

UNIVERSIDADE SANTO AMARO

Curso de Psicologia

Ana Paula Rocha Santos

Paloma Roberta Silva Dias

**DEMANDAS EMOCIONAIS DA MULHER: UMA COMPREENSÃO
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA PERSONAGEM ALLISON
TORRES NO FILME “DIA DO SIM”**

São Paulo

2021

Ana Paula Rocha Santos
Paloma Roberta Silva Dias

**DEMANDAS EMOCIONAIS DA MULHER: UMA COMPREENSÃO
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA PERSONAGEM ALLISON
TORRES NO FILME “DIA DO SIM”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Psicologia da Universidade Santo
Amaro (UNISA), como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Psicologia.
Orientadora: Profa. Ma. Paula Oliveira Silva.

São Paulo

2021

S233d Santos, Ana Paula Rocha

Demandas emocionais da mulher: uma compreensão cognitivo-comportamental da personagem Allison Torres no filme "Dia do Sim" / Ana Paula Rocha Santos, Paloma Roberta Silva Dias – São Paulo, 2021.

39 f.: il.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Psicologia) - Universidade Santo Amaro, 2021.

Orientador: Profa. Ma. Paula Oliveira Silva

1. Emancipação feminina. 2. Mulheres em idade produtiva. 3. Sufrágio feminino. 4. Demandas emocionais. I. Dias, Paloma Roberta Silva. II. Silva, Paula Oliveira, orient. III. Universidade Santo Amaro. IV. Título.

Elaborada por Maria Lucélia S Miranda – CRB 8 / 7177

Ana Paula Rocha Santos
Paloma Roberta Silva Dias

**DEMANDAS EMOCIONAIS DA MULHER: UMA COMPREENSÃO
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL DA PERSONAGEM ALLISON
TORRES NO FILME “DIA DO SIM”**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Universidade Santo Amaro, como parte dos requisitos para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.
Orientadora: Profa. Ma. Paula Oliveira Silva.

São Paulo, 16 de novembro de 2021.

Banca examinadora

Prof(a). Dr(a)

Prof(a). Dr(a)

Prof(a). Dr(a)

Conceito final: _____

A Deus por ter nos dado saúde em um período de Pandemia e incertezas globais. Ano cujo COVID-19 fez mais de 600 mil vítimas fatais no Brasil. Ainda assim, tivemos saúde e oportunidade de seguirmos. Ao meu esposo, Gregório, e aos meus filhos, Arthur e Alice, que nos momentos difíceis compreenderam minha ausência e me cercaram de amor enquanto eu me dedicava na realização deste trabalho. À minha psicóloga, Ana Maria Capitano, que me acompanhou e me mostrou melhores caminhos e formas de pensamentos. Por fim, a todos os professores que compartilharam seus conhecimentos e me permitiram apresentar um melhor desempenho no meu processo de formação profissional.

(Paloma Roberta Silva Dias)

RESUMO

Na presente produção acadêmica, busca-se discutir sobre as demandas emocionais da mulher, considerando que, por muito tempo, o gênero feminino foi considerado “frágil”, a partir da construção social, tendo como plano de fundo o machismo¹ e a misoginia², que podem ser concebidos como uma herança grega. O objetivo da presente pesquisa foi realizar uma compreensão cognitivo-comportamental da personagem Allison Torres, mãe de três filhos e protagonista do filme “Dia do Sim”. A metodologia utilizada foi a análise qualitativa, bibliográfica e estudo de caso da personagem “Allison Torres” do filme “Dia do Sim”, por meio da abordagem cognitivo-comportamental. Foram obtidos os seguintes resultados e discussões: Allison, mulher, cerca de 40 anos, casada, mãe de três filhos (14, 11 e 4 anos). A maternidade se torna um desafio, visto que interrompeu sua carreira profissional. E, ao perceber sua autoanulação, se sente frustrada. Tal sentimento negativo representa insucesso/tristeza ao não atingir algo pretendido (Moura e Pasquali, 2006), percebido em: “você é o pai legal” e “isso não é justo, eu me ouço falando e nem eu gostaria de me ouvir”. Além disso, Allison tem a tendência de catastrofização. A distorção cognitiva faz com que o paciente preveja o pior sobre as situações. Ao impedir que a filha mais velha vá ao show sozinha, dispara: “O que ela está pensando? Só tem 14 anos, esses lugares são perigosos. Eu não posso permitir que faça algo arriscado”, “Eu só queria que ela entendesse que é a nossa menininha”. A persistência da raiva é uma indicação de estar se sentindo injustiçada, o que ativa sua ideia central sobre si “Eu não sou boa suficiente”. Considerando a busca de direitos e o status da mulher contemporânea, conclui-se que, sobretudo, as mães são submetidas a jornadas de trabalho e cargas emocionais extremas em prol da família, filhos, casamento e, por vezes, conciliando com o trabalho formal. O estudo de caso possibilitou perceber que Allison sofre uma sobrecarga emocional por acumular os papéis de pai e mãe, o que a faz questionar quem foi, quem é e quem quer ser na relação com os filhos, esposo e mundo. A crença de desvalor “eu não sou uma boa suficiente” é presente na mulher contemporânea, considerando as inúmeras exigências a que é submetida.

Palavras-chave: Emancipação feminina. Mulheres em idade produtiva. Sufrágio feminino. Demandas emocionais.

¹ **Machismo:** é um preconceito, expresso por opiniões e atitudes, que se opõe à igualdade de direitos entre os gêneros, favorecendo o gênero masculino em detrimento ao feminino. Ou seja, é uma opressão, nas suas mais diversas formas, das mulheres feita pelos homens.

² **Misoginia:** Oriunda da união entre os termos gregos “miseo” e “gyne”, cujos significados são respectivamente ódio e mulheres, a palavra misoginia é usada para definir sentimentos de aversão, repulsa ou desprezo pelas mulheres e valores femininos.

ABSTRACT

In this academic paper, it strives to discuss the emotional demand put upon women, considering the stigma surrounding the female gender, considered as “weak” or “fragile”. The objective of this research was to realize a cognitive-behavioural understanding of the character “Allison Torres”, the protagonist of the movie “Yes Day” (2021). The methodology used was a qualitative analysis, bibliographic and a study case of the character “Allison Torres” utilizing a cognitive-behavioural approach. The following results and discussions were gathered: Allison, woman, mother of three (14, 11 e 4), where maternity proved to be a challenge, since it put a halt to her professional career, and, realizing her self-annulment, she feels frustrated. This negative feeling represents unsuccess when not reaching some goal (Moura and Pasquali, 2006), which is realized in: “you are the legal father” and “this isn’t fair, I hear myself speaking, and I wouldn’t like to hear that”. Besides, Allison has a tendency to catastrophization e such cognitive distortion makes her see the worst outcomes. After preventing her oldest from going to a concert, she yells: “What are you thinking? You’re only 14, these places are dangerous. I can’t allow you to do something so risky.”, “I just wanted her to understand that she is out little girl.”. The persistence of anger is an indication of a feeling of injustice, what actives her central belief of herself “I am not good enough”. Considering the fights for rights and the status of the modern woman, the conclusion is that women, especially mothers, are submitted to extreme working hours and emotional loads for their families, children, marriage, and, sometimes reconciled with their formal jobs. The case study has allowed the realization that Allison suffers an emotional overload from accumulating the roles as parent, making her question who she was, and who she is in relation to her children, husband and the world. The belief of worthlessness “I am not good enough” is present in the life of the contemporary woman, considering the innumerous demands she is submitted.

Keywords: Womens emancipation. Women working age. Womens suffrage. Emotional demands.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 OBJETIVOS	11
2.1. Objetivos Gerais.....	11
2.2. Objetivos Específicos.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO.....	12
4 METODOLOGIA.....	16
4.1. Tipo de estudo	16
4.2. Descrição	16
4.3 Extração de dados para análise.....	16
4.4. Análise e interpretação dos dados	16
4.5. Aspectos éticos	17
5 RESULTADO/DISCUSSÃO	18
5.1 Conceitualização de caso	18
5.1.1. Descrição da paciente	18
5.1.2. História Pessoal.....	18
5.1.3. História Familiar.....	19
5.1.4. Descrição do problema	20
5.1.5. Formulação de caso	21
5.1.6. Hipótese diagnóstica.....	23
5.1.6.1. Estilos parentais	26
5.1.6.2. Planos de tratamento	28
5.2 Análise com relação à teoria cognitiva-comportamental.....	29
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS.....	36

1 INTRODUÇÃO

Nas diversas culturas no mundo, o papel da mulher foi desenhado de forma a compreender que o gênero feminino é sempre o lado mais “fragilizado” da equação. Por movimentos patriarcais e ideológicos que vêm de muito longe, desde a crença judaico-cristã, com Eva, e na mitologia grega, com Pandora, a mulher foi inserida socialmente, como objeto de inferioridade, exercendo apenas funções que fossem capazes de suprir a necessidade masculina. Não podiam assumir outras responsabilidades além de servir aos maridos, cuidar do lar e dos filhos, o que pode ser entendido, se considerarmos que essa postura é fruto de uma herança grega (Martins et al., 2019).

