

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

DOCENTE: Prof^a Dr^a Carmem Beatriz Neufeld

MONITORAS: Dnda Juliana Maltoni, Dnda Myrian Silveira, Dnda Isabela 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 Vitor

Vitor, de 29 anos, procurou terapia após algumas situações em que experimentou ansiedade em contextos sociais. Se considera não binário, bissexual e sua expressão de gênero é andrógena. Vitor disse à terapeuta na sessão inicial que ela poderia chamá-lo pelos pronomes “ele” ou “ela”, sem preferências por um ou outro. Atualmente, mora em Lisboa, Portugal, e se queixa sobre a dificuldade de adaptação ao país, homofobia, xenofobia e racismo. Somado a essas questões, também se queixa da dificuldade em encontrar um relacionamento amoroso. Vitor se mudou para Portugal em 2022 para cursar mestrado após concluir o curso de engenharia de produção. A escolha do país foi influenciada pela qualidade de vida que outros colegas que moram no país relataram, mas também porque não possui uma boa relação familiar. Seu núcleo familiar era constituído pela mãe, pai, uma avó paterna e dois irmãos mais velhos. Os irmãos são 13 e 15 anos mais velhos que Vitor, portanto, não viviam mais na casa dos pais e tiveram pouco contato durante seu crescimento.

Ele relata na primeira sessão: *“minha relação com meus pais era boa até a adolescência, mais ou menos. Quando eu comecei a querer me vestir diferente, fazer coisas “menos masculinas”, e quando a timidez começou a se tornar um problema maior, foi aí que comecei a ter mais problemas com meu pai. Meu pai é das antigas, sabe? Foi criado na roça, teve que se desdobrar para conseguir terminar os estudos, até conseguir*

entrar na faculdade, com ajuda de um juiz da cidade que custeou seus estudos. Como primeiro advogado negro da cidade, as coisas sempre foram muito mais difíceis para ele. Ele sempre exigiu muito de nós, dos meus irmãos e da minha mãe também. Nunca faltou nada, quer dizer, só carinho, sabe? O resto tivemos tudo.”

Sobre sua trajetória escolar e acadêmica, conta que teve muitas dificuldades até concluir o curso. Apesar das boas notas na escola, o paciente comenta sobre a grande dificuldade que tinha ao apresentar trabalhos e se enturmar com os colegas. Conseguiu entrar na faculdade de primeira, no curso de Direito, influenciado pelo pai e os irmãos, que seguiram o mesmo caminho. Fez 3 anos do curso mas disse que, ao final do terceiro ano, não aguentava mais e decidiu abandonar. Fez um tempo de cursinho e entrou em engenharia de produção, onde fez iniciação científica com bolsa, participou de vários eventos na área e foi presidente de um grupo de estudos da instituição.

Relata: “eu detestava absolutamente tudo do curso de Direito. As matérias, as pessoas e as normas sociais do lugar, todo mundo ‘quadrado’. Humanas simplesmente não é para mim, não conseguia lidar com tantas exceções nas regras, enfim. Estava tendo várias crises de ansiedade, ficava doente, chorava para ir para as aulas. Só não larguei antes porque não queria decepcionar meu pai. Eu ainda morava com eles, então tinha muito medo de como as coisas ficariam se eu desistisse. Mas um dia não deu mais e larguei tudo. Meu pai quase teve um infarto, e disse que ‘melhor assim já que eu nunca conseguiria me encaixar sendo do jeito que sou’. Isso nem me deixou muito triste, ele não tem capacidade para entender o mundo de hoje. Mas minha mãe e minha avó o acalmaram. Elas sempre foram muito calmas e se preocupavam muito comigo. Minha avó nunca ligou para como eu me vestia. Ela achava o máximo e costurava umas roupas para mim que não encontrava no modelo masculino. Meu primeiro cropped foi ela quem fez. Ela não estava nem aí para o que meu pai falava.”

