



UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO
TEORIAS E PRÁTICAS EM PSICOLOGIA CLÍNICA: ABORDAGEM
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

Docente: Profa. Dra. Carmem Beatriz Neufeld

Docente colaboradora: Dra. Fabiana Maris Versutti

Monitoras: Dnda. Myrian Silveira, Dnda. Juliana Maltoni, Me. Isabela Rebessi, Me. Beatriz Lobo, Me. Fernanda Esteves, Me. Isabella Wada, Mnda. Camila Amorim, Mnd Alessandra Rezende, Psic. Eloha e Psic, Mariana Risso.

Estudo de caso Rafael

Rafael tem 41 anos e mora com seu marido (Bruno) e seus dois filhos (Lucas e Matheus) em uma cidade de médio porte no estado de São Paulo. Ele se identifica como homem cis e homossexual. Procurou a terapia em meados de janeiro deste ano, pois estava se percebendo mais estressado e com raiva com bastante frequência.

Em relação a história de vida, Rafael nasceu e cresceu na zona rural de uma cidadezinha pequena no interior de São Paulo, contando com apenas 5 mil habitantes. Seus pais foram lavradores de colheita de café e de corte de cana de açúcar e estudaram até a 3ª série do ensino fundamental. Rafael é o filho caçula e tem dois irmãos mais velhos. Relata que a infância foi muito difícil, seus pais eram muito rígidos, não deixavam os filhos sair de casa e que primeiro era a obrigação e depois a diversão.

No entanto, Rafael conta que os pais não tinham muita paciência para ensinar as tarefas da escola e que sempre acabava ficando de castigo quando não sabia resolver a lição de casa: *“Meus pais sempre prezaram muito pelos estudos, que os filhos venceriam na vida por esse caminho, mas não conseguiam ajudar muito a gente, porque só estudaram até a 3ª série, mas como eles eram muito rígidos, se caso eu não soubesse fazer uma tarefa de casa, meus pais falavam que eu deveria saber fazer a tarefa, pois eu tirava o tempo só para estudar, então, eu sempre pensei que eu tinha que saber de tudo mesmo, caso não soubesse, eu seria um fracasso... aí eu parei de mostrar as notas para os meus pais”*.

Rafael conta de um episódio da época de escola: *“Teve uma vez que eu cheguei da escola todo feliz com a minha prova de matemática na mão, porque eu tinha tirado*



um 9,5 na matéria e fui mostrar para os meus pais e eles disseram que eu não tinha feito mais que a minha obrigação e que na verdade, eu tinha que ter tirado um 10. Eu fiquei tão frustrado que eu até pensei em fugir de casa, porque naquela casa ninguém me valorizava. Na adolescência foi quando eu comecei a entender que ali não era o meu lugar. Por volta dos meus 15 para 16 anos, percebi que eu era diferente, porque embora eu já desconfiasse e estivesse confuso, eu já estava tendo mais certeza que eu era homossexual... Eu tentei esconder ao máximo dos meus pais, porque eu sabia que eu seria muito julgado, mas como a cidade era pequena, não demorou muito para começarem a falar de mim, do meu jeito e aí caiu nos ouvidos dos meus pais e eu fui bastante humilhado. Falavam que eu era a vergonha da família, que eles não ralaram tanto na vida para ter um filho desvirtuado. Por mais que eu tentava ser discreto, sempre acabavam me chamando de nomes feios, nada que eu fazia amenizava a minha situação”.

Na escola e mais especificamente no ensino médio, também foi uma situação complicada para Rafael: *“Quando eu estava no ensino médio e todo mundo soube que eu era homossexual foi bem complicado, porque eu não encontrava muito acolhimento ali, pois como a cidade era pequena todo mundo julgava muito, não tinha muitos amigos homens, porque aconselhavam os meninos a não serem meus amigos... eu tinha apenas algumas amigas e eu sentia que eu era a chacota da cidade. Por um tempo, eu guardei todo meu sentimento de frustração, de estranhamento, de injustiça, mas depois comecei a sentir raiva e cada vez que alguém da minha família ou da escola me insultavam o sangue subia, meu coração acelerava, minha visão ficava turva e eu ia ficando com tontura e quando eu menos percebia, eu já estava tendo um crise de raiva, gritando com todo mundo, apontando o dedo na cara... mas tinha vezes que eu só guardava para mim e ficava ruminando a situação, pensando em mil cenários e coisas que eu poderia ter feito e dito... Esses dias até perdi o sono revivendo situações, o que tem acontecido com bastante frequência, pois fico pensando sobre o meu chefe me chamando de caipira, sobre ficar duvidando da minha inteligência...”*

Rafael conta que durante muito tempo pegava o ônibus para ir à escola na cidade e que gostava muito de estudar. Foi devido aos estudos que encontrou resiliência para enfrentar o preconceito dos pais, pois sonhava em sair de casa e fazer faculdade. Relata que durante a graduação em Publicidade e Propaganda encontrou muitos amigos e acolhimento, tudo que não tinha durante a adolescência.

