

**BRUNA ALENCAR
ALEXANDRE OLIVEIRA**

RELAÇÕES RESPEITOSAS

*Reflexões sobre padrões de
escolhas afetivas e relações saudáveis
sob o olhar da Terapia do Esquema*



Copyright © 2025

Alexandre Oliveira

Copyright © 2025

Bruna Alencar

EDITOR-CHEFE: Thiago Domingues Regina

CAPA E PROJETO GRÁFICO: Cintia Belloc

PREPARAÇÃO: Maria Luiza Martins

REVISÃO: Diogo Ribas

REVISÃO: Rafael Alexandria

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

048r

Oliveira, Alexandre; Alencar, Bruna.

Relações respeitosas : reflexões sobre padrões de escolhas afetivas e relações saudáveis, sob o olhar da Terapia do Esquema / Alexandre Oliveira e Bruna Alencar. – 1. ed. – Maringá: Viseu, 2025.

292p. : il.

ISBN 978-65-280-3209-9

1. Relacionamentos saudáveis. 2. Respeito nas relações. 3. Autoconhecimento. 4. Terapia do Esquema. 5. Psicologia das relações.

I. Oliveira, Alexandre. II. Alencar, Bruna. III. Título.

CDD 158.2

CDU 159.923.2:316.472.4

Catalogação elaborada pela Bibliotecária Andressa Pereira Dias Chaves - CRB 8/10831

© edição, Viseu, 2025

R. Vereador Basílio Sautchuk 762 - CEP 87013-190 - Maringá/PR - Brasil

Proibida a reprodução total ou parcial desta obra, de qualquer forma ou por qualquer meio eletrônico, mecânico, inclusive por meio de processos xerográficos, incluindo ainda o uso da internet, sem a permissão expressa da Editora Viseu, na pessoa de seu editor (Lei nº 9.610, de 19/2/1998). As opiniões emitidas bem como a integridade do conteúdo desta obra são de absoluta responsabilidade dos seus autores.



SUMÁRIO

- 9** Prefácios
- 17** Introdução
- 23** Aviso importante aos leitores
- 25** 1. Entendendo o respeito nas relações
- 39** 2. O que caracteriza uma relação desrespeitosa
- 69** 3. O que define uma relação respeitosa
- 91** 4. Quando falhamos: como os relacionamentos saudáveis lidam com conflitos
- 125** 5. Por dentro da Terapia do Esquema
- 153** 6. A Química Esquemática
- 161** 7. O reflexo da infância na vida adulta
- 193** 8. Casos clínicos decorrentes de uma Química Esquemática
- 223** 9. A mesma atriz, dois romances: um guiado pela química esquemática, o outro por uma construção madura
- 241** 10. Caminhos para a mudança
- 259** 11. Nossa história
- 277** O fim que é um começo
- 281** Referências

PREFÁCIOS

1

Rafael Alexandria

Advogado, irmão e cunhado

Há livros que nos chegam como um abraço. *Relações Respeitosas* é exatamente assim. Alexandre e Bruna não escrevem apenas sobre vínculos humanos; eles puxam uma cadeira, servem um café e falam de afeto e respeito como quem já experimentou desde o peso do silêncio à leveza da escuta.

Vivemos num tempo em que a pressa, a violência e a falta de alteridade e empatia são uma espécie de idioma universal, enquanto a contemplação, a gentileza e a escuta ativa são quase língua morta. Num contexto assim, falar de respeito nas relações humanas soa quase subversivo: primeiro, a ideia nos atinge na altura do estômago; depois, ela nos abraça e sussurra que há esperança.

Em sua poesia, Manoel de Barros alerta que “é preciso transver o mundo”, enxergá-lo com imaginação para constatar tudo aquilo que a olho nu já não se vê — “fazer cavalo verde, por exemplo”.

Falar de respeito, atualmente, é como imaginar um cavalo verde: quem só enxerga a superfície dirá que isso é bobagem. Mas Alexandre e Bruna nos convidam para além da linha d’água. Eles nos lembram que os vínculos saudáveis exigem tempo, presença e um olhar que enxergue o outro. Falam do respeito como aquele pilar que sustenta pequenas pontes diárias,

marcando a diferença entre a discordância que aproxima e a que afasta, entre o silêncio que acolhe e o que apaga.

Relações Respeitosas não é um manual de convivência. Ele está mais para algo como um espelho: ao ler o livro, eu fui me reconhecendo em certos pontos e me desconhecendo em tantos outros, como quem mira a própria imagem refletida e constata que há sujeira no canto da boca — bem na nossa cara, embaixo do nosso nariz, mas invisível aos olhos de quem não tem espelhos. É aí que a gente percebe que aquilo que se vê não é propriamente o que a gente pensa que é.

Ao longo destas páginas, você será convidado a reconhecer as armadilhas que confundem intensidade com amor, a enxergar como o cuidado é capaz de esconder o controle e a perceber que alguns ciclos — de dor, de desrespeito, de romantização do sofrimento — só se rompem quando se volta o olhar para si.

Há aí um convite implícito à coragem. Reconhecer padrões, romper ciclos e criar novas formas de se relacionar exigem algo que vai além da boa intenção: tudo isso pede honestidade, humildade e disposição para aprender.

