

Os papéis de gênero em relacionamentos amorosos: Um estudo de caso

Camila de Oliveira Bicalho^{1*} , Gabriela Pereira Vidal¹ 

RESUMO

Ao longo dos anos, foi construída socialmente uma conserva cultural do que seria ser mulher, aspectos esses que influenciam como nos relacionamos. Por isso, tivemos como objetivo compreender como o psicodrama bipessoal pode auxiliar na compreensão de papéis de gênero femininos e sua influência em um relacionamento amoroso. Conduzimos uma pesquisa qualitativa, com base em quatro relatos de sessão de uma cliente que estava em psicoterapia há quase dois anos. Diante disso, buscou-se analisar quais eram as percepções da cliente sobre si mesma e suas relações amorosas, e a relação destes com os conceitos psicodramáticos. Ao fim, foi possível discutir como a sociedade pode afetar a construção do “ser mulher” e como o psicodrama pode auxiliar na reconstrução de sua identidade.

PALAVRAS-CHAVE: Psicodrama; Gênero; Relacionamento amoroso.

Gender roles in loving relationships: A case study

ABSTRACT

It's perceptible that throughout the years, a cultural preserve of what a woman is in society was built, aspects that influence how we relate. Because of this, our objective is to comprehend how the two-person psychodrama can assist in the comprehension of the female gender roles and its influence in a love relationship. We did a qualitative research with 4 session reports of a client that was in psychotherapy for almost 2 years. With the results, it was sought out to analyze what were the client's own perceptions of herself and her love relationships, and their relationship with psychodramatic concepts. In the end, it was possible to conclude that society can affect the construction of what it is to be a woman and how psychodrama can assist in the construction of a more spontaneous form of being.

KEYWORDS: Psychodrama; Gender; Love relationship.

Los roles de género en las relaciones amorosas: Un estudio de caso

RESUMEN


A lo largo de los años se ha construido socialmente una conserva cultural de lo que sería ser mujer, aspectos que influyen en cómo nos relacionamos. Por eso, tuvimos como objetivo comprender cómo el psicodrama bipersonal puede ayudar en la comprensión de los roles de género femeninos y su influencia dentro de una relación amorosa. Cndujimos una investigación cualitativa, basada en 4 relatos de sesión de una cliente que estaba en psicoterapia desde hacía casi dos años. Ante esto, se buscó analizar cuáles eran las percepciones de la cliente sobre sí misma y sus relaciones amorosas, y la relación de estos con los conceptos psicodramáticos. Al final, fue posible concluir que la sociedad puede afectar la construcción del “ser mujer” y cómo el psicodrama puede ayudar en la reconstrucción de su identidad.

PALABRAS CLAVE: Psicodrama; Género; Relación amorosa.

1. Viver Mais Psicologia – Tubarão (SC), Brasil.

*Autora correspondente: psicamilabicalho@gmail.com

Recebido: 16 jun. 2025 | Aceito: 7 fev. 2026

Editor de seção: Oriana Hadler 

INTRODUÇÃO

Começamos nossa escrita posicionando nosso saber localizado (Haraway, 1995): somos mulheres brancas, cis, bi e heterossexuais, ambas neurodivergentes; assim, nossa escrita parte deste lugar, para realizar um estudo de caso no qual também iremos abordar a vivência de uma mulher branca, cisgênero¹, só que heterossexual e não deficiente. Compreendemos a pluralidade dos seres humanos e que a categoria mulheres também contempla diversas formas de ser mulher que envolvem a interseccionalidade de outras categorias (Santos, 2025).

Mulheres vivenciam dificuldades diversas para se impor, conquistar espaços e se reconhecerem capazes de alcançar a grandiosidade. Mesmo aquelas que buscam lugares de destaque precisam ultrapassar barreiras que para um homem, principalmente branco, heterossexual, cisgênero e sem deficiências, não existem. Até mesmo coisas do cotidiano foram pensadas única e exclusivamente para atender às necessidades de homens, desde objetos simples – como um celular, que foi projetado para uma mão masculina segurar – até mesmo medicamentos – que não consideram como o ciclo hormonal feminino afeta aquele remédio no corpo (Gurung, 2025), ou seja, as mulheres constantemente existem em um mundo não pensado para elas. As vivências das mulheres e as discriminações vividas por elas fazem parte de uma conserva cultural que “perpassa todo um contexto sócio-histórico da mulher no lugar de vulnerável em comparação ao homem” (Vidal & Dias, 2023, p. 5).

Como podemos ver, o nosso gênero muda a forma como experienciamos o mundo e somos socializadas, influenciando a maneira como nos relacionamos amorosamente. Nesta pesquisa, o foco será o relacionamento heterossexual entre pessoas cisgêneras, brancas e sem deficiência, entendendo que fazemos um recorte que pode não contemplar outros aspectos também muito importantes na produção de conhecimentos e fazeres no psicodrama brasileiro. Todavia, buscamos poder produzir desconstruções diante do conhecimento colonizado sobre ser mulher, buscando contribuir para “a esperança na transformação dos sistemas de conhecimento e maneiras de ver” (Haraway, 1995, p. 24).

Enquanto aos homens é permitido explorarem ao máximo suas possibilidades, aventurarem-se e construírem o patrimônio, sendo o casamento apenas uma opção, às mulheres é lembrado constantemente sobre o “relógio biológico”; seus feitos são ofuscados pela falta de um homem, e o casamento é posto como uma obrigatoriedade para a identidade feminina (Berquó, 2025; Gurung, 2025).

Esses aspectos são reforçados quando analisamos a monogamia como forma de impor a moral cristã como sendo a única possível na construção dos nossos relacionamentos afetivos. Sabemos que nesta moral há a centralização do casal marido-esposa (não havendo relações homoafetivas), onde a simbiose entre o casal é incentivada, sem a possibilidade de construir outras relações amorosas, apagando existências não binárias para além de homem/mulher que podem existir – ademais outros aspectos (Núñez et al., 2021).

A ideia de monogamia e esse incentivo a uma relação simbiótica também leva muitas mulheres a permanecerem em um casamento infeliz por considerarem o fim daquela união a pior coisa que poderia acontecer a elas, afinal, se o objetivo principal da vida da mulher é o casamento, o que sobraria depois que rompesse? Diante disso, chamaremos ao longo deste artigo essa construção social do que seria ser mulher e ser homem de “papéis de gênero cis-femininos” e “papéis de gênero cis-masculinos”, respectivamente.

Assim, podemos perceber que a forma como homens e mulheres são socializados pode gerar adoecimentos, que aparecem em nossos consultórios para a psicoterapia. Acreditamos que o psicodrama bipessoal (Cukier, 1992) pode ser uma ferramenta poderosa para auxiliar mulheres a compreenderem essa construção do papel feminino associado à submissão – que se tornou uma conserva cultural colonial, conceito construído para assimilar como a colonização afetou a formação do pensamento brasileiro (Vomero & Nery, 2023) –, além de desenvolverem espontaneidade e criatividade para criar formas de agir, construindo novos papéis para além do casamento e do lar.

