

## Donald Winnicott sobre como emergem o verdadeiro e o falso eu.

Um ensaio 3QD

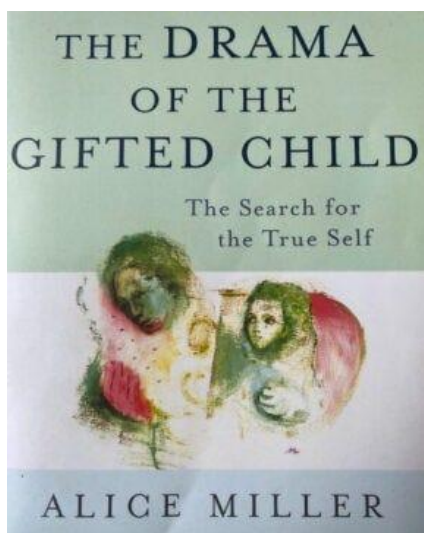
[Gary Borjesson](#)

23 de dezembro de 2024

Este [ensaio](#) foi originalmente publicado em 11 de dezembro de 2024 no [3 Quarks Daily](#), onde escrevo uma coluna mensal. Escrevi outros ensaios curtos sobre Winnicott que você pode encontrar aqui no Substack, incluindo "[As Virtudes da Mãe Suficientemente Boa](#)", "[Você Não é Bom o Suficiente](#)" e "[Nas Palavras de Winnicott](#)". Vale a pena conhecê-lo!

---

O poder e o perigo de ver e ser visto nos acompanham desde o princípio. Quase a primeira coisa que Adão e Eva fazem é tentar se esconder de Deus. (Boa sorte com isso!) Muito mais tarde, Hegel mostrou como, em contraste, o desejo de ser visto — o desejo de reconhecimento — é uma força motriz da história humana, impulsionando o desenvolvimento das artes, da ciência e da filosofia. Mais tarde ainda, estamos aprendendo o quão crucial é ser visto para o desenvolvimento infantil.



Os efeitos negativos de não ser visto são um tema central em "[O Drama da Criança Bem-Dotada](#)", de [Alice Miller](#). Este livro causou-me uma profunda impressão quando o li pela primeira vez, anos atrás, muito antes de me tornar psicoterapeuta. Mesmo correndo o risco de ofender aqueles (inclusive eu) que têm aversão à linguagem

terapêutica, *senti-me vista*. Não estava sozinha. Desde a sua publicação em 1979, o livro vendeu mais de um milhão de exemplares em todo o mundo.

Miller explora como algumas crianças usam seu "dom" de sensibilidade para se adaptar a uma criação inadequada. Em particular, ela descreve como um "falso eu" se desenvolve a partir do "verdadeiro eu". Essa distinção vem do pediatra e psicanalista britânico [D.W. Winnicott](#), que observou e refletiu profundamente sobre a relação entre pais e filhos. (Muitas pessoas além dos pais biológicos podem desempenhar o papel de cuidador; uso as palavras "pai" e "mãe" para preservar as ressonâncias arquetípicas.) Espero que muitos leitores reconheçam aspectos de suas experiências no influente relato de Winnicott sobre como podemos nos sentir perdidos em relação ao nosso verdadeiro eu.

Todos nós precisamos de um "eu falso". Como Winnicott observa, "Cada pessoa tem um eu polido ou socializado, e também um eu pessoal e privado que não está disponível, exceto em momentos de intimidade." <sup>1</sup> Alguém lhe dá um presente sincero que você não gosta. Mas você diz que gosta porque percebe que não há nada a ganhar dizendo como realmente se sente. O mundo social depende desse eu polido, capaz de se adaptar às situações, mascarando nossos verdadeiros pensamentos e sentimentos.



*Donald Winnicott*

Para Winnicott, o "transtorno do falso eu" surge naqueles que, inconscientemente, precisaram organizar uma fachada de falso eu para lidar com o mundo, sendo essa fachada uma defesa destinada a proteger o verdadeiro eu. (O verdadeiro eu foi traumatizado e nunca deve ser encontrado e ferido novamente.)

