

## A IMAGEM CORPORAL EM HOMENS GAYS E BISSEXUAIS E A TEORIA DA PERSONALIDADE NA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

*<sup>1</sup>Runner Maciel*

1 Universidade Federal do Ceará. E-mail: runnermaciel.p@hotmail.com

### **RESUMO**

Este artigo busca discutir o fenômeno da imagem corporal em homens gays e bissexuais sob a perspectiva da teoria da personalidade da Abordagem Centrada na Pessoa (ACP), proposta por Carl Rogers. Com base em uma revisão narrativa, examinam-se os impactos das normativas de gênero, da heteronormatividade e da objetificação sexual sobre a autoimagem e a saúde mental desses indivíduos. Além de abordar aspectos sociais e culturais que influenciam a percepção corporal, o texto articula a teoria da personalidade rogeriana para compreender os processos de autovalorização e simbolização dessas experiências. A análise evidencia a importância de uma escuta terapêutica sensível aos atravessamentos políticos e subjetivos da vivência LGBTQIA+, especialmente no que se refere à congruência entre self real e ideal. Conclui-se que a ACP oferece um caminho teórico potente para o acolhimento e a reorganização da autoimagem em contextos de sofrimento psicológico ligado à vivência sexual e de gênero.

**Palavras-chave:** imagem corporal; homens gays; bisexualidade; teoria da personalidade; abordagem centrada na pessoa.

### **BODY IMAGE IN GAY AND BISEXUAL MEN AND THE PERSONALITY THEORY IN THE PERSON-CENTERED APPROACH**

### **ABSTRACT**

This article aims to discuss the phenomenon of body image in gay and bisexual men through the lens of the personality theory from the Person-Centered Approach (PCA), proposed by Carl Rogers. Based on a narrative review, it examines the impact of gender norms, heteronormativity, and sexual objectification on the self-image and mental health of these individuals. In addition to addressing the social and cultural aspects that influence body perception, the text articulates Rogerian personality theory to understand the processes of self-valuation and the symbolization of these experiences. The analysis highlights the importance of therapeutic listening that is sensitive to the political and subjective intersections of LGBTQIA+ experiences, especially regarding the congruence between the real self and the ideal self. It concludes that the PCA offers a powerful theoretical framework for welcoming and reorganizing self-image in contexts of psychological suffering related to sexual and gender experience.

**Keywords:** body image; gay men; bisexuality; personality theory; person-centered approach.

### **INTRODUÇÃO**

A Imagem Corporal (IC) é um conceito com definições literárias vagas e que apresenta poucos estudos concentrados em seu profundo significado. Contudo, é amplamente utilizado para se referir a maneira como as pessoas se percebem quando pensam em si ou quando veem sua imagem refletida num espelho, incluindo não apenas a noção que esta pessoa possui de sua aparência (forma, peso e aspectos), mas também sobre sua estrutura (tamanho, altura e dimensão)<sup>13</sup>.

Apesar da pouca produção acadêmica acerca do conceito, é comumente utilizado para subsidiar compreensões psicopatológicas, especialmente no caso de transtornos alimentares e dismorfia corporal e/ou muscular<sup>2</sup>. As pesquisas positivistas que se concentram neste fenômeno tendem a situar a percepção corporal acompanhada de fatores como baixa autoestima ou outros que provoquem sofrimento psicológico quais são entendidos como uma porta de entrada para desencadeamento de determinados transtornos mentais<sup>14-17</sup>.

Quando se trata de transtornos mentais, o Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais (DSM-5) aponta que quando a preocupação com a imagem corporal está presente, há maior propensão para que mulheres desencadeiem tais transtornos<sup>2</sup>, especialmente por relatarem níveis mais baixos de satisfação com a imagem corporal e se concentrarem em partes específicas do corpo que provocam descontentamento<sup>14</sup>. Sobretudo, há a ressalva de que tal análise para reconhecer esta insatisfação e diagnosticar um transtorno mental pode ser empobrecida, uma vez que pode haver enviesamentos que desconsiderem as pressões estéticas advindas dos estereótipos ligados à mulher<sup>11</sup>.

A presença de tais estereótipos ligados aos gêneros coloca em evidencia a importância de realizar diferenciação entre os gêneros uma vez que os homens ainda podem apresentar os mesmos sintomas ou similares. Por outro lado, devido aos marcadores que permeiam seu gênero, podem apresentar outra forma desordem noutros comportamentos relacionados à imagem corporal diferente das mulheres<sup>11</sup>. As preocupações expressas por eles são geralmente relacionadas ao tamanho e a forma muscular, especialmente por tenderem a se perceberem “menores”<sup>14</sup>. Para superação do abalo emocional, oriundo de seus autoconceitos, mais uma vez diferem das mulheres, pois tendem a seguir dietas hipercalóricas, realizam suplementações ou recursos farmacológicos, além de praticarem exercícios físicos em excesso para “reaverem” um tamanho muscular “mais masculino”<sup>17</sup>.

Embora se demonstre a necessidade de compreender o fenômeno da imagem corporal na percepção de homens, a literatura atual sobre este tema é pouco difundida. Já quando interseccionado e analisado sob a experiência de homens que fazem partes de minorias sexuais, estes dados são ainda mais escassos e comumente carregados de estigmas<sup>11</sup>.

