

**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: Profª Drª 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 Javier**

Javier, de 50 anos, divorciado e pai de três filhos procurou tratamento psicoterápico porque ultimamente anda muito irritado e nervoso, além de estar se sentindo sempre sem energia e sem desejo de fazer as coisas. Em relação à sua queixa, Javier diz: *“Então doutora, eu fiquei animado que consegui essa vaga aqui no HC para fazer psicólogo, eu não sei direito o que se faz aqui sabe, mas eu sei que pode me ajudar, porque eu ando me sentindo muito triste e sem motivação. Meus filhos que me incentivaram a tentar um psicólogo sabe, eles me falaram que eu trabalho muito e isso não está me fazendo bem. Mas eu não sei se é por causa do trabalho, eu sempre trabalhei muito, quer dizer, sempre precisei trabalhar né?”*

Os pais de Javier vieram da Bolívia para o Brasil quando ele tinha 6 anos de idade. Primeiro foram morar na capital de São Paulo e, com 17 anos ele mudou com a mãe para Ribeirão Preto. Foi muito difícil para a família se estabilizar no início quando se mudaram, a mãe, com ajuda de uma prima brasileira que a contratou como empregada doméstica foi quem conseguiu sustentar a família. O pai de Javier faleceu quando ele tinha 11 anos, por cirrose. Entre os 12 e 16 anos, Javier estudou e trabalhou ao mesmo tempo para ajudar a mãe com as despesas da casa. Sobre esse período de sua vida Javier fala: *“Meus pais precisaram se mudar para o Brasil porque meu avô, pai da minha mãe, não aprovava o namoro deles. Minha mãe conheceu meu pai na prisão. Ele*

*foi preso na época porque tinha roubado de uma feirante. Lá na Bolívia, as pessoas podem entrar na prisão junto com o preso sabe? Eu me lembro de quando eu era pequeno, eu e minha mãe moramos uns 2 anos na prisão com meu pai. Parecia uma comunidade, eu não me lembro de sentir medo lá, as pessoas eram superlegais. Era legal também porque era perto de La Paz, e eu adorava ficar brincando lá naquelas praças bonitas, vendo os turistas. Na época não parecia ser tão perigoso. Às coisas eram mais fáceis, não sei. Às vezes a gente não tinha muito o que comer direito, apesar da minha mãe nunca ter me deixado passar fome, eu me lembro que era feliz. Minha mãe errou ao escolher o meu pai para ser o parceiro dela, mas ela era muito jovem, não tinha nem 20 anos. Acho que foi paixão, não sei. Mas depois de mim, ela disse que não queria ter mais filhos, que achava muita irresponsabilidade. Ela tentava se proteger de todas as formas, porque meu pai não respeitava essa decisão dela de jeito nenhum... mas no final até que funcionou, ela só teve eu mesmo como filho.*

Psicóloga: *“Javier, como foi para você a vinda, a adaptação aqui no Brasil?”*

Javier: *“Ai então doutora, foi bem difícil, eu não sabia falar português, e minha mãe fez questão de me colocar na escola, ela dizia que eu poderia virar bombeiro, eu queria ser bombeiro quando era menor. Na escola os meninos tiravam sarro de mim, hoje eles chamam de bullying né, na época não tinha essas coisas, às vezes eu tinha que aguentar calado. Era por causa do meu sotaque e da minha aparência, meu apelido na escola era dunga, por causa do anão da história da branca de neve. Eu não achava legal, mas assim, não tinha ninguém ali para me defender então, eu suportava. Eu sempre fui um menino mais caladão, na escola então, eu não falava nada e só olhava pra baixo. O ruim foi que isso me fez querer sair da escola rapidinho. Eu completei o Ensino Médio, mas não estudava nada, não dava tempo, eu pegava bicos para ajudar minha mãe. Até que consegui um emprego mais “fixo” em uma transportadora aqui em Ribeirão Preto e me mudei com a minha pra cá.”*