Diante de tudo isso, percebemos um enrijecimento do papel que nós, mulheres, exercemos nos relacionamentos amorosos

¹ Essa pesquisa foca em um contexto cisgênero, uma vez que o estudo de caso é sobre uma pessoa que se identifica com o gênero em que foi designada ao nascer.

e como agimos no mundo, que pode nos levar ao adoecimento ou a uniões disfuncionais (hooks, 2021). Nosso objetivo com essa pesquisa foi compreender como o psicodrama bipessoal pode auxiliar na compreensão de papéis de gênero femininos e sua influência em um relacionamento amoroso. Esperamos contribuir para a discussão e demonstrar como essa vertente do psicodrama pode ajudar a rever os papéis já existentes das mulheres e a criação de novos e mais saudáveis para elas.

PSICODRAMA, GÊNERO E RELAÇÕES AMOROSAS

A socionomia ou psicodrama é uma teoria que estuda as relações sociais e a forma como essas refletem em uma vida mais ou menos espontânea. A teoria foi criada por um homem, Jacob Levy Moreno (1975), mas com contribuições de diversas mulheres que, em nossa perspectiva, têm recebido pouco destaque de suas colaborações.

É necessário dar crédito para outras psicodramatistas que auxiliaram na construção do psicodrama, tais como Mariana Lornitzo, que foi a primeira ego-auxiliar do psicodrama; Beatrice B., que se casou com Moreno para que ele tivesse visto permanente nos Estados Unidos, o que permitiu a fundação do Teatro do Improvisio; Helen Hall Jennings, que auxiliou a difundir o psicodrama na Inglaterra na década de 1970; Gertrude Franchot, que doou dinheiro para a construção do Teatro de Beacon, onde realizava seu psicodrama no hospital psiquiátrico; Florence Bridge, que auxiliou na construção da Teoria da Espontaneidade do Desenvolvimento Infantil; e Zerka Moreno, que formou psicoterapeutas de grupo e psicodramatistas, tendo sido a principal ego-auxiliar de Moreno e diretora de psicodrama (Maia, 2000). É inegável dizer que Moreno foi o mais importante criador do psicodrama, porém, como podemos ver, muitas mulheres contribuíram neste processo, e lembrar delas é um importante e necessário reconhecimento.

O psicodrama é um convite a mostrar quem somos realmente, por baixo das obrigações sociais e expectativas de terceiros, acolhendo e trabalhando o que surge. Assim, Moreno possibilitava a oportunidade de novas respostas e mudanças de percepção, permitindo o enfrentamento de medos e respostas espontâneas (Fox, 2002). Inclusive, a falta de espontaneidade se torna um fator de adoecimento, quando abafamos nossas vontades e possibilidades criativas para seguir o que nos é ditado na tentativa de aprovação (Vitali, 2024). A espontaneidade caminha junto à criatividade, ou seja, a habilidade de criar respostas em novas situações e respostas adequadas para cenários conhecidos (Bustos, 1990).

Um ato espontâneo e criativo gera o que chamamos de conserva cultural, uma série de comportamentos padronizados. Na questão de gênero, pode ser como reagir e falar diante de determinados eventos. Isso por si só não é ruim; essa cristalização é útil ao ser humano em alguns momentos, até não ser mais (Vidal, 2021). Compreendemos a conserva cultural também em uma perspectiva de construção, ao compartilhar tradições e pensamentos, possibilitando que nos sintamos pertencentes a um grupo de pessoas (Vidal, 2021).

O problema surge quando passam a ser as únicas respostas possíveis para a situação, não permitindo pensar e aplicar quais seriam as outras possibilidades de comportamentos que poderiam ser dadas. Assim, a espontaneidade e criatividade acabam sendo abafadas (Guimarães, 2020). Quando falamos dos padrões de gênero que geram sofrimento para as pessoas, podemos compreendê-los como conservas culturais que enrijecem a sociedade.

Portanto, entendemos tal qual Moreno (2008) que espontaneidade, criatividade e conserva cultural estão sempre atuando juntas. Na busca por respostas mais espontâneas e criativas às conservas culturais que não estão mais funcionando, podemos utilizar diversos manejos psicodramáticos, entre eles a realidade suplementar: uma possibilidade de transitar entre duas realidades, aquela que existe no mundo e a que se encontra dentro do sujeito, onde habitam suas fantasias e seus desejos que nem sempre podem tomar forma no mundo, como “um espaço de reinvenção e liberdade criativa” (Gramkow & Iunes, 2025, p. 4).

Nesta pesquisa, utilizaremos esta base apresentada na perspectiva do psicodrama bipessoal, no qual estão presentes apenas protagonista e diretor. Justamente pela ausência de mais pessoas no processo de terapia, cabe ao terapeuta a responsabilidade de jogar com os papéis que o cliente traz, tendo então, para além da tarefa de conduzir as cenas, o cargo de participar e encenar, junto ao cliente (Cukier, 1992). Contudo, não se engane; apesar de haver menos pessoas nesse modo de terapia, a função de confrontar conflitos e sentimentos do cliente permanece.

Diante de tudo isso, nos parece necessária uma breve contextualização sobre o psicodrama e nossa percepção a partir dele em relação aos papéis cisgêneros construídos socialmente.

Teoria dos Papéis e gênero

A Teoria dos Papéis é uma das formas de compreensão do ser humano utilizada no psicodrama e que nos faz muito sentido na compreensão de gênero. Entendemos como papel uma série de condutas “normais” em um(a) contexto/situação. O papel tem caráter transitório por ser sujeito a mudanças ao decorrer do tempo, e uma pessoa pode exercer vários papéis ao longo da vida, como o de filha, mãe, namorada, amiga, etc. Dito isso, faz-se necessário um contrapapel ou papel complementar, que completa a função de um papel, seja dividindo uma responsabilidade por igual, como de esposa-marido, ou relações assimétricas em que a divisão dessa responsabilidade é desigual, como a de mãe-filho (Bustos, 1990).

Dentro desses papéis há as suas subcategorias, como o papel social, que faz a junção dos estímulos internos (cognição, afetividade e história pessoal) e estímulos externos (tipo da relação, contexto, cultura e momento) para assumir uma forma que funcione em uma situação e ocasiões específicas (Nery, 2014). Temos também os papéis imaginários, localizados na imaginação, que aparecem a partir de desejos e sentimentos que não se realizaram até o momento, do mundo da fantasia ou reprimidos (Nery, 2014). O papel imaginário é frequente no atendimento psicodramático justamente por ter a possibilidade de acessar fantasias da cliente que poderiam não acontecer na realidade, mas que há o desejo de acontecer.

Já os papéis latentes são para “além das funções de papéis, de todos os papéis sociais aprendidos nos diversos contextos sociais, mas que não estão conscientemente ativados em um vínculo e contexto específicos” (Nery, 2024, p. 17). Podemos pensar nesse aspecto em uma mulher que, ao desenvolver seu papel amoroso, se utiliza do papel de “ser mulher” que aprendeu na conserva cultural colonial, de se doar em excesso para o relacionamento e se deixar de lado.

Compreendemos que o ser humano é o resultado de uma série de fatores somados, entre eles as forças hereditárias, forças espontâneas, forças sociais e forças ambientais, ou seja, somos uma construção de uma série de fatores internos e externos (Bustos, 1990). Não podemos dissociar o indivíduo de seu meio, como as situações externas o afetam e como ele lida com isso.