Isto é, por mais que haja interesse nas pesquisas com grupos minoritários, são utilizadas para justificar ou explicá-las a partir do próprio sofrimento; no que se refere a imagem corporal comumente é apresentada numa relação causal e estatística com as orientações sexuais. Entretanto, estas leituras acabam por reduzir a experiência a um dado objetivo, pouco considerando os sentidos subjetivos. Neste aspecto a Abordagem Centrada na Pessoa, proposta por Carl Ransom Rogers, pode contribuir para ampliar a compreensão do fenômeno. Este artigo, no que se propõe enquanto revisão narrativa<sup>6</sup>, tem por objetivo explorar o fenômeno da imagem corporal em homens gays e bissexuais sob leitura da Abordagem Centrada na Pessoa.

## A TEORIA DA PERSONALIDADE E A ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

Para compreender o fenômeno da autoimagem na Abordagem Centrada na Pessoa, é necessário conceituar o funcionamento da personalidade presente na teoria.

Ao situar-se no mundo, a experiência do Ser é atravessada por estruturas políticas e sociais que contribuem para conceituação de seu modo de ser no mundo<sup>21</sup>. Durante os primeiros anos de vida, a experiência é acompanhada por um processo avaliativo, no qual o que é percebido sensorialmente como agradável recebe uma consideração positiva da pessoa, ao contrário do que é desagradável. Carl Rogers denominou esse processo de *avaliação organísmica* pois, segundo ele, a pessoa age a partir de como vivencia o mundo no aqui e agora. Essa interação entre a pessoa e o mundo percebido se desdobra numa *experiência de si*, possibilitando a criação de uma *noção de eu* que também balizará suas ações<sup>12</sup>.

A *experiência de si* não se refere a algo essencial existente dentro dos indivíduos. As noções que a pessoa adquire ao longo da vida fazem parte do seu mundo fenomenológico, portanto, “não se trata tanto do ‘eu’, tal como existe em realidade, mas do ‘eu’ tal como é percebido pelo indivíduo” (12, p. 5). Isso posto, a *noção de eu*, também chamado de *self* ou *autoconceito*<sup>1</sup>, é percepção de si e de mundo da própria pessoa. Rogers define o *self* como uma estrutura organizada, mas que é possível de transformações pelas percepções da própria pessoa. No *self* estão as “características, atributos, qualidades e defeitos, capacidades e limites, valores e relações que o indivíduo reconhece como descritivos de si mesmo e que percebe constituindo sua identidade” (21, p. 44).

O conceito de *self* pode ser compreendido como uma condição reflexiva de si, pois à medida que a pessoa percebe a realidade da qual é cercada, passa a atribuir significados ao

---

<sup>1</sup> Não se pretende definir um único termo para utilização no presente trabalho, de modo que ambos serão citados ao longo da escrita a depender do autor que será tomado como referência para o parágrafo em questão.

que experimenta. Isso quer dizer, o dinamismo psíquico é baseado numa intuição orgânica, não necessitando de estimulações externas, mas comportando-se a partir de uma realidade experiencial. Assim, o organismo é central para alicerçar as experiências e estas se referem a tudo que se passa no organismo, podendo ser acessadas a qualquer momento pela consciência<sup>12</sup>.

No que diz respeito a relação entre o organismo e ambiente, o campo fenomenológico é intimamente ligado ao comportamento e provoca efeitos que impulsionam a autorrealização do eu. Na teoria rogeriana, são dispostos quatro movimentos que elucidam esta relação, sendo: “o organismo busca um estado de equilíbrio com o ambiente; o organismo tenta modificar o ambiente; o organismo tenta se automodificar para se adequar ao ambiente; o organismo tenta sair desse ambiente em busca de outro” (10, p. 25). Esses movimentos, expressos pelo comportamento, podem ser afetados pela personalidade, mas sobretudo, evidenciam a concretização da *tendência atualizante* proposta por Rogers e a potencialidade para que ela se modifique<sup>10-22</sup>.

Os autores descrevem que “o ser humano é um organismo que se relaciona com um *self* organizado em um campo fenomenológico que forma um conceito de si mesmo” (10, p. 26). Assim, o *self* é formado a partir de fatores externos como a sociedade, cultura e internos ao organismo, sua experiência, consciência e apreensão fenomenológica, comportamento e outros<sup>10</sup>. Em outras palavras, o universo está para a pessoa que o significa a partir de como o percebe. Esta, está num mundo já existente, numa realidade simbolizada por outras pessoas, que constituem o mundo como mundo<sup>21</sup>. Estas simbologias contribuem para a formação e estruturação da cultura de determinada sociedade, bem como de suas normas e valores que posteriormente são introjetados a partir de interpretações fenomenológicas e da própria avaliação organísmica<sup>4</sup>.

A valoração social e seus conceitos, são intersecções baseadas por experiências coletivas e introjetadas na experiência do eu. A experiência vivida e o que a sucede é afetada por este movimento assim como a pessoa que a significa. Deste modo, a organização da personalidade está no que corresponde a elaboração ou na ausência dela à experiência. Este processo valorativo e de estruturação da própria personalidade abrem espaços para explicitação dos conceitos postulados por Rogers como *self real* e *self ideal*<sup>10</sup>.

