionais, fisiológicas e comportamentais (BECK & ALFORD, 2011).

Por esse motivo, buscou-se desenvolver, por meio desse trabalho, maior conhecimento acerca da influência esquemática na eleição do parceiro amoroso, na dinâmica de interação do casal e o sofrimento decorrente de algum desajuste nos arranjos esquemáticos dos mesmos. Voltar o olhar para as relações do indivíduo é importante, visto que o mesmo é um ser social, que influencia e é influenciado pelo meio que o circunda, em especial, as relações afetivas- sexuais, devido ao nível de intimidade e de complexidade que essas acompanham.

## **METODOLOGIA**

Visando alcançar o objetivo proposto, este estudo se constituiu através de uma revisão descritiva de literatura, pelo fato de que esse tipo de pesquisa possui como objetivo básico a descrição das características do assunto estudado, a partir da reunião e análise de muitas informações sobre o tema (NUNES, 2019).

Este estudo baseou-se na busca bibliográfica de artigos publicados no período de 2007 a 2022, em periódicos científicos nacionais, disponíveis nas seguintes fontes de dados: Google Acadêmico e PEPSIC, demais estudos que fecharam critérios para a inclusão da revisão descritiva de literatura, baseiam-se nas seguintes palavras-chave: Terapia do Esquema, relação conjugal e sofrimento.

A partir dos resultados encontrados na pesquisa bibliográfica, foram escolhidos os artigos e informações a serem utilizados na pesquisa. Após a análise dos materiais, foram selecionados os seguintes critérios de inclusão: 1) Os artigos deveriam estar publicados em periódico científico; 2) Artigos e livros precisavam estar disponíveis nos seguintes idiomas: português,

espanhol e inglês; 3) Publicações científicas deveriam estar relacionadas aos temas: Terapia Cognitivo-Comportamental, Terapia do Esquema, relação conjugal e necessidades emocionais e sofrimento conjugal.

Os achados de cada artigo foram dispostos em uma tabela única (Tabela 2), contendo informações como autor, ano, periódico, título e os principais resultados, contribuindo assim para o confronto de dados e análises. Por causa da escassez de estudos na literatura sobre este tema específico, foram incluídos na pesquisa e-books, livros e capítulos de livros publicados em português. Posteriormente, esses materiais foram lidos e analisados de forma criteriosa.

Esse estudo adotou também uma perspectiva qualitativa, com foco de investigação voltado para as características qualitativas do fenômeno analisado, levando em conta a parte subjetiva do problema (NUNES, 2019). Possui o propósito de investigar se a escolha do parceiro e a interação entre o casal sofre influência dos EIDs e dos modos de enfrentamento propostos por Young, e quais os possíveis sofrimentos associados a isso.

## **A PERSPECTIVA DA TERAPIA DO ESQUEMA SOBRE O SOFRIMENTO DECORRENTE DO RELACIONAMENTO CONJUGAL**

Na família de origem temos os primeiros contatos com o outro e nos constituímos psiquicamente como indivíduos, ou seja, por meio das relações aprendemos sobre o mundo, o nosso papel nele e o que esperar dos outros, portanto, o vínculo estabelecido, especialmente, com a mãe possui um importante impacto na configuração dos esquemas que constituem o nosso modelo mental, no qual baseamos nossos comportamentos e relacionamentos futuros (GUEDE *et al*, 2008; apud SOUZA, 2017).

Como desenvolvemos o conjunto de crenças sobre nós mesmos, o outro e o mundo, a partir de uma relação de dependência, não possuímos controle sobre a qualidade e a veracidade dos conteúdos das experiências infantis, devido a capacidade cognitiva ainda não estar totalmente desenvolvida, desse modo, aprendemos que o que se apresenta é a realidade. Assim, dependendo da qualidade dos primeiros vínculos, avaliará as suas relações como maioritariamente seguras e positivas ou instáveis e negativas (CAMINHA, SOARES & KREITCHMANN, 2011; apud PRESSI & FALCKE, 2016).

Então, um ambiente que é predominantemente instável, invalidador, negligente e violento, faz o indivíduo acreditar que isso é que pode dar e receber dos seus relacionamentos. Assim, poderá viver de forma inconsciente os padrões disfuncionais e destrutivos que lhe



causaram sofrimento, pelo fato de ser uma experiência conhecida por ele. Contudo, estará mais sensível às informações que se coadunam com o conteúdo esquemático (BALDWIN, 1992; apud REIS & ANDRIOLA, 2019).

Perante o exposto, ao buscar entendimento sobre a complexidade das relações amorosas, deve-se considerar que o indivíduo lida com conflitos internos envolvendo desejos e necessidades não atendidas e sentimentos dolorosos, através de uma série de mecanismos autoprotetores, que são maneiras específicas de se enfrentar essas experiências. Sabe-se que a maioria desses desejos não realizados e sentimentos dolorosos envolvem outra pessoa, e que esses são perpetuados através de pensamentos e respostas frente aos eventos estressores (SCRIBEL, SANA & DI BENEDETTO, 2007).

