Psicóloga
Viviane Abreu
CRP 06/237284

POR QUE É TÃO DIFÍCIL SAIR?

vínculo traumático e Terapia do Esquema nas relações que machucam e prendem

MATERIAL PSICOEDUCATIVO

SÃO PAULO
2026

SUMÁRIO

1 PARA COMEÇAR A CONVERSA 2
2 O QUE É VÍNCULO TRAUMÁTICO 2
3 GASLIGHTING: QUANDO VOCÊ PASSA A DUVIDAR DE SI 4
4 O QUE A TERAPIA DO ESQUEMA ACRESCENTA 4
5 A “QUÍMICA” DOS ESQUEMAS 5
6 AS VOZES QUE CONVERSAM DENTRO DE NÓS 6
7 POR QUE A CULPA APARECE NO TÉRMINO 6
8 DEPOIS DE SAIR: QUANDO A RELAÇÃO ANTERIOR APARECE NA NOVA 7
9 QUANDO O MEDO DE FICAR SEM NINGUÉM FALA MAIS ALTO 7
10 QUANDO VOCÊ VÊ A OUTRA PESSOA COM ALGUÉM NOVO 8
11 O QUE AJUDA A ROMPER O VÍNCULO 9
12 TRÊS EXERCÍCIOS PARA COMEÇAR 9
13 ONDE BUSCAR AJUDA 11
14 PARA ENCERRAR 11
REFERÊNCIAS 11

1 PARA COMEÇAR A CONVERSA

"Por que você não sai dessa relação?"

Talvez você já tenha ouvido essa pergunta. Talvez já a tenha feito a si, muitas vezes, sem encontrar resposta. Quem está de fora acha que basta decidir. Quem está dentro sabe que não é tão simples: existe amor, esperança, medo, culpa e uma ligação difícil de explicar até para si.

Se você se reconhece nisso, saiba de uma coisa logo de início: **não é fraqueza, nem falta de inteligência.** Existe uma explicação psicológica para esse aprisionamento, e é sobre ela que vamos conversar.

Ao longo do texto, você vai acompanhar duas histórias fictícias, mas muito parecidas com as que chegam ao consultório: a de Carla e a de Rafael. Vamos usar dois conhecimentos da psicologia: o conceito de vínculo traumático e a Terapia do Esquema, abordagem que estuda como experiências da infância formam padrões emocionais que se repetem na vida adulta.

Importante: se você está em perigo agora, ligue 190. Mulheres em situação de violência podem buscar orientação no Ligue 180, que funciona 24 horas por dia.

2 O QUE É VÍNCULO TRAUMÁTICO

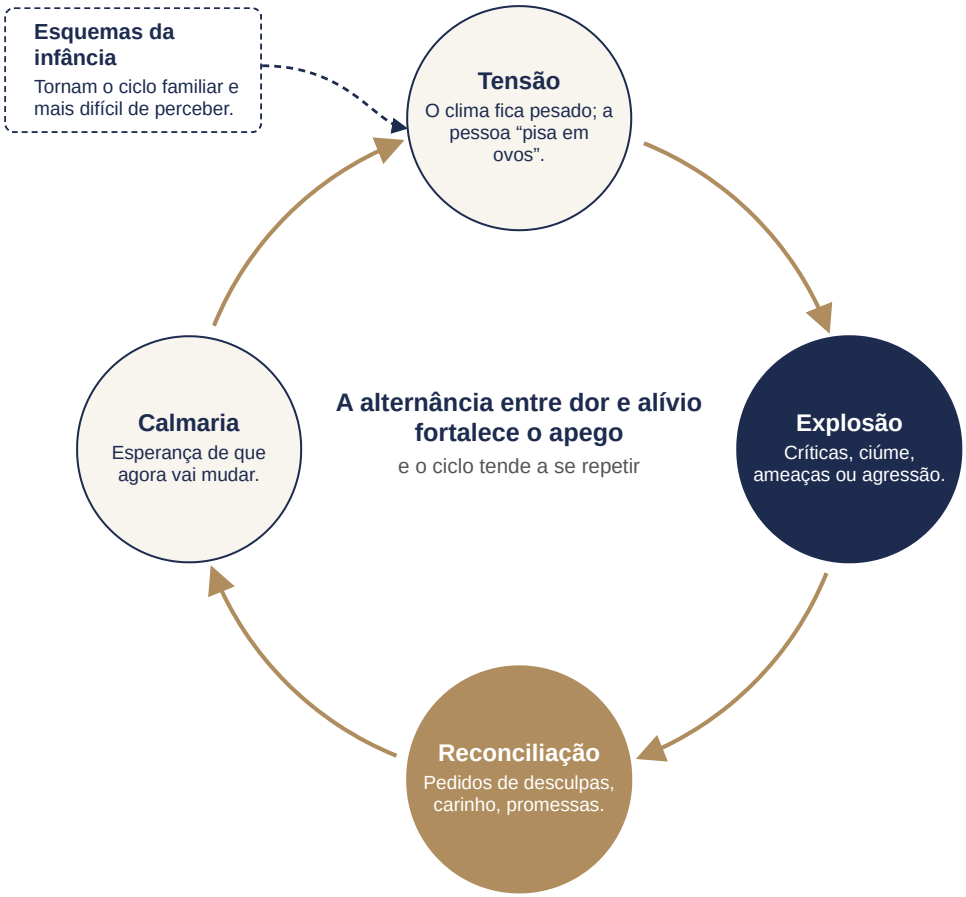
> **A HISTÓRIA DE CARLA**
>
> Carla namora há quatro anos. Nos dias bons, o parceiro é carinhoso, atencioso e faz planos para o futuro. Nos dias ruins, critica sua roupa, desconfia das amigas e passa dias sem falar com ela. Depois de cada briga, ele pede desculpas, chora e promete mudar. E Carla sente um alívio enorme, como se tudo voltasse a ficar bem.