Conforme mencionado anteriormente, a infância é um dos principais momentos temporais para estruturação do *self*, especialmente devido ao cuidado e atenção demandada neste período. Já num momento posterior, esta necessidade é transformada num desejo de se sentir aceito ou mesmo pertencido por um grupo<sup>12</sup>. Contudo, se este pertencimento estiver associado a uma valoração que não corresponda à imagem de si tal qual na realidade (*self real*), há uma tendência de que a pessoa idealize seu *self* a partir de uma percepção distorcida de sua experiência, estabelecendo uma distância entre sua

autoimagem real e ideal. Ademais, a condição valorativa que destoa da realidade pode ser prejudicial a tendência atualizante que a pessoa possui, pois se refere a uma autoimagem falsa em decorrência da distorção de sua experiência<sup>10-21</sup>.

Este aspecto é de suma importância para a ACP, pois se as experiências do eu e do organismo estiverem em alinhamento, em congruência, a tendência atualizante não encontra impeditivos para caminhar de maneira organizada. Sobretudo, quando as experiências do eu e do organismo não estão em consonância, este movimento é conflituoso internamente, pois a tendência organísmica se torna contrária a tendência que ocorre no *self*. Compreender tal organização é importante pois o desenvolvimento de psicopatologias a luz desta abordagem é originado neste desalinhamento<sup>4</sup>. Ou seja, caso a pessoa apresente uma percepção de si que difira da realidade, pode experientiar um adoecer psicológico.

Embora estas experiências sejam simbolizadas no organismo, as condições valorativas são determinadas externamente pelas pessoas-critério, ou seja, as pessoas por quem o *eu* gostaria de receber aceitação. Essas pessoas vivenciam o próprio movimento organísmico de formulação dos valores pessoais<sup>22</sup>. Assim, quando o *eu* introjeta valores de pessoas-critério, há confusão nos próprios valores, pois há um deslocamento do centro de autoavaliação e da percepção interna para a externa da pessoa-critério<sup>10</sup>.

## **AFETAMENTOS SOCIAIS EM HOMENS GAYS E BISSEXUAIS E IMAGEM CORPORAL**

Dentre as pesquisas que buscam compreender a imagem corporal na vivência homens, é possível notar que os que fazem parte de minorias sexuais<sup>2</sup>, como gays e bissexuais, tendem a demonstrar maior propensão a se preocuparem e apresentarem comportamentos mais perigosos relacionados a imagem corporal do que homens heterossexuais, especialmente no que se refere ao comportamento alimentar, ansiedade e insatisfação corporal. No entanto, este fator não é sustentado devido a suas orientações sexuais, como uma justificativa ou consequência, mas um atravessamento potencial dos estressores que vivenciam em decorrência do preconceito e estímulos quais são submetidos ao longo da vida<sup>9-14</sup>.

Dentre os potenciais estressores é possível mencionar a heteronormatividade e a cisgeneridade. Em muitos casos, não seria possível afirmar que uma pessoa é parte de uma

---

<sup>2</sup> Atualmente, nos estudos sobre sexualidade, têm-se três tipos de orientação sexual como mais evidentes, sendo: heterossexualidade (atração romântico-sexual pelo gênero oposto numa lógica binarista, homem/mulher), homossexualidade (atração romântico-sexual pelo mesmo gênero) e bissexualidade (atração romântico-sexual por todos os gêneros) (20).

minoria sexual apenas ao olhá-la, pois há uma pressão social para que não se demonstre por meio de falas, gesticulações, posicionamentos ou vestimentas sua orientação sexual. Essa pressão é intitulada pelo teórico como “heterossexismo”, que seria um modo de violência que prejudica e causa desvantagens às minorias sexuais, sem que haja necessariamente um ato direto de discriminação explícito. Dentro desse processo observa-se um padrão social intitulado heteronormatividade, que seria a inicial presunção de que todas as pessoas são heterossexuais, o considerado “normal”, e que os indivíduos que não se identificam com essa norma (gays, lésbicas, bissexuais e outros) seriam desviantes. Além disso, haveria apenas uma possibilidade binária de categorização, sendo: pessoas com vagina equivalentes a mulheres, pessoas com pênis equivalente a homens, tendo a genitália como única determinante do gênero<sup>9</sup>.