Em harmonia com Hesíodo apud Lauríola (2005), o mito de Pandora nos permite observar a ótica pessimista impressa sob a mulher: Pandora foi enviada por Zeus para punir Prometeu por roubar o fogo sagrado e dá-lo aos humanos. Ela, bela mulher, abre o presente de núpcias (a caixa de Pandora) enviado pelo Olimpo, que carregava todas as desgraças que atormentam o homem até os dias de hoje. Para Silva (2009), mesmo neste momento, a bela e deleitável mulher serve, simbolicamente, ao modelo socialmente reconhecido, pois somente esta imagem torna possível conquistar o imaginário dos ouvintes para o encanto.

Ambas as personagens históricas contribuíram para a construção da naturalidade de gênero e de sobreposição de poder masculino. No entanto, desde a Revolução Industrial, o movimento feminino passou a deixar de se submeter à objetificação, tomando a frente e expondo suas necessidades enquanto indivíduo pensante e que contribui socialmente, buscando equidade perante os direitos dos homens.

A partir da contextualização do cenário da mulher, este trabalho tem como tema “Demandas emocionais da mulher: Uma compreensão cognitivo-comportamental da personagem Allison Torres no filme “Dia do Sim”, objetivando analisá-la enquanto paciente clínica, entender e discutir as nuances de sua relação familiar, profissional, consigo mesma e perante a sociedade. A proposta ganha ênfase partindo do filme “Dia do Sim”, que possibilitou investigarmos o modo como a configuração familiar e os papéis sociais impactam na construção social da mulher, ainda que em contexto

estadunidense, trazendo a perspectiva das demandas advindas da maternidade que, em seu caso, acarretam sobrecarga de trabalho e outros prejuízos.

Para nos apoiar na construção e desenvolvimento do estudo de caso, utilizaremos como abordagem a Teoria Cognitiva-Comportamental (TCC) que, segundo Knapp e Beck (2008), tem como base o modelo cognitivo de psicoterapia instaurado por Aaron Beck e é adotada em uma série de transtornos psiquiátricos e distúrbios médicos, por sua eficácia comprovada cientificamente. Contrastada com a terapia psicanalítica, que é de longa duração, a maioria das TCCs tem um prazo limite para o tratamento, com muitas fontes recomendando de 12 a 16 sessões para depressão e ansiedade não complicadas (Fonseca, 2018).

Ainda em análise a Knapp e Beck (2008), o princípio básico da TCC é que o indivíduo entenda a maneira como percebe e processa a realidade, de modo a transformar o modo como se sente e se comporta, buscando alcançar funcionalidades melhor adaptativas. O objetivo terapêutico da abordagem é garantir que haja a reestruturação e correção dos pensamentos distorcidos de forma colaborativa, estabelecendo soluções pragmáticas para produzir mudança no estilo de vida e operar melhor nos transtornos emocionais.

A Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido aplicada para uma variedade de condições clínicas, inicialmente, estimada para a condição de quadros depressivos, com foco nos resultados breves. (Butler, Chapman, Forman, & Beck 2006). Hoje, a técnica é altamente recomendada para o tratamento de psicopatologias mentais, considerada como um modelo baseado em evidências de efetividade e com comprovação científica sólida (David, Cristea & Hofmann, 2018).

Organizado em cinco capítulos, o trabalho apresenta algumas divisões correlacionadas. O primeiro capítulo é reservado à introdução e contextualização histórica referente à temática. O segundo capítulo trata dos objetivos da presente pesquisa. No terceiro capítulo, trataremos da fundamentação teórica e a construção social da mulher, a partir da contextualização e análise histórico-social da mulher. O quarto capítulo abordará a metodologia que foi utilizada, bem como a análise de dados para conceitualização cognitivo-comportamental. No quinto capítulo, fundamentado em todas as informações coletadas durante o desenvolvimento do trabalho, apresentaremos a proposta de conceituação de caso e análises pertinentes

considerando as cargas emocionais da mulher, em especial, a protagonista do filme e de nosso estudo de caso. No último capítulo, apresentamos as considerações finais acerca da temática.

A análise atribuída foi elaborada por meio dos diálogos, comportamentos e emoções da personagem Allison, para hipótese que possibilitem pesquisa e estudos futuros. Esperamos, com este trabalho, contribuir para o entendimento de uma visão crítica e ampla sobre o tema que tem relevância na compreensão da mulher moderna e em como o acúmulo de tarefas acarreta prejuízos cognitivos.

2 OBJETIVO

2.1. Objetivos Gerais

Realizar uma compreensão cognitivo-comportamental da personagem Allison Torres, mulher, mãe de 3 filhos e protagonista do filme “Dia do Sim”.

2.2. Objetivos Específicos

- a) Realizar uma conceitualização de caso de Allison Torres;
- b) Identificar fatores predisponentes e de manutenção;
- c) Traçar um plano de tratamento.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

Para versar sobre a construção e manutenção do papel social da mulher através da história, precisamos lançar mão de arcabouços e referenciais que nos auxiliem a compreender o início desta história. Em harmonia com Engels (1984), desde a sociedade Grega Antiga, a figura feminina era vista de maneira mais submissa possível. A elas, era conferido apenas o direito de procriar e, depois do nascimento, a criança do sexo masculino, era entregue aos *erastes* (homem mais velho, dotado de conhecimento e que seria responsável pela criação/educação do menino – *eromenos*/ aprendiz); a criança, para a sociedade Grega, era patrimônio da cidade. A essa relação, de acordo com Argolo (2021), era dado o nome de *paiderastia*.

Para Argolo (2021), a Grécia Antiga compreende a um período da história grega que abrange desde o Período Homérico dos séculos XII a IX a.C. até o fim da antiguidade 600 d.C. Dito isto, segundo Engels (1984), era inadmissível a um grego ser comparado a uma mulher, justamente, por conta de toda a conotação pejorativa associada a ela.

Inclusive, Corino (2006) disserta que a sociedade grega era bissexual, entretanto, havia alguns limites nas relações entre eles: só poderia haver relação entre dois homens de idade diferentes. Homens afeminados não eram bem quistos e o foco era a masculinidade, pois era inaceitável ser comparado a uma mulher. Isso teria como consequência a perda da qualidade de “macho dominante” e a associação à imagem frágil, o que estava pautado em uma sociedade de lógica machista.

Podemos perceber que a realidade cultural da Grécia Antiga reverbera em nossos dias, ainda que vivamos em outra sociedade, com cultura igualmente diferente. Após apresentarmos, rapidamente, sobre a herança grega, no que diz respeito à visão da sociedade em relação à mulher, versaremos, a seguir, sobre uma conquista muito importante para as mulheres, que ficou conhecida como o sufrágio feminino.

Precisamos compreender que o termo sufrágio universal (do latim, *suffragari*), significa processo de escolha, que posteriormente se transforma em direito ao voto. O sufrágio se perfaz no direito assegurado por constituição de participar do movimento popular democrático, ou seja, votar, aqui entendido como forma de exercício do sufrágio (Tebar, *et al*, 2017).

Para Baker (2002), foi somente na década de 1860 que surge o sufrágio, como um poderoso símbolo da igualdade com os homens e como um instrumento de reforma. O sufrágio feminino, por sua vez, foi uma luta específica que abrangeu mulheres de todas as classes e demandou enorme capacidade de organização; nos Estados Unidos e na Inglaterra, perdurou por sete décadas, a contar de 1848, já no Brasil, por 40 anos, a contar da Constituinte de 1891.

Sendo assim, o movimento sufragista feminino buscava, entre outras coisas, o reconhecimento da cidadania política das mulheres e da igualdade de direitos, ou pelo menos, uma equivalência de direitos em relação aos homens. Em cada lugar, o movimento feminino tomou uma feição diferente: no Brasil, por exemplo, era uma realidade menos beligerante, no entanto, tão combativa quanto na Inglaterra, que era combativa e agressiva. O ano de 1848 pode ser considerado um marco para o movimento em prol do sufrágio feminino; foi também o ano em que aconteceu a primeira convenção do *Movimento pelos direitos femininos*, realizada em Seneca Falls, Nova York (Karawejczyk, 2013).

Na segunda metade do século XIX, as exigências femininas se transformaram em fatos: as mulheres puderam frequentar a escola, trabalhavam no comércio e nas fábricas. Aliaram-se aos intelectuais e políticos para conquistar estes direitos, que, entre outros, podemos destacar: igualdade de direitos entre gêneros; melhores condições educacionais para as mulheres; reconhecimento de profissões e de atividades praticadas por elas; reforma da legislação matrimonial e o direito de voto e de elegibilidade (Karawejczyk, 2013).