Pensando bem, talvez este seja um livro sobre amor. Mas não aquele amor grandiloquente dos filmes. Falo do amor que começa num piquenique com formigas, que se aninha nas manhãs comuns e que, tomando por empréstimo a imagem criada por Guimarães Rosa, “não está na saída nem na chegada: ele se dispõe para a gente é no meio da travessia”.

Entre conceitos da Terapia do Esquema, relatos clínicos e exemplos extraídos da cultura pop, Alexandre e Bruna mostram que é possível a gente reconstruir um idioma universal, repreender e reencontrar outros falantes nativos dessa língua que, à superfície, parece morta. É justamente esse o abraço que o livro nos entrega: ele propõe um mapa de caminhos possíveis — não necessariamente perfeitos nem pretensamente únicos, mas plenamente factíveis.

Como aquele cavalo verde que, dizem, tem a mesma cor da esperança.

Se há um ponto de partida para relações respeitosas, ele está na mesma esquina onde a gente se dá conta de que é preciso ir além da beirada.

Que seja, então, uma boa jornada.

2

Diogo Ribas

Psicólogo e amigo

Alexandre teve a ousadia de me ligar em plena semana de férias, enquanto eu desfrutava meu café da manhã com vista para o mar na Barra da Tijuca, para me pedir que lesse este livro. Naquela altura, como podem imaginar, eu não estava apenas contemplando as belas areias da praia ou a companhia da minha esposa. Estava aproveitando esses dias mais calmos para estudar Terapia Sistêmica, para complementar minha técnica de atendimento aos meus pacientes — ainda que parando frequentemente para admirar a vista.

Minha busca pela Terapia Sistêmica nascia de uma necessidade bem conhecida por nós, terapeutas: encontrar ferramentas complementares à Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) para trabalhar situações que remetem à infância. Embora a abordagem Sistêmica seja valiosa e ofereça perspectivas importantes, eu ainda queria algo que se alinhasse mais diretamente com minha forma de trabalhar na prática clínica.

Eis que retorno de viagem, baixo o arquivo enviado por Alexandre e me deparo com o que acabei de ler aqui. Até então, eu não conhecia nada de Terapia do Esquema além de uma palestra dos próprios autores que havia assistido, muito menos a forma de interpretar e utilizar os conceitos apresentados neste livro. E foi exatamente aí que descobri: eu estava procurando a coisa certa, no lugar errado!

Ler este livro me fez sentir como se estivesse sentado com Alexandre e Bruna estudando sobre o assunto. Em muitas passagens consegui inclusive identificar quem estava falando, ainda que não houvesse indicação se era um ou outro. E isso foi extraordinário! Nos exatos dez dias que levei para ler esta obra, me deparei com uma leitura leve sem ser rasa; abrangente sem ser cansativa; técnica sem ser impessoal; e, acima de tudo, uma leitura útil.

Acredito que quem tiver a coragem de enfrentar estas páginas, olhando com sinceridade para si mesmo, não devolverá este livro à estante sentindo que perdeu tempo com a leitura, ainda que a pessoa se sinta afortunada por vivenciar uma relação respeitosa.

Creio, também, que mesmo profissionais da área, como é o meu caso, encontrem proveito técnico com esta obra. Eu sou exemplo vivo: antes da metade do livro já me senti inspirado a aprofundar meus estudos em Terapia do Esquema, buscando o livro do Young. Descobri que o complemento que eu procurava para minha prática estava mais próximo da TCC do que imaginava.

Apesar de todo o agrado e satisfação proporcionados pela leitura deste livro, preciso fazer uma advertência: livros excelentes muitas vezes não são palatáveis para pessoas que não estão habituadas a ler. Aqui me dispo de qualquer humildade para dizer que eu, como um bom “devorador de livros”, não sirvo de base para avaliar uma reação “popular” do que vocês

escreveram. O que posso afirmar é que eu, Diogo, enxerguei qualidades excelentes na obra de vocês, e pretendo utilizá-la e indicá-la em minha prática clínica, nas ocasiões em que julgar que acessar o que está escrito aqui trará benefício à pessoa.

Só posso dizer que foi um prazer e uma honra ler cada página escrita até aqui, e reiterar que me sinto muito afortunado por ter tido a possibilidade de conhecer vocês e acompanhar essa trajetória.

Desejo a vocês sucesso com este livro e com todos os planos que ele representa!

3

Lorena Bezerra Nery

Psicóloga e amiga

Você já parou para pensar como aprendeu a amar? E como aprendeu o que é respeito? O que significam amor e respeito para você? Como estas definições foram escritas no seu dicionário pessoal? Essas perguntas me acompanharam há anos e me levaram a revisitar toda minha própria história quando Bruna e Alexandre me convidaram para escrever este prefácio.

Tenho uma lembrança vívida de quando, aos vinte e poucos anos, compartilhei naturalmente com uma amiga uma situação “corriqueira” do meu namoro que me havia deixado chateada. Ela me olhou estarrecida, completamente chocada. Nunca esqueci aquela expressão em seu olhar — foi a luz que iluminou a violência naturalizada naquela relação. Foi esse espanto, no

olhar verdadeiramente amoroso daquela amizade, a primeira boia salva-vidas a me resgatar do desamor.

