



**PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO DE JANEIRO  
CENTRO DE TEOLOGIA E CIÊNCIAS HUMANAS  
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA  
CURSO DE PSICOLOGIA**

**BRUNA LACHTER ZUSMAN**

**O FLORESCER DO VERDADEIRO SELF  
ATRAVÉS DO VÍNCULO TERAPEUTICO**

**Rio de Janeiro  
2025**

**BRUNA LACHTER ZUSMAN**

**O FLORESCER DO VERDADEIRO SELF  
ATRAVÉS DO VÍNCULO TERAPÊUTICO**

Monografia apresentada ao Departamento de Psicologia do Centro de Teologia e Ciências Humanas da Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro como requisito parcial para a obtenção do título de bacharel em psicologia.

Orientador:  
Carlos  
Eduardo Brito

Rio de Janeiro  
2025

## **AGRADECIMENTOS**

A elaboração desta monografia só foi possível graças ao apoio e à colaboração de uma série de pessoas que, de modos diferentes, me ofereceram chão, tempo e companhia.

À minha família, obrigada por serem “suficientemente bons”: por me darem holding quando eu ainda não tinha palavras, por apresentarem o mundo no meu tempo e por sustentarem a minha continuidade de ser nos dias largos e nos dias estreitos.

À equipe do SPA, Amanda Moura, Elisa Arona e Julia Queiroz, minha gratidão pela confiança cotidiana: vocês transformaram trabalho em campo de aprendizado vivo, onde dúvida virá pesquisa e cuidado vira prática.

Aos meus pacientes do SPA, obrigada por confiarem em mim e, no melhor espírito winniciottiano, por “pagarem para me ensinar”: cada encontro foi um espaço potencial onde eu também pude brincar, aprender e crescer.

Ao time Jobler, que confia em mim, me faz crescer e me ensina, dia após dia, a ser uma profissional única e decente, obrigada por abrirem espaço para responsabilidade, ética e autoria, lembrando que resultados importam, mas a forma de chegar até eles importa ainda mais.

As amigas Caroline Nigri, Mariana Almeida e Nina Serra obrigada por se darem espaço potencial comigo, pelo silêncio que não cobra, pelo riso que alivia e pelas conversas que acolhem o inacabado; com vocês, o que era esboço ganhou corpo.

As minhas amigas de infância, que guardam a memória do meu começo e me lembram de onde vim, obrigada por permanecerem por perto.

Ao meu colega de profissão e irmão, David Monteiro Chor Maio, meu carinho por crescer e vibrar a vida ao meu lado, lembrando que seriedade e celebração podem caminhar juntas.

Ao meu supervisor e orientador, Carlos Eduardo Brito, agradeço a confiança que autoriza a criação, o olhar afinado e a ampliação do setting quando foi preciso; sua presença tornou o percurso mais fácil, divertido e carinhoso.

À professora Daniela Romão, minha gratidão pelos encontros repletos de pensamentos vivos, pelas aulas que abriram caminhos e pelos insights que atravessaram não só esta monografia, mas também minha forma de estar no mundo.

Ao Teatro Tablado, minha gratidão pela casa de criatividade e experimentação: ali, o risco ganhou cena, a imaginação ganhou corpo e o improviso ensinou caminhos para além do script, lições que atravessam este trabalho.

E à minha terapeuta, Miriam Mochcovitch, minha gratidão mais terna: obrigada por regar, com presença e delicadeza, os brotos do meu verdadeiro self, sustentando o clima em que pude me reconhecer, escolher e florescer. Se aqui há caminho, é porque muitos me deram terra, água, tempo e companhia.

**Resumo:** O presente trabalho visa evidenciar a relevância do vínculo terapêutico e do espaço potencial para o florescer do verdadeiro self. Para tanto, realiza-se um ensaio teórico com pesquisa bibliográfica de base winnicottiana, contemplando os conceitos de holding, handling, preocupação materna primária, capacidade de estar só e brincar, bem como a dinâmica verdadeiro/falso self. Complementarmente, examinam-se contribuições de Margaret Little como o ambiente suficientemente bom e regressão com amparo, de Isidoro Berenstein com pactos e mitos familiares e Alice Miller trazendo conceitos das feridas narcísicas e introjeções parentais. Apresentam-se ainda vinhetas clínicas que ilustram a passagem do estranhamento à autoria e o papel do setting como campo de brincar. Por fim, são delineadas implicações clínicas para o manejo do vínculo e do enquadre: tornar o brincar possível, sustentar regressões necessárias e utilizar o estranhamento como bússola do processo terapêutico.

**Palavras-chave:** verdadeiro self, espaço potencial, vínculo terapêutico, estranhamento, criatividade.

## **Sumário**

<b>1. Introdução</b>	<b>7</b>
<b>2. Eu e mamãe: o início de tudo</b>	<b>9</b>
<b>3. Eu e a constituição do self</b>	<b>15</b>
<b>4. Eu e o estranhamento</b>	<b>22</b>
<b>5. Eu e o florescer do verdadeiro self</b>	<b>29</b>
<b>6. Considerações finais</b>	<b>34</b>
<b>7. Referências bibliográficas</b>	<b>36</b>

## **1. Introdução:**

*Antes de nascer e me tornar alguém, algo de mim já foi criado. Quem eu serei? Como serei? Vou gostar de rosa e ballet? Ou azul e futebol? Vou ser advogada? CEO de empresas? Atriz? Médica? Talvez antes do meu primeiro choro, eu já ocupasse um lugar simbólico no imaginário de alguém. Quando nasci a ideia de mim já existia, só que quando bebê eu não tinha um ego estruturado e precisei, para poder desenvolver o meu, pegar emprestado o de alguém mais formado e que me servisse de referência, logo, escolhi mamãe.*

De acordo com Winnicott (1971), o bebê inicialmente toma emprestada a organização do ego materno. É por meio da sustentação emocional, da apresentação do mundo e da adaptação ativa da mãe que o bebê se sente real, integrado e capaz de, aos poucos, se apropriar de seu próprio self e é por meio da sustentação emocional, da apresentação do mundo e da adaptação ativa da mãe às necessidades do bebê que se torna possível a experiência de continuidade de ser, fundamental para a emergência do verdadeiro self.

*Dentro dessa afirmação é necessário trazer para vocês que algo de mim já nasceu comigo, não sei exatamente o que, ainda estou no processo de descobrir mas talvez durante esse trabalho possa terminar um pouco mais próxima de mim.*

As ideias e vontades pensadas sobre o bebê normalmente não são criadas por ele, e sim, por quem o cerca. É claro que para poder criar vínculo é necessário se conectar através de sonhos e fantasias que possam haver com a natureza daquele indivíduo. E o que chega a ele? Expectativas de sonhos não realizados, vontades frustradas e a esperança de realizá-las através da sua existência.

*Quando estou descobrindo quem eu sou acabo introjetando muito deles e principalmente de minha mãe em mim, só que aí começa o problema. Fui imaginada de um jeito, forma, características específicas e acabo me deparando com uma mulher que, na verdade, não tem quase nenhuma das características que foram projetadas em mim. Me falaram que sou muito alegre, já ela meio deprimida, que sou forte, ela meio fraca, tenho muita inteligência intelectual, já ela de inteligência emocional adquirida ao longo de sua vida. Entende a confusão?*

Este trabalho propõe, portanto, uma reflexão teórica e sensível sobre o processo de constituição do self a partir das influências fundantes da relação bebê e ambiente, e sobre como o espaço terapêutico pode se tornar um lugar de reapropriação subjetiva. Busca-se compreender de que modo o vínculo terapêutico pode acolher as questões deixadas por uma adaptação precoce ao desejo do outro e, assim, favorecer o florescimento de uma existência mais autêntica, viva e em sintonia com a singularidade de cada sujeito.

A sociedade e o mundo, com um turbilhão de informações, cobranças e expectativas, faz com que os indivíduos se distanciam de suas essências e acabam reprimindo ou se desvinculado de seus desejos e vontades de forma inconsciente. Em meio a essa realidade complexa, a psicoterapia traz um espaço seguro para o autoconhecimento, a busca por desejos e a expressão do verdadeiro self.

Donald Winnicott, psicanalista britânico que dedicou sua vida ao estudo da relação mãe-bebê e seu impacto no desenvolvimento psíquico, postulou a importância de um "ambiente suficientemente bom" para que o indivíduo possa se desenvolver de forma saudável e integrada. Esse ambiente, caracterizado por cuidado, acolhimento e adaptação às necessidades do indivíduo, permite que ele se sinta seguro para explorar seu mundo interno e externo, construindo uma base sólida para o florescer do seu verdadeiro self.

Nesta monografia, será investigado como o vínculo terapêutico, inspirado na relação mãe-bebê descrita por Winnicott, e a criação de um ambiente suficientemente bom no contexto da psicoterapia podem contribuir para que o paciente se sinta livre para se expressar autenticamente. Será analisado como essa relação terapêutica, permeada por confiança, empatia e aceitação incondicional, pode auxiliar o indivíduo a se conectar com seus desejos e vontades mais profundas, acessando e expressando seu verdadeiro self.