Em vista disso, a Terapia do Esquema (TE) tem demonstrado efetividade em intervenções com casais em sofrimento decorrentes do relacionamento amoroso (BOHN *et. al.*, 2018). A TE foi desenvolvida por Jeffrey Young, e refere-se a uma abordagem integrativa e sistemática que amplia a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) tradicional ao dar destaque à investigação das origens dos reveses psicológicos na infância e adolescência, às técnicas emotivas, à relação terapêutica e aos estilos desadaptativos de enfrentamento (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

Como destacado por Young (2008), cada fase do desenvolvimento infantil possui necessidades específicas (vínculo seguro; autonomia, competência e sentido de identidade; liberdade de expressão, necessidades e emoções validadas; espontaneidade e lazer; limites realistas e autocontrole) a serem supridas por meio dos cuidados parentais ou de pessoas que desempenhem tal função, caso ocorra o suprimento disfuncional para menos ou para mais, culminam em surgimento de Esquemas Iniciais Desadaptativos (WAINER *et al.*, 2016).

Conforme exposto por Wainer *et. al.* (2016), existem cinco domínios esquemáticos (desconexão e rejeição; autonomia e desempenho prejudicados; limites prejudicados; direcionamento para o outro e supervigilância e inibição). Sendo todos decorrentes da frustração da satisfação dessas necessidades em cada etapa evolutiva do desenvolvimento do indivíduo, prejudicando a formação saudável da personalidade (GLUHOSKI & YOUNG, 1997; apud SCHÜTZ *et al.*, 2021). Veja a seguir os esquemas que compõem cada domínio respectivamente:

**Quadro 1:** Domínios esquemáticos e seus respectivos EIDs.

Domínio	Esquema	O que é?
1º	Abandono	Crenças de que perderá a pessoa que você ama, que será abandonado e que será terrível ficar só.
1º	Desconfiança e abuso	Crenças de que as pessoas lhe farão algum mal ou lhe causarão algum dano de forma intencional.
1º	Privação emocional	Crenças de que não terá apoio emocional adequado das pessoas. Sensação de desamparo e de falta de compreensão.
1º	Defectividade/vergonha	Crenças profundas sobre ser falho, defeituoso, indesejado, inferior e indigno de ser amado.
1º	Isolamento social	Crenças e sensações de que não “faz parte” ou não pertence.
2º	Dependência/incompetência	Crenças de que é dependente e incapaz de tomar decisões ou resolver problemas sozinho.
2º	Vulnerabilidade ao dano	Crenças, permeadas pelo medo, de que algo muito ruim pode acontecer com você ou com as pessoas.
2º	Emaranhamento	Sensação de não conseguir se desvincular (não conseguir ver-se de forma individualizada) da outra pessoa.
2º	Fracasso	Crenças de que é burro, sem talento, que fracassará e que o seu desempenho é inferior ao dos outros.
3º	Grandiosidade/arrogo	Crenças de que é melhor que os demais e que merece cuidados especiais.
3º	Autocontrole/autodisciplina insuficientes	Baixa tolerância à frustração, ênfase no alívio imediato do desconforto e dificuldades ou recusa em autocontrolar-se.
4º	Subjugação	Preocupação excessiva em agradar e tentar fazer tudo pelos outros, para não ser abandonado, perder o contato ou sofrer alguma consequência ruim.
4º	Autossacrifício	Foco excessivo em satisfazer as necessidades dos outros, mesmo que isso custe renunciar à própria satisfação.
4º	Busca de aprovação e reconhecimento	Crença de que só terá valor se a outra pessoa concordar, reconhecer ou aprovar o que se está fazendo.
5º	Negativismo e pessimismo	Foco excessivo nos aspectos negativos da vida (ressentimentos, erros potenciais, dificuldades, etc.) e visão mais pessimista das situações.
5º	Inibição emocional	Bloqueio intenso das próprias emoções, comportamentos e comunicação com os demais.
5º	Padrões inflexíveis	Crenças, em formato de regras, de que tudo deve ser feito de forma perfeita, sem quaisquer erros ou falhas.
5º	Postura punitiva	Crenças de que as pessoas devem ser punidas severamente pelos erros que cometem.

Fonte: PAIM, (2019).

Desta forma, o padrão de interação específico do casal terá origem nos esquemas precoces de cada parceiro e que, ao serem incluídos na relação, nortearão a forma inerente de seu funcionamento. Haverá, então, um entrelaçamento de esquemas. Dependendo dos esquemas acionados teremos relacionamentos amorosos adaptativos, resultando em crescimento pessoal e conjugal, ou relacionamentos mal adaptativos, onde predominam as interações negativas, podendo ocasionar empobrecimento pessoal ou o surgimento de sintomas depressivos e de ansiedade (SCRIBEL, SANA & DI BENEDETTO, 2007).

