

# A MANUTENÇÃO DE RELAÇÕES AMOROSAS DISFUNCIONAIS: UM ESTUDO NA PERSPECTIVA DA TEORIA DOS ESQUEMAS

Keven Wiliam Silva Rodrigues<sup>1</sup>

## RESUMO

Esse estudo destinou-se a investigar se os esquemas têm relação com a manutenção de relações disfuncionais, que não satisfazem os parceiros ou até mesmo se mostram destrutivas a um dos participantes da relação ou ambos. Assim sendo, através da Teoria de Esquemas de Young destacar-se os diferentes tipos e domínios de esquemas, suas características e quais podem se encaixar em um indivíduo que se submetem a esse tipo de relação supracitada. O objetivo geral desse estudo é identificar os esquemas que mantêm indivíduos em relações conflituosas e insatisfatórias e de que forma eles interferem nos comportamentos que esses indivíduos emitem dentro do relacionamento. Essa pesquisa tem caráter bibliográfico, qualitativo, e será desenvolvida a partir de material já preparado, constituído de maneira geral de livros e artigos científicos. Para a realização da mesma, foi realizado levantamento de literatura junto às bases de dados científicas como Scielo, BVSPsi, dentre outras. Com essa pesquisa pode-se concluir que os Esquemas Desadaptativos influenciam na manutenção de relações amorosas disfuncionais, uma vez que os mesmos promovem comportamentos disfuncionais relacionados a diversos fatores onde o indivíduo se sujeita a situações degradantes por ter um autoconceito prejudicado. Foram encontrados dados que demonstram que indivíduos com esquemas de defectividade/vergonha, desconfiança/abuso, isolamento social, dentre outros se mantêm em relações disfuncionais emitindo comportamentos também disfuncionais dentro das mesmas.

**Palavras-chave:** Esquemas. Relações Amorosas. Relações disfuncionais.

## ABSTRACT

This study aimed to investigate whether schemas are related to the maintenance of dysfunctional relationships that do not satisfy the partners or even prove destructive to one or both participants in the relationship. Therefore, through Young's Schema Theory, the different types and domains of schemas, their characteristics, and which ones may fit into an individual who submits to this type of aforementioned relationship are highlighted. The overall objective of this study is to identify the schemas that keep individuals in conflictual and unsatisfactory relationships and how they interfere with the behaviors that these individuals emit within the relationship. This research is of a bibliographic, qualitative nature and will be developed from already prepared materials, generally consisting of books and scientific articles. For its realization, a literature review was carried out along with scientific databases such as Scielo, BVSPsi, among others. This research concludes that maladaptive schemas influence the maintenance

<sup>1</sup> Possui graduação em Psicologia pelo Instituto Luterano de Ensino Superior de Itumbiara ILES/ULBRA, especializando do curso de Terapia Cognitivo-Comportamental do Centro Universitário Amparense-UNIFIA. E-mail: psikeven@gmail.com.

of dysfunctional romantic relationships, as they promote dysfunctional behaviors related to various factors where the individual subjects himself/herself to degrading situations due to impaired self-concept. Data was found that demonstrates that individuals with schemas of defectiveness/shame, mistrust/abuse, social isolation, among others, remain in dysfunctional relationships, emitting also dysfunctional behaviors within them.

**Keywords:** Schemas. Romantic Relationships. Dysfunctional relationships.

## INTRODUÇÃO

Existem muitos tipos de relações amorosas, dentre elas, as conflituosas e persistentes, assim caracterizadas como disfuncionais, Young traz o conceito dos Esquemas e a maneira como eles reverberam, na vida dos indivíduos.

Os esquemas consistem em estruturas de representação mental a respeito de informações genéricas armazenadas sobre estímulos, ideias ou experiências que agem no processo de organização de novas informações de um modo que traga significado ao indivíduo. Partindo de suas representações, os esquemas guiam a seleção, codificação, armazenamento e recuperação de informações, ou seja, eles atuam como uma espécie de filtro perceptivo que norteia a interpretação de novas informações (LIMA; LOPES; LOPES, 2015).

A partir desse conceito de esquema, essa pesquisa traz como problema o seguinte questionamento: Os esquemas têm relação com a manutenção de relações disfuncionais?

A noção de esquemas cognitivos ocupa um patamar central na terapia e nas teorias cognitivas. Podem-se definir esquemas como estruturas cognitivas organizadas em hierarquia e categorias, as quais formam um sistema de processamento de informações que molda como os estímulos externos e internos são recebidos e respondidos pelo indivíduo (LOPES; LOPES; LOBATO, 2006).