Complementando essa ideia, existe o conceito de conserva cultural corporal, um regime binário que diz o que é permitido e proibido para corpos – nesse caso, de homens e mulheres fazerem (Vomero & Nery, 2023). Assim, há uma constante repetição de um mesmo padrão que representa o que é esperado nos estereótipos sociais para determinado gênero, fazendo com que se tenha uma sensação de identidade e estabilidade, que aquela é a forma adequada para se agir, sentir e pensar, e que as pessoas devem buscar atingi-la (Gurung, 2025).

Aos homens, diante do capitalismo e da modernidade, o foco se torna o trabalho e a virilidade, ambos relacionados à dominação, no mundo social, contra si mesmo, contra as mulheres e contra outros homens (Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023). É necessário dizer que o capitalismo existe devido ao jogo de poder, no qual um domina o outro, sendo sustentado pelo racismo, machismo e patriarcado como formas de opressão nesse sistema (Hadler et al., 2025; Oliveira & Vieira, 2024).

O fator espontaneidade pode surgir como forma de quebrar essa conserva e trazer outras perspectivas sobre este “ser homem”, em que não seja preciso a dominação de um outro como forma de se reafirmar. Entretanto, é difícil combater e construir novas formas de ser homem em função do entendimento de que as vantagens e os direitos sociais concedidos aos homens representam a liberdade masculina, ao invés de uma forma de mascarar a própria opressão (Schweitzer & Kersbaumer, 2022). Afinal, é um sistema que os oprime também, de maneiras diferentes e mais veladas do que às mulheres, forçando-os a esconder a própria vulnerabilidade, dificultando o acesso a seus sentimentos – tendo como única permissão exercer o poder, inclusive sobre eles mesmos (Schweitzer et al., 2023).

Ao longo da história, as mulheres foram constantemente oprimidas, e caso descumprissem as regras que eram impostas, poderiam ser punidas com castigos físicos e até mesmo com a morte, deixando nítido que poderiam viver, contanto que fizessem aquilo que era imposto. Tudo isso levou as mulheres a desenvolverem um papel de gênero mais submisso, que evitasse os confrontos, com dificuldade de imposição. Lembrando que estamos nos referindo a mulheres brancas, heterossexuais e cisgêneras, ou seja, isso pode não abarcar a vivência de mulheres que não estejam nessas categorias.

Esse contexto influenciou a forma como os relacionamentos entre homens e mulheres são construídos. A sociedade deixa nítido que, caso não tenha encontrado um relacionamento amoroso, a culpa é unicamente da mulher, que não tem

a personalidade ou o corpo considerados necessários para se conquistar alguém. Afinal, os procedimentos estéticos para enquadrá-las no padrão estão cada vez mais acessíveis, além da onda de cursos para atrair homens, demonstrando que o problema é que “a mulher não tentou o suficiente” e indicando, também, a ideia de que o sucesso de uma mulher é válido apenas quando ela consegue estabelecer e manter um relacionamento amoroso sexual por muito tempo. Em outras palavras, quando não se consegue vivenciar esse imaginário romântico, há automaticamente uma autculpabilização, nos fazendo questionar o que há de errado conosco, ao invés das regras comportamentais, sentimentais ou cognitivas que internalizamos (Soares, 2023).

São consideradas como scripts informações disseminadas entre as pessoas sobre quais são os sentidos/significados e, ainda, quais práticas devem ou não ser feitas, fazem parte do contexto cultural, influenciando como as pessoas pensam e expectativas de como agir (Ryder et al., 2011). É possível identificar um script quando falamos sobre relacionamento amoroso; estando ele conectado com a ideia do amor romântico, seria entendido como algo “natural” e “espontâneo” (como se não houvessem influências históricas ou culturais). Assim, há uma idealização da parceria amorosa: que estar em um relacionamento é a exigência para a felicidade, que existe uma “alma gêmea” à sua espera – e, claro, cis-normativa, heterossexual e monogâmica (Soares, 2023).

Diante de tudo o que foi exposto até então, podemos perceber que, para as mulheres, o papel predominante, ou seja, aquele que nos ajuda a construir quem somos no mundo, torna-se seu papel amoroso (Bustos, 1990).

O problema deste ser o predominante é que também é um papel latente, pois a mulher pode até consumir sobre a teoria dos relacionamentos amorosos, mas para ser colocada em prática é necessário estar em uma relação. Enquanto não consegue estar em uma relação, em geral, a mulher acaba por perceber isso como um fracasso pessoal e a si mesma como uma mulher incompleta (Bustos, 1990; Oliveira & Vieira, 2024).

Para ser validada como “mulher que deu certo”, é necessário que esteja em um relacionamento. Não significa que precisa ser saudável, basta que tenha sido escolhida por um homem que “já serve” a tal validação social, o que pode levar muitas mulheres a entrarem em um relacionamento abusivo por medo de ficarem sozinhas. Também é padronizado um comportamento, em seus papéis, de estar atenta às necessidades dos outros, principalmente dos maridos e dos filhos, sendo colocada como a pessoa responsável pelo bem-estar deles, mesmo que para isso precise abrir mão da própria saúde (Berquó, 2025).

Quanto aos homens, também se torna difícil ter e manter um relacionamento saudável (Schweitzer & Kersbaumer, 2022; Schweitzer et al., 2023), pois, para se mostrar o mais viril possível, é necessário ter diversos relacionamentos sexuais com várias mulheres diferentes. Além disso, é preciso compartilhar sentimentos, demonstrar afeição e carinho pela parceria amorosa, o que é uma tarefa difícil de ser feita, já que é incentivado o distanciamento emocional nos homens. Assim, apesar de o casamento ser uma questão identitária da mulher branca cis, isso não significa que ela será beneficiada com isso; na verdade, pode ser um fator de adoecimento da saúde mental feminina.

Devido ao fato de que, após o casamento heteronormativo, são acrescentadas dezenas de horas semanais de trabalho doméstico para as mulheres (Sousa & Guedes, 2016), sabemos também que 70% dos feminicídios ocorrem dentro do lar (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2023). Quando os homens se enxergam no papel de dominação, o corpo de outra pessoa é visto como direito deles, ainda que seja para tirar a sua vida.

Por isso, se torna essencial a perspectiva de hooks (2021) sobre o amor como oposto a abuso: onde existiria amor, não haveria violência. Para a autora, amar alguém é uma escolha que envolve carinho, afeto, compromisso, reconhecimento, respeito e confiança. Aspectos esses que faltam em uma relação em que um tem o papel predominante de ser superior e a outra, de ser escolhida. Assim, é necessário revermos esse papel predominante, quebrarmos a conserva cultural e termos a espontaneidade para algo novo.

MÉTODOS

Realizamos um estudo de caso, uma pesquisa qualitativa utilizando o psicodrama como teoria de base na análise. Consideramos, assim como Motta (2011), que o psicodrama é uma teoria voltada tanto para a forma de intervenção quanto para a compreensão e análise das relações humanas.

O caso utilizado foi de uma mulher adulta, de 49 anos, branca, cisgênero e heterossexual, cliente em psicoterapia bipessoal da primeira autora. A participação foi condicionada à assinatura de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) para a autorização da utilização dos relatos de sessão e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEPSH), conforme parecer número 7.292.246.

Os dados que utilizamos foram recortes de sessões de psicoterapia online realizadas pela primeira autora no período de janeiro de 2024 a outubro de 2024, via plataforma Google Meet. Foram extraídos apenas trechos considerados por nós como relevantes para o conteúdo e os objetivos da pesquisa, de quatro sessões realizadas com a participante.