Quando aplicada aos casais, a terapia do esquema lida com os temas básicos que refletem a dinâmica do relacionamento. Trabalhando com esses temas de um modo analítico e estruturado, a terapia do esquema auxilia os pacientes a extrair sentido do conflito, da estagnação conjugal e dos padrões de interação disfuncionais que corroboram para problemas de relacionamento (DATTILIO, 2010).

## **A INFLUÊNCIA DOS ESQUEMAS NA ESCOLHA DO PARCEIRO**

Como vimos até aqui, os esquemas norteiam como amamos e devemos ser amados, são construídos na infância a partir das relações com nossos cuidadores e com outras figuras representativas durante nosso desenvolvimento. O indivíduo inconscientemente em busca de coerência cognitiva e manutenção de padrões esquemáticos, procura em suas escolhas amorosas aquilo que já é conhecido, o que podemos chamar de “química esquemática”.

Essa química acontece a partir da ativação dos nossos esquemas e das memórias emocionais dolorosas que foram construídos em nossa história de vida, diante disso, as pessoas escolhem seus parceiros baseadas em suas vivências iniciais, o que pode resultar em repetição de padrões familiares, que conseqüentemente, perpetuam situações angustiantes (PAIM & CARDOSO, 2022).

O indivíduo durante suas relações íntimas continua buscando a satisfação de suas necessidades emocionais básicas, contudo, a depender de sua escolha amorosa, essa será ou não reforçadora de seus esquemas desadaptativos, frente a frustração de seu anseio inicial. A transgeracionalidade na ativação de esquemas é um importante aspecto que influencia a dinâmica conjugal (PAIM, MADALENA, & FALCKE, 2012). A TE também entende que existem EIDs que são interligados, ou seja, que costumam ser extremamente compatíveis, embora pouco saudáveis. Nesses casos, a química esquemática funciona como encaixe (STEVENS, 2016; STEVENS & ROEDIGER, 2017; apud PAIM & CARDOSO, 2019). Alguns

exemplos de EIDs compatíveis e com forte química esquemática são destacados a seguir:

Defectividade/vergonha + Grandiosidade/arrogo: A sensação de desvalor, comum do esquema de defectividade/vergonha, tende a ser repetida com a escolha de parceiros que demonstram um senso de superioridade em relação aos outros. Vivências numa família de origem crítica, exigente e de valorização condicional são típicas na história de pessoas com esse esquema (YOUNG, 2003). Nas relações amorosas adultas ocorre uma reprise das sensações infantis, como se aqueles com esse esquema não fossem merecedores de valorização por serem quem são, assim, a alternativa que resta para terem valor, seria buscando um parceiro valioso e superior (BEHARY, 2011; apud PAIM & CARDOSO, 2019).

Grandiosidade/arrogo + Subjugação: Com crenças de superioridade e merecimento, as pessoas com esquema de grandiosidade/arrogo tendem a requerer direitos especiais. Portanto, costumam sentir atração por relações que mantêm o senso de poder e superioridade. Esse esquema tende a influenciar as escolhas amorosas de maneira que os indivíduos reproduzem um ambiente permissivo e com foco em suas próprias necessidades. Parceiros com esquema de subjugação são muitíssimo compatíveis, porque comumente buscam ser totalmente direcionados à satisfação dos outros. Nesse relacionamento, prevalece a busca de dominação do esquema de grandiosidade, que reforça a subjugação do parceiro (YOUNG & KLOSKO, 1994; apud PAIM & CARDOSO, 2022).

Dependência/incompetência + Padrões inflexíveis: A insegurança sobre a própria capacidade de tomar decisões corretas ou, até mesmo, de gerenciar a própria vida, comuns do esquema de dependência/incompetência, nutre a compatibilidade com o impulso rígido e controlador gerado pelo esquema de padrões inflexíveis, numa díade intensamente atrativa. As vivências na relação amorosa reproduzem sensações infantis de dependência e incompetência, reforçando crenças inerentes do esquema, como: “sou incapaz de cuidar de mim mesmo”, “sempre tomo as decisões erradas, então não posso decidir nada”. A fácil implementação de fortes regras na dinâmica entre os parceiros com esquema de dependência/incompetência e padrões inflexíveis é o que torna possível o “encaixe” nessa união (PAIM & CARDOSO, 2019).  
Privação emocional + Inibição emocional: Como destacado por Paim e Cardoso (2019),

o esquema de privação emocional abrange sensações de desamparo, solidão e desconexão emocional, com expectativas negativas sobre o atendimento de suas necessidades emocionais nas relações. As vivências precoces nas relações com os cuidadores, costumeiramente compreendem: distanciamento e frieza emocional dos cuidadores, negligências. Ao se relacionar com parceiros com esquema de inibição emocional, as pessoas com esquema de privação emocional revivem sensações de distanciamento afetivo vivenciados na infância, devido as pessoas com esquema de inibição demonstrarem afeto de forma escassa e falarem pouco sobre suas próprias emoções.