Os esquemas são importantes no entendimento e na organização do mundo pelo indivíduo. Considerando o grande número de estímulos simultâneos com os quais os seres humanos lidam constantemente, os esquemas representam formas econômicas de processamento de informações que criam “atalhos” mentais e modos padrão de interpretação e reação a tais estímulos, desde os mais simples aos mais

complexos. Por mais que afetem as reações emocionais e o comportamento, os esquemas não necessariamente causam dificuldades no âmbito das emoções e do comportamento. Em contrapartida, os esquemas podem desempenhar um importante papel na manutenção das psicopatologias quando processos de interpretação e reações disfuncionais estão na base de sua formação (BECK; GREENBERG, 1989; PADESKY, 1994 apud PERES, 2008).

Neste contexto, o objetivo geral deste estudo é identificar os esquemas que mantêm indivíduos em relações conflituosas e insatisfatórias e de que forma eles interferem nos comportamentos que esses indivíduos emitem dentro do relacionamento.

As questões levantadas para norteamento deste trabalho foram:

- De que forma os esquemas influenciam o indivíduo na escolha do parceiro?
- Que tipos de esquemas e domínios fazem com que o indivíduo permaneça em uma relação mesmo essa sendo conflituosa e/ou violenta?

Esse estudo justifica-se pelo fato de que muitas das demandas encontradas nos consultórios psicológicos terem direta ou indiretamente a ver com relacionamentos amorosos problemáticos. Dessa forma, pesquisar sobre esse assunto é fundamental para identificar variáveis que interferem e condicionam comportamentos mal adaptativos, nesse caso, nas relações amorosas.

Para alcançar os objetivos propostos, utilizou-se como recurso metodológico, a pesquisa bibliográfica, qualitativa realizada a partir da análise pormenorizada de materiais já publicados na literatura e artigos científicos divulgados no meio eletrônico.

## **DESENVOLVIMENTO**

Segundo (BECK, 1976) os esquemas são uma rede organizada e interligada de crenças que orientam as atitudes e comportamentos do indivíduo em diversos eventos da vida. Essas estruturas cognitivas possuem significado e organizam e processam informações recebidas pelo indivíduo. Outra definição propõe que os

esquemas são representações dos padrões de pensamento adquiridos no início do desenvolvimento do indivíduo.

Falando-se sobre o desenvolvimento precoce dos esquemas, pode-se caracterizar a ideia de que esses têm base biológica se relacionando com a base sensorial perceptiva do feto e com a formação da memória. Os processos cognitivos têm seu desenvolvimento agravado a partir dos relacionamentos iniciais, criando modelos de trabalho sobre seus relacionamentos funcionando como mapas cognitivos que futuramente nortearão o sujeito no seu âmbito social. A memória emocional servirá de alicerce para os esquemas iniciais promovendo a definição de padrões comportamentais e cognitivos que formam a personalidade expressada através dos relacionamentos interpessoais do sujeito (SIEGEL, 1999 apud ARAÚJO; PICCOLOTO; WAINER, 2013).

Segundo Beck et al. (2010) os esquemas estão imbricados nas partes profundas do self habilitando um processamento dos dados da realidade, estruturando, assim, esquemas de todas as emoções, da realidade física, das coisas a respeito de nós mesmos e de tudo o que nos cerca. Geralmente os sujeitos não estão conscientes de seus esquemas e sua estrutura e somente têm acesso às manifestações comportamentais e cognitivas dos tais.

Apesar da formação de esquemas ser uma etapa natural e adaptativa do sistema de processamento de informações, pode haver distorções na construção destes esquemas, resultando em esquemas desadaptativos. No momento de modulação do processamento de informações, os esquemas desadaptativos não permitem que as pessoas notem ou questionem informações que entrem em contradição com as regras e as normas mantidas por eles.

Por consequência ocorre uma distorção na seleção e codificação de informações e na interpretação das experiências, causando no indivíduo uma predisposição a cometer diversos erros cognitivos (BECK, 1991, 1993, 2005, 2006; PADESKY, 1994 apud PERES, 2008).

Young (2008) criou uma teoria sobre os esquemas, denominada de Terapia dos Esquemas, que traz o conceito de Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs). Segundo essa teoria, os EIDs se referem a temas extremamente estáveis e

duradouros que se desenvolvem durante a infância, são elaborados ao longo da vida e são disfuncionais em grau significativo. Segundo o autor, a maioria dos EIDs são crenças e sentimentos sobre si mesmo em relação ao ambiente, servindo como um modelo para processar experiência posterior.

Em sua teoria, Jung propôs dezoito EIDs, agrupando-os em cinco domínios de esquemas, os quais são demonstrados na tabela I.