A análise dos dados ocorreu baseada no referencial teórico-técnico do psicodrama, sendo este moreniano e pós-moreniano. Assim, são detalhados e analisados os trechos conforme os métodos, técnicas e procedimentos, pois esta metodologia pode ser utilizada no preparo de intervenções, nas descrições destas e na interpretação da vida e das relações humanas (Motta, 2011).

Como forma de manter o anonimato da participante, alteramos seu nome e os de demais personagens de sua história. Os nomes foram escolhidos com base em breves comentários feitos durante os atendimentos com a participante. Escolhemos “Diana” pela identificação dela com a Mulher Maravilha, que se chama Diana; “Perebado”, pelo reconhecimento que a participante teve das atitudes do ex-marido serem de um “perebado”; e “Pois é”, devido a uma conversa com a cliente na qual ela exaltava esse homem em relação às conquistas financeiras dele, momento em que a primeira autora lembrou que ele havia nascido em uma família de alto poder aquisitivo, além de ser um homem branco cis e hetero, o que o tornava um “pois é” – expressão usada para ironizar o fato de que o mundo foi feito para pessoas com essas características, tornando sua vivência privilegiada em relação a outras pessoas –, e a cliente concordou; por fim, “Matheus” e “Carlos” foram os únicos nomes selecionados que não apresentam um significado para a cliente, sendo escolhidos com base em uma pesquisa breve de nomes masculinos que se diferenciavam dos nomes originais dos filhos da participante.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diana, a Mulher Maravilha esperando ser salva

Diana estava em psicoterapia com a primeira autora há quase dois anos. É uma mulher branca, cisgênero e heterossexual, com 49 anos e mãe de 2 filhos adultos do primeiro casamento, que durou 28 anos com um homem chamado de Perebado. O divórcio foi o motivo de buscar a psicoterapia em abril de 2023, para compreender a nova fase de vida, quando ela parecia em dúvida sobre continuar com o divórcio ou com a relação. As sessões ainda ocorrem semanalmente até o momento.

Diante da baixa autoestima, Diana se percebia como incapaz de gerar interesse nos homens. Aos 20 anos, conheceu aquele que se tornaria seu marido, Perebado. Naquele momento, pela primeira vez, tinha escolhido alguém que a escolheu de volta e ficou encantada. Diana e Perebado se relacionaram por um tempo e logo se casaram. Ela desejava viver um relacionamento de conto de fadas, onde o príncipe e a princesa viveriam felizes para sempre.

Foram morar em uma casa comprada com o dinheiro da venda do apartamento e carro de Diana, que se mostrava muito amorosa com ele e chegava a escrever cartas de amor, demonstrando muito afeto. Perebado não gostava dessas demonstrações, censurando-a, pedindo para que não mais o fizesse, e que não cobrasse dele as mesmas demonstrações, bem como não questionasse onde ele estava e quando voltaria. Ela foi aceitando, mudando seu jeito, ficando mais distante, até ambos viverem vidas separadas morando juntos.

Perebado trabalhava na empresa do pai dela, tinha apenas o ensino fundamental II e não buscou se aperfeiçoar academicamente. Diana trabalhou com vendas no começo do relacionamento e depois fez faculdade de Direito aos 28 anos, atuando como advogada até os dias atuais.

Para além do distanciamento, ele ainda praticava violência doméstica. Essas situações, em sua maioria, ocorreram antes de iniciar o processo de psicoterapia, sendo violência psicológica, física e sexual. O casamento chegou ao fim quando a cliente descobriu as traições com outras mulheres mais jovens do que ela. Ele presenteava as amantes com itens que Diana gostava, como roupas e perfumes, entretanto dizia à esposa que não poderia participar do pagamento das despesas da casa por estar sem condições financeiras, enquanto ela trabalhava cada vez mais para pagar as contas de

casa e sustentar os dois filhos que tinham juntos, Matheus e Carlos, de 28 e 24 anos, que hoje são considerados por ela o único lado positivo de seu casamento.

Ao longo do processo de psicoterapia, devido ao medo de Diana de viver sozinha, houve a tentativa de se reaproximarem, repensarem se deveriam mesmo se divorciar ou tentar novamente a relação; mas após um incidente de violência doméstica, romperam de vez e por escolha dela. Este processo envolvia o que fazer com a casa em que moravam, separação de bens e a perda de suporte financeiro que Diana poderia vir a ter do marido.

As sessões que serão descritas vêm após esses eventos, quando ela teve que lidar com os bens deixados pelo ex-marido e, também, de quando voltou a se relacionar afetivamente com outras pessoas, situação com a qual não lidava há 28 anos. Tivemos que trabalhar então com o medo de não dar conta, de passar fome, de não ter ninguém a quem recorrer, de não ter um companheiro em sua vida, entre outros.

Sessão n.º 36, 8 meses após o primeiro atendimento: 4 de janeiro de 2024

Já fazia meses que tinha se separado de Perebado. Diana inicialmente fez uma reforma na casa em que moravam, com o intuito de deixar o ambiente a sua cara. Oscilava entre ficar na própria casa e morar em um quarto na casa de sua mãe. As opções eram: morar sozinha em casa ou arrumá-la para aluguel.

Nesta sessão, quando havia decidido começar a mexer na casa e nos móveis, relatou um mal-estar com relação a essa mudança, dizendo que parecia ser um fantasma dentro da casa. Buscamos entender quem seria esse fantasma.

A diretora a aqueceu para fechar os olhos e imaginar a situação. Se viu como uma imagem fantasmagórica de si mesma, flutuando acima do chão, porém com correntes presas em suas pernas e conectadas aos móveis de sua casa. Na sequência, foi questionada sobre o que gostaria de fazer e respondeu que queria ir embora, não continuar na casa. Disse que tinha como fazer isso, que poderia se soltar das correntes e sair em direção à porta, e assim ela o fez: imaginando-se retirando as correntes de seus pés e flutuando em direção a porta, abriu, passou por ela e então a fechou, sem olhar para trás. Nesse momento, Diana abriu os olhos e a diretora perguntou como ela se sentiu ao fechar essa porta. Ela respondeu “alívio” e que gostaria de vivenciar aquele sentimento novamente, mas, para isso acontecer, precisava fazer a mudança. A partir disso, planejamos como essa mudança poderia ocorrer.

A perda do papel é uma forma de luto – no caso, a perda do papel de esposa. Entendemos papel como uma série de condutas que são condizentes em um contexto específico (Bustos, 1990). Nesse caso, do papel de esposa, faziam parte algumas condutas que a faziam mal, mas também o companheirismo existente entre ela e o marido, a convivência, o carinho específico para esse cenário, o “nós” que foi construído como casal. Com a perda do objeto que preenchia a vida da cliente, o relacionamento, existe um espaço vazio que necessita ser preenchido, mesmo que na realidade suplementar, sendo acompanhado da angústia de não saber se isso acontecerá, se o que será preenchido nesse espaço será igualmente bom ou melhor do que aquilo que existia antes (Nery, 2014).