Será que Carla "gosta de sofrer"? Não. O que ela vive tem nome: **vínculo traumático**. O conceito foi proposto pelos psicólogos Donald Dutton e Susan Painter, que identificaram dois ingredientes que, juntos, tornam o apego muito forte: o desequilíbrio de poder e a alternância entre momentos bons e ruins (DUTTON; PAINTER, 1993).

2.1 Por que a alternância prende tanto

Relações que prendem raramente são ruins o tempo todo. A psicóloga Lenore Walker (1979) descreveu um ciclo que se repete: a tensão vai crescendo, acontece a explosão e depois vem a reconciliação. A Figura 1 mostra esse movimento.

Figura 1 – O ciclo do vínculo traumático



Fonte: elaborada pela autora (2026), com base em Walker (1979) e Dutton e Painter (1993).

Pense assim: quando o afeto vem de forma imprevisível, você nunca sabe quando o "lado bom" vai aparecer, e passa a esperar por ele com ansiedade. Quando ele chega, depois de dias de medo, o alívio é enorme. É justamente esse contraste que fortalece o apego.

Dutton e Painter acompanharam 75 mulheres que tinham acabado de sair de relações abusivas e perceberam que o apego continuava mesmo depois da separação (DUTTON; PAINTER, 1993). Ou seja: sair da relação nem sempre significa sair do vínculo.

2.2 O desequilíbrio de poder

O segundo ingrediente é a diferença de poder. Ela nem sempre é financeira. Pode aparecer como controle sobre amizades, horários, roupas e celular, ou como críticas constantes que vão corroendo a autoconfiança. Quanto menor você se sente, maior parece a outra pessoa, e mais difícil fica imaginar a vida sem ela.

EM RESUMO

- Vínculo traumático = desequilíbrio de poder + alternância entre momentos bons e ruins.
- O alívio da reconciliação reforça o apego.
- Sair da relação nem sempre significa sair do vínculo.

3 GASLIGHTING: QUANDO VOCÊ PASSA A DUVIDAR DE SI

Uma das formas mais confusas de manipulação tem um nome curioso. O termo vem do filme *Gaslight*, de 1944, em que um marido altera a luz dos lampiões a gás da casa e depois convence a esposa de que ela está imaginando coisas.

Gaslighting é uma forma de abuso psicológico que faz a pessoa parecer ou se sentir "louca" (SWEET, 2019). Aos poucos, ela passa a desconfiar da própria memória, das próprias emoções e da própria percepção. O Quadro 1 mostra frases comuns nesse tipo de manipulação.

Quadro 1 – Frases comuns de gaslighting e o que elas fazem

O que a pessoa ouve	O que essa frase faz
"Isso nunca aconteceu, você está inventando."	Faz duvidar da própria memória.
"Você é sensível demais, tudo é drama."	Faz duvidar das próprias emoções.
"Ninguém além de mim aguentaria você."	Diminui o valor pessoal e aumenta a dependência.
"Seus amigos estão te colocando contra mim."	Afasta a pessoa da rede de apoio.
"Eu só fiz isso porque você me provocou."	Transfere a culpa para quem sofreu.

