

UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
FACULDADE DE FILOSOFIA, CIÊNCIAS E LETRAS DE RIBEIRÃO PRETO
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

**DISCIPLINA: 5940640 - Teorias e Práticas em Psicologia Clínica: Abordagem
Cognitivo-Comportamental**

DOCENTES: Prof^ª Dr^ª Carmem Beatriz Neufeld

**MONITORAS: Dnda Juliana Maltoni, Dnda Myrian Silveira, Dnda Isabella Wada, Me
Beatriz Lobo, Me Fernanda Esteves, Me Isabela Rebessi, Mnda Camila Amorim, Mnda
Alessandra Rezende, Psic Mariana Risso, Psic Eloha Flória Lima Santos**

Caso Ricardo

Ricardo, homem cis de 28 anos, buscou a terapia pela segunda vez em sua vida após receber um feedback de seu chefe sobre seu baixo rendimento no trabalho. Ele relata sintomas de tristeza e desânimo na realização de tarefas cotidianas, ligadas ou não ao seu emprego. Ao detalhar um pouco mais sobre si próprio, Ricardo conta que mora com seu namorado, Felipe, há 2 anos e que é bissexual. Além disso, ele revela fazer uso de bolsa de colostomia por ser portador da Doença de Crohn, o que também afetou sua vida por muito tempo antes da queixa atual da terapia.

A família de Ricardo sempre foi muito crítica e punitiva com relação a ele e à irmã mais nova, Rebeca, de 20 anos. *“Sempre exigiam um desempenho altíssimo na escola, deixando claro que, se a gente não se esforçasse na vida, não seríamos ninguém. Na minha terapia anterior eu acabei descobrindo que isso me impacta até hoje, eu acho...acabo dando o sangue no trabalho, e fico muito mal quando as coisas não acontecem como eu gostaria. Por isso que esse feedback negativo do meu chefe acabou comigo.”* Detalhando mais sobre a situação familiar, Ricardo conta que a mãe sempre trabalhou muito e ficava pouco tempo em casa com ele e sua irmã; tem lembranças de cobranças muito cruéis com desempenho e também críticas com relação a escolhas de amizade e amorosas. *“Eu nem culpo a minha mãe, porque acho que ela também teve uma criação difícil. Mas olha, ela pegou pesado comigo e com a minha irmã. Acho que também por conta da minha doença, ela sempre falava que era pra eu*

ficar esperto com as pessoas pra ver se elas não estavam tirando sarro de mim. Então, todo colega que se aproximava na escola, e que eu queria levar pra casa pra brincar, ou quando eu queria ir pro shopping com alguém, ela sempre me dizia ‘eles devem estar por trás tirando sarro da sua bolsinha...presta atenção pra ver se eles não estão te fazendo de trouxa’, isso me deixava bem triste. Entendo que ela tava procurando proteger, mas a condição por si só já era difícil, ela não precisava me deixar pior. Eu me sentia um lixo, como se as pessoas fossem sempre ser ruins comigo. Pensava que, não importava o que eu fosse fazer na vida, eu nunca seria suficiente”.

Já o pai de Ricardo era mais punitivo. Quando ele ou a irmã não iam bem em alguma coisa na escola, ao invés de criticar, ele apenas se afastava e passava dias sem conversar com o filho. Mesmo quando confrontado durante a adolescência de Ricardo sobre essa postura punitiva, o pai apenas negava e se afastava mais. *“Ele chegou a ficar por dias sem conversar comigo quando fiquei de recuperação em uma prova. Depois, ficou três semanas sem conversar quando assumi minha bissexualidade. Aí ele volta como se nada tivesse acontecido. Hoje em dia isso acontece quando discordamos de alguma opinião ou quando eu ajo de uma maneira que ele não concorda; aí sempre que acontece eu fico pensando que meu pai não me entende, e que deve ter algo de errado comigo pra que isso não aconteça. Fico triste por uns dias, depois acabo tentando puxar conversa pra gente voltar. Não gosto da sensação de ser um filho ruim.”*