Podemos perceber que a casa havia se tornado uma personificação deste luto, principalmente se considerarmos a percepção da cliente sobre o local ser uma representação de quem ela era. Até por isso há uma tentativa da retomada de si mesma, ao pintar a casa, fazer reformas e buscar adaptar aquele lugar às suas novas necessidades. Compreendemos como o começo de um ato espontâneo, buscando dar respostas adequadas à situação (Fox, 2002). Antes, Diana pensava nas necessidades do marido, ao ponto de se mudar para agradá-lo, e dos filhos. Ao viver como divorciada em sua casa pela primeira vez, há uma tentativa de se adaptar a essa nova fase, permitindo-se mudar as coisas de lugar para agradar a si mesma, não pensando mais em terceiros.

Esses aspectos são reforçados quando olhamos para sua realidade suplementar, trazendo seu mundo interno, como se sente, para o mundo externo por meio de uma intervenção com o psicodrama (Gramkow & Iunes, 2025) – no caso, o fantasma que ela se enxerga ao ficar vagando pela casa. Percebemos, nessa realidade suplementar, que Diana já não se via mais como uma mulher, nem mesmo uma pessoa, e sim um fantasma. Um indivíduo sem vida preso aos bens que foram conquistados em conjunto com seu ex-marido, e que não conseguia assimilar que não haveria mais a construção de um “nós” na casa, que dali em diante seria apenas um “novo eu”. Em resumo, estava vivenciando o luto por tudo aquilo que haviam vivido juntos e pelo que não iriam mais realizar como casal.

Ao refletirmos sobre as diversas questões que envolvem esse luto, pensamos sobre o quanto Diana se sentia presa a essa relação. Afinal, se o maior objetivo de nossas vidas enquanto mulheres é casar, o que resta a fazer quando o casamento termina? Embora essa perspectiva do casamento como objetivo de vida não esteja presente apenas na realidade social brasileira, pode-se dizer que no contexto nacional ela advém do pilar cristão na “formação do Brasil”, já que essa foi a base da construção do nosso país durante o período colonial, moldando nossa forma de agir até os dias atuais, por meio de premissas como “até que a morte os separe” (Núñez et al., 2021). Assim, faz muito sentido que Diana precise se enxergar como um fantasma (alguém que já morreu) nesta lógica de que só a morte pode separar um casamento.

Além disso, a perda do papel de esposa e tudo que o acompanhava deu lugar ao papel de divorciada – novo para Diana. Mulheres são incentivadas a centralizar seu relacionamento amoroso, colocando-o como sendo a parte mais importante de suas vidas (Berquó, 2025; Oliveira & Vieira, 2024), atrelando seu papel de mulher ao de namorada/esposa, tornando este predominante – um conceito que Bustos (1990) usa para se referir aos papéis que constroem nossa identidade no mundo e nos ajudam a nos apresentar aos outros. Ao perder seu papel predominante, a cliente se perde de si mesma e se enxerga como um fantasma, sem identidade, presa a algo – no caso, aos móveis de sua casa – que a impede de ir em direção à luz. Uma metáfora para a criação de novos papéis para esse novo momento de sua vida.

Além disso, outra conserva cultural, como uma forma de reprodução de heranças culturais (Vidal, 2021), foi seu casamento como um objetivo de vida, de viver o “felizes para sempre”, como nos contos de fadas da Disney de antigamente, nos quais o ponto alto da vida da princesa era se casar. Deve-se dizer que “se casar” não é a mesma coisa que “estar bem casada”, com um companheiro que acrescente em sua vida. Durante as sessões, foi possível perceber que o relacionamento de Diana e Perebado não era saudável. Primeiro, por ter precisado se moldar ao tipo de esposa que ele queria, alguém que não perguntava e nem o cobrava que estivesse presente; segundo, de não ter tido um parceiro, no sentido de o mesmo não ter auxiliado com as demandas da casa, alegando não conseguir, apesar de suprir às demandas das amantes; terceiro, por todas as violências cometidas contra a participante. Infelizmente, estar casada, apesar de ser um objetivo na vida de muitas mulheres, pode ser um importante fator de adoecimento para elas (Núñez, 2023), assim como foi para Diana, que vivenciou violências dentro da própria casa.

A partir do momento em que a cliente relata que gostaria de ir embora da casa e não queria continuar dentro dela, há uma quebra na conserva cultural da passividade feminina que fica à espera de alguém para salvá-la, além de questionar a conserva de que sua vida teria terminado com o encerramento da relação (Oliveira & Vieira, 2024; Vidal, 2021). Afinal, ela “morreu” apenas na realidade suplementar, permanecendo viva na nossa realidade externa.

Há uma busca por espontaneidade, por agir de maneira diferente da que viveu até então (Fox, 2002), quando retira as correntes e vai em direção à porta, buscando sair de um espaço que acreditava ter sido o grande sonho realizado – o “felizes para sempre” – e que, ao mesmo tempo, também fora o motivo de muito sofrimento. Por meio da espontaneidade, ela se permitiu fazer algo novo, e até mesmo viver de novo.

A partir disso, foi possível descobrir como seria se sáísse da casa, quais sentimentos viriam à tona e o que poderia ser feito posteriormente. Na etapa de compartilhamento, em que cada um fala sobre como se sentiu/o que achou do que aconteceu na dramatização (Cukier, 1992), a cliente relatou o sentimento de alívio, o que era inesperado, considerando o medo que tinha devido ao fim de seu casamento. E esse sentimento de alívio serviu como combustível para a criatividade, ou seja, para a criação de novas respostas diante dos acontecimentos (Bustos, 1990), do recomeço de sua vida. Ao invés de se ver como um fantasma preso à casa, poderia ser a pessoa responsável pela mudança e por agir a partir disso.

Esse resultado se destaca com o que aconteceu logo após a sessão, quando Diana começou a se organizar com a ajuda de algumas pessoas para fazer a mudança da casa. Nesse sentido, ser espontânea para ela não é dar conta de tudo sozinha, e sim reconhecer as suas necessidades e fornecer respostas adequadas às situações – no caso, ela compreendeu que em alguns momentos será necessário o auxílio de outras pessoas para resolver o problema. Quando ela reconhece suas necessidades e busca atendê-las, expondo-as para outras pessoas, percebe que tem a possibilidade de criar redes de apoio que podem auxiliá-la em momentos difíceis.

O surgimento da monogamia gerou a centralização do relacionamento romântico e a sobrecarga feminina com as demandas do companheiro e domésticas, levando a não ter tempo para o descanso e a criação de outras relações, ainda que seja no campo da amizade, que podem levar a mulher à sobrecarga e ao isolamento, não tendo a quem recorrer em momentos difíceis (Núñez, 2023). Essa perspectiva pode levar a mulher a permanecer em um relacionamento abusivo,

já que ela se encontra desamparada, ou até mesmo não consegue enxergar aquilo como algo ruim, por estar acostumada e não conseguir reconhecer sozinha (Berquó, 2025; Oliveira & Vieira, 2024). Felizmente, no caso da cliente, existia uma rede de apoio que poderia auxiliá-la naquele momento de sua vida, ajudando-a com a mudança da casa e a não se sentir tão só.

Sessão n.º 77, um ano e meio após o primeiro atendimento: 23 de outubro de 2024

Nesse período, a cliente estava concorrendo a um cargo na Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) de sua região, o que a levava a participar de eventos e fazer campanhas para promover sua chapa. Em um desses eventos, conheceu a segunda figura masculina neste caso clínico, denominado “Pois é”, um homem mais velho de alto poder aquisitivo, com quem chegou a ter um encontro casual uma vez e que mantiveram contato, com a promessa de que voltariam a se ver.