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Sweet (2019).

Alguns sinais de que você pode estar vivendo isso: pedir desculpas o tempo todo, sem saber exatamente pelo quê; sentir que precisa gravar conversas ou anotar acontecimentos para ter certeza de que não está imaginando; e ter a sensação de que não reconhece mais quem você era.

Pesquisas mostram que essa distorção da realidade, junto com a culpa e a vergonha, está entre os principais obstáculos para sair de uma relação violenta (BADENES-SASTRE *et al.*, 2024).

> **Para refletir:** *você costuma sair das discussões com a sensação de que a culpa foi sua, mesmo quando começou com algo que a outra pessoa fez?*

4 O QUE A TERAPIA DO ESQUEMA ACRESCENTA

O vínculo traumático explica o que acontece dentro da relação. A Terapia do Esquema, desenvolvida por Jeffrey Young, ajuda a entender outra pergunta: por que algumas pessoas ficam mais vulneráveis a esse tipo de relação?

Toda criança precisa sentir-se segura e amada, ter autonomia, poder expressar o que sente e receber limites adequados. Quando essas necessidades não são atendidas com frequência, formam-se os **esquemas**: padrões de emoções, lembranças e crenças que se repetem ao longo da vida (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2003).

Um esquema funciona como um botão emocional. Quando algo no presente lembra uma dor antiga, o botão é acionado, e você reage com a intensidade da criança que um dia foi.

Estudos que reuniram várias pesquisas encontraram associação entre relações violentas e esquemas ligados à rejeição, à dependência e ao foco excessivo nas necessidades do outro (PILKINGTON *et al.*, 2021; UVELLI *et al.*, 2025). O Quadro 2 apresenta os mais comuns.

Quadro 2 – Esquemas frequentes em relações que prendem

Esquema	Crença central	Como pode aparecer na relação
Abandono	"As pessoas que amo vão me deixar."	Aceitar quase tudo para evitar o abandono.
Subjugação	"Se eu disser o que quero, vou sofrer punição ou rejeição."	Calar as próprias vontades para evitar conflitos.
Autossacrifício	"As necessidades do outro vêm antes das minhas."	Cuidar da outra pessoa e se esquecer de si.
Defectividade e vergonha	"Há algo errado comigo; não mereço amor."	Acreditar nas críticas e sentir gratidão por ter alguém.
Privação emocional	"Ninguém vai cuidar de mim de verdade."	Contentar-se com migalhas de afeto.

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Young, Klosko e Weishaar (2003).

5 A "QUÍMICA" DOS ESQUEMAS

> **A HISTÓRIA DE RAFAEL**
>
> Rafael cresceu em uma casa onde o pai controlava cada passo da mãe e explodia de ciúme por qualquer motivo. Adulto, Rafael se apaixonou intensamente por uma mulher ciumenta e imprevisível. Quando conheceu alguém calmo e respeitoso, achou a relação "sem graça" e logo se afastou.

Young e Klosko (1993) chamaram isso de **química dos esquemas**: sentimos atração pelo que é familiar, e o familiar nem sempre é saudável. Para Rafael, ciúme parecia amor, porque foi assim que ele aprendeu. Já a tranquilidade parecia falta de interesse.

Por isso, a intensidade do início não garante uma boa relação. Alguns sinais merecem atenção:

- declarações intensas de amor e planos de futuro muito rápidos;
- ciúme apresentado como cuidado ("só pergunto porque me importo");
- críticas aos amigos e à família, com incentivo ao afastamento;
- mudanças bruscas entre carinho e frieza, sem explicação.

6 AS VOZES QUE CONVERSAM DENTRO DE NÓS

A Terapia do Esquema chama de **modos** os estados emocionais que assumem o comando em certos momentos (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2003). Eles explicam por que, num dia, você tem certeza de que precisa sair e, no outro, sente que não consegue viver sem a pessoa. Veja como eles podem aparecer numa mesma noite.

São duas da manhã. Carla terminou o namoro há duas semanas e está com o celular na mão.

Criança vulnerável: “Estou tão sozinha. Sinto falta dele. Só queria ouvir a voz dele.”

