

ENTRE O IDEAL E O SI MESMO: Reflexões a partir de um caso clínico

<https://dx.doi.org/10.59068/24476137idealeosi>

Mariana Santos

marianasantos.psico@gmail.com
<http://lattes.cnpq.br/8334686709128605>

Psicóloga clínica, pós-graduada em psicologia clínica - abordagem winnicottiana - pela Universidade Cruzeiro do Sul (Unicsul).

**Entre o ideal e o si mesmo:
Reflexões a partir de um caso clínico**

**Between the ideal and the self:
Reflections based on a clinical case**

**Entre el ideal y el sí mismo:
Reflexiones a partir de un caso clínico**

A paciente segurava o celular, de modo que eu pouco conseguia vê-la. Rosto vermelho, voz trêmula, certa gagueira ao falar timidamente o que a levava a sessão. Beliscava os braços e o rosto, não conseguia sustentar o olhar, nem mesmo através da tela. Muitas vezes, eu ficava tonta ao tentar acompanhar a imagem que aparecia na tela do meu computador.

Já em nossos primeiros atendimentos, Cintia (nome fictício), contou as violências que lhe atravessaram desde muito nova e outras que ainda a atravessam, relatara essas experiências da mesma forma que me contara sobre sua formação em Psicologia.

Cintia vem de família bastante religiosa e muito conservadora, também frequenta ativamente a igreja. Apresenta diversos questionamentos sobre a postura conservadora da igreja que frequenta atualmente, embora guarde para si mesma estes questionamentos e discordâncias. Podendo apenas agora no processo terapêutico falar e elaborar.

Descreve seu pai como sendo um homem bastante controlador, rígido e violento, não aceitando que pense ou aja de forma diferente do que ele considera correto. Sua mãe, em contraponto é descrita como uma mulher gentil, cuidadosa e submissa.

Cintia apresenta em seus relatos, uma preocupação constante com o que as pessoas, principalmente os pais, esperam dela. Demonstrando dificuldade em Ser e vivenciar seus desejos. Havia aprendido em casa e na igreja, que existe um jeito certo de ser uma mulher – submissa, comportada, dócil, cuidadosa e gentil – ou seja, como sua mãe.

Em nossas sessões, apresenta-se confusa quanto a querer ou não se relacionar afetivamente, assim como com relação a sua sexualidade. A paciente apresenta fantasias e o desejo de experimentar um relacionamento homoafetivo, sente medo e paralisa ao pensar sobre as possíveis violências que poderá sofrer, inclusive por parte da sua família, diante dessa face de si mesma.

Em alguns momentos Cintia tenta se afirmar, parecendo buscar uma autorização para Ser, se impondo diante de algumas mulheres de sua família (como uma tentativa de se afirmar ao seu pai), no entanto sente medo da retaliação que pode ocorrer como consequência de expor partes do seu eu.

Ao olhar para sua sexualidade, Cintia parece buscar espaço para que seu verdadeiro self possa emergir. Ao tentar expor essas partes, Cintia busca brechas que possibilitem ser ela mesma. Porém, em seu ambiente familiar não encontra espaço para que possa emergir genuinamente, não apenas com relação a sua sexualidade, mas a tudo que não corresponde ao lugar da idealização de como uma mulher deve ser.

Cintia sente-se submissa na relação com o pai e se percebe no lugar de alguém que realiza a posição de cuidado com os outros (também em um lugar de submissão), assim como sua mãe. Em uma sessão, ao se irritar com a falta de posicionamento desta diante de situações que a violentam, Cintia percebe-se identificada com ela.

Elevar o tom de voz, demonstrar descontentamento com algo ou ter algum outro comportamento que expresse sua agressividade, a faz entrar em contato com um sentimento de culpa e se questionar sobre o excesso de sua agressividade.

Em seus relatos, traz outras situações em que se sentia identificada com pessoas que também estavam em um lugar de vulnerabilidade. Ao notar a fragilidade do outro, Cintia entende que este precisa ser protegido (como ela não foi). Nestas relações nota-se que a paciente busca ofertar o cuidado que lhe faltou e que ainda deseja receber. Ao sair em defesa do outro, principalmente quando sai em defesa da mãe (ou de si mesma, num processo de identificação com esta), Cintia consegue expressar seus impulsos agressivos, mas encontra obstáculo ao se deparar com a agressividade da figura paterna e o que possa representá-la.

Cintia demonstra maior disponibilidade interna para defender sua mãe da agressividade do pai, do que a si mesma, que parece ver apenas a não existência genuína de si mesma como a forma de não vivenciar tais violências. No entanto, compreendo que ao defender a mãe com quem a paciente está identificada há uma tentativa em também se defender deste pai, mesmo que indiretamente, e assim poder existir.