Como correlação dessa díade, a resignação ao esquema de privação emocional, ou seja, a aceitação e adoção de comportamentos que confirmem a crença desadaptativa, faz com que a dinâmica relacional da inibição emocional se perpetue (YOUNG, 2003).

Autocontrole/autodisciplina insuficientes + Autossacrifício: A busca pela reprodução de um ambiente permissivo, formador do esquema de autocontrole/autodisciplina insuficientes, em que todos os desejos foram atendidos e a tolerância à frustração não foi desenvolvida, pode influenciar a atração por parceiros com esquema de Autossacrifício. Nesse funcionamento, um parceiro tem tendência a ser omissivo com as tarefas e rotinas, ao passo que o outro assume todos os cuidados de forma serviçal, o que pode deixar esse último sobrecarregado, contudo, ele continuará buscando sustentar a situação, já que nesse esquema, frequentemente, nas famílias de origem aprenderam que amar requer entrega total pelo outro (PAIM & CARDOSO, 2022).

Desconfiança/abuso + Subjugação: A díade “dominante/dominado” é a compatibilidade do esquema de desconfiança/abuso e subjugação. O funcionamento dessa combinação reproduz vivências abusivas. A expectativa de que o parceiro lhe trairá e/ou fará algum mal faz com que o indivíduo com esquema de desconfiança/abuso mantenha um controle sobre o parceiro como estratégia hipercompensatória, ou seja, na tentativa de lutar contra seu esquema, o indivíduo adota uma postura controladora, fundamentada em desconfiança real ou imaginária. A compatibilidade com o esquema de subjugação acontece na medida em que a preocupação em não desagradar o outro é a principal característica deste EID, e o que faz a manutenção do ciclo do casal (PAIM & CARDOSO, 2019).

Padrões inflexíveis + Padrões inflexíveis: Com experiências parentais extremamente exigentes e uma bagagem de vivências de amor condicionado a desempenho, o interesse com parceiros que tem também esquema de padrões inflexíveis é comum. A dinâmica produtiva de ambos leva a uma dificuldade de relaxamento e expressão afetiva. Críticas exageradas entre o casal podem reforçar autocríticas e reproduzir sensações de pressões internas de desempenho (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

A compatibilidade de EIDs pode proporcionar relacionamentos satisfatórios, especialmente, se houver um bom ajuste das necessidades subjacentes de ambos os parceiros, porém tende a resultar em patologias latentes (WHISMAN & UEBELACKER, 2007; apud PAIM, 2019). Frequentemente, as relações com compatibilidade de EIDs, chamadas por eles de relacionamentos complementares, incluem alguma rigidez, ou seja, só funcionam se mantiverem a dinâmica de forma rígida (STEVENS & ROEDIGER, 2017; apud PAIM & CARDOSO, 2019).

Portanto, a associação dos esquemas é um fator relevante na relação conjugal, porque

repercute na maneira como os cônjuges irão direcionar o relacionamento ao longo do tempo, e quais estratégias irão estabelecer para o enfrentamento de conflitos e desentendimentos conjugais (MEDEIROS & FREITAS, 2021).

## **MODOS DE ENFRENTAMENTO NA INTERAÇÃO ESQUEMÁTICA DO CASAL**

Os modos de enfrentamento (ME) desadaptativos tem sua origem na infância para atenuar sensações de privação e emoções danosas para a criança. Frequentemente, esses MEs auxiliaram a criança a adaptar-se ao meio (relações primárias, circunstâncias da vida e aspectos socioculturais), incluindo, em especial, a adaptação às necessidades não supridas fundamentais para o desenvolvimento saudável da personalidade (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

Como consequência, tais modos continuam sendo utilizados no decorrer da vida como meio de lidar com as dores emocionais do modo criança vulnerável, tornando-se desadaptativos. É importante salientar que, quando os modos de enfrentamento estão ativados, normalmente a pessoa se sente “adulta” e protegida, porque não está em contato com as emoções infantis. Contudo, esses modos, utilizados de maneira automática, rígida e padronizada, costumam ocasionar prejuízos e afastamento das necessidades emocionais (YOUNG, 2003).

O modo capitulador complacente, desenvolvido no intuito de evitar possíveis agressões ou outras consequências nocivas, quando ativado, faz com que a pessoa se submeta aos desejos dos outros, desconsiderando os seus próprios. Ele suprime suas necessidades e emoções por medo de sofrer retaliações, entrar em conflitos e/ou ser rejeitado. O aspecto mais marcante é a obediência extrema, que também costuma a se repetir na relação amorosa (SIMEONE-DI FRANCESCO *et al.*, 2015; apud PAIM & CARDOSO, 2019; YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

Nos relacionamentos afetivos, o parceiro busca identificar o que o outro deseja e age de acordo, permitindo, inclusive, abuso e maus-tratos e/ou não tomando medidas para satisfazer necessidades saudáveis (KHOSRAVI, ATTARI, & REZAEI, 2011; PAIM & FALCKE, 2014; apud PAIM & CARDOSO, 2019; WAINER *et al.*, 2016).