Viana (2010) define que a palavra emancipação é muito utilizada, bem como a ideia de emancipação feminina. O vocábulo emancipação significa libertação, que é o mesmo que “tornar livre”. A ideia de liberdade pode expressar duas coisas distintas: pode ser aquela forma de liberdade de estar livre de algo (como alguém que se livra da prisão) e liberdade para expressar a possibilidade de agir no sentido desejado. Ou seja, “liberdade de” significa ausência de limites e imposições externas, por esse motivo, tem caráter puramente relacional com coação externa que é suspensa e “liberdade para” expressa a possibilidade de agir de acordo com a própria determinação.

A emancipação feminina também teve como plano de fundo as guerras porque, em seguida, as mulheres tiveram que começar a trabalhar fora contribuindo para a sustentação da indústria. Monteiro (2016) disserta sobre o ativismo das mulheres durante a Grande Guerra, que foi materializado em experiências de intervenção social nas áreas da educação, da organização hospitalar, da assistência a feridos, doentes e mutilados e do apoio material e moral aos combatentes.

Sabe-se que a figura feminina sempre foi vista pela sociedade de maneira preconceituosa, o que também é percebido na inserção da mulher no mercado de trabalho. De acordo com McDonough (1991), as restrições de papéis não são só responsáveis por um conjunto de experiências que conduzem a uma diferenciação subcultural: elas também limitam o leque de opções que as mulheres podem ocupar, considerando-as somente como procriadoras e educadoras. Atividades para além dessas, chegaram a ser rotuladas de desviantes.

Ou seja, mesmo em pleno século XXI ainda conseguimos perceber que a sociedade ainda tem oposições à ideia de a mulher ocupar o lugar que quiser: a definição categorial das mulheres é, essencialmente, feita pela exclusão. A humanidade é masculina e o homem define a mulher não por ela própria, mas, em relação a ele; ela que não é olhada como ser autônomo, é definida e diferenciada a partir do homem e não a partir dela própria (McDonough, 1991).

De acordo com Santos (2010), os movimentos feministas são, sobretudo, movimentos políticos cuja meta é conquistar a igualdade de direitos e garantir a participação da mulher na sociedade de forma equivalente a dos homens. O fenômeno teve origem em 1948, na convenção dos direitos humanos da mulher em Nova Iorque visto que a emancipação permitiu que as mulheres trabalhassem fora, “mas, mantiveram a responsabilidade emocional pela casa e pela família”.

A ideia de feminismo, justamente, nos faz compreender que não há como desconsiderar as realidades específicas de cada grupo de indivíduos. Alves e Pitanguy (2017) afirmam que é difícil estabelecer uma definição precisa do que seja feminismo, porque o termo traduz um processo que tem raízes no passado, que se constrói no cotidiano e que não tem um ponto determinado de chegada.

Pazello (2006) afirma que, com o crescimento da participação da mulher no mercado de trabalho é um dos fatos empíricos mais bem evidenciados. No Brasil, entre 1982 e 1997, a taxa de participação na força de trabalho das mulheres como um todo cresceu 35%, sendo este crescimento ainda maior para os grupos de mulheres mais jovens e mais educadas, com maior grau de instrução. Nesta linha, diversos estudos têm procurado identificar os fatores determinantes deste novo comportamento da mulher. O aumento da qualificação profissional, entre outros, tem sido apontado como um elemento importante que tem contribuído de forma decisiva para a maior participação feminina no mercado de trabalho.

Isto posto, pode-se considerar a árdua missão que tem sido ser mulher na sociedade ao longo da história. Maluf (2009) nos ajuda a dividir o papel da mulher em três grandes blocos: esposa, profissional e mãe. É preciso considerar e respeitar a complexidade com que, em todos os contextos e culturas, as mulheres se desdobraram em seus papéis. Esposa, atrelando a expectativa social de ser uma companheira compreensiva e gestora competente do lar; profissional, competindo com um universo majoritariamente masculino; mãe, num desafio de educar seus filhos considerando a idealização da sociedade.

Ainda, Maluf (2005) discute sobre como a mulher se desenvolve intelectual e profissionalmente enquanto desempenha seus papéis estabelecidos socialmente de mãe e esposa. Isto pode-se desenrolar com a anulação do desenvolvimento pessoal, dissolução dos matrimônios, retardo das funções maternas ou mesmo a dissolução da figura mulher/esposa/mãe. Isso se percebe no contraponto da mulher que contribui para ser provedora da família, divisão das tarefas domésticas entre ambos os cônjuges e distribuição equalitária de responsabilidades na criação e educação dos filhos.

4 METODOLOGIA

4.1. Tipo de estudo

Esta pesquisa trata-se de um estudo de caso qualitativo com a análise de conteúdo do filme “O Dia do Sim”. O estudo qualitativo utiliza-se das ideias e preceitos desenvolvidos por vários autores, por meio de interpretação dos fenômenos observados. A análise atribuída foi elaborada por meio dos diálogos, comportamentos e emoções da personagem Allison Torres, para hipótese que possibilitem pesquisa e estudos futuros.

4.2. Descrição

Trata-se do filme Dia do Sim, lançado pela Netflix em 2021 e baseado no livro “Yes Day” da autora Amy Rose Rosenthal, publicado em 2009 pela editora Harper Collins, no segmento de Literatura Infantil.

4.3 Extração de dados para análise

Os dados serão extraídos da seguinte forma: Dados de avaliação cognitivo-comportamental; dados de identificação, relacionamento familiar, afetivo e social; situações relevantes para compor o modelo cognitivo (pensamento, emoção e comportamento), com o propósito de realizar a conceitualização cognitivo-comportamental da personagem Allison Torres.

4.4. Análise e interpretação dos dados

As informações serão analisadas a luz da terapia cognitivo-comportamental e será discutido um possível plano de tratamento.

4.5. Aspectos éticos

O presente estudo ao citar autores e criadores da obra respeitou as normas constantes no “Manual de trabalhos Acadêmicos” da Universidade Santo Amaro, que orienta a execução de pesquisas acadêmicas e utiliza como referência para o curso de Psicologia as normas da Associação Brasileira de Normas e Técnicas e o manual da American Psychological Association - APA (6ª edição). Os dados obtidos foram utilizados unicamente para finalidade científica.

5 RESULTADO/DISCUSSÃO

5.1 Conceitualização de caso

A presente análise foi realizada com base na dinâmica familiar da personagem Allison Torres, protagonista do filme Dia do Sim e figura-base para nosso estudo de caso, configurada como paciente clínica sob a ótica da abordagem Cognitiva-Comportamental.

5.1.1. Descrição da paciente

Allison Torres, mulher branca, cerca de 40 anos, casada há cerca de 15 anos com Carlos Torres, mãe de 3 filhos (14, 11 e 4 anos), ensino superior completo, atualmente fora do mercado de trabalho por escolha pessoal para se dedicar aos filhos e à família.

5.1.2. História Pessoal

Enquanto era solteira, Allison costumava ser uma pessoa que dizia sim para todas as experiências e propostas que surgiam. Era independente, se divertia, gostava de praticar esportes radicais, ia a festas, dançava, aproveitava a vida da melhor maneira possível. Conheceu o marido no Starbucks (famosa empresa multinacional, maior rede de cafeterias do mundo), por acaso e, ainda jovens, decidiram se casar, porque acreditavam terem encontrado um no outro o par ideal.

Ela era uma executiva bem-sucedida da área de Marketing, mas, em prol da família, deixou a carreira de lado para se tornar mãe. Se manteve fora do mercado de trabalho por 14 anos para acompanhar o desenvolvimento dos filhos de perto. Ao sentir a necessidade de retornar ao mercado, percebeu que já estava velha para retomar o mesmo ritmo que já havia imprimido um dia.

Em dado momento, percebe que sua dinâmica familiar a fez perder algumas características pessoais e adotou novos comportamentos para abarcar a criação dos

filhos, já que estava ao lado deles por mais tempo do que o marido. Suas crianças a viam como uma ditadora de regras e isso a abala, pois além de ter se perdido com o tempo, seus filhos também não a conheciam como de fato era.

5.1.3. História Familiar

Após o casamento, Alisson decidiu renunciar a sua carreira para passar mais tempo da família e dos filhos. Seu marido, Carlos, continuou ativo e em pleno desenvolvimento de sua carreira profissional como advogado, além de sustentar a família financeiramente.

Conforme os filhos foram chegando e crescendo, Allison ativou seu instinto materno, protetor e de sobrevivência, portanto o “não” se tornou a nova palavra dita por ela para a família. Além disso, o marido a deixou na posição de ser quem impõe limites e tem voz ativa na dinâmica familiar, portanto é vista pelos filhos como uma ditadora. Foi percebida como uma mãe bastante sobrecarregada de trabalhos domésticos, pois os filhos (4, 11 e 14 anos) tentam o tempo todo o “sim”, ou seja, flexibilizar regras, o que tira a paciência de Allison e são bastante inclinados a inventarem brincadeiras perigosas. Isso piora quando há uma permissividade do pai, o que faz com que ela seja muito mais incisiva em suas ordens. Do ponto de vista da Psicologia, encontra-se uma paciente em sofrimento emocional por ter precisado renunciar sua personalidade despojada para ser dura e assumir sozinha responsabilidades pela “educação”, sem o apoio do pai das crianças.