Por exemplo, trabalhei com um jovem que era um artista e ilustrador nato. Mas seus pais tinham outros planos para ele e consideravam seu amor pela arte uma ameaça. Quando o conheci, ele havia se formado na faculdade há alguns anos e lutava contra o vício. Durante grande parte da vida, ele havia obedecido aos pais, chegando a ceder à pressão deles para estudar biologia em vez de arte. Mas agora se sentia perdido, sem conseguir seguir medicina (o sonho dos pais para ele) nem se dedicar à arte. Tendo perdido a confiança inicial de que a arte era sua verdadeira vocação, ele estava, em suas próprias palavras, "desconectado" de si mesmo, "incapaz de discernir a verdade". Sentia-se "dividido", uma parte dele se identificava com a visão dos pais de que seguir a arte era um desperdício de seu talento, enquanto outra parte os odiava por desencorajarem sua paixão.

A menos que seja estratégico — como um "obrigado" que não sentimos de verdade —, esconder-se não nos faz bem. Para minha paciente, anestesiarse com substâncias havia se tornado uma forma de se esconder. Depois de um tempo, nosso verdadeiro eu posso estar tão bem escondido que nem nós mesmos conseguimos encontrá-lo. O que é um problema, porque temos uma necessidade existencial de sermos vistos; sem espelhamento e reconhecimento, sofreremos. Isso é especialmente verdadeiro na primeira infância, quando o senso de identidade da criança está sendo construído.

Podemos perceber como a parentalidade inadequada interfere nesse processo analisando, em primeiro lugar, o que Winnicott considera ser o que pais "suficientemente bons" fazem. Ele cunhou essa expressão, hoje onipresente, para descrever pais que possuem recursos suficientes para dar a devida atenção aos filhos. Esses recursos podem ser externos, como ter dinheiro suficiente para passar tempo com a criança; e internos, como ter saúde suficiente para não projetar suas próprias necessidades e ansiedades na criança. Infelizmente, foi isso que os pais do meu paciente fizeram. Eles não tinham a intenção de fazê-lo sentir vergonha de ser quem ele era. Mas, em casos de transtornos de falsa identidade, o dano advém de um padrão de falta de atenção que ajude a criança a se sentir vista e amada por quem ela é. No caso dele,

o desencorajamento de sua criatividade foi sentido como uma rejeição mais geral de quem ele é.

Então, o que pais suficientemente bons estão fazendo? Sabemos, por meio de pesquisas sobre apego e neurobiologia interpessoal, o quão formativas são as primeiras experiências. E é exatamente por aí que Winnicott começa analisando os primeiros meses de vida. Ele descreve o bebê de uma mãe suficientemente boa tendo a experiência de que, onde quer que "olhe", "vê" a si mesmo. Em outras palavras, ele experimenta a mãe ou o "outro" como uma extensão de si mesmo. Winnicott chama esse período inicial de "preocupação materna primária", porque a mãe está totalmente disponível para atender às necessidades do bebê. O bebê se sente visto por que, sempre que está com fome ou cansado, o mundo se organiza perfeitamente para atender à sua necessidade: o seio aparece, a mãe providencia conforto e descanso. Assim, um senso seguro de si mesmo se enraíza. Imagino nosso bebê (precoce!) pensando: *"Seja lá o que este mundo se torne, ele começou suprindo tão bem as minhas necessidades que mal sei o que é sentir uma necessidade ou um desejo frustrado."*

Durante os primeiros meses, pelo menos. Como Winnicott descreve, pais suficientemente bons não são nem indulgentes nem negligentes. O que significa que esse paraíso se perderá gradualmente. À medida que o bebê amadurece, os pais ficam consideravelmente menos preocupados. Eles começam a retornar às suas outras atenções: seus outros filhos, amizades, casamento, trabalho, hobbies e assim por diante. Ao fazer isso, eles exemplificam o que naturalmente esperam incutir em seus filhos: um respeito saudável por si mesmos e pelos outros.

À medida que a preocupação dos pais diminui, o bebê começa a perceber que o mundo *não* é uma extensão de si mesmo. Existem outros seres lá fora, com desejos e necessidades, por vezes, opostos aos seus. De forma assustadora, eles estão até dispostos a insistir nesses desejos! O que os pais suficientemente bons sabem, é claro, é que em breve o mundo lá fora estará enviando essa mesma mensagem sobre os outros e os limites, muitas vezes com muito menos cuidado! Nesse caso, onde melhor para a criança aprender isso primeiro do que com aqueles que mais a amam?