Sobre as crises de ansiedade relatadas, disse que aconteceram na época em que pensava em largar o curso pois tinha medo de ser expulso de casa ou de perder o amor de seus pais. A ansiedade que o fez procurar terapia é diferente, de acordo com ele. Vitor relata que a timidez sempre foi algo que o definiu, mas nunca o impediu de fato, de fazer algo. Fazia “na marra”, com a voz internalizada de seu pai nesses momentos falando “para de frescura que isso não é o fim do mundo”. Porém, na faculdade começou a perceber dificuldade para respirar quando saía com os colegas, sentia tonturas, os batimentos cardíacos mais fortes, até o ponto de evitar os encontros. Vitor diz que se sentia muito

diferente dos colegas do Direito, sentia que só falava bobagem perto deles, que não era tão “bem de vida” como a maioria, e que evitava entrar em conflito por conta das piadas homofóbicas e racistas que ouvia. Seu maior medo era ser visto como incompetente socialmente. Começou a se isolar e, então, tudo começou a ficar ainda mais difícil, pois sentia mais ansiedade quando precisava encontrar os colegas.

Sua trajetória na engenharia de produção foi melhor, mas a ansiedade social ainda continuou. Vitor relata que apresentar trabalhos gerava uma intensa ansiedade, mas que os colegas sugeriam que ele fizesse, então, outras partes dos trabalhos. Era muito elogiado pela sua capacidade, e esse problema ficou, então, “esquecido” nas palavras do paciente, pois acontecia mais com plateias ou desconhecidos. Com sua ida para Portugal, tudo voltou à tona. Além da ansiedade e dificuldade de mudar de país, as interações sociais com desconhecidos aumentaram muito. Vitor relata que no aeroporto, ao chegar no país, teve uma intensa crise de ansiedade: *“os europeus são bem mais sérios. Qualquer erro que cometia era logo punido com um olhar de reprovação ou um tom mais ríspido. Eu ficava imaginando que não ia deixar alguém tão incompetente socialmente entrar no país. Quanto mais eu tentava me mostrar ‘competente’, mas idiota eu parecia, e mais a ansiedade crescia”*.

As crises se intensificaram na faculdade onde está fazendo o mestrado e no trabalho de meio período que arranjou como garçom. Além de nunca ter trabalhado como garçom, Vitor relata que sofre claramente preconceito “por tudo que é”: *“nesses três meses já recebi mais olhares feios do que em toda minha vida. Sou brasileiro, negro e queer, tudo que eles odeiam. Claro que muitas pessoas me recebem bem, normal, mas todos os dias lido com comentários e comportamentos na faculdade e no trabalho. Minha autoestima caiu muito... Qualquer tarefa fora de casa virou um desafio imenso. Desde ir ao mercado e perguntar algo para o caixa, até discutir meu trabalho de mestrado. O tempo inteiro acho que todos estão me julgando mal. Mas é difícil separar se acho que estão me julgando pela minha incompetência social ou por quem eu sou... Acho que quando penso que estou sendo rude sem querer, ou fazendo alguma piada sem graça, ou gaguejando ao falar, acho que é isso me deixa mais ansioso. Eu tento ficar prestando atenção em tudo que faço, me policiando. Mas é muito cansativo. Às vezes nem lembro o que conversei, só lembro do nervosismo. Quando penso que alguém está me julgando pela aparência, acho que fico com raiva e triste. Eu lido melhor com isso, apesar de ser difícil, sei que eles estão errados e são atrasados. Tenho alguns amigos brasileiros aqui*

e eles passam pelas mesmas coisas. Tenho medo de desistir do mestrado que eu tanto sonhei aqui por não saber lidar com tudo isso. Eu sempre fui muito esforçado, mas parece que não está sendo mais suficiente.”