Em paralelo, o pai é divertido, permissivo e parceiro das crianças. Ele é advogado e trabalha em uma empresa de alto teor criativo e sua tarefa é justamente a de dizer “não” às ideias e evitar processos judiciais. Deste modo, a mentalidade é de que no trabalho ele exerça sua autoridade e garanta o papel de provedor do sustento da família, mas em casa ele opta por ser flexível e legal, para que as crianças gostem dele.

Em dado momento, Allison participa de uma entrevista de emprego, na tentativa de retornar ao mercado de trabalho e de se reencontrar profissionalmente. Acaba por cativar a entrevistadora, mas recebe a devolutiva de que a vaga requer alguém mais

jovem e que tenha energia e disponibilidade de tempo para se dedicar à empresa. Nesse contexto, Allison não gostaria de “abrir mão” de cuidar e zelar pelos filhos para voltar ao mercado, mas nota-se que está em xeque e se pressupõe o dever de escolher entre família e trabalho, com sério risco de sua anulação como mulher.

5.1.4. Descrição do problema

Allison enfrenta vários desafios que surgiram posteriormente à maternidade. Anulou a sua personalidade espontânea e despojada, que saía para se divertir e encarava qualquer desafio para a versão que precisa construir regras para manutenção de um ambiente controlado. A profissão do marido e a divisão pouco justa de responsabilidades requer que ela assuma uma postura mais rígida e inflexível (ditadora, segundo as crianças), enquanto o cônjuge se esquia das responsabilidades paternas.

Além disso, seus filhos têm faixas etárias totalmente diferentes. Enquanto Ellie (4 anos) ainda está no processo de descobrimento de si mesma e do mundo, Kate (14 anos) já se acha uma mulher adulta e independente e Allison tenta prover um ambiente com maior segurança. Em contrapartida, existe um conflito de gerações com a filha mais velha, pois sente-se desprezada porque Kate que não quer ir ao show com ela.

Allison tem uma séria tendência a catastrofizar as situações, ou seja, vislumbrar que o pior pode acontecer, o que é justificável pois seus filhos são inclinados a optar por brincadeiras perigosas e sabe que é ela mesma quem precisará arcar com as consequências disso.

Uma das grandes questões da personagem é que não consegue expor para seu marido suas angústias e a necessidade de que ele assuma sua posição de pai dentro do sistema familiar. Tudo isso conflita quando Allison percebe que precisa ter uma maternidade amigável com seus filhos, estabelecer limites, equilibrar seu eu despojado e o seu eu que quer manter o controle sobre o ambiente familiar, atendendo ao que considera ser esperado para o papel de uma mãe.

5.1.5. Formulação de caso

A seguir, apresentaremos alguns tópicos para a formulação de caso.

5.1.5.1. Conceitualização de caso

DIAGRAMA DE CONCEITUALIZAÇÃO COGNITIVA	
Paciente: Allison Torres	Diagnóstico: Transtorno Depressivo Maior
<u>Dados relevantes</u>	
Allison Torres, mulher, cerca de 40 anos, casada há 15 anos com Carlos Torres, mãe de 3 filhos (14, 11 e 4 anos), ensino superior completo, atualmente fora do mercado de trabalho por escolha pessoal para se dedicar aos filhos e à família.	
<u>Crença Central</u>	
Qual é a crença mais central sobre si mesmo?	
<i>“Não sou boa o suficiente” - Desvalor</i>	
<u>Suposições Condicionais/Crenças/Regras</u>	
Que suposição positiva a ajudou a lidar com a crença central?	
<i>“Se eu cuidar deles direito, então ficarão seguros”</i>	
<i>“Se eles ficarem seguros, então serei uma boa mãe”</i>	
Qual é a contraparte negativa para essa suposição?	
<i>“Se eu deixar que eles façam tudo o que querem, então eles se arriscarão”</i>	
Regra: <i>Tenho que controlar tudo; tenho que garantir que meus filhos estejam seguros.</i>	
Atitude: <i>Vou controlar tudo.</i>	

Estratégia(s) Compensatória(s)

Quais comportamentos o ajudam a lidar com a crença?

Compensação antes de ser mãe: falar sim.

Compensação depois de ser mãe: falar não para proteger os filhos.

Fonte: Elaborado pelo autor

Situação 1	Situação 2	Situação 3
<p>Qual foi a situação problemática?</p> <p>Não ser escolhida na entrevista de emprego.</p>	<p>Conversa com o marido pós reunião dos professores, ao descobrir que é ditadora de regras.</p>	<p>Não permitir que a filha de 14 anos vá a um show sozinha.</p>
<p>Pensamento Automático</p> <p>O que passou por sua cabeça?</p> <p>“Eu não sei se gosto de marketing mesmo”</p> <p>“Para eu trabalhar preciso garantir que as crianças estejam bem”</p>	<p>Pensamento Automático</p> <p>“Você me faz parecer má!”</p> <p>“Você é o pai legal!”</p> <p>“Isso não é justo, eu me ouço falando com elas e nem eu gostaria de me ouvir”</p>	<p>Pensamento Automático</p> <p>“Eu não posso permitir que ela faça algo arriscado, algo de ruim pode acontecer”</p> <p>“Eu só queria que ela entendesse que ela é nossa menininha”</p>
<p>Significado do P.A.</p> <p>O que o pensamento automático significou?</p> <p>Não sou boa suficiente</p>	<p>Significado do P.A.</p> <p>Eu sou má.</p>	<p>Significado do P.A.</p> <p>Não sou boa o suficiente</p>
<p>Emoção</p> <p>Que emoção esteve associada ao pensamento automático?</p> <p>Frustração</p>	<p>Emoção</p> <p>Raiva</p>	<p>Emoção</p> <p>Raiva</p>

Comportamento	Comportamento	Comportamento
<p>O que o paciente fez então?</p> <p>Repensar se quer a carreira de volta.</p>	<p>Afirmar ao marido que é esse o papel de uma mãe.</p>	<p>Proibir a filha ou exigir ir junto.</p>

Fonte: Elaborado pelo autor

Ao construir e analisar os dados do diagrama de conceitualização cognitiva, escolhemos uma situação da paciente em suas versões mulher, esposa e mãe. Percebe-se que como mulher, sua estratégia compensatória para enfrentar a negativa da entrevista é imediatamente de se anular, pensando se realmente gosta de Marketing e se faz sentido retomar sua carreira. Já como esposa, reconhece neste momento que o marido a faz parecer uma tirana que só impõe regras e, de fato, parece uma mãe má perante os filhos. Enquanto mãe, explicita claramente sua tendência de catastrofização ao imaginar imediatamente que algo de ruim pode acontecer se Kate for sozinha ao show, atrelado ao pensamento automático que se refere a sua crença central de desvalor: não sou boa o suficiente.

5.1.6. Hipótese diagnóstica

A paciente está vivenciando o início de um quadro deprimido que surgiu frente a uma cadência de acontecimentos: a) o esgotamento físico e mental ocasionado pela bagunça e discordância das crianças às suas regras; b) a negativa da entrevista de emprego por não ser mais jovem e não ter tanto tempo disponível; c) após descobrir que seus filhos a comparavam a uma ditadora nazista.

Ao perceber que deixou a si mesma de lado em prol da família e que assumiu a responsabilidade emocional e de educação dos filhos impostas pelo marido, Allison começou a refletir sobre seu momento atual de vida e o que deveria fazer para mudar a situação.

Sua estratégia compensatória foi a de implementarem o Dia do Sim, para que pudessem ver como ela pode ser divertida e companheira além do status de mãe, a

partir do momento em que cada um entende seu papel e ela não precise controlá-los o tempo inteiro.

O quadro também acarreta sofrimento psíquico muito grande e Alison se dá conta disso quando retorna da entrevista de emprego onde foi rejeitada, e justamente por ter escolhido ser mãe em tempo integral e se doar inteiramente à criação dos filhos.

De acordo com os critérios diagnósticos definidos pelo Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5, 2014) Allison atende a 5 dos 9 parâmetros para o enquadramento no Transtorno Depressivo Maior. Citando o DSM 5:

1. Humor deprimido na maior parte do dia, quase todos os dias, conforme indicado por relato subjetivo (p. ex., sente-se triste, vazio, sem esperança) ou por observação feita por outras pessoas (p. ex., parece choroso).
2. Acentuada diminuição do interesse ou prazer em todas ou quase todas as atividades na maior parte do dia, quase todos os dias (indicada por relato subjetivo ou observação feita por outras pessoas).
5. Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias (observáveis por outras pessoas, não meramente sensações subjetivas de inquietação ou de estar mais lento).
6. Fadiga ou perda de energia quase todos os dias.
7. Sentimentos de inutilidade ou culpa excessiva ou inapropriada (que podem ser delirantes) quase todos os dias (não meramente autorrecriminação ou culpa por estar doente).