Dentro das instituições da sociedade – incluindo religião, lei e medicina – o heterossexismo historicamente legitimou o status inferior das minorias sexuais em relação aos heterossexuais. Continua a justificar e perpetuar os 34 diferenciais de poder entre heterossexuais e indivíduos de minorias sexuais por meio de pelo menos dois processos gerais. Primeiro, ela promove uma suposição heterossexual (ou seja, todas as pessoas são consideradas heterossexuais) e, assim, torna gays, lésbicas e bissexuais invisíveis na maioria das situações sociais. Em segundo lugar, quando as pessoas com orientação não heterosexual se tornam visíveis, o heterossexismo as problematiza (9, p. 3)

Neste sentido, o gênero ou o “ser homem” como neste caso, serve como um regulador, uma normativa conduzida a partir da genitália, que pretende causar “desidentificação” aos sujeitos que não se classificam dentro das características impostas para o seu respectivo gênero<sup>5</sup>. Dentro dessas características encontram-se não só questões relacionadas à sexualidade, mas também comportamentais e emocionais: mulheres devem ser mais femininas e delicadas, enquanto homens são mais masculinos e brutos. É notável que essas normativas são reproduzidas pela sociedade e dadas como “naturais”, uma vez que são reforçadas em diversas atividades da vida cotidiana e, dessa forma, atingem uma das necessidades mais básicas do ser humano, a de pertencimento ao coletivo, o que leva a repetição de comportamentos considerados comuns num grupo sem ao mesmo se questionar o que é ser um homem<sup>19</sup>.

Ainda seguindo algumas teorias feministas<sup>5</sup>, é possível que o gênero pode ser entendido a partir da performatividade do sujeito, ou seja, como ele se apresenta ao mundo a partir das normas dispostas. Isto é, um homem (não apenas parte de uma minoria sexual) se depara no mundo com diversas possibilidades de modos de ser, inclusive as que não correspondem as normativas heterossexistas. Homens (especialmente gays e bissexuais) podem apresentar trejeitos, vestimentas ou realizar quaisquer atitudes que seriam consideradas “femininas” pois estas não são inatas as mulheres ou mesmo impossibilitada aos homens. Pelo contrário, há inclusive os homens que se apropriam e se aproximam

destas características, os chamados de “afeminados”, que performam seu modo de ser de uma forma contrária as normatividades de gênero. No entanto, estão sujeitos a serem colocados em uma hierarquia semelhante a presente nas relações de poder entre homens e mulheres, assumindo o que seria considerado como “papel da mulher”, ou seja, a subordinação ao masculino e ao bruto. O mesmo aplicasse a homens que assumem uma posição passiva (que são penetrados durante o ato sexual).

Homens gays e bissexuais experimentam não apenas os estressores advindos das violências causadas por sujeitos heterossexuais-cisgêneros, mas os estressores intraminotirários, vividos dentro de sua própria comunidade, em decorrência da tentativa de adequar essas normativas à própria experiência dissidente<sup>16</sup>. Assim, quando um homem não performa masculinidade ou o que se espera de seus papéis sexuais, posiciona-se numa função “inferior” ao que seria possível a seu próprio gênero. Em aplicativos de relacionamento, por exemplo, é comum observar homens gays e bissexuais<sup>3</sup> evidenciando como exigência que o parceiro seja “macho”, “discreto”, “não afeminado” e “padrão”, ou seja, que se apresente esteticamente alinhado ao que seria viril e masculino<sup>23</sup>.

Outros estudos apontam que esta disputa entre homens quando associada a imagem corporal, é fortemente acompanhada pela percepção de que possam superar “serem maricas”, logo, quanto mais másculo, mais aprovação social poderiam receber e menor preconceito<sup>24</sup>. Embora a heteronormatividade seja um conceito possível para esmiuçar este fenômeno, teorias como a da objetificação sexual vem sendo utilizada para explicar o desenvolvimento da imagem corporal em minorias性uais – inicialmente a teoria objetivava analisar o desenvolvimento em mulheres, mas foi ampliada para análise de outros grupos populacionais<sup>8</sup>. Para a teoria,

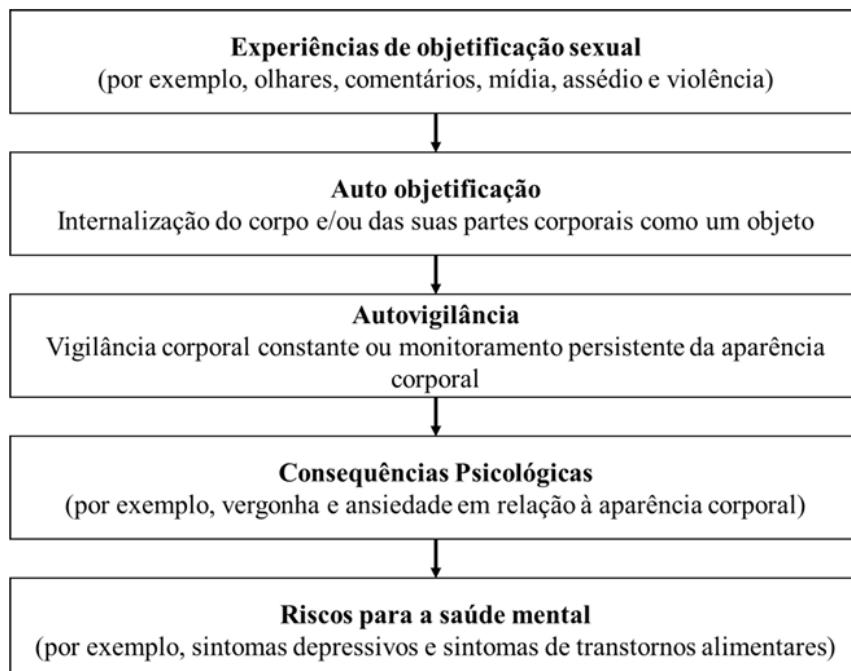
Incialmente, algumas experiências, como a exposição a imagens hipersexualizadas na mídia, olhares, comentários e assédio reduzem a compreensão das pessoas/dos seres aos seus corpos, suas partes corporais ou as suas funções sexuais. Quando ideais de atratividade são internalizados, os sujeitos podem desenvolver uma auto-objetificação ou a adoção de uma perspectiva de observador em relação ao próprio corpo.