Javier: *Lá com meus 20 e poucos anos conheci a mãe dos meus filhos, coisa mais linda que ela era. Nos apaixonamos de imediato sabe, foi amor a primeira vista. Minha mãe, como boa cristã que era, fez a gente se casar na igreja. Eu não sou muito dessas coisas de religião, mas eu fiz por ela. Minha ex-esposa também não era muito religiosa, mas a família sim, então nos casamos. Foi uma cerimônia simples, mas foi muito boa. Alguns parentes vieram da Bolívia até, inclusive passamos nossa lua de mel na Bolívia porque pegamos carona com esses parentes meus. Eu e ela ficamos casados*

*durante 20 anos e tivemos 3 filhos, Ruan (28), a Bryana (25) e o Carlos (20). Depois do divórcio, eles foram morar com a mãe, agora o Ruan e a Bryana casaram e o Carlos veio morar comigo, disse que queria passar mais tempo comigo, que estava preocupado, porque eu sumia durante a semana. Eu sei o que é sabe? Ele tem medo de eu começar a beber.*

*Psicóloga: “Você teve algum problema com bebida anteriormente?”*

*Javier: Pior que sim, mas eu juro que agora eu to limpo, foram 3 anos no AAA. Me ajudou muito. Mas era só bebida, nunca usei droga. A bebida que acabou com meu relacionamento e quase acabou comigo. Mas sabe? Eu confesso que quando bate esse coisa ruim aqui no peito, essa angústia, esse cansaço, eu tenho muita vontade de beber. Esses dias eu quase tomei um golinho de pinga. Psicóloga: E o que te está te ajudando a não beber? Javier: Eu trabalho o dia todo, todos os dias, não ando tendo nenhuma folga nesses últimos tempos, eu acredito que isso que está me ajudando sabe. Eu falei um monte de coisa pra você e não te contei com o que eu trabalho né? Eu sou porteiro em 2 prédios diferentes, então eu fico a tarde em um e a noite no outro. Aí tenho a parte da manhã para dormir e fazer minhas coisas, mas agora está sendo mais para dormir.*

*Psicóloga: Há quanto tempo você está se sentindo dessa forma Javier? Você se sentia diferente antes?*

*Javier: Ah, minha vida sempre foi muito difícil sabe, muita luta, sempre tendo que trabalhar muito. Quando a gente é jovem, a gente tem o sonho de conseguir ser alguém na vida, a gente acha que trabalhando para os outros a gente vai conseguir mudar de vida. Mas hoje eu vejo que isso não é verdade. O tanto que trabalhei e conquistei tão pouco. Meus filhos falam pra mim que não, que eu estou sendo muito dramático. Eles falam que eu dei tudo que eles quiseram e fiz de tudo para eles se formarem. Isso eu tenho orgulho, de ter meus filhos formados na faculdade. Minha mãe ia ficar muito feliz de ver os netos formados e já fazendo a vidinha deles. Ela faleceu à 3 anos, foi muito difícil pra mim, porque sempre foi eu e ela né. Acho que é uma coisa que brasileiro não tem sabe, esse respeito e companheirismo com a família. Eu via muita coisa ruim lá no bairro onde a gente morava, os filhos batendo nas mães!! Eu ficava horrorizado!! Mas enfim... acho que desde a morte dela eu não sou mais o mesmo. Parece que a dor dela ter ido embora me deixou mais ranzinza com a vida.*

Psicóloga: *Está tudo bem Javier, este espaço é seu e está sendo muito bom te conhecer melhor e agradeço a sua confiança em me contar todas essas coisas. Eu gostaria de entender um pouquinho sobre esse sentimento, de ser mais ranzinza com a vida. Como é isso pra você?*

Javier: *Ah você é novinha, então não entende essas gírias de velho, mas eu comecei a ficar muito nervoso com tudo, principalmente com o trabalho sabe? Em um dos prédios que eu trabalho, eles trocaram o administrador a cada mês deste ano, e assim, virou uma zona, eles me pediam para cobrir o colega que trabalha de manhã e demoraram para me pagar depois. Eu já explodi umas duas ou três vezes lá no trabalho sabe, uma vez eu bati a mão na parede com tanta força que eu quebrei o dedo. Foi um dia que o administrador novo chegou lá achando que mandava em tudo e falou que meu terno estava pequeno! Eu fiquei com tanta raiva!! Ele acha que eu tenho dinheiro pra comprar outro? Eles quem deveriam comprar outro. Eu fechei a cara e bati a mão na parede. A outra vez foi uma senhorinha que me olhou com cara de nojo e conversou comigo gritando achando que eu não ia entender, depois ela deu desculpa de que pensou que eu falava só espanhol. Eu vivi esses preconceitos a vida toda, mas parece que agora eu não estou tolerando mais. Para essa velhinha eu mandei ela te catar, levei uma advertência só, Graças a Deus, mas só porque a administradora estava junto e ficou se sentindo mal pela situação também.*