Assim, pais suficientemente bons adaptam seu comportamento às necessidades em desenvolvimento da criança. Winnicott chama o que eles proporcionam de "ambiente de sustentação" — um lugar seguro, mas nem sempre confortável. Considere a criança pequena que é incentivada a se conter: *"Bem, é frustrante não poder morder ou bater nos outros, mas não é tão frustrante assim"*. Em outras palavras, ela

continua se sentindo vista e amada, mesmo quando gradualmente se espera que ela perceba e reconheça os desejos e necessidades dos outros — como não querer ser mordida ou querer um "obrigado". O eu social educado está emergindo, mas não se trata de um transtorno do falso eu, pois a criança não está sendo pressionada a uma adaptação prematura.

Isso me leva de volta à "criança talentosa" que possui a sensibilidade e a consciência precoces para compreender o que os outros (inicialmente seus pais) precisam dela. Assim como acontece com a criança pequena, isso é normal. Mas quando a criação não é adequada — quando os pais não têm recursos suficientes — essa criança se adapta em excesso. Em troca de ser quem ela imagina que os outros querem ou precisam que ela seja, espera se sentir vista e amada. Infelizmente, é o seu falso eu emergente que está sendo visto e reforçado. O verdadeiro eu desaparece à medida que a criança se distancia de seus próprios desejos e necessidades para se adequar aos outros. Lembro-me de um analista que escreveu que foi "transformado em um manequim para todas as ilusões da minha mãe". Da mesma forma, meu paciente se adequava aos pais até que deixou de se adequar. Seu vício o forçou (e a seus pais) a perceber as partes dele que agora se recusavam a viver qualquer vida que não fosse a sua.

Ele sabia que era importante para seus pais, que eles o amavam e esperavam coisas boas dele. Outras crianças, no entanto, desenvolvem uma falsa identidade em resposta à sensação de que *não* importam. Esse foi o caso de uma paciente de 40 anos. A quarta de cinco irmãos, ela havia sido amplamente ignorada pelos pais. Passou grande parte da vida tentando brilhar o suficiente para ser vista, admirada e amada. Inteligente e sensível, aprendeu desde cedo que recebia atenção quando se saía bem, e era isso que fazia. (Sua mãe chegou a lhe dizer: "Você era um bebê tão bom, praticamente aprendeu a usar o banheiro sozinha.") Com o tempo, ela passou a se identificar com uma falsa identidade, voltada para status e conquistas. Mesmo com o sucesso aparente, lutava contra sentimentos persistentes de inadequação, ansiedade, solidão e depressão. No início da terapia, ela disse: "Tenho estado tão ocupada tentando agradar e impressionar os outros que não tenho ideia do que realmente quero. Nem sei por onde começar a descobrir."

Como aprendi primeiro com Miller e depois com minha própria terapia, podemos redescobrir o verdadeiro eu (que não é uma coisa, mas uma forma de ser). Seja como for, seja por superproteção ou negligência, transformando a criança em um "objeto"

para alimentar as ilusões dos pais ou ignorando-a completamente, a dinâmica central é a mesma: o verdadeiro eu da criança se esconde, enquanto o falso eu se adapta para tirar o melhor proveito da situação. Assim, o dom da sensibilidade se torna tanto uma bênção quanto uma maldição – permitindo que algumas crianças se adaptem brilhantemente às necessidades dos pais, mas à custa de perderem o contato com as suas próprias. Mas há esperança. Pois a mesma sensibilidade que antes permitia o esconderijo pode nos ajudar a redescobrir nosso verdadeiro eu. A jornada de volta, como enfatizaram Winnicott e Miller, começa com o reconhecimento de como e por que aprendemos a nos esconder em primeiro lugar.

[O livro "Home Is Where We Start From: Essays by a Psychoanalyst" \(O Lar é Onde Começamos: Ensaios de um Psicanalista\)](#) , da Norton & Co, 1990, contém todas as citações deste livro.