Ainda, se enquadra nas três condições para que se diagnostique o transtorno:

- A. Cinco (ou mais) dos seguintes sintomas estiveram presentes durante o mesmo período de duas semanas e representam uma mudança em relação ao funcionamento anterior; pelo menos um dos sintomas é (1) humor deprimido ou (2) perda de interesse ou prazer.
- B. Os sintomas causam sofrimento clinicamente significativo ou prejuízo no funcionamento social, profissional ou em outras áreas importantes da vida do indivíduo.

C. O episódio não é atribuível aos efeitos fisiológicos de uma substância ou a outra condição médica.

Além disso, o quadro de Allison está relacionado à descoberta repentina do modo como seus filhos a enxergam, a percepção de seu estilo de enfrentamento perante a educação dos filhos pela sobrecarga de atividades domésticas e a isenção do marido de suas responsabilidades como pai. O DSM 5 também prevê que o quadro pode ser:

Respostas a uma perda significativa (p. ex., luto, ruína financeira, perdas por um desastre natural, uma doença médica grave ou incapacidade) podem incluir os sentimentos de tristeza intensos, ruminação acerca da perda, insônia, falta de apetite e perda de peso observados no Critério A, que podem se assemelhar a um episódio depressivo.

Ao considerarmos a história de vida da paciente e as situações-chave que usamos como base para construção da conceitualização de caso, como indício para enquadrar nos critérios 1, 3, 5 e 6 percebemos a mudança brusca de comportamento e sentimentos antes do casamento e maternidade. Allison era aventureira, divertida e com energia, ao passo que se percebe agora uma figura sobrecarregada, com humor deprimido e baixa energia, sem estímulos para realizar as atividades que uma vez a realizavam.

É compreensível que os ajustes para a rotina do matrimônio e para cuidar das crianças possam ter diminuído seu tempo hábil para se dedicar a atividades como paraquedismo como realizava antes, por exemplo, mas o acúmulo de 15 anos desse desajuste, somado à falta de responsabilidade do pai acerca da educação dos filhos, fez com que isso se exacerbasse a ponto de ela perder o prazer em atividades simples e de dedicar tempo a si mesma.

Além disso, o quadro pode estar atribuído como resposta a algum evento estressor. E, para Allison, percebe-se que se acentuou após perceber o modo como os filhos a viam, a extrema permissividade do marido e o modo como a configuração desajustada a fizeram adotar estratégias compensatórias pouco saudáveis não só para seu funcionamento psíquico, mas também para a manutenção do relacionamento com seus filhos, que passaram não só a reconhecê-la como uma tirana, mas a não a

conhecer verdadeiramente em função do seu *modus operandi* para compensar a crença nuclear de desvalor.

5.1.6.1. Estilos parentais

Os estilos parentais são definidos por Wood, McLeod, Sigman, Hwang e Cho (2003) como um conglomerado de metas, atitudes e práticas educativas utilizados como estratégias para promover a socialização dos filhos. Tendo isso posto, Gomide (2003) propõe-se a estudar a integração dessas práticas educativas vinculadas ao aparecimento dos comportamentos.

Ainda, a autora é criadora do Inventário de Estilos Parentais (IEP), um modelo que pressupõe que, por exemplo, quando as práticas negativas superam as positivas, o resultado será negativo, o que possibilita prever que crianças ou adolescentes submetidos a esse conjunto de práticas têm alta probabilidade de desenvolver uma conduta antissocial. Assim sendo, o IEP resulta na soma das práticas educativas positivas subtraída da soma das práticas educativas negativas (Gomide, 2003).

Considerando o contexto norte-americano, o qual Allison e sua família estão inseridos, para Maccoby e Martin (1983), os modelos de estilos parentais são: o autoritativo, o autoritário, o indulgente e o negligente. Para Baumrind (1967), os pais autoritativos tentam direcionar as atividades e comportamentos das crianças de forma racional e orientada, incentivam fortemente o diálogo e controlam pontos de divergência de forma a direcionar a sua perspectiva de adulto, mas reconhecendo que a criança possui interesses próprios e concepções particulares de mundo. Já os pais autoritários modelam, controlam e avaliam os comportamentos de acordo com regras estabelecidas e normalmente absolutas. São a favor de medidas punitivas para lidar com os conflitos comportamentais em detrimento do que acreditam ser certo.

Os pais permissivos tentam ser não-punitivos e receptivos para os desejos da criança, se apresentam como um recurso para realizar desejos e não como agente responsável por moldar o comportamento. Mais tarde, esse modelo foi revisto por Maccoby e Martin (1983), sendo subdividido entre indulgente e negligente. Estes se divergem nas dimensões de exigência, que se refere ao quanto os pais controlam o comportamento dos filhos, impondo e exigindo o cumprimento. Já a responsividade

diz sobre o quanto os pais são amorosos e envolvidos com os pontos de vista e exigências razoáveis dos filhos.

O negligente, Weber *et al* (2003), refere-se aos que não se envolvem com seus papéis de pais e, a longo prazo, o papel e responsabilidade parental tende a diminuir cada vez mais, se resumindo a uma mínima relação funcional. Os pais autoritários são exigentes, mas não são responsivos; pais indulgentes são responsivos, mas não são exigentes; pais autoritativos são tanto exigentes quanto responsivos; pais negligentes não são exigentes nem responsivos.

Considerando o nível de interação de Carlos e Allison em direção aos três filhos, percebe-se o estilo parental autoritário como regra. Este é caracterizado pelos pais que são exigentes, controladores, que minam o desenvolvimento de autonomia da criança e que usam com frequência a punição como método de controle.

A interação de Allison é mais específica e caracterizadora para o estilo parental autoritário, pois além de passar mais tempo com as crianças, ela adotou para si a regra de ter que controlar tudo para garantir que os filhos estejam seguros como estratégia compensatória. Isto posto, Gomide (2009) ainda disserta que o estilo parental autoritário estabelece ordens sem argumentá-las, baseando-se nos próprios interesses e com alicerce firmado na figura de poder e controle sobre a(s) criança(s), não considerando os desejos e ambições dos filhos. Isso é percebido e confirmado por Allison quando seus filhos a descrevem como tirana e relatam que só diz “não” para tudo, em vez de explicar o porquê das ordens e qual o benefício que se tem disso.

Oliveira *et al.* (2002) registram que os filhos de mães autoritárias têm tendências de comportamento de externalização, como a agressão verbal ou física, destruição de objetos e a mentira. Isso é percebido pela tendência destrutiva do filho do meio, Nando, quando dá uma festa sem a permissão dos pais e destrói a casa, e pela filha mais velha quando mente sobre o festival e sai escondida com os amigos mesmo a mãe tendo proibido.

Além disso, para Darling (1999), percebe-se que filhos de pais autoritários têm tendência para um desempenho escolar considerado adequado, sem grandes problemas de comportamento, mas com pouca habilidade social, baixa autoestima e alto índice de depressão.

5.1.6.2. Plano de tratamento

O primeiro passo para a construção de um plano de tratamento eficaz no combate à depressão é a formação do vínculo terapêutico. Segundo Carbonara (2014), a formação de um vínculo forte aliado ao estabelecimento de metas são fatores decisivos para o engajamento da paciente na psicoterapia.

Em seguida, é essencial que se aplique a psicoeducação para conscientizá-la da importância em trazer as demandas, o acúmulo de responsabilidades, o desajuste do funcionamento psíquico e familiar para que juntos possamos compreender os significados intrínsecos e modificá-los, com base no modelo cognitivo. Isso nos leva à importância do estabelecimento das metas terapêuticas, pois é com base nelas que se estrutura a quantidade de sessões, técnicas aplicadas e reforça-se o engajamento do paciente (Carbonara, 2014). Ainda, considerando o diagnóstico de depressão da paciente, normalmente são realizadas uma média de 15 sessões na abordagem da TCC (Wright, 2012).

Como método para alívio imediato dos sintomas fisiológicos, pode-se usar de técnicas de relaxamento como a respiração diafragmática e a meditação, tornando o paciente consciente de seu corpo, respiração e pensamentos, para centrá-lo a se voltar a si mesmo.

Considerando o método colaborativo da TCC, pode-se utilizar como primeiras intervenções o incentivo ao registro de pensamentos (RPD), o que fará com que o paciente se dê conta do modo como sua consciência opera e percebe os fenômenos ao seu redor. O RPD é uma técnica que ensina os pacientes a identificar os seus pensamentos automáticos, geralmente disfuncionais, a promover pensamentos alternativos mais racionais e, com isso, a modificar estados de humor. Além disso, pode-se utilizar de outras técnicas da TCC para modificação dos pensamentos e comportamentos, como o questionamento socrático, seta descendente, exame de evidência, mudança de crenças nucleares, entre diversas outras (Santos, 2014).