Acredito que a compreensão do papel do vínculo terapêutico e do ambiente suficientemente bom na expressão do verdadeiro self pode oferecer subsídios valiosos para a prática clínica, contribuindo para o desenvolvimento de intervenções terapêuticas mais eficazes no processo de autoconhecimento e promoção da saúde mental

## **2. Eu e Mamãe: o início de tudo**

Antes de ser mãe, há uma mulher. Ela tem um nome, um corpo que aprendeu a habitar, horas que lhe pertencem, sonhos que se escrevem na primeira pessoa. Um dia, a notícia da gravidez desloca o centro: o que antes girava em torno de si começa a abrir espaço para um outro ainda sem rosto. Aos poucos, inaugura-se uma disponibilidade psíquica nova, quase silenciosa, que afina o escutar e alarga o tempo, como se o mundo precisasse desacelerar para caber um começo.

É nesse entre que nascemos: na passagem da mulher para a mãe, quando a vida reorganiza prioridades e a fantasia aprende uma nova gramática. Sem decreto, sem manual. Apenas um movimento de aproximação que permite oferecer o que o bebê ainda não sabe pedir. Mão que sustentam, olhos que apresentam o mundo, corpo que vira abrigo:

“A vida de uma mulher modifica-se, de muitas maneiras, quando ela concebe um filho. Até esse momento, poderia ter sido uma pessoa de vastos interesses, talvez nos negócios, ou uma política arguta, ou uma entusiástica jogadora de tênis, ou alguém sempre disposta para os bailes e diversões. Poderia ser propensa a desdenhar da vida relativamente restrita de suas amigas que tiveram filhos, fazendo rudes comentários sobre a natureza vegetativa de suas existências. É provável que sentisse até repulsa por detalhes técnicos tais como lavar e passar fraldas. Se porventura se interessava por crianças, pode-se dizer que era de um modo mais sentimental que prático. Porém, mais cedo ou mais tarde, acaba por ficar grávida.”(WINNICOTT, 1964, p. 19)

Segundo Winnicott (1975), quando chegamos no mundo já existe uma história para ser encaixada em cada um de nós, e as crianças que não se encaixam nos sonhos dos pais, são pegadas pelo bicho papão ou até mesmo pelo homem do saco, ou seja correm o risco de serem punidas. A maior das punições talvez seja a perda do amor de seus cuidadores, uma vez que não seguem o desejo que antecedeu a sua chegada. Há então um embate entre a possibilidade dos desejos dos cuidadores e a liberdade do bebê caminhar pela sua própria criatividade através do espaço potencial e os objetos transicionais.

A história da mãe começa bem antes de seu bebê e até dela mesma. Esse mecanismo transgeracional, faz com que haja o risco que antigas histórias assombrem o futuro das próximas gerações. Isidoro Berenstein (2001) define a família como um conjunto vincular constituído por pactos e acordos inconscientes, os quais a estruturam e indicam um modo de

processar o prescrito e o proibido. Os pactos e acordos, por serem inconscientes, não são enunciados nem formulados, mas aparecem nas produções familiares e em suas maneiras de se vincular e construir vínculo familiar.

Sob esse aspecto, para ser um indivíduo é necessário ser uma continuação, por outro lado, não pode chegar a ser seu verdadeiro self se tiver que abrir mão da sua originalidade. Ou seja, para se desenvolver como ser humano é preciso se basear nos sonhos que servem de referência para sua existência, sem perder a possibilidade de gradativamente criar os seus próprios sonhos. Assim, a história de um sujeito começa como história de dois.

Dessa forma, quando pensamos no verdadeiro self, não podemos entendê-lo como algo fechado em si mesmo, mas como algo que só se constrói na relação. O sujeito surge nesse entre, nesse espaço onde existe alguém que garante continuidade, mas também deixa lugar para que a diferença apareça. É nesse ambiente que os primeiros sonhos vão sendo possíveis, enraizados no cuidado inicial, quando uma mãe suficientemente boa acolhe o bebê e o confirma como alguém real no mundo e diferente de si mesma.

“Os lactentes vêm a ser de modo diferente conforme as condições sejam favoráveis ou desfavoráveis. Ao mesmo tempo, essas condições não determinam o potencial do lactente. Este é herdado, e é legítimo estudar este potencial herdado do indivíduo como um tema separado, desde que sempre seja aceito que o potencial herdado de um lactente não pode se tornar um lactente a menos que ligado ao cuidado materno.” (WINNICOTT, 1960, p. 43).

Essa frase condensa a essência de sua teoria: o bebê não existe fora da relação. A constituição do self se dá nesse entre, nessa experiência fundante de presença materna viva e responsiva.

Esse cuidado inicial que o bebê recebe não é técnico ou funcional. Ele é afetivo, simbólico e radicalmente subjetivo. A mãe suficientemente boa é aquela que, em um movimento de regressão saudável, é capaz de suspender temporariamente suas próprias demandas narcísicas para se colocar em sintonia com as necessidades do bebê. A mãe que consegue regredir para ir ao encontro da necessidade do bebê é capaz de cuidar dele de forma suficientemente boa (WINNICOTT, 1956). Essa regressão não é uma patologia, é uma capacidade relacional. É a mãe que se deixa tocar pela fragilidade do nenê e, por isso mesmo, consegue oferecer aquilo que ele ainda não é capaz de pedir.

“Em minha terminologia, a mãe suficientemente boa é aquela que é capaz de satisfazer as necessidades do nenê no início, e satisfazê-las tão bem que a criança, na sua saída da matriz do relacionamento mãe-filho, é capaz de ter uma breve experiência de onipotência. (Isto tem de ser distinguido de onipotência, que é o nome dado a um tipo de sentimento.)” (WINNICOTT, 1973, p. 56)

Segundo Winnicott (1960), esse movimento de regressão materna não é simples. Ele exige da mãe uma capacidade de abertura, de escuta e de entrega. Exige, também, um ambiente que a sustente, que a reconheça. O ambiente que o bebê precisa, portanto, começa antes dele, começa no cuidado à mãe que cuida. Para que uma mãe, que tem capacidade de ser suficientemente boa possa cuidar ainda melhor, é essencial que ela mesma seja cuidada, num reconhecimento à importância de seu papel.

“É preciso que se entenda que quando se faz referência a capacidade adaptativa da mãe isto tem apenas pouco a ver com sua habilidade de satisfazer os impulsos orais da criança, ao dar alimentação satisfatória, por exemplo. O que está em discussão aqui é concomitante à consideração deste fato. Na verdade, é possível satisfazer um impulso oral e ao fazê-lo violar a função do ego da criança, ou do que será mais tarde zelosamente mantido como o self, o núcleo da personalidade. Uma satisfação alimentar pode ser uma sedução e pode ser traumática se chega à criança sem apoio do funcionamento do ego.” (WINNICOTT, 1973, p. 56).

O bebê consegue se perceber como um ser existente, quando a mãe consegue percebê-lo como alguém que se difere dela. Paradoxalmente, a mãe tem que se sentir identificada com seu nenê e também impor determinados limites entre ambos para que haja espaçamento de crescimento psíquico e fortaleça o surgimento do futuro ego do bebê. Winnicott (1973) traz como esse momento é simples e complexo ao mesmo tempo:

“A integração está intimamente ligada à função ambiental de segurança. A conquista da integração se baseia na unidade. Primeiro vem o "eu" que inclui "todo o resto é não-eu". Então vem "eu sou, eu existo, adquiro experiências, enriqueço-me e tenho uma interação introjetiva e projetiva com o não-eu, o mundo real da realidade compartilhada". Acrescente-se a isso: "Meu existir é visto e compreendido por alguém"; e ainda mais: "É me devolvida (como uma face refletida em um espelho) a evidência de que necessito de ter sido percebido como existente". Em circunstâncias favoráveis a pele se torna o

limite entre o eu e o não-eu. Dito de outro modo, a psique começa a viver no soma e uma vida psicossomática de um indivíduo se inicia.” (WINNICOTT, 1973, p. 60)

Dentro da vinculação mãe-bebê, Winnicott traz os três momentos fundamentais para que essa relação e o início da constituição do self possa acontecer, a dependência absoluta, dependência relativa e o rumo a independência.

Na dependência absoluta, o bebê ainda não tem noção do que está dentro (em si) e fora, a experimentação do ser se dá como continuidade de presença no corpo do outro. Para o lactante, mãe e bebê formam uma unidade dual: Ele não reconhece a ausência, conhece apenas a quebra da continuidade quando algo falha. A tarefa do ambiente, personificada na função materna, é oferecer adaptação ativa quase total às necessidades iniciais, de modo que permita o bebê viver a ilusão necessária de onipotência sem colapsar. É o tempo do segurar que costura, do manejar que alfabetiza a pele, da apresentação do mundo em doses suportáveis, um clima de previsibilidade afetiva no qual fome, desconforto e sono encontram respostas que não o violentam. Pequenas falhas ocorrem, e devem ocorrer, desde que reparadas com oportunidade e sentido, pois é na experiência de reparo que o bebê registra que o mundo pode falhar e, ainda assim, permanecer bom. Quando a intrusão se repete sem simbolização, instala-se um modo de defesa precoce: o corpo aprende a oferecer sinais “aceitáveis” para preservar o vínculo, inaugurando esboços de um falso self protetivo. Quando a ausência se prolonga sem enquadramento, a continuidade de ser se rompe, e o bebê cai em estados não integrados que pedem mais ambiente.