Após conversas online, um encontro e mais conversas online, Pois é desapareceu, não respondendo mais às mensagens da cliente. Diana, a princípio, ficou chateada com o *ghosting*², porém decidiu não correr atrás dele. Entretanto, no dia seguinte à sessão haveria uma festa para promover a sua chapa, e ela tinha expectativas de encontrá-lo no evento. Seu lado emocional esperava vê-lo, mas seu lado racional percebeu que não podia contar com isso.

Diana relatou que olhou suas redes sociais e percebeu o quanto já havia feito, quantos caminhos já construíra sozinha, que está sendo ela mesma; percebeu-se como uma mulher empoderada, e as pessoas com quem convive também estão gostando desse seu lado.

Naquele momento, a primeira autora (terapeuta) solicitou que Diana refletisse sobre quais são os papéis que ela está atualmente exercendo em sua vida e qual seria o peso de cada um deles. Dessa forma, seria possível fazer um comparativo com a versão anterior de si mesma que havia iniciado a terapia: a mulher recém-divorciada que se percebia como incapaz de lidar com a vida estando sozinha e que tinha como centrais na sua vida os papéis de esposa e mãe, o que a fazia deixar suas necessidades de lado.

Em resposta, Diana trouxe como prioritário o papel de provedora e mãe; o segundo, como profissional; e o terceiro, de filha, pois sua mãe ainda era dependente dela. Diana contou que gosta de ter esses três papéis; percebia-se enquanto uma figura importante para as pessoas, mas queria muito mais, mesmo que levasse tempo. Ela ainda desejava alguém ao seu lado, pois se percebia como alguém que não consegue ficar sozinha.

Com o fim do relacionamento, surgiu um novo papel, dessa vez imaginário, algo construído no mundo da fantasia, mas que não teria sido exercido no mundo real (Nery, 2014). Este era de uma mulher incapaz de viver a vida sozinha, que não teria a capacidade de trabalhar para manter sua qualidade de vida e dos filhos, que poderia passar fome e dificuldades. Colocamos como sendo um papel imaginário, pois desde o princípio da relação de Diana com Perebado, ela quem fez acontecer.

A casa em que foram morar tinha sido comprada com o dinheiro da venda de bens dela. Quando ele não estava fornecendo dinheiro para casa, Diana trabalhou ainda mais para conseguir pagar, além de ter buscado se aprimorar por meio da faculdade para ter mais qualidade de vida. Em outras palavras, a mulher incapaz nunca existiu no campo da realidade, já que a todo momento ela se mostrava capaz de dar conta das demandas financeiras e manter sua qualidade de vida. Esse papel imaginário da mulher incapaz surge, então, como uma resposta ao medo da sua nova fase da vida, na qual não existiria mais um homem que pudesse “salvá-la”. Colocamos entre aspas pelo fato de que Perebado não se movimentava para atender às demandas da casa, logo, não haveria um salvamento, de qualquer forma. Apesar do papel imaginário ser muito associado com desejos e pontos positivos, também podemos pensar nele como aspectos negativos, ideias reprimidas que temos medo de que se tornem realidade – como o medo de não ser o suficiente, no caso de Diana.

O papel de esposa, por ter sido o papel central de sua vida, quando terminou deixou um vazio, pois há uma série de comportamentos que não têm mais um contexto condizente para existir – no caso, o casamento. Entretanto, com esse vazio existe a possibilidade de explorar outros papéis e possibilidades, afinal, ela teria mais tempo e energia para se dedicar a outras atividades.

Com o fim do casamento, Diana buscou se reconectar com os filhos, que antes do divórcio haviam se afastado dela devido ao ressentimento que tinham em relação à forma como o papel de mãe havia sido representado por ela no passado.

² Termo usado quando alguém com quem se tem um certo vínculo afetivo para de responder às mensagens sem fornecer uma explicação para isso.

Ao mudar sua postura, houve uma reaproximação com eles e o fortalecimento de seu papel como mãe. Nesse sentido, reforça-se que, para a construção e manutenção do papel, é importante que ocorram mudanças na maneira como se age diante desse contexto em que o papel está inserido, já que o contexto pode alterar e demandar uma atitude diferente diante dele (Bustos, 1990).

No caso de filha, um contrapapel ao papel de sua mãe, houve o fortalecimento do vínculo quando voltou a morar com ela. Diana havia se acostumado por 28 anos à convivência domiciliar com uma pessoa que, apesar de abusiva, desempenhava para ela uma certa companhia, alguém com quem conversar e interagir ao longo dos dias. Após o divórcio, diante dessa falta, retornou à casa da mãe buscando ter essa necessidade social preenchida. Em relação ao seu papel de profissional, por medo de passar fome, algo que foi muito ressaltado ao longo das sessões, dedicou-se com afinco a se desenvolver na área do direito, até mesmo adentrando na política da OAB. Esse tinha sido um papel já explorado, porém com menos dedicação, devido à sensação de segurança financeira ao projetar que seu ex-marido iria prover as contas familiares, apesar dessa postura de provedor do marido nunca ter acontecido na realidade do casal.

Muitas vezes, quando não há um homem para oferecer a segurança emocional e financeira para o ambiente familiar, as mulheres buscam se aprimorar acadêmica e profissionalmente como forma de melhorar a sua qualidade de vida e de seus filhos, ou para não entrarem em vulnerabilidade financeira. Quando a cliente trouxe esses três papéis – mãe provedora, profissional e filha –, podemos verificar uma expansão da percepção de si mesma e dos papéis que ocupa em sua vida. O papel de mãe provedora é um oposto da percepção de papel de mulher incapaz que tinha de si mesma, enquanto o papel de profissional demonstra o quanto estava se reconhecendo como uma pessoa qualificada e habilidosa – algo que, devido à baixa autoestima, não conseguia reconhecer antes.

Com relação a Pois é, a relação entre ele e Diana ainda era recente quando aconteceu o *ghosting*. Pode-se pensar isso como uma forma de jogo de poder (Cardoso & Wahba, 2022), em que um detém o poder de continuar com a relação, enquanto a outra não tem a chance de ter um encerramento digno e nem de compreender o que houve. No caso da cliente, percebe-se que há um ato espontâneo, uma nova forma de agir (Vitali, 2024), por não ter corrido atrás de Pois é. Ao contrário do que houve quando se divorciou e, por medo de ficar sozinha e enfrentar essa nova fase, buscou se reconciliar com o ex-marido, mantendo na época a ideia de conserva cultural colonial de que mulheres não podem viver bem sem um homem ao lado, afinal dependem dele para viver suas vidas (Vomero & Nery, 2023). Agora, há uma nova possibilidade de agir: não buscar por alguém que não faz questão de permanecer em sua vida, que usou do *ghosting* ao invés de ter uma conversa de encerramento.

Na sessão trazida anteriormente e nesta que está sendo analisada, podemos compreender mais sobre os papéis de gênero feminino em um relacionamento amoroso; no caso do casamento, existia uma expectativa de que o marido daria total suporte e segurança financeira para a casa. Embora não tenha acontecido na realidade, ainda existia para Diana uma falsa segurança emocional de que poderia acontecer, reforçando a ideia patriarcal de que, para o papel de mulher estar completo, precisaria de um homem em sua vida para se sentir “completa e segura” (Gurung, 2025; Oliveira & Vieira, 2024).