<sup>3</sup> Ainda no que toca as violências vividas internamente por este grupo minoritário, é necessário situar que embora a bissexualidade possa ser lida por alguns como uma orientação sexual mais “passável” ou “mais heterossexual” quando vivida por homens, já que podem eventualmente se relacionarem com mulheres, se constitui enquanto oposição epistemológica que desconstrói a binariedade “heterossexual/homossexual” e rompe com noção de que o Ser se direcionará para um único gênero. Este rompimento configura a bissexualidade como uma orientação que foge da monoattração (homem/mulher). Não corresponder a este ideal é um desafio e contraposição ao heterossexismo, heteronormatividade; estando exposto a constantes invisibilizações, inclusive de homens gays, que sujeitam e consideram a bissexualidade como inválida, não existente, ilegítima ou ininteligível. A autora afirma que pessoas bissexuais são retratadas de maneira marginalizada por não se encaixarem em uma categorização binária, pois algumas pessoas só comprehendem como legítimas as orientações性uais que se direcionam para apenas um gênero. Esta compreensão é nomeada como monossexismo – bissexuais, portanto, deveriam “escolher um lado”<sup>4</sup>.

Posteriormente, a auto-objetificação se manifesta por meio da autovigilância corporal ou do monitoramento persistente da aparência corporal ("estou bonito[a]?"), em comparação às sensações ("como me sinto?") e ao funcionamento corporal ("quais são minhas habilidades físicas?"). Nesse processo, os sujeitos enfrentariam algumas consequências, como o desenvolvimento de vergonha corporal e ansiedade em relação à aparência, que por sua vez, estão associados a maiores riscos para a saúde mental, como os sintomas de transtornos alimentares<sup>4</sup> (1, p. 44).

Para maior exemplificação visual a teoria da objetificação pode ser estruturada na seguinte sequência:

Figura 1 – Exemplificação da Teoria da Objetificação



Fonte e tradução (1)

A teoria, embora não seja a única maneira de compreender a experiência de homens gays e bissexuais a respeito de sua relação com a imagem corporal, sugere uma compreensão ao fenômeno da autopercepção destes sujeitos. Não obstante, o autor ainda aponta que homens, sejam heterossexuais ou não, tendem a valorizar a aparência física ao se relacionarem com outras pessoas. Nesta teoria, homens parte de minorias sexuais estariam envolvidos numa complexidade maior: uma vez que desejam atrair outros homens

<sup>4</sup> Cabe mencionar que apesar dos riscos para saúde mental, especialmente no que se refere a possibilidade de desencadeamento de transtornos alimentares, estes representam apenas 5% de expressão mundial e, ainda que envolvam a imagem corporal como componente principal, não são a mesma coisa. Uma pessoa pode apresentar uma percepção corporal distorcida e não ter um transtorno alimentar<sup>11</sup>.

para se relacionarem, são socializados pela própria aparência e sujeitos a percepção de um observador, como um objeto sexual. Isto é, por se relacionarem com pessoas do mesmo gênero atuam nos dois polos, de objetificadores e dos que são objetificados. Neste mesmo aspecto, podem sentirem-se mais julgados em relação a aparência, especialmente quando comparado à heterossexuais<sup>1</sup>.

Homens gays e bissexuais podem tender a objetivarem um corpo com baixo índice de gordura corporal a fim de demonstrarem maior musculatura, por consequência podem buscar pela magreza<sup>1</sup>. Entretanto, nestas características a evidência dos músculos pode ser associada a virilidade (quanto mais músculo, mais masculino) – logo, ainda que a muscularidade seja importante, o “parecer homem” também é<sup>13</sup>.

Isso se põe evidente o que outros autores aprontam<sup>9</sup> a respeito das sub comunidades de homens partes de minorias sexuais. Os “ursos”, homens com maior volume e forma corporal, tendem a serem mais aceitos dentro da comunidade, uma vez que devido aos pelos e ao próprio tamanho exprimem maior virilidade. O oposto acontece com os “twinks”, homens geralmente mais novos, com forma e volume musculares reduzidos, são comumente lidos como passivos e menos viris. Noutra ponta estão as “barbies” ou “padrões” que buscam evidenciarem o volume muscular através da magreza<sup>1</sup>. Estas subcomunidades estão longe de serem as únicas presentes nesta comunidade de homens, mas põe em evidência que a partir da maneira como percebem-se, inclinam-se para atitudes e comportamentos relacionados à alimentação e autoestima.