Na dependência absoluta, portanto, a responsabilidade materna é sobretudo rítmica: afinar-se ao tempo do bebê, errar pequeno, reparar logo, narrar com o corpo e com a voz o que está acontecendo, sustentando o campo onde o existir pode, de fato, começar. É também o tempo das mensagens pré-verbais: o cheiro que anuncia cuidado, a temperatura do colo que devolve contorno, a cadência do embalo que põe borda no caos; nesses sinais, o bebê grava a memória primeira de que “há retorno”, base tácita de toda futura confiança.

Com o amadurecimento, a dupla migra para a dependência relativa. A adaptação quase total cede lugar ao suficientemente bom, abrindo intervalos habitáveis entre a necessidade e a resposta. Esses micro tempos introduzem a realidade externa como “o outro que volta” e criam as condições para o surgimento dos fenômenos e objetos transicionais. O paninho com cheiro, o canto repetido, o balbucio que o próprio bebê inventa tornam-se

pontes entre imaginação e mundo, lugares de passagem onde ele apoia a subjetividade para ousar existir um pouco além da fusão. Aqui, a mãe precisa sobreviver aos ataques e aos testes do uso: ser mordida, ser arremessada para longe, ser convocada e dispensada, sem retaliar nem desaparecer.

Ao sobreviver psíquica e corporalmente, ela autoriza a travessia do objeto subjetivo para o uso do objeto: o bebê descobre que o gesto tem efeito e que o objeto resiste e continua lá. A desadaptação se torna, então, ferramenta de crescimento. Ao anunciar idas e vindas, criar rituais simples, marcar com palavras pequenas as transições do dia, a mãe dá ao bebê sinais para imaginar o que não está presente, preparando a simbolização. Se a fusão se prolongar sem frestas, a realidade não entra, se a desadaptação vira regra sem reparo, a realidade invade. O manejo, aqui, é elástico: conter sem sufocar, permitir sem largar, traduzir sem saturar. É nesse entre que o brincar se consolida como campo de autoria: o bebê ensaia, destrói, refaz, e, ao fazê-lo, vai costurando a própria continuidade de ser com linhas que já começam a lhe pertencer. A mãe, por sua vez, aprende a dar “nome e tempo” às passagens, o tchau que se cumpre, o já-volto que volta, oferecendo ao bebê a gramática do ir-e-vir que, mais tarde, permitirá perder sem desabar, desejar sem devorar, esperar sem desistir.

No rumo à independência, que não é ponto de chegada, mas direção do amadurecimento, o essencial passa a ser a qualidade da presença interna que se instalou. A criança adquire a capacidade de estar só na presença de alguém: brinca sob o olhar suficientemente próximo, confirma que o outro permanece e retorna ao seu mundo, convertendo o vínculo em base segura e horizonte de exploração. A mãe, agora, precisa dar lugar sem abandonar a cena, proteger sem tomar, reconhecer a autoria que emerge sem inflacioná-la. Quando a frustração aparece, ela a nomeia e a suporta com a criança, quando o desejo se anuncia, ela delimita o possível sem desqualificar o impulso criativo, quando o tédio surge, ela não corre para preenchê-lo de imediato, permitindo que dele nasça invenção. O falso self encontra sua função social adequada, sem ocupar o comando da vida íntima; o gesto verdadeiro, antes arriscado, torna-se praticável e reconhecível. Esse percurso admite regressões necessárias: em mudanças, doenças ou chegadas de irmãos, o colo volta a ser matriz provisória, o antigo objeto transicional é requisitado, a rotina precisa regredir para dar sustentação.

Não há fracasso nisso, há cuidado que acompanha o tempo do amadurecer. A independência, em termos winnictianos, mede-se pela robustez do laço interno, pela capacidade de brincar, simbolizar, reparar e escolher na presença de um outro que permanece como referência confiável. Quando esse ambiente se sustenta, a criança pode ocupar a própria

assinatura no mundo: o espaço potencial deixa de ser apenas um intervalo protegido e passa a qualificar o modo de viver, no qual a criatividade é o ritmo de fundo e a realidade compartilhada, o campo onde o verdadeiro self encontra clima para continuar a florescer. Aos poucos, o “posso porque me seguram” transforma-se em “posso porque me seguro”, e a mãe se torna menos um lugar físico e mais um “clima interno” que autoriza a autoria e suporta os riscos de existir.

Do primeiro embalo que dá contorno à primeira distância que dá mundo, a história do self escreve-se na relação. A dependência absoluta tece a base invisível onde a vida aprende que é seguro continuar, a dependência relativa abre frestas por onde o real entra sem esmagar a fantasia, o rumo à independência instala, por dentro, um outro que permanece, de modo que a criança possa criar sem perder-se e separar-se sem desamar. Em cada etapa, a mãe, ou quem exerce essa função, não é um ideal de perfeição, mas uma presença suficientemente boa, capaz de errar pequeno e reparar, de oferecer corpo e linguagem, de sobreviver ao uso e ceder protagonismo quando a autoria desponta. Assim, do colo ao campo, do campo ao mundo, o espaço potencial deixa de ser apenas entre-lugar para tornar-se estilo de viver. E é nesse estilo, onde o gesto verdadeiro encontra clima, e o vínculo sustenta sem capturar, que o verdadeiro self, enfim, tem chances de aparecer.

### **3. Eu e a constituição do self**

Se pudesse escolher um ponto inicial para pensar quem eu sou, ele não estaria exatamente em mim, mas no encontro. Um encontro inicial, onde palavras não existiam, mas já havia afeto, contato, presença e, sobretudo, sustentação. Segundo Winnicott (1965) ninguém se constroi ou sobrevive sozinho. O self não é algo que já vem pronto ou se é dado de presente quando a criança nasce, mas é algo em potencial para ser construído idealmente a partir de um ambiente suficientemente bom, onde há espaço para existir. A construção do self é antes de tudo um processo relacional. Nenhum sujeito nasce sujeito. Ninguém chega ao mundo sendo alguém. Para existir, é preciso que alguém sustente essa existência, que acolha, que ofereça um espaço onde seja possível não apenas sobreviver biologicamente, mas também se sentir real, inteiro, existente. O self não surge no vazio, ele se forma no entre. No entre dois corpos, dois olhares, duas presenças. No entre eu e um outro que me segura, que me sustenta, que me apresenta o mundo de forma suportável.

O bebê ao nascer, traz dentro de si um potencial desenvolvimento, inúmeras possibilidades, uma promessa de existência. No entanto, esse potencial por si só não é suficiente. Para que esse ser se torne sujeito, é preciso que a mãe ou alguém que cumpra esse papel, esteja disponível, sensível, apoiada e responsiva às suas necessidades. Winnicott (1960) sempre nós lembra que não existe tal coisa como um bebê pois para sobreviver e se desenvolver é necessário o bebê e alguém, pois sem esse outro não existe o ser. Lembro de escutar uma história que sempre me tocou muito sobre os bebês órfãos por conta da guerra. A maioria dos bebês não conseguia sobreviver, porém o bebê que estava mais próximo da enfermeira e cresceu com mais afeto e atenção conseguiu se desenvolver de uma forma que nenhum outro bebê e conseguiu isso graças a alguém que estava, mesmo minimamente, disponível para preencher e suprir a necessidade.

Nos primeiros momentos de vida, o bebê se encontra em um estado de Dependência Absoluta, em que ainda não há uma diferenciação clara entre onde ele termina e onde o outro começa. É como se mãe e bebê fossem um só, vivendo numa experiência de fusão. No entanto, para a mãe, já existem dois, e essa condição é descrita por Winnicott como unidade-dual. O mundo do nenê é uma extensão do corpo materno e ele não possui capacidade psíquica para sustentar frustrações, ausências e descontinuidades. A partir desse cenário surge o conceito fundamental de “Holding” (WINNICOTT, 1960).

“O termo holding é utilizado aqui para significar não apenas o segurar físico de um lactente, mas também a provisão ambiental total anterior ao conceito de viver com. Em outras palavras, se refere à relação espacial ou em três dimensões com o fator tempo gradualmente adicionado. Isso se superpõe, mas na verdade se inicia antes das experiências instintivas que com o tempo determinaram as relações objetais. Inclui a elaboração de experiências que são inerentes à existência, tais como o completar (e portanto o não-completar) de processos, que de fora podem parecer puramente fisiológicos, mas que fazem parte da psicologia da criança e ocorrem em um campo psicológico complexo, determinados pela percepção e pela empatia da mãe.”(WINNICOTT, 1979 , p. 44).

O Holding ou sustentação não se restringe apenas ao segurar físico, ele engloba uma sustentação emocional, afetiva e psíquica que dá ao bebê uma sensação de continência, proteção e segurança. Esse conceito é um dos mais bonitos na Psicologia. O fato de sustentar alguém, dar o limite do corpo com afeto e a possibilidade de crescimento é algo extremamente particular do ser humano e possui uma potência de vida. Outro ponto importante que acontece quase ao mesmo tempo é o “Handling” que seria como o corpo é manejado. O toque, o cuidado, o embalo e a alimentação são gestos que comunicam ao bebê que ele tem um corpo que possui limites. E, por fim, a apresentação do objeto, que é a forma como o mundo externo vai se introduzindo de maneira gradual, idealmente sem ser intrusivo de forma que o nenê não se sinta invadido pela realidade.