Entretanto, é possível observar uma mudança na maneira como a cliente se relacionou afetivamente com Pois é. Ela não se martirizou nem considerou um fracasso pessoal a relação não ter dado continuidade, diferentemente do que a cliente experienciou no fim do casamento. Em alguns momentos da sessão, trouxe como o comportamento dele tinha sido negligente com ela e sem responsabilidade afetiva, dando a responsabilidade a quem realmente merece ao invés de tomá-la para si de alguma forma – devolvendo a culpa que geralmente é atribuída e/ou carregada pelas mulheres em um sistema machista (Oliveira & Vieira, 2024).

Sessão n.º 78, um ano e meio após o primeiro atendimento: 30 de outubro de 2024

Iniciamos a sessão com Diana empolgada com seu envolvimento em uma chapa da OAB. Depois conversamos sobre a sua vida amorosa: Pois é tinha retomado o contato, mas Diana não desejava mais que conversassem, então solicitou que se afastasse dela. Ele insistiu, mas depois pararam de se falar. Mais ao final da sessão, trouxe que aquilo era bobagem, não

tinha importância, pois havia feito “bastante coisa” com sua vida até então. Nesse momento, a primeira autora fez um duplo³ com ela, trazendo que estar em um relacionamento era importante, que no momento não estava e tudo bem, mas gostaria de eventualmente estar em um. Diana concordou com o duplo.

Houve, então, uma conversa sobre se envolver em um relacionamento, quem ela gostaria, o que ela merecia dessa pessoa. Diana afirmou que gostaria de um companheiro, alguém que fizesse questão de sua presença, alguém proativo e que buscasse conversar com ela, além de ser alguém que trabalhasse bastante e fosse estudado. Na sessão seguinte a essa, ela trouxe uma fala muito marcante sobre sua vida amorosa: contou que viveria sua vida e focaria na sua carreira, não ficaria mais esperando na prateleira para ser escolhida por um homem.

No caso da cliente, nesse novo envolvimento amoroso existia uma frustração, pois havia momentos em que recebia atenção, até mesmo promessas de encontros, e quando parecia que a relação poderia evoluir para algo emocionalmente mais presente, ficava dias sem receber uma mensagem. Essa situação a fez desenvolver um desinteresse em se relacionar com Pois é, ao identificar que este não poderia fornecer o relacionamento que ela gostaria de viver.

Havia uma expectativa de que Pois é exerceria um contrapapel de namorado em sua vida, que envolvia uma maior presença emocional, dedicação de tempo e que as promessas de encontro fossem cumpridas, o que proporcionaria o crescimento da relação deles até um possível namoro. Isso não foi atendido, gerando frustração por parte da cliente por não ter seus desejos atendidos, principalmente pelo fato de este homem se encaixar nos demais critérios estabelecidos por ela para tal papel: ser trabalhador e bem estudado, além do fato de que ele poderia possibilitar segurança financeira por ter um alto poder financeiro.

O uso do duplo durante o atendimento teve como intenção trazer o reconhecimento de um desejo da cliente que, naquele contexto, não estava conseguindo verbalizar (Nery, 2014): de que gostaria, sim, de estar em relacionamento, algo que tinha uma importância em sua vida, porém estava tudo bem que não estivesse acontecendo. O intuito da psicoterapia não era descartar o relacionamento amoroso, ou colocá-lo em uma posição de algo que sequer poderia ser almejado, e sim ajudá-la a atravessar o luto pelo fim de seu relacionamento e buscar a reconexão consigo mesma que havia sido perdida.

Podemos perceber isso quando ela trouxe, na sessão seguinte, que a partir de então focaria em gerir a sua vida e não mais em buscar por um homem que a escolhesse. Ela teria o direito de escolha, não à toa tratou em terapia sobre que tipo de pessoas ela gostaria de se relacionar, como forma de lembrá-la que ela também pode escolher em vez de aceitar qualquer relação que aparece.

Como vimos, mulheres foram socializadas a buscarem por um relacionamento amoroso a todo custo, moldando-se ao desejo masculino para serem escolhidas e se casarem, afinal, o maior objetivo de suas vidas deveria ser este – o que não significaria ter um casamento saudável, pois o título de casada já bastava para atender às expectativas socialmente construídas (Berquó, 2025; Oliveira & Vieira, 2024).

Durante a análise deste caso em particular, vemos que Diana havia atendido à conserva cultural de que mulheres deveriam se casar, chegando a se moldar para ser mais agradável para o marido, aceitando situações ruins para manter o casamento diante do medo de não dar conta sozinha. E aqui, diante das mudanças na sua vida, vemos o surgimento da criatividade na cliente, a criação de novas respostas para as situações de sua vida (Bustos, 1990). Diana passou a se ver como alguém que pode escolher com quem deseja se relacionar, que pode ter a sua vida e seus desejos como foco em vez da busca por um homem para preencher sua solidão.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tivemos como objetivo compreender como o psicodrama bipessoal pode auxiliar na compreensão de papéis de gênero cis-femininos e sua influência em um relacionamento amoroso, por isso, questionamos junto à participante suas conservas culturais coloniais relacionadas aos papéis cisgênero feminino branco em um relacionamento heteroafetivo. Nos deparamos

³ Essa técnica consiste em trazer à tona um sentimento que a paciente está com dificuldade de verbalizar, imitando a postura que a cliente estava apresentando e falando o que acredita serem os sentimentos dela. Cabe a outra parte confirmar ou negar, mas em geral, se o vínculo está bem estabelecido, é confirmado (Cukier, 1992).

com a perspectiva de que nós, mulheres brancas cis, deveríamos ser passivas, aguardando ser escolhidas por um homem e nos moldarmos às necessidades dele. Juntas, por meio do psicodrama bipessoal, também construímos em conjunto com a participante uma perspectiva diferente, ampliando a visão desse papel de gênero, questionando essa conserva de gênero que leva tantas mulheres ao sofrimento.

Observamos neste caso em particular o impacto e o sofrimento decorrente da forma como muitas mulheres foram moldadas a permanecer no lar, cuidar dos outros e esperar serem escolhidas, em vez de buscarmos autonomia. Esse padrão, reforçado pela família e pela mídia, gera sofrimento ao tornar a validação pessoal dependente de relações afetivas. Compreendemos que essa ideia abrange principalmente mulheres brancas, heterossexuais, cisgênero, talvez não contemplando a vivência de outras mulheres, como as mulheres pretas, às quais é imposto serem fortes e darem conta de tudo. Sabe-se também o quanto a ausência de uma rede de apoio agrava essa situação, dificultando o enfrentamento de crises e favorecendo a permanência em relações abusivas.

Assim, no começo da psicoterapia, tínhamos uma Diana insegura, com medo de “passar fome” e não conseguir dar conta das demandas da vida, apesar das conquistas realizadas, como a compra da casa, a busca por estudos ao fazer uma faculdade e o crescimento profissional que vem adquirindo ao longo dos anos na sua área de formação. Ao fim da análise, encontramos uma Diana que consegue reconhecer suas competências e enxergar a si mesma para além do papel de esposa: uma provedora, que pode cuidar e ser cuidada, que compreende que a busca por um relacionamento não precisa ser a única coisa em sua vida, mas que, caso aconteça, ela também pode escolher se ficará com a pessoa ou não.