## DISCUSSÃO

À luz da Abordagem Centrada na Pessoa, é possível localizar semelhanças entre a teoria da personalidade presente na linha psicoterápica e nas discussões atuais a respeito da imagem corporal, especialmente no que se refere ao campo perceptual dos sujeitos. Esta correlação é importante, visto que a formação do *self* – *noção de eu* que a pessoa desenvolve ao longo da vida é atrelada aos elementos que compõem sua conjectura de mundo, logo, do que percebe e atrela sentido dentre a organização do que se é experienciado (22). Por consequência, seus comportamentos sucedem sua percepção, sejam direcionados ao próprio corpo, como o que se é descrito nas pesquisas sobre imagem corporal, como a realização de exercícios físicos a fim de mudar a aparência, dietas, restrições alimentares e outros, como em relação ao que podem exprimir valorativamente de modo subjetivo em relação ao que é um corpo ideal<sup>7</sup>.

A imagem corporal é dotada de dois principais componentes, sendo eles o perceptual, que diz respeito ao que uma pessoa vê a respeito do próprio corpo e o componente atitudinal, que se refere aos sentimentos e afetos que atribui ao próprio corpo.

Quando alguém apresenta uma noção positiva a respeito de como se percebe, seus afetos também são positivos, mas quando a partir de uma percepção de si negativa, seja por atravessamentos culturais, falas ou de qualquer outra ordem, as atitudes podem ser direcionadas a si de maneira negativa. Isto estabelece, portanto, um norteador para reorganização da própria noção de valor do sujeito<sup>7</sup>.

É possível estabelecer uma reorganização, quando, por alguma razão, a noção de imagem corporal ou *eu* que alguém possui de si, difere do que é na própria realidade:

Percepção, geralmente, se relaciona a fatores externos; a consciência está mais voltada para as fontes internas como memória e reações corporais, além do resultado de efeitos de estimulantes oriundos de fontes externas. O conjunto dessas retenções de experiências e simbolizações delas organiza um quadro perceptivo de si, do outro e do mundo. (10, p. 24)

Quando a pessoa não está ancorada na própria condição valorativa de sentido e vida, deixa de guiar-se pelos próprios referenciais, recorrendo aos externos. Neste caso, é possível recorrer a dois conceitos presentes na teoria rogeriana que se relacionam e podem favorecer a compreensão da organização da personalidade: *experienciação* (ou *experiencing*) e tendência atualizante. O conceito de *experienciação* diz respeito ao que de ordem emocional, existencial ou psicológica, flui dentro de nós. É a relação constante de contato que temos com o mundo que nos afeta ao passo que também afetamos, é como damos sentido e recusamos as experiências que nos são dispostas ao longo da vida. É de natureza pré-simbólica, pré-conceitual e/ou pré-verbal, isto é, nos tocamos e apenas após é que podemos atribuir símbolo a experiência sentida, a este segundo momento, denominamos o ato de “simbolizar” ou “simbolização”<sup>15</sup>.

Simbolizar, porém, é algo que depende de fatores como a maturidade psicológica para ocorrer. Quanto mais autenticidade, consciência ou alto nível de funcionamento psicológico alguém apresenta, mais facilmente poderá atribuir sentidos às experiências que vive de maneira real e não distorcidas à própria vida<sup>15</sup>. Por outro lado, quando alguém se inclina às concepções alheias ou apresenta baixo nível de consciência e *experienciação*, tende a ter dificuldade de simbolizar corretamente as experiências, podendo viver uma desorganização na personalidade devido aos elementos simbólicos desintegrados. Isto é, os símbolos não correspondem ao próprio quadro de referência interna de alguém<sup>10-15</sup>.

Quando alguém apresenta, por exemplo, uma imagem corporal diferente do que se é, ou seja, uma percepção de si e de seu corpo distorcidas, é possível dizer que as referências internas e o nível de consciência de si podem estar rebaixados, desintegrados. Embora pareça algo sutil, é neste nível de alteração perceptual que a experiência de adoecimento e as psicopatologias tornam-se mais propensas a ocorrer<sup>22</sup>, especialmente nos

transtornos alimentares ou depressivos, como mencionado anteriormente. Ainda que possa parecer um caminho sem volta, as experiências vividas que foram negadas, distorcidas ou não simbolizadas, podem e são passíveis de novas significações, especialmente pelo fundamento centrado na pessoa que é a tendência atualizante. Uma experiência não simbolizada corretamente certamente irá exigir do próprio organismo movimentos para sua “resolução”<sup>15</sup>.

Embora experiências difíceis, adversas das mais inimagináveis razões, possam ocorrer, há um fluxo em cada organismo que direciona alguém em direção a superação desta adversidade, direcionando-se ao encontro do próprio potencial criativo às possibilidades de existência que são dispostas a ela. Ou seja, ainda que alguém possa desenvolver uma imagem de si distorcida, seu organismo a orientará em direção ao alinhamento entre sua percepção distorcida e sua percepção real, como uma convergência a ser solucionada, a este denominamos o estado de incongruência; uma inconformidade na própria experiência até que se atinja a simbolização e passagem para o estado de congruência<sup>22</sup>.