O hipercompensador, outro tipo de modo de enfrentamento desadaptativo. Refere-se a uma estratégia em que, por meio de “exageros”, se busca aliviar o desconforto da ativação dos EIDs. Os comportamentos mais típicos são o autoengrandecimento e o provocador/ataque. No tipo autoengrandecedor se comporta de forma autoritária, competitiva, grandiosa e abusiva e busca status excessivamente. Os sujeitos com esse ME acionado demonstram pouca empatia pelas necessidades ou sentimentos dos outros (WAINER *et al.*, 2016; YOUNG, 2003). No tipo provocador e ataque, ao temer ser controlado ou ferido o indivíduo se antecipa, buscando

controlar os comportamentos dos outros por meio de ameaças ou agressões (DIFRANCESCO et al., 2015; apud PAIM & CARDOSO, 2019).

O protetor desligado, consiste num modo evitativo, em que o sujeito se retira psicologicamente da dor das sensações do modo criança. Ocorre como um desligamento de todas as emoções, funcionando de forma quase robótica, e tendem a ser distantes e com poucas expressões de afeto. Os sinais e sintomas incluem despersonalização, sensação de vazio, tédio, abuso de substâncias, compulsão alimentar, automutilação e queixas psicossomáticas. Há uma esquiva das próprias necessidades internas, emoções e pensamentos (ARNTZ, 2012; apud PAIM & CARDOSO, 2019; WAINER *et al.*, 2016).

## RESULTADOS

Conforme os descritores, foram selecionados, de forma criteriosa, 7 dos 15 artigos lidos. Além dos artigos, a busca de dados ocorreu através de 5 livros e 4 e-books. A distribuição dos 7 artigos foi pormenorizada na tabela 2, com base nos critérios de inclusão e ficou dividido nas seguintes categorias: periódicos/número de artigos, autores, ano de publicação, título e principais resultados.

**Quadro 2:** Organização dos arquivos selecionados.

Periódicos e N° de Artigos	Autores	Ano	Título	Principais Resultados
<b>Google Acadêmico</b> 3 artigos	ABREU, E.	2019	A escolha de parceiro conjugal com base em esquemas complementares.	O presente estudo traz a compreensão da relação entre os esquemas iniciais desadaptativos e a busca por parceiros conjugais.
	MEDEIROS, A. F. & FREITAS, A. M.	2021	Perspectiva da Terapia do Esquema nas relações conjugais: uma revisão narrativa	Este trabalho identifica a relação entre os esquemas e as relações conjugais, como também ilustra a influência do núcleo familiar no desenvolvimento dos esquemas desadaptativos nas relações conjugais e, consequentemente, na prevalência de violência conjugal.

	SOUZA, D. C.	2017	O olhar da terapia cognitiva focada em esquemas sobre relacionamentos afetivo-sexuais.	Esse artigo científico investigou e apresentou os aspectos relacionados à escolha do parceiro afetivo, a interação conjugal e a vivência do luto a partir da influência dos esquemas iniciais desadaptativos e modos de enfrentamento descritos por Young.
<b>PEPSIC</b> 4 artigos	BOHN, M.; BERLITZ, D.; OLIVEIRA, A. & PUREZA, J. R.	2018	Sofrimento associado ao relacionamento conjugal: olhar da Terapia do Esquema.	Os resultados da análise de conteúdo indicaram a formação de seis categorias: insegurança no vínculo conjugal, dependência associada ao relacionamento conjugal, subjugação, transgeracionalidade, dúvidas sobre a relação conjugal e violência conjugal.
	PRESSI, J. & FALCKE, D.	2016	Influência da família de origem nos domínios de esquemas.	Refere-se a uma pesquisa quantitativa, com delineamento explicativo. Os resultados evidenciaram que experiências da família de origem influenciam a ativação de esquemas de cada domínio.
	PAIM, MADALENA, & FALCKE	2012	Esquemas iniciais desadaptativos na violência conjugal.	O presente estudo oferece uma análise aprofundada sobre a violência conjugal e o seu ciclo de perpetuação, utilizando a perspectiva da Teoria dos Esquemas de Jeffrey Young.
	SCRIBEL, M. C.; SANA, M. R. & BENEDETTO. A. M.	2007	Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal.	Essa pesquisa apresenta um modelo de entendimento dos possíveis desajustes em uma relação conjugal, baseado na abordagem dos esquemas mentais
<b>Biblioteca Digital</b>	BECK, A. T. & ALFORD, B. A.	2011	Depressão	Este livro aborda a teoria cognitiva da depressão desenvolvida por Aaron T. Beck. Além disso, apresenta o conceito de esquemas.
	DATTILIO, F. M.	2010	Manual de Terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias.	Esse livro apresenta como a abordagem cognitivo-comportamental pode ser adaptada para lidar com os desafios e dificuldades que surgem nos relacionamentos conjugais e familiares.