Através do “Holding” e do Handling, o bebê experimenta algo que é chamado por Winnicott como a “Continuidade do ser”, uma das experiências mais fundamentais para qualquer possibilidade de construção subjetiva. A continuidade do ser permite ao bebê o direito de apenas existir, sem ser invalidado. Neste mesmo momento há outro processo que está acontecendo que vem do cuidador, chamado “Preocupação Materna primária” que é a mãe se oferecendo como continente para que esse existir aconteça.

Na teoria psicanalítica, a preocupação materna primária refere-se à capacidade da mãe em atender às necessidades do bebê de forma suficientemente boa. Winnicott enfatizou a importância de um ambiente materno que proporcione cuidado, amor, sustento físico e emocional, ajudando o bebê a se desenvolver e a formar uma identidade saudável.

“A mãe que desenvolve esse estado ao qual chamei de "preocupação materna primária" fornece um contexto para que a constituição da criança comece a se manifestar, para que as tendências ao desenvolvimento comecem a desdobrar-se e para que o bebê comece a experimentar movimentos espontâneos e se torne senhor das sensações correspondentes a essa etapa inicial da vida.“ (WINNICOTT, 1958, p. 498).

Winnicott entendeu que a boa adaptação e atendimento das necessidades do bebê pela mãe nos primeiros estágios da vida são cruciais para o desenvolvimento saudável da criança. Acho extremamente poético e verdadeiro o conceito uni/dual. O bebê se entende como uma coisa só (uni) pois não sabe diferenciar ele da mãe, já para mãe eles são dois (dupla). Outro ponto muito crucial é a regressão que precisa ser feita pela mãe, a partir dos seus recursos mais primários, para que ela consiga se identificar com o nenê, precisando de um segundo/terceiro integrante para que ela também consiga se sentir sustentada e que aceite sua dependência absoluta. Isso tudo precisa ocorrer para que no futuro ela consiga, caso houver recursos, sair dessa dependência e ir voltando ao seu eu separado da criança, ajudando o bebê a, também, ter uma existência própria, assim como ela faz no processo de holding e handling, em que fisicamente mostra para neném seus limites.

Outro assunto de tamanha importância, é o rumo a independência que se difere de muitas outras teorias de desenvolvimento. No mágico universo do desenvolvimento infantil, cada conquista do bebê é uma estrela que brilha no firmamento da sua jornada rumo à independência, que é uma meta nunca plenamente alcançada mas que serve de orientação para os futuros passos no desenvolvimento da criança. Olhando de uma forma mais artística, dos primeiros sorrisos aos primeiros passos vacilantes, cada momento é uma obra-prima em constante evolução. É como se cada acontecimento fosse uma pincelada de um quadro em constante mudança, pintando um retrato único e fascinante do crescimento humano. Como um verdadeiro artista, Winnicott mostra que a dependência inicial é essencial para criar um espaço de confiança e segurança, onde o bebê possa se aventurar com o mundo ao seu redor, necessitando de forma absoluta de sua cuidadora, que lhe empresta seu ego temporariamente, já que ele só o possui em formato de potencial, neste momento, ajudando-o a constituir seus processos primários.

À medida que o bebê cresce, ele se envolve em uma coreografia emocionante de dependência relativa, explorando os limites entre a conexão com os cuidadores e a exploração do seu próprio ser, a partir de uma desadaptação gradativa, impulsionada pela mãe, ao iniciar

sua saída da posição de preocupação materna primária, desiludindo-o aos poucos. Essa dança delicada é um ritual sagrado, onde a criança aprende a balançar entre a necessidade de apoio e a descoberta da sua própria voz. E finalmente, o processo rumo à independência emerge como uma jornada única, e tece uma melodia própria de autoconfiança, autoestima e autodescoberta. É a magia do going-on-being, onde cada momento é uma obra de arte em uma constante busca pela continuidade do ser, sem seguir linearidades, podendo sempre regredir à dependência absoluta. É a beleza do fator social que nos mantém nesse eterno processo, já que nunca nos tornamos isolados, e sim relacionados ao ambiente, de forma a nos tornarmos interdependentes.

Outro tópico que despertou minha atenção foi sobre a diferenciação do bebê sonhando, o bebê acordado, a terceira pessoa a quem o bebê “confina” seu sonho e que induz a criança a entender as diferenças e semelhanças desses estados, dentro do seu possível. A diferenciação do bebê entre os estados de sonho e de vigília é essencial para o desenvolvimento saudável da psique. No estado de sonho, o bebê está imerso em fantasias e experiências sensoriais internas, onde o mundo interno e externo se misturam. Essa fusão de realidade e fantasia é crucial para a formação inicial da psique, mas também pode ser confusa para o bebê. Quando o bebê está acordado, ele não se conecta com o bebê que estava sonhando e precisa de ajuda de uma terceira pessoa para que ele possa começar a quebrar essa desintegração e ir se integrando como um. Ele começa a perceber as diferenças entre seus pensamentos internos e o mundo externo, um processo facilitado pela presença da terceira pessoa, geralmente a mãe ou cuidador principal. Essa figura serve como um intermediário entre os estados interno e externo, ajudando o bebê a navegar entre seus mundos e a compreender as diferenças e semelhanças entre eles. Essa transição gradual entre os estados de sonho e vigília é fundamental para o desenvolvimento do self e das habilidades de relação interpessoal do bebê. Ao longo do tempo, ele aprende a distinguir cada vez mais os seus estados de consciência e integrar suas experiências internas e externas de maneira saudável e equilibrada. Mas o que me pareceu mais curioso sobre tudo isso é que "a criança é o sonho antes do sonho ser da criança". Isso acontece pois o bebê não tem a capacidade de criar o sonho sozinho. O sonho dele é um encontro entre suas inquietações físicas e suas necessidades com os desejos e fantasias da mãe. Por ela estar identificada com o bebê, ela consegue reexperimentar processos do início do seu próprio desenvolvimento. Exigindo dela uma capacidade de sonhar junto ao bebê (reverie) e traduzindo para ele e para ela o sentido dessas experiências precoces que estão sendo vividas simultaneamente.

À medida que percorremos esse caminho de desenvolvimento, é inevitável reconhecer que esse processo é também cheio de riscos. Porque, embora o self seja um potencial, ele é extremamente frágil nos primeiros tempos de vida. A sua construção não acontece em terreno neutro, mas num campo de encontros, desencontros, presenças e ausências. E, nem sempre, o ambiente dá conta da tarefa de sustentar essa vida psíquica que está começando a se organizar. É aqui que começa a ganhar corpo um dos conceitos mais potentes e sensíveis de Winnicott: o falso self. E, para entender o falso self, é fundamental compreender antes o que Winnicott chama de verdadeiro self. Esse verdadeiro self não é um estado fixo, acabado ou permanente. Ele é, na verdade, um potencial, uma possibilidade que só se realiza se houver ambiente suficiente que permita sua emersão, sua expressão, seu florescimento. O verdadeiro self é a fonte dos impulsos espontâneos, da autenticidade, da criatividade e da sensação de ser real.

A existência do verdadeiro self depende, radicalmente, da capacidade do ambiente em se adaptar de forma suficientemente boa às necessidades emocionais do bebê. Quando isso acontece, quando a mãe ou quem ocupa essa função é capaz de se colocar em sintonia com as demandas do bebê, ela oferece espaço para que ele possa viver suas fantasias de onipotência. Nesse cenário, o bebê experimenta a realidade como algo que não ameaça sua continuidade de ser, podendo, assim, existir, criar, imaginar e começar a se apropriar do próprio self. Porém, quando o ambiente falha, e aqui falamos de falhas repetidas, não de pequenas falhas reparáveis, o self verdadeiro fica ameaçado. A criança, então, não abandona o desejo de existir, mas precisa construir uma estratégia de sobrevivência. E é assim que o falso self surge. Uma camada protetiva, uma fachada psíquica que se organiza a partir das exigências do mundo externo e não da autenticidade interna. O falso self é, antes de tudo, uma defesa. Ele nasce como um recurso psíquico para proteger o que é mais precioso: aquele self verdadeiro que, diante de um ambiente falho, corre risco de aniquilação. Assim, a criança aprende a se moldar, a se adaptar, a apresentar ao mundo uma versão de si que responde às expectativas do outro, mesmo que isso custe sua própria espontaneidade, sua vitalidade e sua autenticidade.

No seu funcionamento mais saudável (sim, há um funcionamento saudável do falso self) ele surge como uma instância organizadora, que permite à criança atravessar ambientes temporariamente falhos, enquanto busca condições futuras que permitam, enfim, que o verdadeiro self se manifeste. Porém, quando essas condições não aparecem, quando o ambiente falha de maneira contínua e crônica, o falso self se torna não apenas uma defesa, mas a própria forma de existir. E viver assim, sob o domínio do falso self, é viver uma vida

que se sente vazia, sem sabor, sem sentido. É experimentar uma constante sensação de irrealidade, como se tudo fosse uma atuação, uma máscara bem-feita, mas desconectada da verdade interna. O falso self não é, portanto, apenas uma ideia teórica. Ele é uma experiência vivida, sentida, muitas vezes de forma silenciosa e solitária, por aqueles que precisam, muito cedo, se proteger de um ambiente que não soube, ou não pôde, oferecer a segurança necessária para que pudessem existir de forma plena.