**TABELA I - Esquemas Iniciais Desadaptativos (EIDs) e seus respectivos domínios**

<b>DOMÍNIOS DE ESQUEMAS</b>	<b>EIDs</b>
Desconexão e Rejeição (Necessidade de ter proteção, segurança, estabilidade, cuidado e aceitação).	1- Abandono/Instabilidade 2- Desconfiança/Abuso 3- Privação emocional 4- Defectividade/Vergonha 5- Isolamento social/ Alienação
Autonomia e Desempenho Prejudicados (Necessidade de autonomia, competência e sentido de identidade)	6- Dependência/Incompetência 7- Vulnerabilidade ao dano ou a doença 8- Emaranhamento/ <i>Self</i> subdesenvolvido 9- Fracasso
Limites Prejudicados (Necessidade de limites realistas e autocontrole)	10- Arrogo/ Grandiosidade 11- Autocontrole/Autodisciplina insuficientes
Direcionamento para o outro (Necessidade de liberdade de expressão de desejos, sentimentos e emoções, de maneira válida)	12- Subjugação 13- Auto Sacrifício 14- Busca de Aprovação e Reconhecimento
Supervigilância e Inibição (Necessidade de espontaneidade e lazer)	15- Negativismo/Pessimismo 16- Inibição Emocional 17- Padrões Inflexíveis/ Postura crítica exagerada 18- Postura Punitiva

Rosset (2005, p.61) afirma que “quanto mais funcional uma pessoa for, individualmente, melhor ela estará para se fundir numa relação, mantendo sua funcionalidade e fazendo com que o relacionamento também seja funcional”.

A autora destaca que o que caracteriza uma pessoa madura, na perspectiva sistêmica, são os padrões funcionais de comportamento que apresenta. Alguns desses comportamentos são por ela descritos (p. 59):

- Manifestar-se claramente aos outros. Ter habilidades para expressar o que deseja de forma que possa ser compreendido pelos demais.
- Manter contato com os sinais do seu mundo interno, conseguindo perceber e conhecer o que pensa e sente.
- Ser capaz de ver e ouvir o que está fora de si mesma, percebendo isso como algo separado e diferenciado de si.
- Comportar-se em relação à outra pessoa como alguém separado dela mesma, com características únicas.

Mengui (1995, p. 58) afirma que:

é muito difícil considerar patológica uma relação conjugal, quando se compreende que as chamadas relações disfuncionais, entre dois membros de um casal, não passam de tentativas de resolver condições disfuncionais precedentes, as quais, por sua vez, representam soluções das mais normais para outras tantas condições patológicas anteriores.

Nos relacionamentos humanos subentende-se algum grau de conflito. Ao analisar a relação conjugal, não podia ser diferente, como modelo adulto de intimidade, mistura expectativas de satisfação de muitas necessidades antigas oriundas de relações primitivas e que armazenadas ao longo dos anos, vem com a expectativa de redenção na interação com o parceiro. Isso torna complexo o

casamento: o fato de as pessoas atribuírem ao parceiro e à própria relação em si a responsabilidade de resolver suas necessidades internas (SCRIBEL, SANA, BENEDETTO, 2007).

Scribel, Sana, Benedetto (2007) relacionam a existência de esquemas disfuncionais com os relacionamentos amorosos, afirmam que no contexto de um relacionamento amoroso, os esquemas mais primitivos são ativados de forma intensa, dependendo do grau de envolvimento das pessoas. Quando predominam esquemas adaptativos, a relação se desenvolve a partir do somatório das habilidades individuais, criando um ambiente de cooperação e cumplicidade que fortalece tanto o casal quanto cada indivíduo. Assim, o relacionamento é satisfatório e contribui para o crescimento pessoal. Em contrapartida, se a escolha se baseia em esquemas desadaptativos, a relação é construída de maneira conturbada, reforçando esses esquemas por meio de pensamentos distorcidos, o que gera insatisfação e conflitos crônicos.

Segundo pesquisa realizada por Paim, Falcke (2012) a insegurança nas relações íntimas pode ser considerada como característica principal dos esquemas de desconfiança/abuso, defectividade/vergonha e isolamento social, que fazem parte do domínio de Desconexão e Rejeição. Dessa forma, a constante sensação de perigo acaba desencadeando uma série de estratégias de enfrentamento defensivas, entre elas a violência. Sendo assim, é possível compreender a violência contra o parceiro íntimo como a falta de habilidade de lidar com ativações emocionais oriundas dos Esquemas Iniciais Desadaptativos do domínio de Desconexão e Rejeição

McGinn e Young (2012) mostram que a insatisfação leva ao desenvolvimento de raiva que por sua vez pode ser manifestada através de comportamentos disfuncionais, tais como comportamento passivo-agressivo e explosões descontroladas.