Crítico interno: “A culpa foi sua. Você exagerou. Ninguém mais vai te querer.”

Capitulador complacente: “Manda uma mensagem pedindo desculpas. Assim ele volta e tudo se acalma.”

Adulto saudável: “Eu entendo essa saudade, ela é real. Mas eu me lembro de como eu me sentia nos dias ruins. Agora eu vou cuidar de mim: vou guardar o celular e amanhã converso com alguém de confiança.”

A psicoterapia ajuda a fortalecer justamente essa última voz: o adulto saudável, que acolhe a dor sem deixar que ela tome as decisões.

Para refletir: *quando você pensa em voltar ou em sair, qual dessas vozes fala mais alto?*

7 POR QUE A CULPA APARECE NO TÉRMINO

Muitas pessoas sentem culpa ao se afastar, mesmo depois de anos de sofrimento. Essa culpa costuma vir do crítico interno, dos esquemas de subjugação e autossacrifício, do gaslighting e da pressão de outras pessoas para “dar mais uma chance”.

Sentir muita saudade também é comum, e isso não significa que a relação era boa. Significa que o vínculo traumático ainda está ativo. Com tempo e apoio, ele perde força.

Atenção: o período da separação pode ser um momento de maior risco em relações violentas (CAMPBELL *et al.*, 2003). Quando há ameaças ou agressões, a saída precisa ser planejada com ajuda profissional e da rede de proteção.

Esse padrão atinge pessoas de qualquer gênero. Homens que vivem relações abusivas costumam enfrentar uma barreira a mais: a vergonha de pedir ajuda. Sofrimento numa relação não tem gênero.

8 DEPOIS DE SAIR: QUANDO A RELAÇÃO ANTERIOR APARECE NA NOVA

> **A HISTÓRIA CONTINUA**
> Um ano depois, Carla começa a namorar uma pessoa gentil. Mesmo assim, quando o novo parceiro demora a responder uma mensagem, ela sente o coração disparar e pensa: “Ele está irritado comigo”. Ela pede desculpas sem motivo, evita dar opinião e, às vezes, se pega comparando tudo com o ex.

Isso é muito comum. Os esquemas não desaparecem quando a relação termina. Situações parecidas com o passado, como um silêncio, um tom de voz ou um atraso, acionam o mesmo botão emocional, e o corpo reage como se o perigo ainda estivesse ali.

Na nova relação, isso pode aparecer de várias formas: medo exagerado de desagradar, dificuldade de confiar, testes para ver se a pessoa “vai embora”, ou a sensação de que uma relação tranquila é sem graça. Também é comum lembrar do ex em momentos inesperados, às vezes com raiva, às vezes com saudade.

O que ajuda:

- **Dar nome ao que acontece:** “Isso é uma lembrança antiga, não é o que está acontecendo agora.”
- **Checar os fatos:** o que essa pessoa já mostrou, na prática, sobre como me trata?
- **Conversar:** quando houver confiança, contar ao novo parceiro que certas situações ativam medos antigos.
- **Ter paciência:** aprender a sentir segurança numa relação saudável leva tempo.

9 QUANDO O MEDO DE FICAR SEM NINGUÉM FALA MAIS ALTO

> **RAFAEL, LOGO DEPOIS DO TÉRMINO**
> Uma semana depois de terminar, Rafael já tinha baixado três aplicativos de relacionamento. Ficar em casa à noite era insuportável: o silêncio parecia confirmar que ele nunca mais seria amado. Em poucas semanas, estava em uma nova relação com alguém que mal conhecia, e que já mostrava sinais parecidos com os da anterior.

Querer ter alguém ao lado é humano e saudável. O problema começa quando esse desejo vira desespero: quando a ideia de ficar só desperta uma angústia tão grande que qualquer relação parece melhor do que nenhuma.

Na Terapia do Esquema, esse desespero costuma estar ligado a esquemas formados na infância (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2003):

- **Abandono:** a solidão é sentida como prova de que todos vão embora.
- **Privação emocional:** a sensação de um vazio que nunca é preenchido.
- **Dependência:** a crença de que não se é capaz de dar conta da vida sem alguém por perto.

Para uma criança, ficar sem a presença de quem cuida era, de fato, perigoso. Quando esses esquemas estão ativos, o adulto sente a solidão com a mesma intensidade,

como se a própria sobrevivência estivesse em risco.