Até o presente momento deste artigo, há uma noção evidente da concepção de *self* e do realinhamento da personalidade com base na epistemologia humanista. Apesar disso, quando estes elementos são pensados a partir da experiência de pessoas LGBTQIA+, especialmente de homens gays e bissexuais, essa teoria encontra-se em tensionamento. Ainda que a tendência atualizante também ocorra nestas pessoas, é percebido que a exposição às experiências de preconceito e violência direcionadas ao seu modo de ser, *self* e a respeito de suas orientações sexuais são exponencialmente constantes, além das diferentes normativas advindas das conjecturas sociais que incentivam a negação e ocultação de uma experiência autêntica sobre quem são<sup>18</sup>.

Por mais que a ideia de que os terapeutas centrados na pessoa devam desenvolver uma compreensão sistêmica, social e política para exercício da prática clínica, ainda é um desafio adentrar a uma relação terapêutica que envolva tantas influências de poder. As dinâmicas de opressão que podem fazer um cliente desenvolver uma percepção negativa a si mesmo, podem ser diretamente baseadas em estruturas de dominância e poder – especialmente devido as questões problemáticas ao conceito de gênero(s). Sobretudo, a abordagem centrada na pessoa apresenta uma concepção direta a respeito do que se fazer: o poder está no cliente. Ainda que apreenda em sua experiência de vida e introjete noções negativas a si, a relação terapêutica atua como uma abertura para (re)conhecimento do poder que há dentro de si para lidar com os sistemas que o oprimem e o proporcionar ampliação consciênci<sup>18</sup>.

O poder aqui descrito atrela-se a noção de liberdade experiencial presente na teoria rogeriana. Uma pessoa deixa de ser livre quando se vê forçada a recusar suas reais experiências em decorrência da estima alheia, neste sentido

há a possibilidade de a autoimagem não ser real e por ter sido mal formulada, pela da falta de liberdade de experimentar o que se passa na experiência, em função das condições (auto)impostas, não fará as seleções corretamente e as experiências na consciência serão prejudicadas. Nesse momento, a pessoa não está completamente integrada consigo e está incongruente, pois não há exatidão entre a experiência, a consciência e a comunicação (10, p. 31)

Há, portanto, a necessidade de que o terapeuta compreenda sua própria capacidade para reconhecer questões sociais ao decidir trabalhar não apenas com a noção de personalidade em Rogers, mas com os atravessamentos políticos quais homens gays bissexuais estão envolvidos. Neste sentido o objetivo da psicoterapia centrada na pessoa não será apenas politizar o cliente, é claro, a noção política é importante e necessária, mas ainda que os clientes não a compreendam, sabem do sofrimento que passam e podem desenvolver-se em liberdade ampliando a consciência de si quando encontram acolhimento e reconhecimento de seu sofrimento em seus terapeutas<sup>18</sup>.

Adentrando aos fundamentos da relação terapêutica nos recortes de gênero e sexualidade, as atitudes facilitadoras tem um papel fundamental para possibilitar a liberdade experiencial e alinhamento do *self* aos próprios valores. Quando um terapeuta consegue exprimir empatia de modo político, clientes que não se dão conta problemas sociais que os cercam podem passarem a tomar consciência. Já quando falamos da consideração positiva incondicional, existem embates e relações de poder envolvidas na vivência de uma sexualidade e também nos desejos; cabe ao terapeuta perguntar-se se seu cliente é considerado e aceito por como também projeta esses ideais. No que se refere a congruência, quando um terapeuta se expressa autenticamente, abre possibilidades para seu cliente faça o mesmo e revele até os aspectos mais sombrios da própria experiência ou de como as normativas sexistas foram introjetadas em seu modo de perceber o mundo. Deste modo, não apenas a compreensão da apreensão perceptual é importante, mas também a noção política do sofrimento que envolve a experiência de um cliente parte de uma minoria sexual.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível reconhecer que as pessoas pertencentes à comunidade LGBTQIA+ são parte de uma minoria, uma vez que a heterossexualidade e a cisgenderidade são tidas como naturais e, portanto, esperadas por parte da sociedade. Por fazerem parte desse grupo,

esses indivíduos sofrem diversos estigmas, violência, discriminação e rejeição e esses fatores são responsáveis ocasionarem sofrimento à essas pessoas; além de dificultarem sua habilidade de simbolizar as experiências que vivenciam no mundo, alinhando-as às suas reais valorações<sup>15-16</sup>.

Embora os dados de violência e estigma sejam encontrados nos artigos sociais e antropológicos sobre as vivências de homens gays e bissexuais, quando pensando na imagem corporal, embora os autores se proponham a realizar intervenções clínicas com homens gays e bissexuais, sequer mencionam as estruturas e violências que estes podem sofrer. A imagem corporal ou a distorção dela, é comumente citada como um fenômeno deslocado socialmente, no qual a distorção da imagem é descrita elemento essencial da sua formação enquanto sujeitos no mundo, não advindo dele.

Entende-se pela perspectiva centrada na pessoa neste artigo que não é possível captar a experiência de um cliente deslocado das questões sistêmicas que o envolvem, seja em relação a imagem corporal ou outro fenômeno. A experiência que alguém simboliza no mundo não é alheia de sua experiência sexual ou de gênero. Isto pois não existe um gênero ou um sujeito “gendrado” fora do próprio ator de ser. Todos são “gendrados”, ou seja, atravessados por questões de gênero, quando agem, se mostram ao mundo e apresentam significações, esperadas ou não para seu gênero<sup>5</sup>.