Young et al. (2003) consideram que o esquema de subjugação pode ser um esquema secundário, formado para lidar com crenças e ativações emocionais de esquemas dos primeiros domínios. Sendo assim, existe a possibilidade de que os esquemas de desconfiança/abuso, defectividade/vergonha, isolamento social e dependência/incompetência também podem estar presentes nesses indivíduos.

A inabilidade para elaborar estratégias de negociação de indivíduos com o esquema de subjugação foi apontada no estudo de Paim et al. (2012), o que pode ser explicado pela falta de assertividade e dificuldade para expressar suas necessidades que devem ser atendidas pelo companheiro. O indivíduo percebe que seus próprios desejos, opiniões e sentimentos não são válidos ou importantes para o outro, possivelmente, estabelece a insatisfação nos relacionamentos íntimos.

## CONCLUSÃO

Diante do exposto, concluiu-se que os Esquemas têm relação direta com a manutenção das relações amorosas disfuncionais, uma vez que através da análise dos domínios de esquemas desadaptativos apresentados por Young e dos estudos que relacionaram as relações amorosas com os Esquemas Disfuncionais, pode-se notar que os comportamentos disfuncionais emitidos pelos indivíduos, dentro de uma relação amorosa são prejudiciais para o andamento da relação e submetem os participantes a situações disfuncionais.

Pode-se perceber que os indivíduos que já são disfuncionais de maneira primitiva, que trazem de sua família de origem traumas ou Esquemas Disfuncionais tendem a apresentá-los dentro da relação a dois, onde cada um dos esquemas especificados através de comportamentos promove uma disfuncionalidade na relação, a relação é disfuncional porque o indivíduo já era disfuncional sozinho. Se ele apresenta funcionalidade em seu comportamento antes de estabelecer a relação, quando a estabelece a relação também é funcional, se o mesmo apresenta disfuncionalidade enquanto fora da relação quando adentra em uma leva toda essa disfuncionalidade e torna a relação disfuncional também.

Os esquemas dizem da maneira como o indivíduo lida com as coisas que acontecem com ele, uma vez dentro da relação ele expressa seus esquemas dentro dela. Os domínios de esquemas e esquemas que se relacionaram com relações disfuncionais de acordo com os estudos relacionados nessa pesquisa foram de desconfiança/abuso, defectividade/vergonha, isolamento social, dependência/incompetência, subjugação, domínio que mais prevaleceu foi o de Desconexão e Rejeição.



Dessa forma, entende-se que a ativação dos esquemas dentro da relação é simplesmente o funcionamento do indivíduo e todos os esquemas que o acompanha, mas agora sendo experimentados pelo parceiro. A partir disso, pode-se entender que trabalhar de maneira terapêutica com esses esquemas pode melhorar essas relações ou até mesmo ajudar o indivíduo funcional a colocar um fim nessa e conseguir entrar em uma relação saudável.

## REFERÊNCIAS

BECK, A. T. *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York: International Universities Press, 1976.

LIMA, A. C. R.; LOPES, E. J.; LOPES, R. F. F. Contribuições Kantianas o modelo cognitivo de Beck. *Perspectivas em Psicologia*, v. 19, n. 1, p. 03-20, Jan/jun/2015.

MCGINN, L. K., YOUNG, J. E. Terapia Focada no Esquema. In Salkovskis, P. M. (Ed.), *Fronteiras da Terapia Cognitiva* (pp.179-200). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2012.

LOPES, E. J.; LOPES, R. F. F.; LOBATO, G. R. Algumas considerações sobre o uso do diagnóstico classificatório nas abordagens comportamental, cognitiva e sistêmica. *Psicologia em Estudo*, 11, p. 45-54, 2006.

MENGHI, P. O casal útil. In: ANDOLFI, M. O casal em crise. São Paulo: Summus, 1995.

PAIM, K., MADALENA. M., FALCKE. D. Esquemas iniciais desadaptativos na violência conjugal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 8(1), 31-39, 2012.

PERES, A. J. de S. Esquemas cognitivos e crenças mal-adaptativas da personalidade: elaboração de um instrumento de avaliação. 2008. 94 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Universidade de Brasília. Brasília, 2008

ROSSET, S. M. O casal nosso de cada dia. 2 ed. Curitiba: Sol, 2005.

SCRIBEL, M. C., SANA, M. R., BENEDETTO, A. M., Os esquemas na estruturação do vínculo conjugal. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. V. 3, N. 3, 2007.

YOUNG, J. E., KLOSKO, J. S., WEISHAAR, M. E. *Schema therapy: A practitioner's guide*. New York: Guilford Press, 2003.