Outro aspecto é utilizar-se do enfrentamento do estresse, visto que é o ponto chave para os conflitos em sua relação conjugal, com as crianças e a anulação de si mesma pela sobrecarga emocional. Sentimentos decorrente dessa causa maior

podem ser a raiva, mágoa, ciúme, inveja, medo, ansiedade, sensação de menos valia, frustração, pressa, excesso de responsabilidade e melancolia. Estes sentimentos podem ter impacto para o restante da vida do indivíduo e, assim criar um estado de tensão interior de grande intensidade, que pode interferir no bem-estar do indivíduo, originando inúmeras doenças psicossomáticas (Lipp, 2015).

O estresse emocional frequentemente é atribuído a fatores observáveis e eventos específicos. Alguns eventos são fáceis de identificação e permitem o entendimento de que o estresse pode se originar no nosso íntimo. Em outros casos, pode ser de decorrência psicossomática a situações acumuladas, como no caso da paciente, ao se dar conta da perda de si, dos conflitos conjugais que se refletem na criação dos filhos, na resposta parental adotada e a sobrecarga emocional (Lipp, 2015).

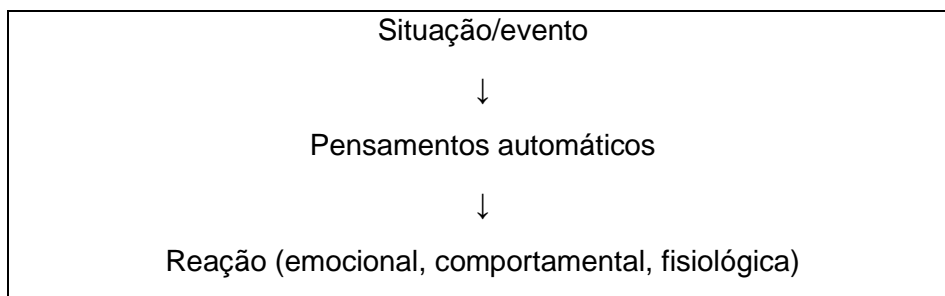
Essas estratégias podem ser voltadas ao problema, como modificação do evento central estressor, aplicação de prática de atividades física ou aumento as horas de descanso e/ou lazer. Também é possível o treino e implementação de técnicas de modificação das emoções, a fim de controlar as respostas negativas às situações externas que não podem ser modificadas. Além disso, devem-se considerar as terapias para casal e para família, de forma a estimular o treino de habilidades sociais e mudança de comportamentos para estratégias melhor adaptativas ao contexto e às potências individuais.

5.2 Análise com relação à teoria cognitiva-comportamental

A mudança de papel das mulheres ocorreu considerando o contexto sociopolítico e econômico ao longo do século XX. Para Yamamoto (2007), alterou-se a possibilidade de decisão sobre vida, relações, profissão e inclusive sobre a maternidade, com o avanço da medicina e dos métodos contraceptivos. Ainda de acordo com a autora, o redimensionamento dos papéis, conciliação da identidade e o trabalho produtivo assalariado permitem não somente a conquista de independência e ascensão social, mas acúmulo de responsabilidades e sobrecarga mental e emocional. Segundo Conceição (2021), a falta de equilíbrio entre os aspectos da vida adulta feminina pode acarretar prejuízos como ansiedade e depressão, sendo esta nossa hipótese diagnóstica para Allison Torres.

Para considerarmos as alternativas de tratamento propostas pela Teoria Cognitiva-Comportamental, utilizamos o Modelo Cognitivo proposto por Beck (1997). Segundo a autora, a estrutura parte da hipótese de que as emoções, comportamentos e fisiologia ocorrem a partir da percepção individual dos eventos e como o paciente o interpreta, à parte do evento em si.

Considerando a conceitualização cognitiva da paciente, existem alguns aspectos que devem ser levados em consideração, não só no plano de tratamento, mas no que prevê a Teoria Cognitiva-Comportamental sobre o que leva à instauração de certos padrões disfuncionais. Para Beck (1997), a estruturação do modelo se fundamenta em:



Fonte: Elaborado pelo autor

No modelo cognitivo, identificamos três níveis de cognição: os pensamentos automáticos, nível mais superficial e espontâneo, crenças intermediárias, onde conteúdos cognitivos se mostram sob a forma de regras e suposições atreladas ao nível mais profundo da consciência e as crenças centrais a respeito de si mesmo, dos outros e do mundo, que se formam a partir de experiências prévias (Beck, 1997).

A partir da análise e da descoberta dos significados dos pensamentos automáticos, crenças nucleares e estratégias compensatórias, para Beck (1997), os terapeutas cognitivo-comportamentais estão interessados em entender e colaborar para o ajuste do nível de pensamento que pode operar simultaneamente com um pensamento mais óbvio, de nível mais superficial. Em outras palavras, quando os pensamentos disfuncionais estão sujeitos a reflexão objetiva, as emoções, comportamento e reação fisiológica geralmente se modifica, e o papel do terapeuta é ajudar a compreender e ressignificar a reflexão para produzir respostas melhor adaptativas, considerando o modelo cognitivo.

Além da análise das percepções individuais de Allison aos eventos, também é necessário considerar o quadro conjugal como um dos fatores de alerta para o quadro de Allison. Segundo Dattilio (2011), a terapia cognitivo-comportamental enfatiza a importância dos sistemas de crença no modo como influenciam fortemente a emoção e o comportamento. Mais à frente na evolução da terapia para casais, considera-se também a dimensão sistêmica, destacando-se a influência do meio familiar na construção das crenças.

Assim sendo, este estudo de caso nos faz perceber que, apesar da cadência de crenças nucleares advindas do acúmulo de responsabilidades na paciente, isso não abalou externamente o relacionamento conjugal. Entretanto, segundo Peçanha (2008), as crenças disfuncionais de cada cônjuge têm impacto negativo no casamento e no desdobramento para os filhos, pois são fontes geradoras de conflitos e desentendimentos. Sendo assim, considera-se parte do plano de tratamento a identificação e alteração dos pensamentos disfuncionais que acarretam ajustes emocionais e comportamentais nos cônjuges.

Ao analisar isoladamente os comportamentos advindos da culpa por supostamente ter falhado na criação dos filhos, o modo como tem tratado a si mesma e a percepção da renúncia de suas vontades individuais, a crença mais central de Allison é a de desvalor, por acreditar que não é boa suficiente não somente por não se considerar uma boa mãe, mas por interiorizar que falhou enquanto mulher e profissional já que não conseguiu equilibrar as áreas de sua vida. Falloon (1988, p. 14) ressalta que se deve considerar as reações cognitivas, comportamentais e emocionais além dos aspectos interpessoais nos âmbitos familiares, sociais, profissionais e socioeconômicos, pois “nenhum sistema isolado é o foco para a exclusão de outros”.

Com relação à crença de desvalor, Allison usa como mecanismo de enfrentamento a seguinte suposição condicional positiva: “se eu cuidar deles direito, então ficarão seguros”, logo, “se eles ficarem seguros, então serei uma boa mãe”. Para Pereira (2010), as suposições condicionais apoiam o funcionamento cognitivo em resposta à crença central, de forma mais positiva ou mais negativa, modulando o comportamento e interpretação dos acontecimentos.

Em contrapartida, a suposição condicional negativa se revela: “se eu deixar que eles façam tudo o que querem, então eles se arriscarão”. Isto gera a regra “tenho que controlar tudo”; “tenho que garantir que meus filhos estejam seguros”, o que implica em controlar tudo e todos ao seu redor.

Em resposta, a estratégia compensatória majoritária que Allison adotou para contornar suas suposições e regras foi a de dizer “não” para tudo, como forma de proteger os filhos dos perigos. Por sua vez, as estratégias compensatórias comportamentais se referem ao “como”, ou seja, como o indivíduo se adapta para responder à crença central. Para Pereira (2010), a identificação e modificação das fundamentações mais complexas são necessárias visando uma resposta terapêutica duradoura, enquanto a abordagem ao nível do problema é focal, objetivando a solução de questões mais imediatas.

Sobre as demandas emocionais de Allison pode se pensar que conforme Gomide (2004), a mulher foi inserida formal e fortemente no mercado de trabalho, acumulando a dupla função de cuidadora e provedora. Para Gomide (2006) a característica provedora forçou uma alteração substancial nas relações familiares, atribuindo também aos homens as funções cuidadoras, incentivando a divisão de responsabilidades, mas também sobrecarregando a mulher, que passa a assumir dupla jornada conciliando as tarefas domésticas e cuidados maternos nos intervalos de sua jornada profissional externa.

O sucesso feminino, de acordo com Martins (2010), conquistou lugar na sociedade ao passo em que se mostra o aprimoramento de competências interpessoais e emocionais ao longo do tempo, independente do gênero pessoal. Existe a busca por liberdade financeira, pessoal, afetiva e realização profissional, entretanto, dado o histórico de acúmulo de funções, é necessário que se evite exageros prezando pela saúde mental e equilíbrio emocional.