Em uma sessão, a paciente fala sobre o ciclo de violência que sua mãe vivência na relação com seu pai e se percebe neste mesmo ciclo. Se descreve em um cativeiro, um lugar fechado, bagunçado, que lhe dá medo, ao se perceber neste lugar, sente o impulso de quebrar algo, no entanto por se encontrar no escuro, não consegue encontrar nenhum objeto e conseqüentemente, torna-se impossível se proteger.

Em suas relações familiares e religiosas, a paciente ocupa um lugar de submissão, demonstrando dificuldade em se desvencilhar deste lugar. Estar submetida a estas relações, faz com que a paciente não entre em contato com esse Eu verdadeiro. Dias aponta que:

A capacidade para a experiência está relacionada, portanto, a espontaneidade, à criatividade originária, à raiz do si-mesmo verdadeiro, em suma, ao ser (2023, p. 124).

Em sua história a paciente pouco pôde viver de forma espontânea e no seu contexto familiar a espontaneidade é vista de forma negativa. Cintia cresceu tendo que seguir um jeito certo e único de viver, sendo sempre lembrada de como uma mulher deve ser, pensar e se comportar, negando-se a ela o direito à espontaneidade.

Cintia não tem em suas relações esse espaço protegido para que possa sentir-se segura para tamanha exposição, para se expor como de fato é. Assim, em nossas sessões procurei ofertar à paciente um ambiente facilitador para que pudesse afirmar-se enquanto Eu, apresentando suas fantasias, desejos e medos. Por meio de um “brincar de faz de conta”, de como gostaria de vivenciar sua sexualidade, a forma de se vestir, usar o cabelo, se maquiar e se apresentar para o mundo, Cintia trazia uma mulher muito diferente daquela que aprendeu que deveria ser.

Para Winnicott (2019), mesmo quando o indivíduo está bastante submetido ao ambiente e vive no falso self, existe uma parte, a vivência em segredo de um lugar satisfatório em si mesmo, que compõe sua vida criativa, do seu eu verdadeiro. Cintia tem tomado consciência de como está em um papel de submissão em muitas das suas relações, procurando romper com esta submissão e emergir seu eu verdadeiro, em busca da sua satisfação individual e de uma vida “digna de ser vivida”.

Durante os atendimentos observei que a transferência que a paciente realizava comigo estava no fato de eu ser uma psicóloga diferente do padrão que ela compreendia como a “forma certa de ser psicóloga”. Eu, uma mulher negra, com cabelo crespo e volumoso, sustentando vários elementos desta ancestralidade, que compõe como me apresento e me posiciono no mundo.

Após algumas sessões com a paciente, ao entrar ao atendimento de turbante (um destes elementos da minha ancestralidade), percebi que Cintia olhou para a tela com uma expressão que me pareceu espanto e admiração, me elogiando logo em seguida. Para a paciente, ter uma psicóloga saindo do script de como uma psicóloga deve ser ou se parecer, foi muito importante para que pudesse não apenas perceber outras possibilidades de existir, mas também se sentir autorizada a vivenciar sua espontaneidade no processo terapêutico, ampliando aos poucos para outras experiências em sua vida.

Em meio a tantas adversidades Cintia tem conseguido a partir deste “brincar de faz de conta” experienciar outras formas de ser, podendo explorar outros modos de existir. Por exemplo, por meio da fotografia a paciente tem encontrado formas de brincar, explorar sua criatividade e se apresentar ao mundo, relatando que neste processo criativo se sente mais completa, podendo ser ela mesma e apresentar através do olhar, o seu ponto de vista. Para Winnicott:

E no brincar, e somente no brincar, que o indivíduo, criança ou adulto, pode ser criativo e utilizar sua personalidade integral: e é somente sendo criativo que o indivíduo descobre o eu (self). (1975, p.80)

Referências

Dias, E. O. (2003). *A teoria do amadurecimento de D. W. Winnicott*. Imago.

Winnicott, D. W. (1975) *O brincar & a realidade*. Tradução de José Octavio de Aguiar Abreu e Vanede Nobre. Imago.

COMO CITAR ESSE TEXTO

Santos, M. (2026). Entre o ideal e o si mesmo: reflexões a partir de um caso clínico *Pathos: Revista Brasileira de Práticas Públicas e Psicopatologia*, v. 12, n.2, 74-81. <https://dx.doi.org/10.59068/24476137idealeosi>

RECEBIDO EM: 19/04/2026
APROVADO EM: 20/05/2026