Tempos depois, vieram as aulas de Psicologia do Gênero. Aprendi a identificar o que até então considerava normal: chantagear, ameaçar, controlar, diminuir, isolar. A professora Gláucia Diniz classificou tudo isso: VIOLÊNCIA. Como assim?! Então não era normal que me dissessem que trocasse o sapato porque era “vulgar”? Ou que terminariam a relação se eu dançasse de determinada maneira? Se quisessem saber os pormenores das minhas conversas com as poucas amigas que tinha? Se me apertassem o braço para sinalizar que devia me calar? E a afirmação em tom alto de que eu não era ninguém “na fila do pão”, apesar de estar feliz por ter passado para uma vaga que me permitiria estudar Psicologia? Também não era normal?

Eu não sabia da incompatibilidade entre amor e violência, a ponto de confundir certos tipos de violência com amor. Foi como uma nova lente que me permitia enxergar a realidade e que atualizava meu dicionário pessoal sobre o que era amar. Então todas aquelas experiências que me foram impostas enquanto diziam que me amavam não eram amor? Reconheci então a necessidade de identificar e nomear o que não é amor para poder aprender o que é, de fato, amar.

Vivemos em uma cultura que naturaliza, desde a infância, a mistura entre afeto e violência, sem nomear a parte desrespeitosa do que nos ensinam a chamar de amor. As habilidades de identificar e conceituar amor, respeito e violência são fundamentais para relações saudáveis e para a construção de uma sociedade mais justa e igualitária.

Amar é ação comprometida de cuidado, respeito e conexão. Pressupõe equilíbrio de poderes, espaço para autonomias, comunicação assertiva e capacidade de expressar limites. Como diz bell hooks, o amor é uma prática — devemos nos mover além do sentimento para tornar o amor real.

Nesta obra, Bruna e Alexandre nos convidam a uma jornada de reflexões sobre temas que atravessam o cotidiano de toda pessoa que se relaciona. É um convite para aprendermos novas possibilidades sobre o amor em sua potência transformadora.

Se este livro chegou até você, espero que possa cumprir a missão que aquela amizade cumpriu em minha vida: te poupar de experiências desrespeitosas e te inspirar a exercitar o cuidado de um amor respeitoso, primeiro consigo, para que possa transbordar para suas outras relações.

Não importa quão assustadores possam parecer os desafios, há esperança! É possível transformar-se. Nunca é tarde para mudar, quebrar padrões e viver novas formas de amar.

Com amor.

INTRODUÇÃO

Querido leitor, querida leitora,

Em 2023, fomos convidados a participar da construção do livro *Relações Amorosas, Terapia de Casais e Análise do Comportamento* (2025). O nosso capítulo era justamente sobre relações respeitosas e relações desrespeitosas. Quando pesquisamos sobre relações saudáveis, percebemos que existe muito mais conteúdo voltado para relacionamentos marcados por conflitos ou sofrimento. O foco recai, predominantemente, sobre aquilo que não funciona e há pouco destaque para exemplos que poderiam servir como referência positiva para outras pessoas.

Essa desigualdade é compreensível. Relacionamentos que funcionam bem não geram necessidade de intervenção clínica e, consequentemente, não são objeto de pesquisa. Temas sensíveis e disfuncionais, por sua vez, tendem a ter impactos que se estendem para outras áreas da vida, gerando maior demanda por estudos e publicações especializadas (Alencar, Nery, & Oliveira, 2025). E assim surgiu a ideia deste livro!

Diante disso, você já se perguntou por que algumas pessoas insistem em repetir os mesmos padrões em seus relacionamentos, mesmo quando eles causam sofrimento? Ou por que, às vezes, relações aparentemente saudáveis parecem “sem graça” para quem está acostumado com a intensidade do caos emocional? Este livro nasceu justamente dessas inquietações e de uma constatação que nos acompanha em nossa prática clínica: a dificuldade que muitas pessoas enfrentam para reconhecer, construir e manter relações verdadeiramente respeitosas.

Relações Respeitosas é um convite à reflexão sobre como nossas experiências precoces moldam nossas escolhas afetivas na vida adulta, e como podemos quebrar ciclos disfuncionais para construir vínculos baseados no respeito mútuo, na parceria e no cuidado genuíno.

Ao longo desta leitura, você encontrará uma jornada que combina o conhecimento científico da Terapia do Esquema com exemplos práticos, casos clínicos e até análises de filmes e séries que ilustram os padrões relacionais que vivemos. Mais do que teoria, oferecemos ferramentas para transformar a forma como você se relaciona consigo e com os outros.

O que você encontrará em cada capítulo:

1. **Entendendo o respeito nas relações:** começamos definindo o que realmente significa respeito em um relacionamento. Não se trata apenas da ausência de agressão, mas da presença ativa de cuidado, escuta e valorização mútua. Exploramos como o respeito se manifesta na prática e por que ele é fundamental para nossa saúde mental.
2. **O que caracteriza uma relação desrespeitosa:** aqui, investigamos os sinais mais sutis e evidentes do desrespeito. Desde a desvalorização constante do outro até a manipulação emocional, passando pelo ciclo da violência e a romantização da dor. Este capítulo ajuda a identificar padrões, muitas vezes normalizados, mas que causam danos profundos.
3. **O que define uma relação respeitosa:** exploramos os pilares de vínculos saudáveis como validação, comunicação clara, apoio mútuo, igualdade de poder, liberdade pessoal e responsabilidade afetiva. Mostramos como é possível construir relações em que ambos crescem sem se anular.