Ferreira (2009) ainda pontua que os homens acreditam que a dupla jornada feminina em busca da independência financeira atrapalha o relacionamento pela falta de diálogo e/ou convívio. O autor afirma, e se comprova no estudo de caso, que a mudança no pensamento do cônjuge é de suma importância, não só para a evolução da sociedade, mas para que se equilibrem os papéis e responsabilidades, principalmente no que diz respeito à educação dos filhos e ajuste do estilo parental.

A mulher moderna é filha, mãe, esposa, dona de casa e profissional, tudo isso atrelado à sua individualidade enquanto ser singular. Estudos revelam, consonante a Tavares (2019), que a jornada de trabalho da mulher é maior que a dos homens justamente por assumir a posição de cuidadora. Além disso, comprova-se que as mulheres sofrem mais com sintomas de estresse se comparado aos homens, sendo sua saúde mental e emocional complexamente prejudicada. Ainda, a Organização Internacional do Trabalho (OIT, 2012) revela que as mulheres trabalham de cinco a oito horas a mais por semana em função do serviço doméstico.

Quando se analisa o funcionamento da paciente, voltamos ao ponto-chave desta discussão, que é sobre as demandas emocionais advindas do acúmulo de responsabilidades de Allison. Diniz (1999) reflete que a intensidade do envolvimento de uma mulher com a carreira e o grau de importância atribuída para formação da identidade pessoal constitui um fator potencial para o estresse.

Isto, em consonância com Yamamoto (2007), relacionado à decisão de ter ou não filhos, a presença deles, manutenção da infância e adolescência, geram outros potenciais fatores de estresse, atrelados ao grau de flexibilidade e compatibilidade do casal para dividirem os papéis parentais, atrelado ou não à rede de apoio. Existe aqui não só um acúmulo de funções, mas a responsabilidade de arcar com as modificações nos papéis do contexto familiar, a vida profissional e ainda assim o lugar inicial de cuidadora.

Um estudo publicado em 2004, analisou os problemas cotidianos com os quais 47 mães que trabalhavam se deparavam, e que constituíam possíveis fatores estressores. Destes, os períodos de sobrecarga de trabalho e a falta de tempo pessoal foram citados pela total amostragem como estressores. A falta de tempo para cursos, brincar com os filhos, trabalho e vida social, além de doenças, atrasos, reuniões e demais ocorrências imprevistas também se caracterizam como estressores potenciais, o que podem acarretar prejuízos psicossociais e emocionais. Segundo Vicente (2018), considerar o tempo de lazer como estratégia de enfrentamento é de suma importância para a manutenção das relações interpessoais, além família e desenvolvimento da autonomia, que existe também para si e não somente para os outros, como um espaço de relevância para as próprias vontades, satisfações e desejos.

Ainda citando Vicente (2018), a falta de tempo e/ou investimento em lazer e no ser individual pode acarretar o distanciamento emocional e físico com o cônjuge, sendo esse um tema de fácil negligência e que requer manutenção constante. Principalmente em casais com filhos, como é o caso de Allison e Carlos, a atenção é revezada entre os genitores e a exaustão permeia o momento que deveria ser a sós.

Também existe a tendência de postergar a manutenção das relações individuais e conjugais prevendo um momento mais tranquilo no futuro, no caso, quando os filhos forem maiores e mais independentes. Isso pode prejudicar o momento atual, principalmente a efeitos de estado de saúde mental acarretando consequências a curto e médio prazo, mas também corroborando com a experiência exaustiva da maternidade, distanciamento do casal e estratégias mal adaptadas na criação das crianças - o próprio modelo autoritário empregado, por exemplo.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando a compreensão sobre o contexto histórico da luta feminina e levando em conta o caso de Allison Torres para contextualizar a mulher contemporânea, foi possível constatar que não há como conceber a ideia patriarcal de que a mulher é o "sexo frágil", pois exercem múltiplas funções e sua alta complexidade de enfrentamento mental as permitem transitar por todos os papéis.

Analisando a sobrecarga emocional de Allison, por acumular as responsabilidades de educação como mãe e pai, é possível perceber que a crença de desvalor "eu não sou uma boa suficiente" também é percebida nas mulheres contemporâneas, pois a sociedade impõe padrões de beleza, de comportamento, de ajuste à realidade masculina que são irrealis e inalcançáveis.

Ainda, considerando o aspecto profissional, o sucesso feminino foi conquistado ao passo em que se provou o aprimoramento de competências interpessoais, emocionais e de organização para gerenciar as demandas, mas na atualidade, é necessário ponderar o equilíbrio para garantia de saúde mental, vida saudável e qualidade de vida.

A mulher moderna é filha, mãe, esposa, dona de casa e profissional, tudo isso atrelado à sua individualidade enquanto ser singular. Nesse contexto, o papel do psicólogo é atuar em prol da conscientização e empoderamento feminino para que se sintam acolhidas para falar sobre suas demandas e para se sentirem aptas a ocuparem qualquer espaço na sociedade, independente do gênero, status social ou histórico prévio de subjugação e subestimação.

Assim sendo, pudemos perceber que apesar da cadência de crenças nucleares advindas do acúmulo de responsabilidades na paciente e as crenças disfuncionais de cada cônjuge têm impacto negativo no casamento e no desdobramento para os filhos, pois são fontes geradoras de conflitos e desentendimentos. Podendo considerá-los como parte do plano de tratamento a identificação e alteração dos pensamentos disfuncionais que acarretam ajustes emocionais e comportamentais nos cônjuges.

REFERÊNCIAS

ALVES, Branca Moreira; PITANGUY, Jacqueline. **O que é feminismo**. Brasiliense, 2017.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. DSM-5: **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Artmed Editora, 2014.

ARGOLO, Aderjan Albert da Silva. **Poliamor como possibilidade nas relações afetivas**. (Trabalho de Conclusão de Curso I – TCC I). Aracaju, 2021.

BAKER, Jean H. **Votes for Women: the struggle for suffrage revisited**. New York: Oxford University Press, 2002.

BAUMRIND, D. **Effects of authoritative control on child behavior**. Child Development, 37, 887-907, 1966.

_____. **Child care practices anteceding three patterns of preschool behavior**. Genetic Psychology Monographs, 75 (1), 43-88, 1967.

BECK, Judith S. **Terapia cognitiva: teoria e prática**. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

BELTRAME, Greyce Rocha; DONELLI, Tagma Marina Schneider. **Maternidade e carreira: desafios frente à conciliação de papéis**. Aletheia, n. 38-39, p. 206-217, 2012.

BUTLER, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). **The empirical status of Cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses**. Clinical Psychology Review, 26(1), 17-31. doi:10.1016/j.cpr.2005.07.003.

CARBONARA, Kатуza; MAHL, A. C. **A importância do foco na Terapia Cognitivo-comportamental**. Unoesc & Ciência-ACBS-Edição Especial, p. 7-14, 2014.

CONCEIÇÃO, Naílle da Silva Gustavo; QUEIROZ, Francisco Alves de; SANTA BÁRBARA, Jeisciclan de Araújo. **Dupla jornada de trabalho feminina: uma análise das influências na qualidade de vida da mulher**. Revista científica do sertão baiano, v. 2, n. 3, p. 10-16, 2021.

CORINO, Luiz Carlos Pinto. Homoerotismo na Grécia antiga – homossexualismo e bissexualidade, mitos e verdades. **Biblos**, v. 19, p. 19-24, 2006.

DARLING, N. & STEINBERG, L. Parenting style as context: an integrative model. **Psychological Bulletin**, 113, 487-496, 1993.

DATTILIO, Frank M. **Manual de terapia cognitivo-comportamental para casais e famílias**. Tradução: Magda França Lopes; revisão técnica: Bernard Rangé. – Dados eletrônicos. – Porto Alegre: Artmed, 2011.

DAVID, D., CRISTEA, I., & HOFMANN, S. G. **Why cognitive behavioral therapy is the current gold standard of psychotherapy.** *Frontiers in Psychiatry*, 9(4), doi: 10.3389/fpsy.2018.00004, 2018.

Dia do Sim (Yes Day). Director: Miguel Arteta. Produção: Jennifer Garner, Daniel Rappaport, Lawrence Grey, Ben Everard, Nicole King. EUA. Netflix, 2021. Streaming.

DINIZ, G. R. S. (1999). **Homens e Mulheres Frente à Interação Casamento-Trabalho: aspectos da realidade brasileira.** In T. Féres-Carneiro (Org.), *Casal e família: entre a tradição e a transformação* (pp. 31-54). Rio de Janeiro: NAU.

ENGELS, Friedrich. **A origem da família, da propriedade privada e do Estado.** 9. Ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 1984.

FERREIRA, Renata Silvério. **Dupla jornada de trabalho da mulher: a percepção do cônjuge masculino.** 2009. 71 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, 2009.