As pesquisas confirmam o custo desse medo. Um conjunto de estudos mostrou que pessoas com mais medo de ficar solteiras tendem a se contentar com menos: permanecem por mais tempo em relações insatisfatórias e são menos seletivas ao escolher parceiros. O efeito apareceu em homens e mulheres (SPIELMANN *et al.*, 2013).

Alguns sinais de que o medo está tomando as decisões:

- começar uma nova relação logo após o término, sem tempo para elaborar o que aconteceu;
- ignorar sinais de alerta porque “pelo menos tenho alguém”;
- sentir pânico nos fins de semana ou à noite, quando não há companhia;
- aceitar tratamentos que não aceitaria se não tivesse tanto medo de perder a pessoa.

Um caminho importante é aprender a diferença entre **estar só** e **viver um abandono**. Estar só pode ser um tempo de reconstrução: retomar amizades, cuidar da saúde, descobrir do que você gosta e recuperar a própria voz. Experimente começar aos poucos, com pequenos momentos de solidão planejados, como um passeio ou uma refeição sem companhia, e observe o que sente.

> **Para refletir:** *se o medo de ficar só não existisse, você continuaria nas relações que escolheu?*

10 QUANDO VOCÊ VÊ A OUTRA PESSOA COM ALGUÉM NOVO

> **E O RAFAEL?**
>
> Meses depois do término, Rafael vê nas redes sociais a ex-namorada abraçada a outra pessoa, sorrindo em uma viagem. Ele sente um aperto no peito e passa a noite pensando: “Com ele, ela mudou. O problema era eu.”

Essa dor é uma das mais difíceis e merece ser compreendida. Ela costuma ter três origens:

- **O vínculo ainda ativo:** como vimos, o apego pode continuar depois do fim (DUTTON; PAINTER, 1993).
- **Os esquemas acionados:** abandono (“fui substituído”) e defectividade (“o problema era eu”).
- **A ilusão da versão melhorada:** as fotos mostram o início de uma relação, que costuma ser a fase mais encantadora do ciclo. Você está vendo a lua de mel, não o filme inteiro.

Acompanhar a vida da outra pessoa nas redes tende a manter a ferida aberta. Um estudo com 464 pessoas mostrou que vigiar o perfil do ex no Facebook estava associado a mais sofrimento com o término, mais saudade e menos crescimento pessoal (MARSHALL, 2012).

O que ajuda: silenciar ou deixar de seguir o perfil, sem culpa; quando a vontade de olhar aparecer, perguntar-se “do que eu preciso agora?”; e lembrar que a forma como al-

guém se apresenta no começo de uma nova relação não apaga o que você viveu.

11 O QUE AJUDA A ROMPER O VÍNCULO

Romper um vínculo traumático é um processo, não um acontecimento único. Algumas atitudes ajudam:

- **Dar nome ao ciclo e aos esquemas,** o que reduz a confusão e a autoculpa.
- **Reconstruir a rede de apoio,** retomando o contato com pessoas de confiança.
- **Lembrar do filme inteiro,** registrando também os momentos difíceis, que a memória tende a apagar.
- **Limitar o contato, quando for seguro,** inclusive nas redes sociais.
- **Buscar psicoterapia,** para fortalecer o adulto saudável.

Recaídas, como mandar uma mensagem ou até reatar, fazem parte de muitos processos. Elas não anulam o caminho já percorrido.

12 TRÊS EXERCÍCIOS PARA COMEÇAR

Na psicoterapia, usamos diferentes exercícios para identificar esquemas e fortalecer o adulto saudável. Aqui estão três exemplos. Faça um de cada vez e, se algum trouxer sofrimento intenso, interrompa e procure apoio profissional.

12.1 Exercício 1: reconhecendo o ciclo

Pense na sua relação atual ou em uma anterior e preencha o Quadro 3.

Quadro 3 – Reconhecendo o ciclo na minha relação

Fase	O que acontece	O que eu sinto	O que eu penso
Tensão			
Explosão			
Reconciliação			
Calmaria			

Fonte: elaborado pela autora (2026), com base em Walker (1979).

12.2 Exercício 2: cartão de enfrentamento do esquema

O cartão de enfrentamento é um recurso da Terapia do Esquema para os momentos em que um esquema é acionado (YOUNG; KLOSKO; WEISHAAR, 2003). Complete as frases e guarde o cartão em um lugar fácil de consultar, como o celular.