<b>Faculdade Ágora:</b> 4 e-books.	PAIM, K. & CARDOSO, B. L. A.	2019	Terapia do Esquema para Casais: Base Teórica e Intervenção.	Este livro apresenta a dinâmica relacional dos casais a partir do modelo da terapia do esquema (TE), incluindo a teoria dos modos e dos ciclos desadaptativos à formulação de casos.
	PAIM, K. & CARDOSO, B. L. A.	2022	Sua história de amor: um guia baseado na terapia do esquema para compreender suas relações e romper padrões negativos.	Trata sobre os aspectos cognitivos e emocionais que levam à repetição de padrões que podem trazer algum tipo de sofrimento aos relacionamentos, com base na terapia do esquema.
<b>Livros físicos</b> 5	SCHÜTZ, N. T. & SILVA, J. V. A. (Orgs.).	2021	Estudo de Casos em Terapia do Esquema.	Essa obra apresenta seis relatos de casos, nos quais, expõem com clareza, objetividade e riqueza de detalhes o processo de psicoterapia levado a cabo com cada um desses pacientes, as intervenções são fundamentadas na terapia do esquema.
	YOUNG, J. E. KLOSKO, J. S. & WEISHAAR, M. E.	2008	Terapia do Esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras.	São descritas formas inovadoras de conceituar facilmente casos desafiadores, fornecendo protocolos detalhados para o tratamento de transtornos de personalidade.
	WAINER, R.; PAIM, K.; ERDOS, R. & ANDRIOLA, R.	2016	Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: integração em psicoterapia.	Este livro tem como objetivo apresentar a base teórica e o passo a passo detalhado da aplicação das técnicas, bem como demonstrar exemplos clínicos de psicoterapia na abordagem da terapia do esquema.
	YOUNG, J. E. & KLOSKO, J. S.	2020	Reinvente sua vida: um programa avançado para ajudá-lo a acabar com comportamentos negativos e sentir-se bem novamente.	Este livro apresenta os conceitos principais da Terapia do Esquema, de forma acessível ao público leigo e iniciantes na técnica, e com apoio de exemplos clínicos.
	YOUNG, J. E.	2003	Terapia Cognitiva para Transtornos da Personalidade.	Refere-se a uma obra de referência na área da psicologia que aborda a terapia cognitiva aplicada aos transtornos da personalidade, com um foco de intervenção voltado ao esquema.

**Fonte:** A autora, (2023).

Constata-se, quanto ao ano de publicação, que somente um artigo foi publicado em 2007, seguido por uma pesquisa feita no ano de 2012, após encontram-se cinco trabalhos

publicados do ano de 2016 a 2021. Percebe-se que entre 2008 a 2011 e de 2013 a 2015, houve uma lacuna em que nenhuma pesquisa foi publicada a respeito da perspectiva da terapia do esquema quanto ao sofrimento decorrente do relacionamento conjugal, nas bases de dados pesquisadas nesta revisão. Com relação às bases de dados, foram selecionados quatro artigos da PEPSIC e três artigos do Google Acadêmico.

## **DISCUSSÃO**

No tocante aos principais dados encontrados na literatura sobre a relação da Teoria do Esquema e o sofrimento decorrente do relacionamento conjugal, pode-se dizer: 1) Indicam a transgeracionalidade na ativação de esquemas, apontando vivências de sofrimento na família de origem, o que pode ser um fator de risco para sofrimento nas relações conjugais na idade adulta; 2) Apresentam os EIDs do domínio de Desconexão e Rejeição como preditivo dos obstáculos de se constituir relações afetivo-sexuais saudáveis; e 3) Recomendam a Terapia do Esquema como uma base teórica para compreender e tratar dos vínculos conjugais em sofrimento, prevenindo possíveis conflitos conjugais (ABREU, 2019; SCRIBEL, SANA & BENEDETTO, 2007; PAIM, MADALENA, & FALCKE, 2012; BOHN *et al.*, 2018; MEDEIROS & FREITAS, 2021; PAIM & CARDOSO, 2019; PRESSI & FALCKE, 2016; PAIM & CARDOSO, 2022; SCHÜTZ & SILVA, 2021; SOUZA, 2017; WAINER *et al.*, 2016; YOUNG, KLOSKO, & WEISHAAR, 2008; YOUNG & KLOSKO, 2020; YOUNG, 2003).

A transgeracionalidade na ativação de esquemas é um importante aspecto que influencia a dinâmica conjugal. Buscar por experiências e relacionamentos que geram conforto familiar é comum entre os casais, porém vivências familiares destrutivas podem ser preditoras para repetições de padrões comportamentais disfuncionais, e conseqüentemente, são a causa no ambiente da tensão e dos sentimentos negativos outrora já conhecidos (PAIM, MADALENA, & FALCKE, 2012).