Me lembro de uma história que sempre me tocou muito, que li certa vez, sobre a infância da mãe da psicanalista Margaret Little. Ela descrevia como sua mãe cresceu em um ambiente profundamente instável e disfuncional. Um pai alcoólatra e imprevisível, uma mãe amorosa, porém controladora, invasiva e instável, além de irmãos que, entre brincadeiras, provocavam, assustavam e, muitas vezes, maltratavam. Aos cinco anos, a mãe de Little assumiu a responsabilidade de cuidar de um irmão mais novo que nasceu cego, enquanto a mãe dava à luz outro bebê. Imagine o peso, a sobrecarga, a ausência total de espaço para simplesmente ser criança, para viver a espontaneidade, para brincar, para sonhar. Não havia espaço para erro, nem para vulnerabilidade. Restava a ela ser forte, inteligente, divertida, carismática, não porque isso vinha de um desejo interno, mas porque isso era necessário para sobreviver no meio do caos. Aí está o falso self: uma armadura construída a partir da necessidade, uma adaptação extrema, que mascara, mas não apaga, um self verdadeiro que ficou adormecido, à espera de um ambiente que, talvez, nunca tenha chegado.

E é curioso perceber como essa construção não se restringe àquela infância distante. Ela reverbera. Ela ecoa. Ela atravessa gerações. Porque quando um self não pôde se constituir de forma plena, quando a espontaneidade precisou ser engavetada, quando a autenticidade precisou ser calada, essa falta se transmite. Vai se infiltrando nos vínculos, nos afetos, nas ausências e presenças de quem vem depois. E, muitas vezes, sem perceber, seguimos reproduzindo roteiros que não escolhemos, mas que foram escritos no silêncio daquilo que não pôde ser vivido. Mas há esperança. E aqui reside, talvez, uma das maiores belezas da teoria de Winnicott. Porque, se foi na relação que o self se perdeu, é também na relação que ele pode, aos poucos, se reencontrar. É no espaço terapêutico, onde o analista oferece um ambiente suficientemente bom, que se abre uma nova possibilidade. Um espaço onde é permitido regredir, retornar à dependência absoluta, reviver aquilo que ficou faltando, experimentar, talvez pela primeira vez, o que é ser cuidado, acolhido, sustentado. E é nessa experiência que o verdadeiro self pode, enfim, emergir, florescer, respirar.

O falso self, então, não é uma sentença. Ele é uma defesa, uma estratégia de sobrevivência. E, como toda defesa, ele carrega em si um pedido silencioso: “me proteja, até

que eu possa, enfim, existir.” Talvez seja esse o trabalho mais bonito, mais sensível e mais profundo que fazemos na clínica: ajudar o outro a desmontar, pouco a pouco, as paredes que construiu para se proteger, e, ali dentro, encontrar alguém. Alguém que, por muito tempo, precisou se esconder. Mas que nunca deixou, verdadeiramente, de existir.

#### **4. Eu e o Estranhamento**

Mudar é difícil, dói e normalmente vem a partir de um sentimento onde vemos que não faz mais sentido viver do jeito que vivíamos. Carl Rogers afirma que

“o ser humano tem a capacidade, latente ou manifesta, de compreender-se a si mesmo e de resolver seus problemas de modo suficiente para alcançar a satisfação e eficácia necessárias ao funcionamento adequado. Há uma tendência para exercer esta capacidade” (Rogers e Kinget, 1977, p.39).

Porém o ser humano não nasce sabendo disso e, às vezes, passa uma vida inteira sem entender porque não está satisfeito com o seu mundo que uma vez fez sentido para seus sonhos. O estranhamento não é como uma virose que do nada acorda-se mal, vomita-se, passa alguns dias e depois está bem. O estranhamento é como um adoecimento dos olhos, onde tudo é igual e ao mesmo tempo diferente. As velhas cores e brincadeiras seguem a disposição embora não mais contemplem o antigo sentido e esse estranhamento tende a se intensificar na adolescência, nesse período de mudanças e revoltas.

Winnicott diz:

“Na bibliografia psicanalítica e na vasta literatura influenciada por Freud, é possível encontrar uma tendência a dar atenção ou à vida do indivíduo em sua relação com objetos ou então à vida interna dele. Na vida da pessoa que se relaciona com objetos, torna-se como postulado um estado de tensão que o levaria a satisfazer seus instintos ou a se gratificar por meio do lazer. Porém, uma definição completa deveria incluir o conceito de deslocamento e todos os mecanismos de sublimação. Quando a excitação não leva à satisfação, a pessoa sevê envolta pelos desconfortos que a frustração gera, que incluem disfunção física e um sentimento de culpa ou alívio gerado pela descoberta de um bode expiatório ou um perseguidor.”(WINNICOTT, 1971, p 169)

Acredito que, de certa forma, o estranhamento pode estar relacionado ao momento de frustração, não por fazer algo que se quis e não conquistá-lo, mas também com a decepção de conseguir seu sonho e perceber que sua alegria não está lá.

Se eu pudesse dar outro nome ao estranhamento, chamaria de “incongruência encarnada”. Em Rogers (1961), a incongruência aparece quando o modo como me percebo e o que de fato preciso no meu organismo deixam de conversar. A vida segue funcional, mas

algo range por dentro. Não é doença, mas sim um sinal. Um pedido de afinação entre experiência vivida e imagem de si. Na adolescência, esse ruído tende a ficar mais alto: o corpo muda, os laços se reconfiguram, e velhas lealdades ao desejo do outro começam a apertar como roupa que já não serve. Para quem tem a sorte de encontrar uma escuta suficientemente boa, de uma atitude acolhedora advinda do outro, o estranhamento vira linguagem e não apenas sintoma.

Em termos winnicottianos, o estranhamento costuma irromper quando a adaptação que um dia protegeu passa a impedir alguma necessidade interna. O falso self foi, num primeiro momento, uma forma inteligente de sobreviver ao ambiente. Um ajuste fino para manter o amor, a continuidade, a previsibilidade. Mas, quando a adaptação vira regra e a espontaneidade fica sem espaço, emerge a sensação de estar “meio fora de si”, vivendo uma vida pouco própria. A frustração de que se fala não é só “não consegui o que queria”; é “consegui, mas não era meu desejo”.

Winnicott ajuda a dar um passo clínico: para que o verdadeiro self volte a respirar, é preciso que alguém sustente o entre, sem intrusão e sem abandono. Às vezes, o estranhamento abre um luto: o luto das imagens que foram idealizadas e que agarramos para seguirmos sendo amados. Há dor, há raiva, há medo de perder o pertencimento. Mas é nesse luto que nasce a chance de se encontrar em um caminho próprio e que seja satisfatório. (WINNICOTT, 1971).

Uma imagem que vem muito forte, é de um peixe fora de si ao invés de fora d’água. Penso em uma pessoa que durante a vida criou defesas para se proteger de um ambiente que impôs a ela uma maneira de ser, que durante muito tempo ela chegou a crer que a ela pertencia ou que fosse o único caminho a ser seguido. Faz-se necessário encontrar o seu caminho, mas como Alice Miller diz: ”Todas as experiências conflitivas da infância permanecem escondidas e trancadas na escuridão, e a chave para compreendermos a vida que se segue está guardada junto com elas.”(1981). É necessário estabelecer um diálogo possível para entrar em contato com os segredos dessa criança, ao invés de se assustar com eles. Nem sempre os medos da criança se vinculam a riscos reais.

Os pais podem, por sua vez, viver grandes sustos diante do que a criança consegue enxergar e que neles por muito ficou desconectado. Eles por sua vez, podem encontrar no funcionamento normal da criança, horrores que tentaram esconder na sua própria história

“Essa provavelmente é a maior das feridas narcísicas, não ter sido amado exatamente como se era, e não pode cicatrizar sem o trabalho de luto. Ela pode ser mais ou menos bem resistida e encoberta (como na grandiosidade e na depressão), ou constantemente reaberta na compulsão à repetição. Encontramos essa última possibilidade na neurose obsessiva e na perversão. As reações de desdém da mãe (ou do pai) foram introjetadas. A mãe muitas vezes reagiu com surpresa e horror, aversão e nojo, choque e indignação, ou com medo e pânico diante dos impulsos mais naturais da criança. Assim, essas foram as reações maternas a impulsos tão naturais quanto o comportamento autoerótico da criança, a investigação e descoberta do próprio corpo, a gula oral, a micção e a defecação, o tocar e brincar com as próprias fezes, ou ainda à sua curiosidade ou raiva diante do fracasso ou da decepção.”