Nas sessões posteriores, Ricardo aprofundou sobre a Doença de Crohn, a bolsa de colostomia e o impacto que isso tem na sua vida. Ele relata que na descoberta da doença foi bem difícil, porque ele não sabia muita coisa sobre isso e tinha a ideia de que ficaria “inválido” pelo resto da vida, ou que seria duramente discriminado. Por muito tempo relutou, tentou buscar um culpado para a situação, e relatou muita preocupação com seu futuro na parte social e também na de trabalho. *“Sempre antes de me relacionar com alguém, eu ficava muito pensativo na ideia do que a pessoa ia achar. Será que vou deixar essa pessoa desconfortável? Como eu conto da bolsa? Se bem que eu não tinha que contar nada pra ninguém, né...mas já passei por situações muito desconfortáveis, de buscar alguém por apps de relacionamento e contar pra pessoa sobre a bolsa e ela não querer mais sair comigo. Nessas horas eu tinha a certeza de que realmente eu sou uma peça desencaixada, sabe? Que tem algo de errado comigo.”* Ricardo conta que hoje consegue lidar muito melhor com a situação mas que, em períodos de grande estresse, os sintomas mais agudos de sua doença ficam mais

proeminentes, o que causa mais dor de cabeça e podem culminar em afastamento do trabalho.

Especificamente sobre o trabalho, Ricardo é engenheiro de produção e trabalha numa grande confecção de roupas, gerenciando 5 fábricas. Ele conta que gosta muito do que faz, teve facilidade em pensar na profissão, embora a família sempre deixasse claro o receio de que a engenharia de produção não trouxesse dinheiro como a medicina, por exemplo. *“Sim, eles sempre me criticaram em tudo. Então, quando falaram que eu não ia ter dinheiro na engenharia, eu quis provar que eles estariam errados. Ganho tanto quanto um médico? Não. Mas ganho muito bem e vivo uma vida bastante confortável. Parece que isso não é suficiente pros meus pais, mas paciência.”* Na gerência da produção de 5 fábricas, Ricardo precisa lidar com situações de alto estresse e também fazer reuniões de última hora, sem muito aviso prévio. Isso faz com que ele fique horas a mais do que deveria, sentindo-se exausto e sobrecarregado. *“É de praxe que isso aconteça. Esses dias o meu chefe pediu pra eu entrar em uma reunião quando faltavam 20 minutos pra que eu terminasse o dia, não tinha como eu dizer ‘não’. Só que aí era uma reunião longa, e fui terminar de trabalhar 21h e com várias coisas pra entregar no dia seguinte, às 8h. Eu vejo todos os meus colegas dando conta, parece que só eu vivo cansado. Aí fico pensando ‘o que há de errado comigo? Por que eu não consigo como as outras pessoas?’, e aí esses pensamentos me desanimam mais ainda. Mas, pensa aqui comigo: se eu fosse realmente bom no que eu faço, eu faria tudo sem essa exaustão que eu sinto. E não é o que acontece.”*

Por mais que tenha sido elogiado inúmeras vezes por esse mesmo chefe no seu trabalho atual, Ricardo diz que é “sensível a críticas”. Ele explica que tende a desmerecer os elogios já recebidos quando é criticado de alguma forma. *“Por que se eu trabalho bem é minha obrigação, né? Não tenho que ficar ganhando confete por causa disso...agora, se eu trabalho mal, eu prejudico a empresa, os meus colegas...”* Os sintomas de desânimo com relação ao trabalho começaram há 6 meses, quando Ricardo passou a ser chamado para várias reuniões seguidas para a implantação de um novo projeto na empresa, sobre o qual ele também ficaria responsável. Acabou sendo convidado a gerenciar uma sexta fábrica, o que aceitou com muita alegria, mas também foi sendo desgastante. *“As críticas aumentaram, meu chefe chegou a dizer que eu não era o mesmo Ricardo de antes, que parecia um zumbi quando chegava de manhã na empresa...mas ele não reparava que eu tava trabalhando até 23h no dia anterior, sabe? Esses tempos atrás precisei ficar uma semana afastado por causa da doença, tive*

diarreia e febre muito intensas, mal conseguia levantar da cama. Recebia mensagens dele todo dia me perguntando sobre coisas do trabalho, dizendo que tava muito difícil sem mim lá, esperando que eu me recuperasse logo pra fazer as coisas que só eu sabia. Aí eu ficava dividido por dentro: feliz pelo reconhecimento, e com um pouco de raiva de ele não deixar eu me recuperar em paz.”