Gostaríamos de lembrar que essa pesquisa é um estudo de caso – o que, por si só, já é uma limitação –, que abarca a vivência de uma mulher branca cis e heterossexual sem deficiência. Muito do que foi tratado não é possível ser aplicado para mulheres de outras comunidades. Por exemplo, mulheres negras dificilmente são colocadas no papel de mulher que precisa ser salva; muitas vezes, é imposto a elas o papel da mulher que precisa dar conta de tudo, assim como outras diversidades apresentam vivências diferentes daquelas aqui abordadas. Diante disso, sugerimos novas pesquisas sobre o tema com uma diversidade maior de mulheres, de forma a ampliar o conhecimento acadêmico e auxiliar no atendimento a pessoas dessas comunidades.

CONFLITO DE INTERESSE

Nada a declarar.

DECLARAÇÃO DE USO DE FERRAMENTAS DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Foi utilizada a inteligência artificial da plataforma Opera para fazer a tradução do resumo do português para o espanhol e revisar se as referências estavam seguindo o modelo da APA.

CONTRIBUIÇÃO DAS AUTORAS

Conceitualização: Bicalho CO, Vidal GP; **Metodologia:** Bicalho CO, Vidal GP; **Análise formal:** Bicalho CO, Vidal GP; **Investigação:** Bicalho CO; **Escrita:** Bicalho CO, Vidal GP; **Aprovação final:** Bicalho CO.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA

Todos os dados foram gerados/analizados no presente artigo.

FINANCIAMENTO

Não se aplica.

AGRADECIMENTOS

Queremos agradecer a participante da pesquisa, cliente que confiou em compartilhar um momento tão sensível de sua vida para contribuir com a pesquisa brasileira ao aceitar fazer parte dessa pesquisa. Foi ótimo ter tido tantas trocas com você. Agradecemos a Viver Mais Psicologia pelo suporte na construção dessa pesquisa.

REFERÊNCIAS

- Berquó, M. L. C. (2025). Violência de gênero e psicodrama: revisão integrativa da Revista Brasileira de Psicodrama. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, 1-12. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.709>
- Bustos, D. (1990). *Perigo... Amor à vista! Drama e psicodrama de casais*. Aleph.
- Cardoso, A. de L., Jr., & Wahba, L. L. (2022). Ingresso do afeto: exposição indevida e *ghosting* em jovens usuários de redes sociais. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 32, 1-15. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.577>
- Cukier, R. (1992). *Psicodrama bipessoal: sua técnica, seu cliente e seu terapeuta*. Ágora.
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2023). *17º Anuário Brasileiro de Segurança Pública*. FBSP.
- Fox, J. (2002). *O essencial de Moreno: textos sobre psicodrama, terapia de grupo e espontaneidade*. Ágora.
- Gramkow, D., & Iunes, A. L. S. (2025). Ressignificando histórias na realidade suplementar por meio do vínculo terapeuta-paciente. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, 1-12. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.690>
- Guimarães, G. Q. (2020). Uma nova resposta ao conceito de Espontaneidade. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 19(1), 135-142. <https://revbraspsicodrama.org.br/rbp/article/view/163>
- Gurung, N. G. (2025). Construction of gender stereotypes and its implications in development practices. *NPRC Journal of Multidisciplinary Research*, 2(2), 147-159. <https://doi.org/10.3126/nprcjmr.v2i2.76189>
- Hadler, O. H., Silveira, A. P., Oliveira, D. R., Vidal, G. P., Vieira, É. D., Bruhn, M. M., Vidal, M. O., & Bulos, D. O. (2025). Apresentação. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 33, 1-4. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v33.753>
- Haraway, D. (1995). Saberes localizados: a questão da ciência para o feminismo e o privilégio da perspectiva parcial. *Cadernos Pagu*, (5), 7-41. <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/cadpagu/article/view/1773/1828>
- hooks, b. (2021). *Tudo sobre o amor*. Elefante.
- Maia, J. D. M. (2000). As Morenas do psicodrama (as influências femininas na vida e obra de J. L. Moreno, delimitando suas fases criativas). *Departamento de Psicodrama do Instituto Sedes Sapientiae*, 17-46.
- Moreno, J. L. (1975). *Psicodrama*. Cultrix.
- Moreno, J. L. (2008). *Quem sobreviverá? Fundamentos da sociometria, da psicoterapia de grupo e o sociodrama* (M. Aguiar, Trad.). Daimon.
- Motta, J. M. C. (2011). Estado da arte na ação dramática. In J. M. C. Motta & L. F. Alves (Orgs.), *Psicodrama: ciência e arte* (pp. 82-96). Ágora.
- Nery, M. P. (2014). *Vínculo e afetividade*. Ágora.
- Núñez, G. (2023). *Descolonizando afetos: experimentações sobre outras formas de amar*. Planeta do Brasil.
- Núñez, G., Oliveira, J. M., & Lago, M. C. de S. (2021). Monogamia e (anti)colonialidades: uma artesanaria narrativa indígena. *Teoria e Cultura*, 18(3), 76-88. <https://doi.org/10.34019/2318-101X.2021.v16.34439>
- Oliveira, L. G., & Vieira, É. D. (2024). Lutas micropolíticas contra as conservas coloniais do patriarcado: psicodrama e liberdade. *Conecte-Se!*, 8(17), 145-162. <https://doi.org/10.5752/P.2594-5467.2024v8n17p145-162>
- Ryder, A. G., Ban, L. M., & Chentsova-Dutton, Y. E. (2011). Towards a cultural-clinical psychology. *Social and Personality Compass*, 5(12), 960-975. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00404.x>

- Santos, M. S. (2025). Interseccionalidade como ferramenta teórico-metodológica. *RELACult-Revista Latino-Americana de Estudos em Cultura e Sociedade*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.23899/15asn793>
- Schweitzer, L., & Kersbaumer, L. M. (2022). Masculinidades e psicodrama: contribuições da técnica do desdobramento do eu. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 30, 1-10. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v30.503>
- Schweitzer, L., Vidal, G. P., & Kersbaumer, L. M. (2023). Contribuições do psicodrama bipessoal sobre as masculinidades. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, 12, e5307. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.2023.e5307>
- Soares, J. dos S. (2023). O sociopsicodrama online como instrumento de reflexão sobre relacionamentos amorosos contemporâneos. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, 1-13. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v31.612>
- Sousa, L. P., & Guedes, D. R. (2016). A desigual divisão sexual do trabalho: um olhar sobre a última década. *Estudos Avançados*, 30(87), 123-139. <https://doi.org/10.1590/S0103-40142016.30870008>
- Vidal, G. P. (2021). Conserva cultural: o ciclo sem fim. *Revista da Sociedade Portuguesa de Psicodrama*, 10, 13-21.
- Vidal, G. P., & Dias, A. R. (2023). O feminino em jogo: a concepção de mundo de mulheres gamers. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, e1223. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v31.625>
- Vitali, M. M. (2024). A espontaneidade como fator E-ssencial no processo ensino-aprendizagem. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 32, 1-11. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v32.674>
- Vomero, L. de S. Z., & Nery, M. da P. (2023). Uterodrama: descolonizando corpo e menstruação. *Revista Brasileira de Psicodrama*, 31, 1-10. <https://doi.org/10.1590/psicodrama.v31.597>