Quando questionado sobre o que considera “incompetência social”, Vitor responde que é “não saber se comunicar bem”. Como exemplo, cita: falar muitas informações desnecessárias; enrolar ou gaguejar para falar; ficar nervoso; fazer piadas sem graça; não ter nada interessante para falar; cometer gafes; não saber o que falar em certos assuntos; não ter uma boa oratória. Ele acredita que faz muitas dessas coisas, apesar de nunca ter recebido um feedback direto de pessoas do seu convívio. Ele relembra, porém, que seu pai sempre corrigiu como ele falava, insistindo para que falasse mais alto, “menos tímido”, com uma “voz mais de homem” e também que “enrolasse menos para chegar aonde queria”. Comenta que isso o deixava bastante ansioso, pois percebia como estava decepcionando seu pai, pois sentia que ele ficava mais irritado e distante quando isso acontecia. Pensava nessas horas que “não era bom em se comunicar” e que “isso não era pra ele”. Sua mãe sempre foi muito tímida, e não se posicionava muito nesses momentos. Vitor lembra que ela tentava dizer que seu pai apenas estava preocupado com seu futuro, e que ele não sabia se expressar bem. Quando assumiu para a família que era não binário e bissexual, seu pai ficou um mês sem conversar com ele. O paciente relata que nunca mais tocaram no assunto, e o pai e os irmãos simplesmente pararam de fazer piadas homofóbicas ou falar sobre relacionamentos amorosos com ele. A mãe e a avó se sentiam empolgadas falando de possíveis pretendentes que ele poderia trazer para elas conhecerem.

Em sessões posteriores, Vitor aborda a dificuldade em encontrar um relacionamento amoroso. Ele diz que nunca se relacionou com ninguém por mais de dois meses. Disse ter preferência por homens, mas que sempre achou muito difícil encontrar alguém que se interessa pelo seu perfil. Uma de suas preocupações é que por “não ser masculino o suficiente”, não vai conseguir encontrar alguém. Outra questão que também o preocupa é o fato de não ser tão magro e definido, como percebe que muitos homens gays acabam sendo. Sente que “deve ser diferente demais para ser amado e respeitado”, e que muitas pessoas só querem sexo e não intimidade. Quando relata sobre essas questões, sente-se triste e desanimado em relação ao futuro. Apesar disso, ainda está disposto a continuar tentando.

Quando questionado sobre a ansiedade social em encontros com pessoas novas, disse que é bem ruim, e que precisa beber para conseguir se soltar. Já passou mal duas vezes durante um encontro, e no outro dia fica se sentindo péssimo imaginando todas as besteiras que falou por conta da bebida. Relata: *“acho que acabo me esforçando demais para gostarem de mim. Tento parecer descolado, como se eu não ligasse para um compromisso mais sério e íntimo. Quando eu vejo que a pessoa não está gostando muito, ou olhando para os lados, eu começo a querer puxar assuntos que eu nunca puxaria em uma situação normal, para preencher o vazio e ela não me achar sem graça ou idiota. Estou com quase 30 anos e sinto que vou estar velho demais em breve para achar alguém. Eu queria muito uma companhia, alguém que finalmente me entendesse, cuidasse de mim. Eu consigo, mas é difícil fazer tudo sozinho. Acho que estou disposto a melhorar o que for preciso para arranjar logo alguém.”*

Vitor comenta sobre as dificuldades financeiras que vem tendo atualmente também, o que tem intensificado a ansiedade. Para realizar o mestrado, ganhou uma bolsa de estudos, mas disse não ser suficiente para se manter no país. Por isso, arranhou o trabalho de meio período com autorização de sua orientadora. Mesmo assim, para arcar com os custos iniciais de sua ida ao país, sente que as contas não irão fechar. Menciona que fala com sua mãe semanalmente, mas que não gostaria de preocupá-la. Por isso, não conta sobre as dificuldades. Disse também que não gostaria que seu pai achasse que ele também está fracassando neste momento. Nesse momento, comenta como acha que seria bom se tivesse uma religião para ajudá-lo nesses momentos, mas se considera ateu. Finaliza a sessão dizendo como tudo isso tem feito com que se sentisse muito sozinho e desanimado, e ao mesmo tempo ansioso e inquieto.