4. **Quando falhamos:** como os relacionamentos saudáveis lidam com conflitos. Relações respeitosas não são perfeitas. Abordamos como assumir responsabilidade, reparar vínculos e manter o respeito mesmo nos momentos difíceis. Incluímos um “guia prático” sobre pedidos de desculpas eficazes e os princípios da Comunicação Não Violenta.
5. **Por dentro da Terapia do Esquema:** apresentamos os fundamentos desta abordagem terapêutica que explica por que repetimos padrões relacionais. Exploramos as necessidades emocionais básicas, como surgem os Esquemas Iniciais Desadaptativos e como eles influenciam nossas escolhas afetivas.
6. **A Química Esquemática:** desvendamos o fenômeno do “dedo podre” — por que nos sentimos atraídos justamente por pessoas que ativam nossos esquemas mais dolorosos. Explicamos como essa atração pode parecer amor, quando na verdade pode ser apenas familiaridade emocional que, muitas vezes, perpetua algum tipo de sofrimento.
7. **O reflexo da infância na vida adulta:** uma análise profunda de como nossas primeiras experiências moldam nossa capacidade de amar e ser amado. Abordamos a influência do ambiente de desenvolvimento até traumas precoces, bullying e o papel de instituições na formação de nossos padrões relacionais.
8. **Casos clínicos decorrentes de uma química esquemática:** histórias reais — com total preservação do sigilo — que ilustram como os esquemas operam na prática. Casos que mostram desde a atração por parceiros controladores até a dificuldade de aceitar relações saudáveis.
9. **A mesma atriz, dois romances:** uma análise comparativa de dois filmes estrelados por Sandra Bullock que retratam tipos diferentes de atração — uma guiada pela química esquemática e outra por uma construção madura. Uma forma lúdica de entender conceitos complexos através da cultura pop.

- 10. Caminhos para a mudança:** o processo terapêutico na Terapia do Esquema — estratégias práticas para romper padrões disfuncionais e fortalecer os modos “Adulto Saudável” e a “Criança Feliz” que existem em cada um de nós.
- 11. Nossa história:** decidimos compartilhar nossa própria jornada como casal, mostrando na prática como é possível construir e manter uma relação respeitosa. Incluímos também depoimentos de outros casais que exemplificam o respeito mútuo no cotidiano.

Porque este livro é necessário

Vivemos uma época de dinâmicas relacionais complexas. Temos menos tempo, disposição e somos “desencorajados” a construí-las com qualidade. Redes sociais, aplicativos de relacionamento e a cultura da descartabilidade criaram novas formas de conexão, mas também novos desafios para a formação de vínculos genuínos.

Ao mesmo tempo, carregamos padrões herdados de gerações anteriores, muitas vezes marcadas por relações autoritárias, silêncios emocionais e modelos de amor condicionado. Como resultado, muitas pessoas não têm referência de como é se sentir verdadeiramente respeitado em uma relação.

Este livro não oferece fórmulas mágicas nem promete relacionamentos perfeitos. O que oferecemos é consciência, ferramentas e esperança. Consciência para reconhecer padrões disfuncionais, ferramentas para construir algo diferente e esperança de que é possível, sim, viver relações que nutrem ao invés de drenar.

Um convite pessoal

Antes de começar esta jornada, queremos fazer duas perguntas que retornarão ao final do livro:

Como construí a ideia do que é o respeito?

Eu me senti/sinto respeitado em meus relacionamentos passados e/ou no relacionamento atual?

Guarde suas respostas. Elas podem mudar ao longo desta leitura.

Este livro é nosso — do Alexandre, da Bruna, de alguns amigos que participaram da sua construção e seu. Serão nossas reflexões, nossas histórias e nossa proposta de alcançarmos relações mais respeitosas. Discordar faz parte de uma relação respeitosa, certo?! Não trazemos verdades, mas reflexões fundamentadas na ciência e na experiência clínica.

Prepare-se para uma jornada de autoconhecimento que pode transformar não apenas como você se relaciona, mas como você se vê e se respeita. Porque, no final das contas, relações respeitosas começam com o respeito por si mesmo.

Bem-vindo a esta conversa. Bem-vindo ao caminho das relações respeitosas.

Alexandre & Bruna

relacoesrespeitosas@gmail.com

AVISO IMPORTANTE AOS LEITORES

Este livro aborda temas relacionados a relacionamentos disfuncionais, violência emocional, física e psicológica, abandono, negligência, trauma infantil, manipulação afetiva e outras formas de abuso em relacionamentos.

Os casos clínicos e exemplos apresentados, embora tratados com o devido cuidado científico e ético, podem evocar memórias pessoais ou despertar emoções intensas em leitores que vivenciaram situações similares.

Durante a leitura, cuide-se:

- Faça pausas sempre que necessário;
- Procure suporte de pessoas de confiança em sua rede de apoio;
- Considere buscar acompanhamento psicológico profissional;
- Lembre-se: reconhecer padrões disfuncionais é o primeiro passo para transformá-los.

Em situações de emergência ou risco:

- Ligue 180 (Central de Atendimento à Mulher)
- Ligue 188 (Centro de Valorização da Vida — CVV)
- Ligue 190 (Polícia Militar)

1

ENTENDENDO O RESPEITO NAS RELAÇÕES

*Respeito não é apenas o que evitamos fazer ao outro,
mas principalmente o que escolhemos sustentar juntos.*

O que define uma relação respeitosa

O que faz com que uma relação seja, de fato, respeitosa? Estaria o respeito apenas na ausência de gritos, ofensas ou agressões visíveis? Será que ele também se manifesta nos pequenos gestos como na maneira que escutamos o outro, na consideração pelas suas escolhas, quando permitimos que ele seja quem é de verdade? Talvez respeito não seja só o que evitamos fazer, mas principalmente o que se decide sustentar juntos.

