



RELAÇÕES RESPEITOSAS

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

SINOPSE

Relações Respeitosas é um livro de não ficção sobre um tema urgente: **por que o desrespeito vira rotina em tantas relações e por que é tão difícil reconhecer isso**. A obra nasceu de inquietações que os autores veem se repetir na prática clínica há anos: a dificuldade de muitas pessoas para identificar, construir e sustentar vínculos verdadeiramente respeitosos, especialmente quando estão acostumadas à intensidade do caos emocional.

A partir da abordagem terapêutica da Terapia do Esquema, Alexandre Oliveira e Bruna Alencar mostram como experiências precoces na infância e adolescência moldam padrões afetivos que se formam, se repetem e acabam guiando escolhas, limites, tolerâncias e justificativas dentro do relacionamento, mantendo pessoas presas a dinâmicas que drenam autoestima, segurança e dignidade. Em vez de prometer “relacionamento perfeito”, o livro oferece clareza e método: ajuda o leitor a identificar sinais sutis de desrespeito, compreender como esses ciclos se sustentam e construir alternativas concretas como limites, comunicação, reparação de conflitos e fortalecimento de um funcionamento mais saudável para se vincular.

Com linguagem acessível, exemplos práticos, casos clínicos ficcionalizados e análises de filmes e séries, transforma conceitos em repertório aplicável. Ao explorar desde os fundamentos do respeito até fenômenos como a “química esquemática”, a obra mostra caminhos para quebrar ciclos disfuncionais e sustentar relações baseadas em respeito mútuo, parceria e cuidado genuíno, sem idealização e com foco em mudança possível. Uma leitura essencial para quem deseja compreender padrões relacionais recorrentes além de estudantes e profissionais da Psicologia.