(MILLER, 1981, p.85)

A relação entre as crianças e seus cuidadores esbarra em inúmeras dificuldades. Os pais que quando crianças não tiveram suas expectativas alcançadas, podem querer ou que seus filhos os compensam ou, inconsciente, impõe a essas crianças os maus tratos que receberam. Se vingam de algo do qual nunca puderam se defender e ensinam as crianças uma realidade que nunca foi delas. O bullying que os pais viveram e que neles permanece é fonte de inspiração para relação com seus filhos. Assim se instalaram fenômenos transgeracionais, através do qual, um sofrimento se perpetua.

“Os pais encontram no falso self da criança a confirmação que buscavam, um substituto para as estruturas internas que lhes faltam. Incapaz de construir suas próprias bases psíquicas, a criança torna-se dependente deles, primeiro de maneira consciente e depois inconsciente, através dos introjetos. Essa dependência impede que ela confie em suas próprias emoções, pois não teve a oportunidade de experimentá-las por meio do processo natural de tentativa e erro. Com isso, perde o contato com suas necessidades reais e passa a viver uma alienação profunda de si mesma. Nessa condição, a separação dos pais torna-se inviável, e mesmo na vida adulta o indivíduo permanece dependente da validação externa, seja do parceiro, de grupos ou, especialmente, dos próprios filhos. Os herdeiros psíquicos dos pais são os introjetos, diante dos quais o verdadeiro self precisa permanecer oculto, perpetuando a solidão vivida na infância sob a forma de um isolamento interior. A catexia narcísica da mãe pelo filho, ou seja, o investimento emocional voltado para si mesma por meio da criança, não exclui a presença de afeto.” (MILLER, 1981, p.14)

Quando a adaptação vira a moeda de troca do vínculo, o reconhecimento do self cede lugar à encenação do ideal parental.

“Ao contrário, ela o ama intensamente, mas como uma extensão de si, e não como um sujeito separado, com necessidades próprias. Esse amor é, portanto, condicional: existe na medida em que a criança encarna o falso self esperado. Tal dinâmica, embora não impeça o desenvolvimento das capacidades intelectuais, impede o florescimento de uma vida emocional autêntica. O que se forma, então, é um sujeito capaz de pensar, mas não de sentir plenamente; alguém cuja vitalidade emocional foi sacrificada em nome da adaptação e do pertencimento.” (MILLER, 1981, p.14)

Por outro lado, caso os pais consigam dar liberdade para seus filhos descobrirem a nova vida que eles encontram diante de si, é possível que os filhos ensinem ao pais coisas que eles nunca puderam ver ou que esqueceram ao longo do seu desenvolvimento. De toda forma, a estratégia em que os pais podem alcançar um melhor resultado é a de serem francos e procurarem a verdade nos olhos de seus filhos. Enxergar o que a criança enxerga, mesmo sem que a mesma tenha consciência dessa experiência, inaugura um caminho de cooperação, saúde e possibilidade ainda não conhecidos, mas profundamente bem vindos. Caso esse encontro não seja alcançado, vai restar aos olhos da criança o que os pais veem com seus olhos, olhos estes que enxergam a verdade que os próprios pais viveram quando crianças. Nesse caso não estamos falando de um verdadeiro novo, mas de uma mera repetição. Uma verdade que impõe a criança aprisiona ela dentro de um caminho que não é seu.

Uma vez que a criança não pode desfrutar das descobertas de seu próprio mundo, o momento desse encontro será, sem sombra de dúvidas, de susto e estranhamento. Corre-se o risco de que os pais ao invés de heróis, tornem-se monstros que prenderam seus filhos em suas próprias histórias. Segundo Freud, através da negação, o amor é expresso como ódio. Por exemplo, em um dia de muito calor, uma mãe pode achar que está fazendo bem ao seu filho, colocando vários cobertores de lã em volta dele. Através da negação, pais super zelosos, podem esconder o desgosto que sentem diante dos seus filhos, pela mera lembrança deles re-apresentarem para eles um passado que desejam esconder. É como se ao dizerem “meus filhos serão diferentes de mim”, organizem um cenário em que não há chance de seus filhos viverem nada melhor do que viverem.

Toda pessoa que não teve a oportunidade de seguir um caminho próprio e original, pode chegar ao ponto de precisar ir em busca de si mesmo. Essa procura, no entanto, não é necessariamente nem fácil, nem prazerosa. O encontro com si mesmo pode ser extremamente assustador e doloroso. Trago novamente, a sensação de incômodo que a pessoa que passa a enxergar diferenças em elementos da rotina. O mundo é da forma e do tamanho que conseguimos enxergá-lo, quando mudamos, nada permanece igual. Não só o mundo externo se transforma, mas o nosso mundo interno também se modifica. Uma crise é vivida, que nas palavras de Erik Erikson (1976), significa mudança. Para Erikson, uma crise é um movimento transitório que só vai definir se ele veio para o bem ou para o mau em seu desfecho. Uma coisa é certa, a pessoa não volta a ser o que era. Toda crise representa um lugar de vulnerabilidade, que expõe a pessoa a riscos em sua saúde física e mental. Nela a pessoa se redescobre ou se reinventa. Um processo que pode levar a grandes evoluções ou a um desfecho de vida, é preciso força e coragem para que a pessoa passe a ser quem ela realmente é, e entre em contato com as suas possibilidades e também seus limites. Não sendo mais o sonho dos pais, a pessoa tem que enfrentar as consequências de ser ela mesma. Uma descoberta com consequências a serem enfrentadas, digeridas e usadas quando possível em prol do desenvolvimento. A responsabilidade deixa de ser dos pais e passa a ser da própria pessoa com toda a sua bagagem interior. Não há mais culpados, apenas caminhos.

Há algo, contudo, que sempre estará presente em qualquer caminho escolhido. Aqui me refiro ao próprio nome que recebemos. Um nome próprio que muitas vezes é subestimado, mas que carrega todo o peso de uma história, que nos antecede e que caminha conosco até o final dos dias. São aspectos importantes da nossa identidade, que podem ou não, dependendo da relação que temos com nossos antecessores, promover segurança ou medo do futuro. “Há certas idéias na mente das pessoas e partilhadas por outros, sobretudo numa família, que convertem-se, às vezes, em mitos estruturantes...” (BERENSTEIN, 1988, p.144). Cada mito estruturante é a raiz da formação de uma crença, que é a espinha dorsal da alma. Toda crença organiza os órgãos dos sentidos que nos colocam em relação à realidade, de tal forma que a verdadeira função deste é de confirmarem as crenças pré existentes de nós. A ruptura de uma crença pode ser devastadora.

“O nome próprio refere-se a um indivíduo determinado e permite, além do mais, segui-lo através da história pelo uso do mesmo nome próprio. Os nomes são dados no seio do grupo familiar e cada um dos nomes têm uma razão, às vezes diferente, nas diferentes famílias e diferente para os diferentes filhos. Sabemos que é costume entre os judeus não dar aos recém-nascidos nomes pertencentes a pessoas vivas. É tradicional que estes últimos sejam nomes proibidos e que estejam disponíveis a partir do momento em que o possuidor tenha desaparecido. Esta crença pode ser fundamentada em que o uso de um nome por uma pessoa não admite seu uso por uma outra e a nova pessoa denominada empurra o anterior possuidor do nome para o lado da morte.” (BERENSTEIN, 1988, p. 126).

Como exemplo, trago o livro “Os Miseráveis” de Victor Hugo, no qual o guarda Javert tem uma crença dentro de si, que o impede de ver a bondade em Jean Valjean por acreditar que qualquer roubo significaria fragilidade de caráter da pessoa. O crime de Jean Valjean foi de roubar uma maçã para sua irmã que estava com fome, para Javert esse foi um crime imperdoável e Jean Valjean merecia ser devidamente ferido. A história traz diversas boas ações de Jean Valjean mas que não são suficientes para desfazer a crença de Javert. Ao final, depois de ter a sua vida salva por Jean Valjean, Javert entra em profunda crise existencial. Sua crença, alicerce de sua alma, havia sido rompida e a dor sentida foi de tal ordem que Javert antes tão orgulhoso de sua ética impecável, se encontrou diante da pior pessoa possível. Incapaz de lidar com esse doloroso estranhamento, Javert acaba por cometer suicídio, pois segundo sua antiga crença, ele não merecia mais viver. Com esse exemplo mostro o papel da crença dentro do nosso mundo interno, que em grande parte vem dos nossos antecessores e que exige de nós um grande esforço para que seja modificada.

O estranhamento vai ocorrer a cada momento em que entendemos que a crença que nos habita não é mais suficiente para nos explicar. Mudar uma crença é difícil, pois como disse anteriormente, é a espinha dorsal da nossa alma e é importante na condução da nossa vida. Por outro lado e por mais difícil que seja, esse talvez seja um dos principais papéis da terapia. Começamos com um enfrentamento da roupa que não nos cabe mais, da pele que não nos contem, do casco que não mais nos protege. Mudamos não só por querer, mas por precisar, mudamos porque nosso velho eu já não nos alimenta, mudamos porque precisamos sonhar. E nossos sonhos mudam e precisam de mais espaço.

O mundo tem e sempre terá o tamanho que temos, cresce conosco. Assim, o mundo de uma criança tem poucos habitantes, normalmente representados pelos seus pais e por seus

amigos de escola, enquanto que o mundo do adulto tem mais de sete bilhões de pessoas. Nossa consciência também se amplia, o que nós ajuda a dar conta dos múltiplos caminhos que a vida encerra.