E mais: é possível manter um vínculo em que haja liberdade e, ao mesmo tempo, compromisso genuíno? Como saber se estamos realmente respeitando o outro ou apenas evitando conflitos para preservar uma aparência de harmonia? Quanto pesa manter a harmonia da relação? A permanência em um relacionamento acontece porque me sinto feliz ou porque tenho receio da solidão ou julgamento social?

Em algumas relações, o silêncio pesa mais do que qualquer palavra dita em tom agressivo. A ausência de confronto pode até parecer paz, mas, às vezes, é apenas medo ou desconexão. Será que respeitar é nunca discordar, ou tem a ver com a forma como lidamos com as diferenças?

Será que conseguimos perceber quando estamos sendo desrespeitados? Quantas vezes nos calamos, nos encolhamos ou nos moldamos para caber em vínculos que parecem amor, mas pedem a nossa anulação? Já naturalizamos a ideia de que carinho precisa vir com controle, e que cuidado exige sacrifício? Será que o que chamamos de amor não está, muitas vezes, misturado com concessões que ferem, silenciosamente, nossa dignidade?

Muitas perguntas, muitas reflexões. Pensar sobre respeito é, por vezes, reexaminar o que aprendemos a aceitar. É olhar para as relações que vivemos — familiares, amorosas, laborais, sociais — e nos perguntarmos: o que me ensinaram a chamar de normal? O que eu aprendi a tolerar em troca de afeto ou de um pouco de paz? E, por fim, talvez a pergunta mais importante: será que estou me respeitando enquanto busco ser respeitado?

O que é respeito?

Se você tentou responder à pergunta “o que é respeito?”, imaginamos que tenha sido um tanto difícil chegar a uma resposta rápida e objetiva. Temos uma ideia abstrata do significado, mas cravar de pronto o sentido da palavra, por vezes, não é simples. Também observamos que é possível ter um entendimento particular sobre o respeito, contudo desconsiderando alguns pormenores importantes que dão sentido à palavra.

Definir “respeito” é o ponto de partida para a compreensão da proposta deste livro: o que constitui uma relação respeitosa e como construir vínculos saudáveis, rompendo padrões afetivos desrespeitosos. Assim, o respeito está relacionado ao reconhecimento do valor, dos direitos e sentimentos do outro, o que na prática envolve atitudes como escutar com atenção, tratar o outro com consideração, aceitar diferenças — mesmo quando há discordância, além de reconhecer os limites de cada um.

Fácil? Ninguém disse isso.

O respeito é um dos pilares fundamentais de qualquer relacionamento saudável. Funciona como alicerce para a convivência harmoniosa e para o desenvolvimento emocional dos parceiros. Vai além da simples cortesia ou ausência de agressão: envolve reconhecer o outro como um ser autônomo, com suas próprias vontades, sentimentos e necessidades. O respeito mútuo proporciona que cada uma das partes de uma relação se sinta valorizada e segura para ser quem realmente é, sem a necessidade de incorporar um “personagem” por medo de julgamentos, rejeição ou punições.

E você? Já precisou vestir um personagem para manter um relacionamento? Já exigiu ou teve expectativas, de forma velada ou não, de que o outro tivesse grandes mudanças para que o relacionamento fosse diferente? Nós respondemos sim para as duas perguntas!

Richo (2021), em *Como Ser Adulto no Relacionamento*, destaca o respeito como um dos elementos essenciais nas relações maduras. Ele se manifesta, por exemplo, na “permissão”, que representa a liberdade de o parceiro existir plenamente, sem tentativas de controle. Essa atitude requer consciência e responsabilidade emocional, pois aceitar o outro em sua individualidade é um ato importante de demonstração de respeito em relações saudáveis.

Já Rosenberg (2019), no livro *Vivendo a Comunicação Não Violenta*, mostra que o respeito está também na escuta empática e na expressão honesta dos sentimentos. Respeitar alguém, segundo este autor, é reconhecer e validar o que está vivo no outro, suas emoções e necessidades. Essa prática transforma o diálogo em uma ferramenta de conexão real, na qual ambos os lados são ouvidos e compreendidos sem julgamentos ou ataques. Este é um tema importante que aprofundaremos adiante.

No contexto de conflitos conjugais, como abordado em *Diferenças Reconciliáveis* de Christensen, Doss e Jacobson (2018), o respeito é o que permite ao casal navegar pelas divergências com empatia, evitando uma escalada de hostilidade. Em vez de pressionar o outro por mudanças ou buscar culpados, o respeito convida à compreensão das vulnerabilidades mútuas. Essa postura promove a construção de confiança e intimidade, ao mesmo tempo que sustenta a individualidade dentro da parceria.

Respeito pode ser compreendido como a manifestação de comportamentos que validam a experiência do outro, promovem sua autonomia e preservam sua integridade emocional e física. Isso se traduz em interações em que não há imposição ou controle coercitivo, mas sim um espaço de escuta genuína, acolhimento e consideração pelas necessidades, sentimentos e limites da outra pessoa. Na prática, cultivar o respeito em relacionamentos envolve identificar padrões de interação saudáveis, reconhecer sinais de desrespeito ou abuso, desenvolver habilidades de comunicação assertiva e estabelecer fronteiras que sustentem vínculos mais seguros e recíprocos. Por vezes, é esperado que agir de forma respeitosa seja um comportamento espontâneo, mas nem sempre essa expectativa torna-se realidade. Ainda assim, é possível desenvolver habilidades para alcançar comportamentos e relações mais saudáveis.