O desânimo que começou com o trabalho foi se arrastando para outras áreas da vida. Ricardo sempre gostou de ir a festas e bares com Felipe e seu grupo de amigos, e nos últimos 3 meses isso não tem mais sentido. *“Perdeu a graça, eu sempre fico tão cansado na sexta à noite que só quero ficar quietinho na minha casa, de boa, sem pressão de ninguém, sem pensar em muita coisa. Aí o Felipe fica chateado comigo, dizendo que eu to trabalhando demais...e eu concordo com ele, sempre tem algo de errado comigo, eu nunca consigo fazer as coisas direito. Se fico em casa, magoo o Felipe; se saio, fico me sentindo mal e cansado. Eu preciso dar um jeito”.*

Sua relação com Felipe começou há 3 anos, e há 2 anos eles moram juntos. Ricardo conta de um passado de relações ruins em que não tinha espaço para falar sobre seus sentimentos. *“Já namorei pessoas que me desrespeitavam mesmo, sabe? Que não me tratavam bem, que me traíam, que falavam da minha doença como se fosse frescura. Já namorei até gente que falou que minha bissexualidade era uma ‘fase’, acredita? Quando encontrei o Felipe, nem acreditei. Só conseguia ficar pensando o momento em que ia dar errado, em que ele ia me zuar, ou me trair. Para minha grande surpresa, ele me aceita como eu sou...não sei se isso já me aconteceu antes na vida. E esse é um dos motivos pelos quais estou aqui, inclusive; tenho medo de que minha tristeza faça o Felipe desistir de mim.”*

Ainda sobre o namoro, Ricardo conta que são poucas as desavenças com Felipe. Quando acontecem, são sobre a arrumação da casa. *“Eu já tô exausto do meu trabalho, não consigo ajudar o Felipe como eu gostaria. Aí eu sei que acaba ficando mais tarefas de casa pra ele e me sinto culpado, um péssimo namorado. Assim como no trabalho, eu não estou dando conta da minha vida de adulto, de cuidar da minha casa, do meu relacionamento. Eu honestamente não sei como ele tá comigo ainda...com certeza arrumaria algo bem melhor por aí. Nossa...nem gosto de pensar sobre isso, me dá uma tristeza e um medo muito grandes...às vezes ele me cobra alguma coisa, me pede pra ajudar, e eu estou tão exausto que só digo pra ele que não consigo.”*

Sobre o grupo de amigos, Ricardo fala que é um grupo grande, porém unido. Já teve desavenças com alguns colegas e teve dificuldade de se posicionar. *“Eu tenho*

alguns colegas que não falam por mal, mas acabam causando intriga no grupo, sabe? Gente meio folgada, que quer tirar vantagem do outro...uma vez a gente foi fazer um churrasco e eu fiquei de comprar as coisas e o pessoal me pagar depois. Aí teve um colega nosso que só falava que ia me fazer o PIX e acabava não fazendo. O Felipe ficava me falando pra eu cobrar, que esse cara era muito folgado, e eu falava que não, que uma hora ele ia me dar. Não tive coragem de cobrar, porque fiquei pensando que ele poderia estar passando por uma situação complicada, que não tinha a grana. E se eu falasse com ele e ele ficasse envergonhado? Não posso envergonhar os outros assim, não posso agir com os outros como eu não gostaria que agissem comigo, né? Mas numa dessas eu já fiquei no prejuízo algumas vezes; aí hoje eu não me ofereço mais pra comprar as coisas”.

Falando mais sobre ele próprio, Ricardo diz não entender como chegou aonde chegou, no sentido de não ter tantas habilidades como as outras pessoas a sua volta. Ele relata ter uma rede de amigos incríveis e que são muito bem sucedidos em tudo o que se propõem a fazer, enquanto ele “apenas tenta, e com muito sofrimento, consegue”.

“Acho que se eu tivesse que resumir, eu te diria que sou um cara que tá cansado (risos). Me sinto insuficiente o tempo todo, parece que nada nunca tá bom como eu gostaria, parece que as pessoas ao meu redor vão se cansar de mim. Vem culpa, vem medo, e parece que eu fico parado no mesmo lugar...complicado ser eu, viu? (risos)”

Comenta que se acha divertido e carinhoso, mas que “tem muito a melhorar enquanto ser humano”. Da terapia, espera recuperar o gosto pelas atividades de prazer que tinha antes e também conseguir dar conta do trabalho e das críticas do chefe de uma forma que não “pese” tanto.