FONSECA, Márcia Alexandra Cruz. **Terapia cognitivo comportamental no tratamento da depressão.** 2018. Universidade da Beira Interior. Tese de Doutorado. Covilha, 2018.

GOMIDE, P.I.C. **Estilos parentais e comportamento antissocial.** In A. Del Prette & Z. Del Prette (Orgs.). *Habilidades sociais, desenvolvimento e aprendizagem: questões conceituais, avaliação e intervenção.* Campinas: Alínea, 2003.

_____. **Pais presentes, pais ausentes: regras e limites.** Petrópolis: Vozes, 2004.

_____. **Inventário de estilos parentais: modelo teórico, manual de aplicação e interpretação** Petrópolis: Vozes, 2006.

GUEDES, M.C. **Na medida do (im)possível: família e trabalho entre as mulheres de nível universitário.** 2009. 132 p. Tese (Doutorado em Demografia) - Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.

TAVARES, Jaqueline Duarte. **O trabalho da mulher e a sobrecarga emocional.** UNIJUÍ; Três Passos, 2019.

LAURIOLA, R. **Pandora, o mal em forma de beleza: o nascimento do Mal no mundo grego antigo.** trad. Eva Bueno. *Revista Espaço Acadêmico*, nº 52, setembro de 2005.

KARAWEJCZYK, Mônica. **As filhas de Eva querem votar: dos primórdios da questão à conquista do sufrágio feminino no Brasil.** (c. 1850-1932). 2013.

KNAPP, Paulo. BECK, Aaron T. **Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva.** *Brazilian Journal of Psychiatry* [online]. 2008, v. 30, suppl 2.

MACCOBY, E. & MARTIN, J. **Socialization in the context of the family: Parent-child interaction.** Em E.M. Hetherington (Org.), *Handbook of child psychology*, v. 4. Socialization, personality, and social development (4ª ed., pp. 1-101). New York: Wiley, 1983.

MALUF, Vera Maria Daher. **Coping e crenças nas mulheres em tratamento de reprodução assistida.** Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica, PUC/SP, Núcleo de Psicologia Hospitalar e Psicossomática, 2005.

_____. **Mulher, trabalho e maternidade: uma visão contemporânea.** (*Women, work and motherhood: a contemporary view*). 2009. 180 f. Tese (Doutorado em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.

MARTINS, Mariana Luana *et al.* **Grécia antiga: a posição da mulher sob a ótica masculina.** 2019. 9 f. TCC (Graduação) - Curso de História, Unifacig, Manhuaçu, 2019.

MCDONOUGH, Josefina Figueira; SARRI, Rosemary C. **Fronteiras do comportamento das mulheres na sociedade contemporânea.** 1991. Disponível em: http://repositorio.ulusiada.pt/bitstream/11067/3888/1/is_5-6_1991_4.pdf. Acesso em: 15 nov. 2021.

MONTEIRO, Natividade. **Mulheres portuguesas em tempo de guerra (1914-1918).** Nação e Defesa, 2016.

MURARO, Rose Marie. **A Mulher no Terceiro Milênio.** 2. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992.

OIT. **Organização Internacional do Trabalho.** 2012. Disponível em: <https://administradores.com.br/noticias/relatorio-da-oit-aponta-que-mulheres-trabalham-dez-dias-a-mais-por-ano>. Acesso em: 15 nov. 2021.

OLIVEIRA, E. A., MARIN, A. H., PIRES, F. B., FRIZZO, G. B., RAVANELLO, T. & ROSSATO, C. (2002). **Estilos parentais autoritário e democrático-recíproco intergeracionais, conflito conjugal e comportamentos de externalização e internalização.** *Psicologia Reflexão e Crítica*, 15 (1), 1-11, 2002.

PAZELLO, Elaine Toldo. **A maternidade afeta o engajamento da mulher no mercado de trabalho: um estudo utilizando o nascimento de gêmeos como um experimento natural.** *Estudos Econômicos (São Paulo)*, v. 36, p. 507-538, 2006.

PEÇANHA, Raphael Fischer; RANGE, Bernard Pimentel. **Terapia cognitivo-comportamental com casais: uma revisão.** *Rev. Bras. ter. cogn.*, Rio de Janeiro, v. 4, n. 1, jun. 2008. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872008000100009&lng=pt&nrm=iso>. acesso em 15 out. 2021.

PEDRO, Joana; Grossi, Miriam (orgs.). **Masculino, feminino, plural.** Florianópolis: Editora Mulheres, 1998.

PEREIRA, Fernanda Martins; PENIDO, Maria Amélia. **Aplicabilidade teórico-prática da terapia cognitivo comportamental na psicologia hospitalar.** Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, v. 6, n. 2, p. 189-220, 2010.

PELEGRINI, Jordana; MARTINS, Silvana Neumann. **A história da mulher no trabalho: da submissão às competências. Um resgate histórico e as gestoras lajeadenses neste contexto.** Destaques Acadêmicos, Lajeado, RS, v. 2, n., p.57-66, abr.- jun. 2010. Trimestral. Disponível em: Acesso em: 5 abr. 2021.

RAGO, Margareth. As mulheres na historiografia brasileira. In: SILVA, Zélia Lopes (Org.). **Cultura Histórica em Debate.** São Paulo: UNESP, 1995.

RANGÉ, B. **Psicoterapias cognitivo-comportamentais: um diálogo com a psiquiatria.** Rio de Janeiro: Artmed, 2001.

ROBIN, Monique; LAUBARIE, Magali; ROUSSEL, Stephanie e WALLAERT, Mélodie. **Estressores do cotidiano feminino relacionados à interface família/trabalho.** Psicologia Revista, São Paulo, 13(2): 31-47, novembro 2004.

ROSENTHAL, Amy Krouse. **Yes Day!** New York: Harper Collins, 2009. 40 p.

SANTOS, Sergio Paulo de Sousa; NETTO, ARSÊNIO FIRMINO DE NOVAES. **A mulher no contexto contemporâneo: o papel da mulher no mercado de trabalho.** Anais da 8ª Amostra Acadêmica Unimep, v. 26.

SANTOS, Curt Hemanny Menezes. **Avaliação do uso do registro de pensamentos baseado no “processo” na reestruturação de crenças nucleares.** Curt Hemanny – Salvador, 2013.

SANTOS, Silvana Mara de Moraes dos; OLIVEIRA, Leidiane. **Igualdade nas relações de gênero na sociedade do capital: limites, contradições e avanços.** Rev. katálysis, Florianópolis, v. 13, n. 1, p. 11-19, June 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-49802010000100002&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 15 nov. 2021.

SCOTT, Joan. **Gênero: uma categoria útil de análise histórica.** Educação e Realidade: Porto Alegre, 1990.

SILVA, Andréia Cristina Lopes Frazão da; ANDRADE, Marta Mega de. **Mito e gênero: Pandora e Eva em perspectiva histórica comparada.** Cadernos Pagu, n. 33, p. 313-342, 2009.

SILVA, Carla da. **A desigualdade imposta pelos papéis de homem e mulher: uma possibilidade de construção da igualdade de gênero.** 2011. 9 f. Monografia (Especialização) - Curso de Serviço Social, PUC São Paulo, São Paulo, 2011.

SPINELLI, Miguel. **As relações conviviais dos gregos: o éros e o erastés das relações cívicas e afetuosas** [Living together among the Geeks: éros and erastés in civic loving relationships]. Princípios: Revista de Filosofia (UFRN), v. 23, n. 40, p. 215-260, 2016.

TEBAR, Wilton Boigues Corbalan et al. **O sufrágio universal e suas exposições ao direito comparado**. *Etic-encontro de iniciação científica*-ISSN 21-76-8498, v. 13, n. 13, 2017.

VIANA, Nildo Silva. **Emancipação feminina e emancipação humana**. *Revista Espaço Acadêmico*, v. 9, n. 107, p. 40-47, 2010.

VICENTE, Teresa Aracena. **As mulheres e seus tempos: dupla jornada de trabalho, cuidado de si e lazer na promoção da saúde**. 2018. Tese (Doutorado em Medicina Preventiva) - Faculdade de Medicina, University of São Paulo, São Paulo, 2018. DOI:10.11606/T.5.2018.tde-02082018-103012.

WEBER, Lidia Natalia Dobrianskyj et al. **A relação entre o estilo parental e o otimismo da criança**. 2003. 79 f. *Psicologia, Psico-Usf, Curitiba*, 2003.

WOOD, J.J., McLeod, B.D., Sigman, M., Hwang, W.C., & Chu, B.C. (2003). **Parenting and childhood anxiety: theory, empirical findings and future directions**. *Journal of Childhood Psychology and Psychiatry*, 44 (1), 135.

WRIGHT, J. H.; Sudak, Turkington, D. & Thase, M. E. **Aprendendo a terapia cognitivo-comportamental: Um guia ilustrado**. Porto Alegre: Artmed, 2012.

YAMAMOTO, Natalia Tiemi et al. **Mulher, Mãe e Profissão: recompensas e preocupações do contexto de dupla-jornada**. 2007.