No fim, mudar dói porque implica perdas: de imagens, de expectativas, de pactos silenciosos de pertencimento. Mas é justamente ao atravessar essas perdas com alguém ao lado, um ambiente suficientemente bom, que o estranhamento se torna passagem e não prisão. A dor, então, deixa de ser apenas sinal de colapso e vira marca de transformação. E a vida, aos poucos, volta a ter cara de vida.

## **5. Eu e o Florescer do Verdadeiro Self**

Chegamos onde a mágica tem chance de acontecer e para que o verdadeiro self tenha a possibilidade de florescer, é necessário trazer para vocês que algo que nós somos já nasce conosco. Não sei exatamente o que e ainda estou no processo de descobrir. Esse conceito de verdadeiro self não quer dizer que no fundo somos uma única pessoa para tudo e para todas as situações, mas é a possibilidade que temos de viver uma vida mais conectados com nossos sonhos, desejos, vontades e escolhas que são de fato nossos e não resquícios adquiridos da vida de outras pessoas ou do que foi imaginado por eles para a nossa trajetória de vida. Para entender como esse processo funciona é necessário citar dois termos inegociáveis, que caminham juntos e surgem através da terapia. O “espaço potencial”(WINNICOTT, 1971) e o “vínculo terapêutico” (WINNICOTT, 1971)

A psicoterapia não deixa de ser um ambiente onde se vive uma relação profunda, complexa e repleta de sentimentos, mas ainda tem o diferencial de ser um espaço seguro no qual se conduz de uma maneira apropriada e possível de crescimento. Porém, para falarmos sobre essa relação é preciso antes falar do que seria a parte oculta e invisível da mágica: o ambiente e o espaço potencial.

O conceito de "espaço potencial" foi desenvolvido por Winnicott (1971) e encerra grande importância no desenvolvimento emocional e psicológico do ser humano. Este conceito nos ajuda a compreender como crianças, e até adultos, navegam entre seus mundos interno e externo, em um território de imaginação e realidade que permite o crescimento e a autonomia.

O espaço potencial é um local de intermediação entre o mundo interno e externo, demarcando sua condição paradoxal, já que ao mesmo tempo faz ligação com ambos e não é nenhum dos dois. É nesse espaço que se marca a existência do indivíduo entre a realidade e a fantasia. A criação deste local “entre” demarca um possível amadurecimento da criança, já que agora esta é capaz de se relacionar com objetos para além do subjetivamente concebido, percebendo-os como parte de uma realidade compartilhada com outros indivíduos e desenvolvendo a capacidade de usá-los objetivamente. A ilusão de onipotência deve ser experimentada no início da vida, para que o bebê possa viver a desilusão de perceber, gradativamente, a existência exclusiva de objetos e fenômenos que escapam a este controle. Ao experimentar segurança e confiança suficiente para viver essa desilusão, o bebê se torna capaz de experienciar a “separação sem separação” nesse espaço entre ele e o outro (bebê/mãe). Esse espaço permite o brincar que, por sua vez, permite o brincar compartilhado,

que, por sua vez, permite as experiências culturais, a partir dos fenômenos e objetos transicionais. Os fenômenos transicionais se expressam através do uso do corpo como transição do interior para o exterior, são fenômenos que fazem parte do corpo e ao mesmo tempo contemplam a existência de objetos objetivos que são uma posse-do-não-eu.

No texto "Ansiedades Psicóticas e Prevenção", Little (1990) descreve a importância de um ambiente "suficientemente bom" para o desenvolvimento emocional dos pacientes, um conceito fundamental de Winnicott. Ela relata como, através de um ambiente terapêutico seguro, adaptativo e não crítico, é possível fornecer o apoio necessário para que o paciente reviva, se reencontre e interprete eventos passados, permitindo um desenvolvimento emocional linear e saudável. Little escreve:

"O analisando revive e interpreta novamente eventos daquela época, e o analista fornece um ambiente que seja capaz de uma “adaptação ativa total” durante o tempo que for necessário e, mais tarde, de suprimir gradualmente essa adaptação." (LITTLE, 1990, p. 87).

Esse processo facilita a criação de um espaço potencial, onde o paciente pode desenvolver sua capacidade para a fantasia, criatividade e a formação de relacionamentos, além de melhorar a habilidade de usar símbolos e metáforas. A criação desse espaço é essencial para que os pacientes possam navegar e estabilizar suas experiências entre a realidade interna e externa, promovendo a cura e o crescimento emocional e ainda através dele acontece a gradativa mudança do mundo concreto para o mundo abstrato.

Se o espaço potencial é a base onde tudo acontece, é o vínculo terapêutico que dá vida a esse processo. Não existe florescimento do verdadeiro self sem o encontro profundo entre paciente e terapeuta. É nesse vínculo que nasce a confiança necessária para arriscar-se a ser de fato quem se é. Winnicott (1970) já dizia que :

“Ao enunciar minha tese, como muitas vezes aconteceu, descubro que ela é muito simples e poucas palavras se tornam necessárias para abranger o assunto. A psicoterapia se efetua na sobreposição de duas áreas do brincar, a do paciente e a do terapeuta. A psicoterapia trata de duas pessoas que brincam juntas. Em consequência, onde o brincar não é possível, o trabalho efetuado pelo terapeuta é desenvolvido então no sentido de trazer o paciente de um estado em que ele não é capaz de brincar para um estado em que o é" (WINNICOTT, 1971, p. 63).

É nesse espaço compartilhado, feito de afeto, presença e continência, que a terapia se transforma em algo vivo e criativo.

O texto de Molin, Klein, e Junior (2020, p. 235) ajuda a ampliar esse olhar quando fala em “enlouquecer com” o paciente. Essa expressão parece traduzir a coragem do analista em entrar junto no caos do outro, em suportar por um instante a sua dor e fragmentação, para depois poder voltar e oferecer o confiável estado de sustentação. Isso não significa perder-se, mas estar disposto a caminhar junto até nos lugares mais difíceis e inclusive se encontrar neles. Para o paciente essa experiência de ser acompanhado no que parecia insuportável, pode ser profundamente reparadora e vitalizante.

Assim, o vínculo terapêutico não é apenas uma base, mas o próprio motor da transformação. É no encontro verdadeiro, onde há confiança, elasticidade e autenticidade, que se cria o espaço necessário para que o sujeito se encontre com sua espontaneidade. É nesse espaço que o verdadeiro self encontra a chance real de florescer.

Depois de pensar o vínculo terapêutico e até essa disponibilidade de “enlouquecer com” o paciente, chegamos ao que talvez seja o centro de tudo: a busca pelo self. Essa busca não é uma chegada, nem algo que se conquista de uma vez por todas. É um processo vivo, feito de encontros e desencontros, de fragmentações e retomadas. Buscar o self é procurar um lugar onde se possa existir de forma verdadeira, sem precisar se esconder atrás de adaptações que servem apenas para sobreviver.

Winnicott (1971) mostra que essa busca só se torna possível através da criatividade e do brincar. Quando ele diz que:

“é no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral, e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o self”(WINNICOTT, 1971, p. 92).

Ele está falando da experiência de se sentir vivo. Brincar não é apenas um jogo ou um passatempo: é a chance de experimentar-se espontaneamente, de inventar e criar algo que surja de dentro do próprio Eu.

O que torna isso possível é o espaço potencial, esse entre-lugar onde realidade interna e externa se encontram sem se anular. É ali que a subjetividade se ensaiia no mundo e que a realidade é acolhida de maneira criativa. Quando esse espaço é sustentado, o sujeito sente que pode existir com continuidade; quando falha, o que sobra é a necessidade de se adaptar em

excesso, dando lugar ao predomínio do falso self, em uma vida vivida mais para o outro do que para si. Nesse contexto, a busca pelo self é também um esforço de reencontro com a vitalidade perdida, de resgatar a sensação de ser real e de se estar vivo (WINNICOTT, 1970).

Essa busca não pode ser separada da criatividade. Winnicott (1970) nos lembra que o sentimento de estar vivo nasce justamente da experiência criativa: é quando conseguimos criar algo, uma ideia, um gesto, uma relação, uma forma de olhar o mundo que nos reconhecemos como reais. A criatividade, nesse sentido, não se restringe a atividades artísticas, mas é a possibilidade de viver de modo autêntico, de imprimir nossa marca na realidade. Ela é o sopro vital que sustenta o florescimento do verdadeiro self.

Viver criativamente significa relacionar-se com o mundo sem reduzi-lo a uma adaptação mecânica. O sujeito criativo não apenas responde às demandas externas, mas participa ativamente da construção da realidade compartilhada. Para Winnicott (1970), a criatividade é um “modo de viver”, um estado permanente que permite sentir que a vida vale a pena ser vivida. É essa qualidade que distingue o viver autêntico de uma vida regida pelo falso self, onde a espontaneidade é sufocada em nome de uma adaptação vazia.

Na clínica, a criatividade aparece em pequenos movimentos: no paciente que ousa arriscar palavras diferentes, que traz uma associação inesperada, que cria sentido para uma experiência até então confusa. Cada gesto criativo é também uma afirmação de si, um passo no caminho da busca pelo self. O espaço potencial, quando sustentado, torna-se o palco onde esses movimentos podem acontecer com segurança. É nesse campo que o paciente experimenta a liberdade de criar, sabendo que não será invadido, abandonado ou invalidado.