Sobretudo, não é possível esgotar temas como este. Reitera-se que é necessário que mais pesquisas sejam desenvolvidas a respeito da Imagem corporal em minorias sexuais, especialmente em homens e que estas apresentem análise gendradas, tal como é importante que mais estudos acepistas sejam realizados a fenômenos como a imagem corporal, uma vez que sua maior parte advém das epistemologias comportamentais, mas também a respeito das identidades LGBTQIA+. É possível encontrar elementos necessários na abordagem, mas que precisam ser esmiuçados em relação a minorias sexuais.

## REFERÊNCIAS

1. Almeida M. Intervenção preventiva em distúrbios de imagem corporal, transtorno alimentar e dismorfia muscular: um ensaio clínico controlado randomizado com homens adultos brasileiros cisgênero gays/bissexuais [tese]. 2024 [acesso em 2025 mar 01]. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/principia/article/view/80284>
2. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2013.
3. Andrade LGD. (Re)elaborando sentidos sobre a poliatração: os efeitos da heteronormatividade nas construções das identidades de mulheres bissexuais cisgênero [dissertação]. Florianópolis: Universidade Federal de Santa Catarina; 2020.
4. Araújo IC, Freire JC. Os valores e a sua importância para a teoria da clínica da abordagem centrada na pessoa. Rev Abordagem Gestáltica. 2014;20(1):94–103.

5. Butler J. *Bodies that matter: on the discursive limits of 'sex'*. Nova York/Londres: Routledge; 1993. Tradução de Tomaz Tadeu da Silva. In: Louro G. *O corpo educado*. Belo Horizonte: Autêntica; 2000. p. 1–16.
6. Cordeiro AM, Oliveira GM, Rentería JM, Guimarães CA. Revisão sistemática: uma revisão narrativa. *Rev Col Bras Cir.* 2007;34(6):428–31.
7. Do Nascimento JC, Antunes M, Feitosa TD. Aplicabilidade da fisioterapia da distorção de imagem relacionada a transtornos alimentares: revisão de literatura. *Rev Vitrine.* 2021;1(1).
8. Fogarty SM, Walker DC. Twinks, jocks, and bears, oh my! Differing subcultural appearance identifications among gay men and their associated eating disorder psychopathology. *Body Image.* 2022;42:126–35.
9. Herek GM. Confronting sexual stigma and prejudice: theory and practice. *J Soc Issues.* 2007;63:905–25.
10. Lima MC, Branco PCC. Terapia centrada na pessoa e processo de reorganização da autoimagem e autoestima: pesquisa-ação. *Estud Pesqui Psicol.* 2023;23(2):766–85.
11. López-Gil JF, Llena C, Sánchez-Miguel PA, Rodríguez-García PL, Martínez-Gómez D, Chillón P. Global proportion of disordered eating in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Pediatr.* 2023;177(5):507–16.
12. Maia CM, Germano IMP, Moura JJ. A dialogue about the concept of self between person centered approach and narrative psychology. *Rev Nufen.* 2009;1(1).
13. McClain Z, Peebles R. Body image and eating disorders among lesbian, gay, bisexual, and transgender youth. *Pediatr Clin North Am.* 2016;63(6):1079–90.
14. Morgan JF, Arcelus J. Body image in gay and straight men: a qualitative study. *Eur Eat Disord Rev.* 2009;17(6):435–43.
15. Parreira WA, Moreira E, organizadores. *Fundamentos e aplicações da abordagem centrada na pessoa e da psicoterapia experiencial*. Belo Horizonte: Artesã; 2021. Cap. 6.
16. Pavelchuk F, Borsa J. A teoria do estresse de minoria em lésbicas, gays e bissexuais. *Rev SPAGESP.* 2020;21(2):41–54.
17. Piatkowski TM, Charest F, Keating L. The impact of social media on self-evaluations of men striving for a muscular ideal. *J Community Psychol.* 2021;49(2):725–36.
18. Proctor G, Cooper M, Sanders P, Moon S, organizadores. *Gender and the therapeutic relationship: from PCE and feminist perspectives*. Ross-on-Wye: PCCS Books; 2008.
19. Reis CR, Teixeira SA, Mendes BG. Heteronormatividade: implicações psicossociais para sujeitos não-heteronormativos. *Rev Bras Ciênc Vida.* 2017;5(3).
20. Reis T. *Manual de comunicação LGBTI+*. 2. ed. Curitiba: Aliança Nacional LGBTI/GayLatino; 2018.
21. Rogers CR. *Tornar-se pessoa*. São Paulo: Martins Fontes; 1977.
22. Rogers CR, Kinget JM. *Psicoterapia e relações humanas*. Vol. 1. Belo Horizonte: Interlivros; 1977. Cap. 10.
23. Tavares LT. Uma análise dos discursos circulantes sobre a “bicha afeminada” no Grindr. *Rev Discente Planície Científica.* 2021;3(1):100–14.
24. Teixeira FA, Pereira ÉF, Barbosa AR. Insatisfação com a imagem corporal e fatores associados em homens homossexuais. *Rev Bras Ciênc Mov.* 2015;23(4):46–56.