

## IDENTIDADE SEXUAL E SOFRIMENTO PSÍQUICO: ANÁLISE COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DE UM CASO CLÍNICO

Bárbara Camile Saugo

Franciele da Costa

### Resumo

O estudo de caso de Caio (nome fictício), um jovem de 19 anos, evidencia de maneira clara os impactos profundos que questões de identidade sexual e rigidez religiosa podem ter sobre o funcionamento psicológico de um indivíduo. A partir de uma demanda espontânea, Caio procurou atendimento psicológico relatando sintomas recorrentes de tristeza, ansiedade, isolamento social, culpa e vergonha. Estes sintomas são intensificados por conflitos familiares, crenças religiosas internalizadas e o sentimento de inadequação relacionado à sua orientação sexual e ao consumo de conteúdo pornográfico. A Teoria Cognitivo Comportamental (TCC), neste contexto, oferece um enquadre teórico e prático que possibilita a compreensão dos padrões cognitivos e comportamentais de Caio, além de proporcionar instrumentos para intervenção eficaz (Beck, 2013).

No funcionamento atual, Caio apresenta comportamentos de evitação social, tendência ao isolamento e baixa capacidade de expressar emoções. Tais comportamentos são acompanhados por pensamentos automáticos negativos e crenças centrais disfuncionais profundamente enraizadas. Além disso, as regras rígidas internalizadas, revelam um sistema de crenças moralistas que se entrelaçam com o sofrimento emocional do paciente. Tais

crenças, operam como filtros cognitivos que distorcem a percepção de si mesmo e das relações interpessoais.

O contexto de desenvolvimento de Caio está relacionado ao surgimento desses padrões. Criado em uma família católica conservadora, enfrentou rejeição por parte dos pais ao se assumir homossexual. Essa experiência contribuiu para a internalização de um sentimento persistente de inadequação. O ambiente familiar, ao invés de ser um espaço de acolhimento e apoio, se caracterizou como um cenário de crítica e exigência moral. Assim, o processo de formação da personalidade de Caio se viu atravessado por experiências de rejeição, medo e vergonha, que hoje se manifestam como sintomas depressivos e comportamentos compulsivos (Oliveira; Andretta, 2011).

O modelo cognitivo aplicado ao caso ajuda a organizar e compreender a dinâmica emocional do paciente. Em situações de interação familiar ou em momentos de solidão, Caio experimenta pensamentos automáticos, esses pensamentos geram sentimentos intensos como vergonha, tristeza, culpa e ansiedade, levando a comportamentos de autocritica severa, isolamento social, consumo compulsivo de pornografia e evitação de vínculos afetivos. A compulsão é um comportamento que ativa e reforça a culpa moral, instaurando um ciclo disfuncional de prazer; culpa; abstinência e recaída, que denominamos como modelo cognitivo cíclico (Beck, 2013).

A criação da aliança terapêutica é crucial para que o paciente sinta-se à vontade para explicar sua história e seu sofrimento (Beck, 2013). A terapia também propõe a identificação de pensamentos automáticos disfuncionais e sua reestruturação, bem como o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento (Oliveira; Andretta, 2011).

O comportamento compulsivo relacionado ao consumo de pornografia, será abordado por meio de estratégias como a Prevenção de Recaídas, análise funcional do comportamento e o fortalecimento de alternativas de enfrentamento. É importante compreender esse comportamento não apenas como um sintoma, mas como um recurso de regulação emocional ineficaz, que precisa ser substituído por estratégias mais adaptativas (Beck, 2013).

Outro ponto a ser trabalhado refere-se ao conflito entre a orientação sexual e as crenças religiosas internalizadas. A vivência da religiosidade pode ser fonte de conforto e pertencimento, mas, quando associada a dogmas punitivos e moralizantes, pode-se tornar um fator de sofrimento psíquico. Por isso, a reavaliação desses valores será conduzida com cuidado, considerando sempre o sistema de crenças do paciente e sua capacidade de resignificação (Oliveira; Andretta, 2011).

A TCC, ao trabalhar com metas específicas e estruturadas, permite o acompanhamento do progresso terapêutico de forma clara (Beck, 2013). O processo com Caio será conduzido com foco na redução dos sintomas depressivos, no manejo da ansiedade, na diminuição da culpa relacionada à sexualidade e no fortalecimento da autoestima e dos vínculos interpessoais. O engajamento do paciente, sua disposição para o autoconhecimento e a qualidade da relação terapêutica serão elementos determinantes para o sucesso do tratamento (Beck, 2013). A TCC não busca apenas aliviar sintomas, mas promover mudanças duradouras na forma como o sujeito se percebe e se relaciona com o mundo (Oliveira; Andretta, 2011).

Caio representa simbolicamente muitos jovens que enfrentam as mesmas dificuldades: medo da rejeição, conflitos religiosos, repressão sexual e o peso

de expectativas sociais. Esse caso nos convoca à reflexão sobre a importância de ambientes familiares e sociais mais acolhedores, que respeitem as singularidades e possibilitem o florescimento da subjetividade.

Conclui-se, portanto, que o caso de Caio é emblemático na demonstração de como a TCC pode atuar no alívio do sofrimento psíquico e na promoção da saúde mental, mesmo em situações complexas e atravessadas por múltiplos fatores sociais, culturais e subjetivos. A psicoterapia se mostra, mais uma vez, como espaço de transformação, cura e empoderamento (Beck, 2013); (Oliveira; Andretta, 2011).

Dessa maneira, a história de Caio mostra como é importante que o atendimento psicológico considere as dificuldades que surgem quando a pessoa vive conflitos entre sua identidade, suas crenças e o ambiente em que foi criada. A Terapia Cognitivo-Comportamental oferece ferramentas que ajudam o paciente a lidar com seus sentimentos, a mudar pensamentos que causam sofrimento e a construir uma imagem mais positiva de si mesmo. Por isso, o trabalho do psicólogo precisa ser acolhedor, respeitoso e ajudar a pessoa a se sentir livre para ser quem é, com mais autoestima, confiança e bem-estar.

#### REFERÊNCIAS

BECK, J. S. Terapia Cognitivo-Comportamental: Teoria e Prática. Artmed, 2013.

OLIVEIRA, Margareth da Silva; ANDRETTA, Liana (org.). Manual prático de terapia cognitivo-comportamental. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2011.