Psicóloga: *Nossa Javier, eu sinto muito por ter passado por essas situações, eu imagino o quanto deve ter sido difícil para você!*

Javier: *Difícil? Bota difícil nisso. Pior que essas situações acontecem demais doutora, as pessoas não sabem conviver com o diferente. Sempre me tratam diferente de alguma forma e acho que sempre vão tratar. Eu acho que já aceitei isso sabe, o ser humano é muito podre, ainda mais quando você trabalha pra ele. Psicóloga: Eu entendo Javier, às vezes fica difícil de acreditar que alguém possa ser legal depois de tantas vezes fazerem isso com você. Mas eu gostaria de saber se você tem algum amigo, algum parente, alguém de sua confiança, com quem você pode contar nas horas difíceis.*

Javier: *Ah doutora, tem só meus filhos né, que tem a vidinha deles. Eu não entro muito, dou o espaço deles, quando eles precisam de mim estou sempre aqui disponível. Agora o Carlos morando comigo, estamos conversando mais. Ele me pergunta como eu*

*estou, ele fica preocupado coitado. Ahh eu tinha esquecido de te falar, mas acho que é uma informação importante, o Carlos se assumiu homossexual, acho que é assim que fala né, eu não sei direito, ele quem me explicou. Psicóloga: Olha, e como foi isso pra você Javier? Javier: De certa forma eu já sabia, Carlos sempre foi diferente dos irmãos, eu fiquei um pouco chocado no início, mas eu quis entender ele sabe. Eu não vejo nenhum problema, eu fico preocupado com os preconceitos que ele vai sofrer porque eu sofri muito com eles também. Mas meus filhos têm uma cabeça diferente, acho que eles são mais fortes para lidar com isso sabe.*

*Javier: Agora eu acho que eu preciso arrumar outro emprego para poder ajudar minha filha com a casa nova. Mas eu não estou aguentando os empregos que eu estou, estou quase desistindo, quero tentar pedir aposentadoria, ou talvez tentar trabalhar com alguma coisa diferente, eu já trabalhei com tanta coisa diferente na vida né. Ah mas não sei doutora, eu acho que estou precisando de ajuda nisso. Só sei que esse sentimento ruim no peito sabe, de ficar angustiada o tempo todo. Acho que não faz bem pro coração. Ahh doutora, eu lembrei de um amigo meu, o Ruan, nós nos conhecemos no serviço que eu fazia como carregador, a família dele também é da Bolívia, a gente se fala bastante, ele está em La Paz agora, me mandou umas fotos, eu quase não lembro de muita coisa de lá. Eu fico triste com isso, queria poder voltar lá de novo, depois da minha lua de mel, nunca mais fui. Pior que não gosto nem de ver as notícias direito porque só passa notícia ruim e mostra só a pobreza de lá. Aí eu me sinto mais triste ainda, porque lá é lindo, tem cada coisa mais linda, a senhora precisa de ver.*

*Psicóloga: Que bom que você lembrou do seu amigo! Fico feliz que tenha alguém de sua confiança. Podemos conversar mais sobre ele nas próximas sessões, o que você acha? Hoje eu pude saber um pouquinho da sua história e entender o que está te incomodando. A terapia é um processo, no qual vamos conversando sobre as nossas dificuldades internas e olhando para elas com outras perspectivas para nos ajudar a sair por exemplo de sensações muito desagradáveis. E vamos fazendo esse trabalho colaborativo! Mais uma vez eu agradeço a sua disponibilidade e sua confiança em me contar sobre sua vida, e espero poder te ajudar!*

*Javier: Muito obrigada doutora, eu gostei de conversar com a senhora, na verdade eu falei muito né, mas eu estava precisando, na próxima vou te deixar falar mais (Javier sai da sala tímido olhando para baixo dando um sorrisinho tímido).*