No entanto, as coisas voltaram a ficar difíceis quando decidiu trabalhar no atual emprego em que seu chefe emite comportamentos desrespeitosos com Rafael. Em uma



reunião de trabalho, por exemplo, Rafael conta que sentiu seu sangue ferver, o coração ficou acelerado e com vontade de gritar: *“Eu queria simplesmente esganar o meu chefe, porque eu estava apresentando um projeto sobre estratégias de captação de clientes para toda a equipe e do nada ele começou a corrigir o modo como eu falava, por exemplo, que eu estava puxando muito o “r” quando eu falava “porque”, e isso foi me deixando irritado e depois falou que para um caipira até que eu apresentava bem. Eu quase morri de vergonha, porque todo mundo começou a rir e o sangue foi subindo e minha vontade era de voar no pescoço dele, mas como preciso ter o emprego, sai da sala e fiquei remoendo toda aquela situação... meus colegas até me falaram que eu parecia mais agitado e que eu estava vermelho. Maldito o dia que ele descobriu que eu era da roça!”*.

Rafael ainda complementa dizendo sobre outra situação: *“Esses dias, tive que escrever um e-mail para ele a respeito de trabalho e ele retornou perguntando se era eu mesmo que tinha escrito, pois estava muito bem escrito dando um sentido que quem vem da roça não sabe escrever. Eu fiquei com tanta raiva, porque não era possível que ele poderia estar escrevendo algo tão velado. Agora toda vez que vou escrever um e-mail para o meu chefe começo a ficar agitado, ansioso e fico adiando mandar o e-mail, porque eu sei que ele vai insultar. Parece que esse tipo de perseguição só acontece comigo... Além disso, teve outra situação que me deixou com raiva foi quando ele pediu para ficar até mais tarde no trabalho, porque um colega faltou e que a demanda de trabalho estava alta e que precisávamos estar em um ritmo mais acelerado... na hora eu pensei: ah pronto, tinha que pedir somente para mim, isso só pode ser perseguição... e já fiquei irritado e nem consegui mais me concentrar direito no trabalho, aí aquele dia acabou pra mim, tive umas crises de raiva e até dei má resposta para um colega de trabalho”*.

O psicólogo também questionou Rafael se ele estava se percebendo mais irritado somente nas situações de trabalho ou se isso se estendia para outras situações da vida dele e Rafael comenta: *“Então, acho que tem me afetado de maneira geral, porque esses dias meu carro quebrou do nada. Resolvi ligar para o meu mecânico de confiança e ele não pôde me socorrer naquele momento, porque tinha uma outra emergência...” Rafael suspirou e continuou: “Olha, naquele momento, pensei que ele não queria me socorrer e aí já respondi de maneira meio grossa pra ele, dizendo que não precisava mais e que eu iria procurar outro mecânico... que tinha perdido um cliente, que eu nunca podia contar com ele mesmo...mas depois que passou eu fiquei com vergonha de mim... e agora não sei nem mais como ligar pra ele caso eu precise... esses dias vi ele na rua e ele até disfarçou... acho que ele deve estar com raiva de mim.”*



Outra situação que Rafael traz sobre os momentos de raiva é em relação aos filhos: *“Uma coisa que eu percebi também é a dificuldade de lidar com meus filhos... Lá em casa está uma briga por causa de celular... Eu dei um celular para o Matheus que tem 11 anos, mas o Lucas, de 4 anos, monopolizou o celular do Matheus... aí quando o Matheus pega o celular para assistir algo ou para jogar, o Lucas não deixa, apronta uma birra. Aí começa a briga e eu acabei pegando o celular da mão do Matheus e entrei para o Lucas, porque eu não estava mais com paciência para essa situação. Meu marido, o Bruno, até tentou interferir e mediar a situação, mas como eu já estava sem paciência só falei: quem manda aqui sou eu, então, eu que vou decidir quem brinca e quem não brinca com o celular. Depois que eu me acalmei, meu marido até tentou conversar comigo dizendo que eu sempre tomo o partido do Lucas e que o Matheus fica chateado quando isso acontece... eu fiquei estressado na hora e acabamos discutindo... foi chato a situação”*.

Aproveitando o gancho que o Rafael mencionou sobre o relacionamento com o marido, o psicólogo perguntou com essas situações interferiam na relação do casal: *“Ah, bastante, porque já tivemos várias discussões devido a esse meu jeito... Teve uma vez que eu dei de presente um carro pra ele, pois não queria que ele dependesse tanto de mim para leva-lo nos lugares, mas aí teve um dia que ele me ligou dizendo que ia em um happy hour com os amigos depois do trabalho... na hora subiu o sangue, coração disparou, porque eu ia ter que cuidar das crianças sozinho... o que eu fiz? Vendi o carro dele... e depois me arrependi, porque em um momento de impulso fiz a coisa errada, pois depois que passa a raiva eu fico pensando que eu só faço a coisa errada sempre”*.