Portanto, respeito é a base da escuta, da aceitação e da liberdade nos relacionamentos. É valorizar a expressão emocional de cada parceiro e fortalecer o vínculo por meio do reconhecimento sincero do outro. No contexto de um relacionamento, quando presente, o respeito não apenas evita abusos, mas também cultiva um ambiente de crescimento mútuo e amor verdadeiro, onde ambos se sentem livres e não oprimidos ou moldados.

Relações desrespeitosas impactam a saúde mental das pessoas?

A resposta é óbvia! Ao menos, esperamos que seja para você também. Relações desrespeitosas, especialmente quando permeadas por abuso físico, psicológico ou emocional, têm um impacto profundo na saúde mental das pessoas envolvidas. Esse tipo de relação frequentemente prejudica a autoestima, a confiança e o senso de segurança emocional da vítima, criando um ambiente aversivo. A exposição constante a críticas, manipulações e agressões verbais ou físicas contribui para o desenvolvimento e/ou agravamento de sintomas relacionados a transtornos como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.

No contexto das relações íntimas, o desrespeito pode se manifestar de maneira sutil e progressiva, tornando difícil para a pessoa identificar que está sendo afetada negativamente. Ao longo do tempo, a vítima pode internalizar mensagens de desvalorização e culpa, o que contribui para um ciclo de autodepreciação e dificuldade de estabelecer limites saudáveis. Isso se agrava quando há dependência emocional ou financeira, levando muitas vezes à permanência em situações abusivas por longos períodos. Lembrou de alguém? Conhece alguma história assim? Infelizmente, em nossos atendimentos de psicoterapia, relatos dessa natureza são bem frequentes.

Estudos indicam que, em muitos casos, a vítima de um relacionamento abusivo desenvolve uma visão distorcida de si mesma e do mundo, marcada por desesperança, sensação de aprisionamento e crença de que não há alternativas viáveis fora da relação.¹ Essa sensação de impotência, frequentemente re-

¹ Walker (2017) descreve o “Ciclo da Violência” e a Síndrome da Mulher Agredida, ressaltando como a vítima internaliza a culpa, distorce a gravidade da violência e desenvolve

forçada por promessas intermitentes de mudança por parte do agressor, contribui para o enraizamento do sofrimento psíquico e o adiamento de decisões de afastamento ou busca por ajuda.

Portanto, compreender os efeitos das relações desrespeitosas sobre a saúde mental é fundamental para o reestabelecimento do bem-estar e prevenção de novas ocorrências. É essencial um espaço seguro onde a pessoa possa resgatar sua autonomia, reconstruir a autoimagem e fortalecer habilidades de enfrentamento.² Num processo terapêutico, a validação de experiências vividas e o apoio emocional são medidas essenciais para ajudar a pessoa a se recuperar dos danos causados por vínculos que violaram sua dignidade e comprometeram sua saúde mental.

Como o respeito é percebido na prática em relacionamentos?

O respeito em um relacionamento saudável se manifesta em grande medida na capacidade ampla de escutar o outro com

um sentimento de aprisionamento psicológico. Seligman (1975), ao formular a teoria do desamparo aprendido, demonstrou que indivíduos expostos a situações inescapáveis aprendem a não reagir, mesmo quando surgem alternativas, perpetuando a sensação de impotência. Bell e Naugle (2005) propuseram um modelo analítico que explica a permanência da vítima em relações abusivas como resultado de reforços intermitentes e alto custo percebido de saída, o que reduz sua percepção de escolha. Carver (2011) aborda a chamada “Síndrome de Estocolmo Amorosa”, em que a vítima desenvolve vínculo afetivo com o agressor como forma de autopreservação, reforçando a dependência emocional e a distorção da realidade relacional. Aronson et al. (2015) explicam, pela teoria da dissonância cognitiva, como vítimas ajustam suas crenças para justificar o sofrimento, minimizando o desconforto de permanecer em uma relação incoerente com seus próprios valores.

² O enfrentamento (*coping*) é definido como um conjunto de esforços cognitivos, emocionais e comportamentais conscientes utilizados para lidar com demandas internas e externas estressoras, com o objetivo de adaptar-se a situações adversas e preservar o bem-estar psicológico. Estratégias adaptativas estão associadas a maior bem-estar mental, enquanto estratégias mal-adaptativas tendem a agravar sintomas psicopatológicos (Ramos, Enumo & Paula, 2023).

atenção genuína. Essa escuta não se limita a ouvir palavras, mas a compreender sentimentos, intenções e necessidades por trás do que é dito. A escuta ativa e empática demonstra que a voz do outro tem valor, o que fortalece a confiança e a conexão. Essa prática é essencial em momentos de conflito, pois reduz julgamentos e promove o diálogo respeitoso.

Reflita: você realmente ouve o que outro está dizendo ou apenas espera a sua hora de falar? Ou pior: interrompe a fala do outro, dando um sinal claro de que não estava ouvindo?