Após a análise, identifica-se que as pessoas geralmente tendem a selecionar seus parceiros amorosos com base em seus próprios EIDs, ou seja, há uma química esquemática que é ativada principalmente por um ou mais esquemas nucleares (YOUNG, 2003). Levando essa informação em consideração, compreende-se que não temos a opção de escolha por si mesmo, devido a estarmos sob interferência esquemática incessante (PAIM, MADALENA, & FALCKE, 2012; PAIM & CARDOSO, 2019; PAIM & CARDOSO, 2022; YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008; MEDEIROS & FREITAS, 2021; SOUZA, 2017).

Uma pesquisa realizada por Bohn *et al.* (2018), teve como objetivo investigar o

sofrimento relacionado ao relacionamento conjugal, por meio da busca de tratamento clínico, sob a perspectiva da Terapia do Esquema. Os resultados obtidos pelo estudo demonstraram o desenvolvimento de seis categorias: insegurança no vínculo conjugal, dependência associada ao relacionamento conjugal, subjugação, transgeracionalidade, dúvidas sobre a relação conjugal e violência conjugal. Doravante a essas categorias, foram expostos os fatores mais específicos do sofrimento associado ao relacionamento conjugal presentes em atendimentos analisados, segundo os quais foi possível mostrar casos comuns, tanto na categoria de transgeracionalidade e impacto da família de origem, quanto na categoria de dependência na relação conjugal.

O domínio de Desconexão e Rejeição é composto por cinco EIDs, conforme Young, Klosko e Weishaar (2008), tais como Abandono/instabilidade, Desconfiança/abuso, Privação emocional, Defectividade/vergonha e Isolamento social/alienação. Segundo o autor, os indivíduos que possuem esquemas neste domínio, comumente são os que mais sofrem. Porque, houve uma lacuna na fase evolutiva em que necessitavam sentir-se pertencentes e amados, muitos deles sofreram traumas na infância e, com frequência, passam de um relacionamento abusivo para outro quando adultos ou no extremo oposto evitam a qualquer custo os relacionamentos íntimos.

Quando o indivíduo vive inconsciente do impacto que as experiências na sua família de origem têm sobre suas escolhas amorosas, ele pode estar propenso a vivenciar e justificar a crítica, a invalidação, frieza/distanciamento emocional, violência ou abuso, sofridos na relação afetiva (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008). Contudo, essa é a forma de amor que a pessoa conheceu e aprendeu como certo, qualquer relação distante disso é desconfortável e pouco atrativa para essa pessoa, por mais que seja o melhor e mais saudável para ela (PAIM & CARDOSO, 2019; PAIM & CARDOSO, 2022; YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008).

Por esse motivo, a Terapia do Esquema tem se revelado cada vez mais eficaz na solução e compreensão de questões conjugais, uma vez que um dos principais enfoques de sua teoria é fundamentado em transformações cognitivas e comportamentais que impactam diretamente na qualidade dos relacionamentos amorosos (BOHN *et al.*, 2018; MEDEIROS & FREITAS, 2021).

Além disso, a TE oferece novos recursos terapêuticos, como a reparentalização limitada, intervenções estratégicas usando técnicas cognitivas, experienciais, comportamentais e interpessoais, bem como ferramentas psicoeducacionais, com o objetivo de aumentar a consciência para identificar e lidar com as emoções relacionadas aos EIDs e a maneira como elas influenciam na escolha do parceiro amoroso por meio da química esquemática (YOUNG, KLOSKO & WEISHAAR, 2008; PAIM & CARDOSO, 2019; WAINER *et al.*, 2016).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Baseado no levantamento bibliográfico realizado até o momento, a Terapia do Esquema (TE) tem como objetivo auxiliar no rompimento do ciclo disfuncional nas relações conjugais, visando promover o desenvolvimento de estratégias saudáveis e funcionais para atender às necessidades emocionais que se originam desde a infância. Desse modo, podemos afirmar que a perspectiva da TE tem demonstrado ser cada vez mais promissora para os profissionais da Psicologia que atuam no atendimento de casais.

A partir do estudo foi possível constatar também quão importante é o papel da psicoterapia como auxiliar na saúde e bem-estar do relacionamento conjugal, e conseqüentemente, da família como um todo. Ao entender o padrão de esquema e o estilo de enfrentamento de cada cônjuge, torna-se mais perceptível os desajustes quando acontecem e facilita como interpretar e intervir.

Portanto, foi possível identificar que de forma automática e inconsciente essa estrutura cognitiva denominada como esquema, influencia os vieses interpretativos de cada parceiro, por isso a importância da realização de mais trabalhos voltados para este tema, visto que o conhecimento sobre esse funcionamento possibilita mudanças positivas quando necessárias e um relacionamento saudável pautado no apoio e suprimento mútuo de necessidades emocionais do casal.

## REFERÊNCIAS

BECK, A. T.; ALFORD, B. A. O desenvolvimento da depressão. *In*: BECK, A. T.; ALFORD, B. A. **Depressão**. Porto Alegre: Grupo A, 2011. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536326030/>. Acesso em: 05 fev. 2023.