O psicólogo percebeu que Rafael ficou mais agitado nesse momento, com os olhos e a face avermelhada e respiração mais ofegante e pesada. O psicólogo pontuou essa questão com Rafael e ele desabafou dizendo: *“Lembrar de algumas coisas relacionado ao meu marido me fez lembrar da minha sogra. Desde quando conheci o Bruno, eu sinto que ela não gosta de mim”*. O psicólogo: *“O que te faz pensar que ela não gosta de você?”* Ah, o Bruno sempre foi mimado pela mãe e é como se eu tivesse roubando o reizinho da casa. Ela só sabe me criticar, fala que minhas roupas não são estilosas iguais a do Bruno... eu fico irritado quando ela fala isso, me sinto desvalorizado, como se eu ainda fosse aquele menino da roça e quando me sinto assim, eu costumo evitar de ir à casa dela ou fico quieto no meu canto pensando em mil coisas ao mesmo tempo, que eu devo mesmo ser brega. Além disso, o Bruno não fala nada quando eu converso com ele para falar que a não gosto que a mãe dele fica falando das minhas roupas, mas aí ele fala que é coisa



da minha cabeça... que a mãe dele fala brincando... eu fico com raiva e quando fico assim, eu quero sumir, sair correndo. Tem vezes que desconto na bebida, fico bebendo vinho só para não ter que ficar lembrado que as pessoas são críticas e maldosas. Eu fico me sentindo inadequado em diversas reuniões de família... Parece que sou julgado o tempo todo, sabe? Eu não consigo agradar as pessoas nunca...”

Rafael conta que sua vida amorosa não foi fácil: *“Ah, antes de namorar e casar com o Bruno, eu tive um outro relacionamento que me fez muito bem, mas também me fez muito mal. Ele me largou um dia do nada, ele não falou o motivo... só disse que não estava bem com ele mesmo. Ele deve ter me deixado porque na época eu estava começando a ficar calvo e não estava me cuidando tanto na academia... acho que ele quis encontrar alguém mais bonito do que eu... eu fiquei arrasado, corri atrás dele, mas ele nem quis saber de mim... mas teve um dia que fiquei com muita raiva, com ego ferido e resolvi ligar pra ele e xinguei tudo ele (risos), mas é que eu estava me sentindo sufocado, precisava extravasar essa raiva... e depois de xingar ele no telefone, fui para o bar beber, porque eu precisava me distrair e esquecer tudo isso. Aí depois de um tempo, comecei ir em festa com os meus amigos para ver se eu me sentia mais desejado pelos caras, mas toda vez que eu voltava da balada e não ficava com ninguém, eu me sentia triste, com dor no peito pensando que ninguém mais ia me querer, que eu não ia mais namorar ou que eu ia morrer sozinho... aí eu descontava minha solidão na bebida. Demorei 6 anos para conhecer meu marido e quando me vejo com raiva e brigando com ele, quando a raiva passa, eu fico com a minha cabeça fervilhando achando que ele vai terminar comigo e quando isso acontece eu fico inseguro... acabo tentando agrada-lo, mas quando eu vejo que ele não está dando muita atenção pra mim, eu fico irritado e com raiva, aí eu fico emburrado e às vezes paro de falar com ele e acaba se tornando um ciclo, sabe?”*

Para finalizar, o psicólogo fez uma última pergunta: *“hoje nós falamos bastante sobre as dificuldades que você vem enfrentando, mas gostaria que nós pudéssemos falar um pouquinho suas qualidades e/ou as habilidades”*. Rafael relata que: *“Ah, eu sou uma pessoa muito esforçada, sabe? Gosto de ser o melhor no que eu faço tanto no trabalho quanto na minha vida pessoal. Também gosto de estar entre meus amigos e aproveitar um tempo com meus filhos e marido... também gosto de praticar esportes, como jogar vôlei com os meus amigos, mas atualmente não tenho saído muito com meus amigos, porque eu não tenho tido paciência para ficar conversando... quando eu explico a minha situação em relação ao meu chefe para os meus amigos, parece que eles não acreditam*



em mim... ficam falando que eu levo as coisas muito a sério e que eu deveria ser mais leve... eu acho que eles estão cansados de mim, aí nem procuro sair e acabo dando uma desculpa... eu fico triste, mas não quero me sentir invalidado”.

Por fim, Rafael contou que esperava que a terapia o ajudasse a ficar menos irritado e conseguir lidar com as situações desagradáveis com o chefe. Relatou também que gostaria de ter mais tempo de qualidade com os filhos e com o marido e que pudesse sair mais com os amigos.