Outro indicativo importante de respeito está na aceitação das diferenças individuais. Cada pessoa traz consigo uma história, crenças e preferências únicas, e respeitar isso significa permitir que o outro seja quem é, sem tentar moldá-lo ou controlá-lo. Em vez de pressionar por mudanças, casais saudáveis aprendem a lidar com as divergências com maturidade, buscando compreensão mútua e soluções que preservem a identidade de ambos.

Respeito também se traduz na preservação da individualidade e da liberdade pessoal. Um relacionamento saudável não anula a autonomia de ninguém. Pelo contrário, ele a apoia. Isso significa dar espaço para o outro crescer, tomar decisões próprias e manter seus vínculos sociais e interesses pessoais. Quando há respeito, há incentivo à independência, e não exigência de submissão e nem monitoramento sufocante.

Estabelecer e respeitar limites é outra forma essencial de demonstrar consideração no relacionamento. Saber até onde se pode ir, reconhecer o que fere ou incomoda o parceiro, e agir com cuidado em relação a isso, é um sinal claro de respeito emocional. Relações abusivas frequentemente ignoram esses limites, enquanto em relações saudáveis, o limite do outro é compreendido e valorizado como legítimo.

Por fim, respeito se revela nos pequenos gestos cotidianos: na honestidade que evita mal-entendidos, no apoio que acoche sem cobrar retorno, na divisão de responsabilidades que reconhece o esforço mútuo, e no olhar atento que celebra as conquistas do outro, por mais simples que sejam. É nesses detalhes, muitas vezes silenciosos, que o respeito se materializa e se renova dia após dia. Não se trata apenas de grandes declarações ou gestos marcantes, mas da constância com que demonstramos que o outro importa, que sua presença é valorizada e que sua individualidade é preservada. Respeitar é permitir que o outro exista em sua totalidade, sem que precise se esconder, se moldar ou se encolher para caber no vínculo. Demonstrar respeito diariamente é afirmar, com ações, que o outro é importante, digno e bem-vindo exatamente como é, mesmo em dias difíceis, mesmo nas diferenças.

Existem situações em que o desrespeito pode ser tolerado?

Essa é uma pergunta polêmica. Em nossas palestras, até deixamos de pedir a participação do público por já termos ouvido argumentos que “justificavam” a tolerância do desrespeito em situações diversas. Alguns desses argumentos por si só já eram uma forma de violência. O nosso entendimento é de que o desrespeito não deve ser tolerado em um relacionamento saudável. Ele compromete a dignidade do indivíduo, rompe a confiança e prejudica a segurança emocional, elementos essenciais para que uma relação se mantenha equilibrada. Quando esse limite é ultrapassado, a conexão entre os parceiros tende a se enfraquecer e o relacionamento entra em risco.

Contudo, é importante compreender que nem toda atitude desrespeitosa ocorre de forma consciente ou mal-intencionada.

Existem situações em que o desrespeito pode surgir de maneira impulsiva, como resultado de estresse, medo ou dificuldade em lidar com emoções intensas. Nesses casos, o contexto e a reação posterior ao episódio são fundamentais para avaliar se há espaço para reconciliação.

Quando o parceiro reconhece o erro, expressa um arrependimento sincero e demonstra ações consistentes para mudar o comportamento, pode haver abertura para o perdão. O reconhecimento é um passo vital, mas ele precisa ser seguido por atitudes que reafirmem o compromisso com o respeito mútuo. Sem mudança concreta, qualquer desculpa se torna vazia.

A frequência do desrespeito também é um fator importante. Um episódio isolado pode ser resolvido com maturidade, mas quando a falta de respeito se repete, ainda que com pedidos de desculpas, pode configurar um padrão abusivo. Tolerar esse padrão equivale a normalizá-lo, o que, com o tempo, pode levar à deterioração emocional do parceiro magoado.

Outro aspecto importante é o impacto que esse desrespeito causa. Mesmo um único episódio pode ter consequências profundas se provocar humilhação, medo ou abalar significativamente a autoestima de quem foi desrespeitado. Por isso, a gravidade da situação não depende apenas da frequência, mas também da intensidade com que atinge o bem-estar emocional, com consequências físicas, daquele que foi desrespeitado. Há que se considerar a percepção da vítima, afinal, cada um de nós tem seu temperamento inato personalíssimo e um ambiente de desenvolvimento que faz com que interpretemos de forma diferente uma mesma situação.

O histórico do relacionamento também influencia essa avaliação. Relações baseadas em respeito, diálogo e apoio mútuo podem enfrentar momentos difíceis e superá-los com honestidade e maturidade. Entretanto, quando há um acúmulo de desrespeitos passados, mesmo que aparentemente

pequenos, o perdão se torna mais difícil, pois a confiança já está abalada.

Manter um ambiente de respeito é uma responsabilidade mútua. Um relacionamento só é justo quando ambos se comprometem com atitudes que preservem a integridade emocional do outro e a própria. Isso inclui aprender com os próprios erros, pedir desculpas verdadeiras e evitar justificativas que banalizem o sofrimento causado. Ademais, ao perceber que o outro ultrapassou limites ou descumpriu acordos, é fundamental comunicar o descontentamento de forma assertiva para juntos ajustarem o que for necessário.

Portanto, a tolerância ao desrespeito é complexa e, caso ocorra, em situações muito específicas, deve ser pontual, reconhecida, e seguida de mudanças reais. Fora dessas condições, insistir em permanecer na relação pode significar renunciar a si mesmo. O amor saudável não exige que suportemos o que nos machuca, mas que cultivemos aquilo que nos fortalece.