Neste momento, eu me sinto _____
Isso acontece porque foi acionado o meu esquema de _____
Mas a realidade de hoje é que _____
Por isso, o que meu lado adulto saudável vai fazer é _____

12.3 Exercício 3: lembrando do filme inteiro

Quando a saudade apertar, ou quando você vir a outra pessoa com alguém novo, anote dos dois lados. A ideia não é apagar o que foi bom, mas equilibrar a lembrança.

Quadro 4 – O filme inteiro da relação

Do que eu sinto falta	O que me fazia sofrer

Fonte: elaborado pela autora (2026).

13 ONDE BUSCAR AJUDA

Quadro 5 – Onde buscar ajuda

Situação	Onde buscar
Perigo imediato	Polícia Militar: 190.
Mulheres em situação de violência	Central de Atendimento à Mulher: Ligue 180, também pelo WhatsApp (61) 99610-0180. Funciona 24 horas, todos os dias.
Apoio emocional	Centro de Valorização da Vida (CVV): 188 ou cvv.org.br.
Orientação jurídica	Defensoria Pública do seu estado.
Acompanhamento contínuo	Psicoterapia com profissional de psicologia.

Fonte: elaborado pela autora (2026).

14 PARA ENCERRAR

Permanecer numa relação que machuca, sentir falta de quem fez mal, sofrer ao ver essa pessoa com outra ou ter pavor de ficar só não são sinais de fraqueza. São efeitos de um vínculo construído pela alternância entre dor e alívio e, muitas vezes, de esquemas formados muito antes dessa história começar.

Compreender isso muda a pergunta. Em vez de “o que há de errado comigo?”, ela passa a ser “o que em mim foi acionado, e do que essa parte precisa para se sentir segura?”.

Os esquemas foram aprendidos e, por isso, podem ser transformados. Carla e Rafael não precisam carregar para sempre o que viveram. Você também não.

Amor não deveria doer para ser verdadeiro. Você merece uma relação em que se sinta em paz.

Este material tem finalidade exclusivamente psicoeducativa. As informações apresentadas não constituem diagnóstico, e os exercícios não substituem avaliação ou acompanhamento psicológico.

REFERÊNCIAS

BADENES-SASTRE, Marta *et al.* Transformative effect of intimate partner violence against women based on sociocultural factors trapping women in a violent relationship. **Current Psychology**, [*s. l.*], v. 43, n. 12, p. 10786-10800, 2024. DOI: 10.1007/s12144-023-05101-2.

CAMPBELL, Jacquelyn C. *et al.* Risk factors for femicide in abusive relationships: results from a multisite case control study. **American Journal of Public Health**, [*s. l.*], v. 93, n. 7, p. 1089-1097, 2003.

DUTTON, Donald G.; PAINTER, Susan. Emotional attachments in abusive relationships: a test of traumatic bonding theory. **Violence and Victims**, [*s. l.*], v. 8, n. 2, p. 105-120, 1993.

MARSHALL, Tara C. Facebook surveillance of former romantic partners: associations with postbreakup recovery and personal growth. **Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking**, [*s. l.*], v. 15, n. 10, p. 521-526, 2012. DOI: 10.1089/cyber.2012.0125.

PILKINGTON, Pamela D. *et al.* Early maladaptive schemas and intimate partner violence victimization and perpetration: a systematic review and meta-analysis. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, [*s. l.*], v. 28, n. 5, p. 1030-1039, 2021. DOI: 10.1002/cpp.2558.

SPIELMANN, Stephanie S. *et al.* Settling for less out of fear of being single. **Journal of Personality and Social Psychology**, [*s. l.*], v. 105, n. 6, p. 1049-1073, 2013. DOI: 10.1037/a0034628.

SWEET, Paige L. The sociology of gaslighting. **American Sociological Review**, [*s. l.*], v. 84, n. 5, p. 851-875, 2019. DOI: 10.1177/0003122419874843.

UVELLI, Allison *et al.* When adverse experiences influence the interpretation of ourselves, others and the world: a systematic review and meta-analysis of maladaptive schemas in victims of violence. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, [*s. l.*], v. 32, e70114, 2025. DOI: 10.1002/cpp.70114.

WALKER, Lenore E. **The battered woman**. New York: Harper & Row, 1979.

YOUNG, Jeffrey E.; KLOSKO, Janet S. **Reinventing your life**: how to break free from negative life patterns. New York: Dutton, 1993.

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