Podemos pensar, então, que a criatividade é o eixo central dessa busca: ela é ao mesmo tempo caminho e resultado. O paciente busca reencontrar o self quando se arrisca a ser criativo e, ao mesmo tempo, é na vivência criativa que esse self se revela. Quando a análise favorece essa experiência, ela deixa de ser apenas um processo de elaboração racional e passa a ser também um espaço de invenção, de poesia e de novas formas de existir.

Por isso, a busca pelo self não pode ser entendida sem a criatividade. Ser criativo é afirmar-se como sujeito, é sentir-se autor de sua própria vida. Nesse sentido, o florescer do verdadeiro self não é apenas reencontrar algo perdido, mas criar continuamente novas formas de estar no mundo. É na relação, no vínculo, no espaço potencial e no gesto criativo que essa busca ganha corpo e se torna, de fato, uma experiência de vida autêntica.

A procura pelo verdadeiro self também pode ser pensada como um movimento de integrar a vida em uma narrativa que faça sentido. Não se trata de alcançar uma essência fixa, mas de poder se reconhecer como autor da própria história. Winnicott (1990) lembra que a

continuidade de ser é o que sustenta a sensação de realidade psíquica, e quando essa continuidade é interrompida, surge a necessidade de reconstruí-la criativamente. Nesse sentido, cada gesto de autenticidade é uma forma de religar os fios da existência e de retomar uma experiência de inteireza.

Outro ponto essencial é que a criatividade, tão central para essa busca, só pode florescer em um ambiente que a sustente. Não basta que o indivíduo queira ser criativo; é preciso que exista um espaço onde suas invenções sejam acolhidas e reconhecidas. Por isso, a clínica é um terreno privilegiado: o paciente pode arriscar-se a experimentar uma fala inesperada, um gesto novo, ou simplesmente sustentar um silêncio, confiando que não será invadido nem abandonado. Esse ambiente, que Winnicott (1970) descreve como “suficientemente bom”, é a base para que o brincar e, portanto, o self se torne possível.

Essa dimensão pode ser ilustrada pelo filme *O Fabuloso Destino de Amélie Poulain* (2001). Amélie encontra formas criativas de se relacionar com o mundo, inventando pequenos jogos e intervenções que transformam o cotidiano das pessoas à sua volta. Esses gestos funcionam como fenômenos transicionais, em que a fantasia se mistura à realidade de modo a abrir espaço para novas possibilidades de viver. Ao inventar, Amélie também se reinventa. Seu percurso mostra como a busca pelo self não está em descobrir uma verdade escondida, mas em criar condições para que a autenticidade floresça no encontro com a realidade e com os outros.

O filme também nos lembra que a busca pelo self não se encerra no espaço solitário da imaginação. Amélie só consegue dar um passo mais profundo quando arrisca sair do anonimato de suas criações e se expõe ao vínculo amoroso. É nesse momento que sua criatividade deixa de ser apenas uma forma de sobreviver e passa a ser uma forma de viver em relação. Aqui encontramos novamente Winnicott (1970), quando diz que a psicoterapia acontece na sobreposição de duas áreas do brincar. O verdadeiro self não floresce sozinho: ele ganha vida na presença de um outro que confirma sua existência.

Concluir esse caminho é reconhecer que o florescer do verdadeiro self não acontece de uma vez só, nem de forma definitiva. Ele se abre em brechas, no inesperado, nos pequenos gestos criativos que revelam algo de nós que talvez nem soubéssemos existir. Florescer é permitir-se viver com mais verdade, mesmo que imperfeita, mesmo que inacabada. É brincar com a vida, sustentar vínculos, criar mundos, arriscar-se no encontro com o outro e, nesse processo, sentir-se real. Talvez a mágica esteja justamente aí: no fato de que o verdadeiro self não é um lugar pré formado que espera ser alcançado, mas uma experiência única e especial a ser vivida e criada, dia após dia.

## 6. Considerações finais

O caminho percorrido por este trabalho aponta que o florescer do verdadeiro self não é um evento súbito, e sim uma estação que se conquista aos poucos, quando o clima certo se instala entre duas presenças. Quando alguém permanece por perto sem invadir e sem abandonar, o estranhamento deixa de ser pedra opaca e passa a ser mineral com veios, matéria que pode ser trazida à luz, nomeada e trabalhada. No espaço potencial, esse campo de respiração partilhada onde dentro e fora se tocam sem se devorar, a experiência volta a brincar. E o brincar, aqui, não é passatempo. É a linguagem da vida retomando o fôlego para dizer o que antes não cabia. Um limite dito com calma, um pedido que encontra acolhida, um silêncio que não precisa pedir desculpas, um gosto antigo que volta a cheirar ao mundo. São gestos miúdos que, repetidos, recompõem a tessitura da continuidade de ser.

Ao reconhecer o falso self como abrigo erguido em tempos de falta, a clínica recusa a demolição impaciente e prefere o deslocamento cuidadoso. Não se trata de expulsar o que protegeu, mas de oferecer um ambiente em que a proteção deixe de ser regra e possa tornar-se escolha. Presença confiável, continência que não engole e não intrusão que não abandona costuram um enquadre que dá passagem ao gesto verdadeiro. Nessas condições, a adaptação rígida desperta e o sujeito reencontra autorias possíveis. A palavra finalmente chega, o ritmo se reacomoda, a capacidade de estar só na presença de um outro que testemunha sem engessar ganha corpo.

Também aqui se inscrevem as camadas herdadas. Pactos silenciosos, mitos de família e expectativas que atravessam gerações por vezes estreitam a estrada. Quando esses fios são nomeados, a trama ganha elasticidade. O luto pelos ideais emprestados não empobrece, ele aduba. A história cessa de ser roteiro alheio e volta a aceitar reescritas. No mesmo gesto, a clínica se confirma como campo de cultivo e não de correção. Um lugar onde se pode regredir com amparo, experimentar sem culpa, errar sem desabar, criar sem buscar permissões extraordinárias.

Se há uma síntese possível, ela não aponta para uma essência escondida em cofre, mas para um processo que se faz à vista. O self não é achado arqueológico, é obra em andamento. Ele emerge quando o vínculo permite, quando o ambiente sustenta, quando o brincar encontra chão. E é nesse chão que o estranhamento muda de função, passando de alarme a bússola. Em vez de apenas denunciar a dor, começa a indicar direção. A vida recupera seiva, a experiência ganha densidade e o sujeito pode assinar o que vive com a tinta da própria presença.

Concluo reafirmando o que se viu passo a passo. Florescer não é vencer uma prova, é encontrar clima para existir. Onde há presença confiável, continência e não intrusão, o gesto espontâneo retorna, a criatividade respira e a continuidade se recompõe. É justamente aí, nesse intervalo vivo, inicialmente entre dois, no qual o mundo cabe no colo sem perder a rua, que acontece aquilo que dá nome a este percurso: o florescer do verdadeiro self.

## **7. Referências Bibliográficas:**

- BERENSTEIN, Isidoro. A família e a transmissão geracional. In: BIRMAN, Joel (Org.). Família e saúde mental. 2. ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1992. p. 61-74.
- DAL MOLIN, Eugênio Canesin; KLEIN, Thais; DAL MOLIN, Isabella Silva Borghesi; COELHO JUNIOR, Nelson Ernesto. “Enlouquecer com”: o caso Ferenczi e algumas questões para a psicanálise contemporânea. *Revista Latinoamericana de Psicopatologia Fundamental*, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 221-244, jun. 2020.
- ERIKSON, Erik H. *Identidade: juventude e crise*. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976
- LITTLE, M. I.; CLARA, M. Ansiedades psicóticas e prevenção. *Imago*, 1992.
- OGDEN, Thomas H. Lendo Winnicott. *Revista Brasileira de Psicanálise*, v. 36, n. 1 2002.
- ROGERS, Carl R. Tornar-se pessoa. 5. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1997.
- WINNICOTT, Donald W. Os processos de maturação e o ambiente facilitador. In: \_\_\_\_\_. O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Tradução de Luiz Sergio Rosenfeld. 2. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1983. p. 11-28.
- WINNICOTT, Donald W. A preocupação materna primária. In: WINNICOTT, Donald W. Da pediatria à psicanálise: obras escolhidas. Tradução de Álvaro Cabral. Rio de Janeiro: Imago, 2000. p. 399-406.
- WINNICOTT, Donald W. O brincar e a realidade. Tradução de Claudia Berliner. Rio de Janeiro: Imago, 1975.
- WINNICOTT, Donald W. A teoria da relação mãe-bebê (1960). In: WINNICOTT, Donald W. O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- WINNICOTT, Donald W. O ambiente e os processos de maturação: estudos sobre a teoria do desenvolvimento emocional. Porto Alegre: Artmed, 2007.
- WINNICOTT, Donald W. Da pediatria à psicanálise. Tradução: Pedro Heliodoro Tavares. São Paulo: Ubu Editora, 2020.
- WINNICOTT, D. W. A Criança E O Seu Mundo (6a. Ed.). [s.l: s.n.]