Podemos ou devemos esperar que o outro nos faça feliz?

Esperar que o outro nos faça feliz é uma expectativa comum, principalmente em relacionamentos amorosos. Desde cedo, somos ensinados a procurar a “nossa metade”, alguém que nos complete e nos traga plenitude. Esse imaginário romântico é retratado com sensibilidade no livro *A Parte Que Falta*, de Shel Silverstein (2018), em que um personagem, um círculo incompleto, sai em busca da peça que se encaixe perfeitamente em si. Assim como ele, muitas pessoas acreditam que a felicidade virá ao encontrar “a pessoa certa”.

E você, acredita que existe uma pessoa certa, sua “cara-metade”?

Na jornada do personagem acima, ele encontra várias “partes”, mas nenhuma é ideal. Algumas são muito grandes, outras não querem se encaixar, outras ainda se encaixam, mas o impedem de se mover livremente. Isso espelha a realidade de quem entra em relacionamentos esperando que o outro resolva seus conflitos internos. A felicidade, estudada no curso *The Science of Happiness da UC Berkeley*, mostra que esse tipo de expectativa tende a gerar frustração, dependência emocional e ressentimento, pois transfere ao outro uma responsabilidade que é pessoal.

Quando colocamos a nossa felicidade nas mãos do outro, renunciamos ao nosso poder pessoal. Criamos expectativas irrealis que, quando não são atendidas, prejudicam a qualidade da relação. O personagem do livro percebe, aos poucos, que nenhuma peça externa o completará. Essa constatação é semelhante ao que nos ensina a psicologia positiva: a verdadeira felicidade nasce do autoconhecimento, da autonomia emocional e da conexão com nossos próprios valores, conforme Seligman (2019).

O curso da *UC Berkeley* reforça essa ideia com o conceito de “priorizar positividade”. Não é pensar positivo o tempo todo nem negar sentimentos difíceis, mas organizar conscientemente a vida para incluir situações e atividades que naturalmente gerem emoções positivas como fazer algo que se ama, conectar-se com quem se valoriza, cultivar gratidão e propósito. Quando se busca a felicidade de fora para dentro, ela se torna instável. Contudo, quando ela é cultivada de dentro para fora, torna-se mais resiliente.

Pesquisas conduzidas por Lahnna Catalino e Barbara Fredrickson sugerem que pessoas que priorizam experiências emocionalmente positivas em suas rotinas, como reservar tempo para atividades que proporcionam alegria, tranquilidade ou conexão, tendem a sentir mais emoções positivas

no geral, apresentam menos sintomas de depressão e relatam níveis mais altos de satisfação com a vida (Catalino, Fredrickson & Algoe, 2014).

A ciência também confirma que relações afetivas saudáveis podem contribuir para a estabilidade emocional. Uma pesquisa apresentada por Stacey Kennelly (2012), fundamentada em dados de um estudo longitudinal³ conduzido no Reino Unido entre 1991 e 2008, mostra que casais que se casam e permanecem juntos tendem a apresentar níveis mais estáveis de satisfação com a vida ao longo do tempo, enquanto pessoas solteiras demonstram um declínio mais acentuado nesse aspecto. Ou seja, relacionamentos duradouros podem funcionar como fator de proteção emocional, desde que não sejam baseados em dependência ou idealizações.

Ainda com relação ao livro de Silverstein, o personagem só encontra paz e liberdade quando se torna inteiro por si mesmo. Completo, ele não precisa mais procurar, e, com isso, passa a rolar livremente, cantar e explorar. Esse momento representa a maturidade emocional: quando entendemos que ser feliz não é encontrar quem nos complete, mas descobrir que já somos completos e que os vínculos mais saudáveis nascem do encontro entre duas pessoas inteiras.

A metáfora da parte que falta nos lembra o quanto injusto é exigir ou esperar que os outros nos façam felizes o tempo todo. Cada pessoa carrega suas dores, limites e batalhas internas. Quando projetamos nossas carências no parceiro, corremos o risco de transformá-lo em vilão quando ele falha. Com

maturidade emocional, percebemos que somos os únicos responsáveis por nosso próprio bem-estar. Relações saudáveis são espaços de troca, não de preenchimento de vazios emocionais.

Podemos, sim, desejar que a convivência seja fonte de alegria, afeto e crescimento, mas sem esperar que o outro nos complete. Quando somos felizes por nós mesmos, temos muito mais a oferecer, e assim, a felicidade a dois deixa de ser uma expectativa frustrante para se tornar uma consequência natural do encontro verdadeiro.

A Parte Que Falta nos oferece uma lição importante e poética: talvez aquilo que falta em nós não seja algo a ser encontrado no outro, mas algo a ser desenvolvido e cultivado dentro de nós. Quando compreendemos isso, deixamos de procurar incessantemente por uma peça que nos complete e começamos, finalmente, a desfrutar da nossa completude. Pense sobre o que você gostaria de desenvolver e cultivar em si mesmo!

³ Um estudo longitudinal é um tipo de pesquisa em que os mesmos participantes são acompanhados e avaliados ao longo do tempo, permitindo observar mudanças, padrões de desenvolvimento ou efeitos duradouros de certas variáveis. Esse tipo de estudo é especialmente útil para investigar relações de causa e efeito e o impacto de experiências ou condições ao longo da vida (Caruana et al., 2015).