BOHN, M. *et al.* Sofrimento associado ao relacionamento conjugal: olhar da teoria do esquema. **Rev. Bras.Ter. Cogn.** [online]. 2018, vol.14, n.2, pp. 106-112. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872018000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000200006). Acesso em: 15 de ago. 2023.

DATTILIO, F. M. O componente do esquema na Terapia Cognitivo-Comportamental. *In*: DATTILIO, F. M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias**.

Porto Alegre: Grupo A, 2010. *E-book*. pp. 74-95. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536325057/>. Acesso em: 29 ago. 2023.

GIL, A. C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social, 7ª edição**. São Paulo: Grupo GEN, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788597020991/>. Acesso em: 06 set. 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). Estatística do Registro Civil de 2021. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/busca.html?searchword=casamentos>. Acesso em: 19 set. 2023.

NUNES, K. S. Tipos de pesquisa. *In*: LOZADA, G.; NUNES, K. S. **Metodologia científica**. Porto Alegre: Grupo A, 2019. *E-book*. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788595029576/>. Acesso em: 06 set. 2023.

PAIM, K.; CARDOSO, B. L. A. Era uma vez uma criança que precisava aprender a amar: a aquisição dos esquemas. *In*: PAIM, K., CARDOSO, B. L. A. **Sua história de amor: um guia baseado na terapia do esquema para compreender suas relações e romper padrões negativos**. Porto Alegre: Grupo A, 2022, p. 17-22. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820550/>. Acesso em: 01 mar. 2023.

PAIM, K.; CARDOSO, B. L. A. A escolha amorosa. *In*: PAIM, K., CARDOSO, B. L. A. **Sua história de amor: um guia baseado na terapia do esquema para compreender suas relações e romper padrões negativos**. Porto Alegre: Grupo A, 2022, p. 39-46. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9786558820550/>. Acesso em: 02 mar. 2023.

PAIM, K.; MADALENA, M.; FALCKE, D. Esquemas iniciais desadaptativos na violência conjugal. **Rev. bras. ter. conhecimento**. [on-line]. Vol.8, n.1, pp. 31-39, 2012. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872012000100005](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872012000100005). Acesso em: 07 set. 2023.

PAIM, K. A química esquemática e as escolhas amorosas. *In*: PAIM, K. (Orgs.). **Terapia do Esquema para Casais: Base Teórica e Intervenção**. Porto Alegre: Grupo A, 2019, p. 31-44. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715741/>. Acesso em: 13 mar. 2023.

PRESSI, J.; FALCKE, D. Influência da família de origem nos domínios de esquemas. **Rev. Bras. Ter. Cogn.**, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 73-82, 2016. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872016000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000200003&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 07 mar. 2023.

REIS, A. H.; ANDRIOLA, R. O papel dos esquemas no funcionamento interpessoal. *In*: PAIM, K. (Orgs.). **Terapia do Esquema para Casais: Base Teórica e Intervenção**. Porto Alegre: Grupo A, 2019, p. 3-14. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788582715741/>. Acesso em: 13 mar. 2023.

SCHÜTZ, N. T.; SILVA, J. V. A.; ALESSI, M. N. Introdução à Terapia do Esquema. *In*: SCHÜTZ, N. T.; SILVA, J. V. A. (Orgs.). **Estudo de Casos em Terapia do Esquema**. Nova Hamburgo: Sinopsys Editora, p. 17-53, 2021.

SCRIBEL, M. C.; SANA, M. R.; DI BENEDETTO, A. M. Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. **Rev. Bras. Ter. Cogn.** [online]. 2007, vol.3, n.2. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872007000200004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872007000200004). Acesso em: 15 ago. 2023.

SOUZA, D. C. O olhar da terapia cognitiva focada em esquemas sobre relacionamentos afetivo-sexuais. **Amazônica - Revista de Psicopedagogia, Psicologia escolar e Educação**, 2 ed., v. 19, p. 140-168, 2017. Disponível em: <https://periodicos.ufam.edu.br/index.php/amazonica/article/view/4541/3681>. Acesso em: 13 mar. 2023.

WAINER, R. *et al.* **Terapia Cognitiva Focada em Esquemas: integração em psicoterapia**. Porto Alegre: Grupo A, 239 p. 2016.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S.; WEISHAAR, M. E. **Terapia do Esquema: guia de técnicas cognitivo-comportamentais inovadoras**. Tradução por Roberto Cataldo Costa. Porto Alegre: Grupo A, 368 p. 2008.

YOUNG, J. E.; KLOSKO, J. S. **Reinvente sua vida: um programa avançado para ajudá-lo a acabar com comportamentos negativos...e sentir-se bem novamente**. Novo Hamburgo: Sinopsys, 456 p. 2020.

YOUNG, J. E. **Terapia Cognitiva para Transtornos da Personalidade: uma abordagem focada no esquema**. Porto Alegre: Artmed, 88 p. 2003.