

## **Palavra passe para uma vida adulta - Adolescência.**

### **Uma perspectiva Winnicottiana**

Comunicação Integrada no XIV Encontro da Ap, realizado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa a 12 de abril de 2025

*Helena Mourão*

*A adolescência é, no conhecimento geral, uma fase do desenvolvimento conturbada, transformadora, conflituosa e muitas vezes mal interpretada. Na sua Teoria do Amadurecimento e ao longo da sua obra, Donald Winnicott refere-se a esta fase do amadurecimento como algo que tem que ocorrer para se conseguir alcançar uma vida adulta saudável, uma vez que o seu acontecimento representa uma espécie de reafirmação das tarefas mais primitivas que levam à constituição de um Eu Sou, mas nesta altura, com a procura de expansão para um Eu Sou no mundo.*

*Uma vida adulta saudável implica a conquista de uma identidade criativa, capaz de se relacionar com a realidade compartilhada sem se sentir constantemente ameaçada na sua integridade psicossomática e sem ter que inibir constantemente o seu gesto espontâneo. Um Eu consciente de si e do outro, com um modo de Ser democrático. A passagem para esta fase do amadurecimento tem uma palavra passe – Adolescência.*

*A sociedade beneficia da adolescência e da sua potência, se souber acolhê-la e estiver disposta a aprender com ela. Um mundo não é vivo se não for continuamente destruído e construído a partir de novos olhares e essa possibilidade de criação mantida na vida adulta, é muito mais viva se persistir alguma da potência adolescente que existiu em nós.*

---

Em primeiro lugar gostaria de agradecer à Ap e à Comissão Organizadora deste encontro anual, o convite que me foi dirigido, com o prazer acrescido de poder integrar uma mesa dedicada à Psicanálise Winnicottiana, à qual tenho dedicado o meu estudo e que tem tido uma grande influência na minha prática clínica e na minha vida pessoal.

Começo com algo escrito por José Saramago e que diz:

*“A viagem não acaba nunca. Só os viajantes acabam. E mesmo estes podem prolongar-se em memória, em lembrança, em narrativa. Quando o viajante se sentou na areia da praia e disse: «Não há mais que ver», sabia que não era assim.*

*O fim duma viagem é apenas o começo doutra. É preciso ver o que não foi visto, ver outra vez o que se viu já, ver na Primavera o que se vira no Verão, ver de dia o que se viu de*

*noite, com sol onde primeiramente a chuva caía, ver a seara verde, o fruto maduro, a pedra que mudou de lugar, a sombra que aqui não estava.*

*É preciso voltar aos passos que foram dados, para os repetir, e para traçar caminhos novos ao lado deles. É preciso recomeçar a viagem. Sempre. O viajante volta já."* (Saramago, J. 1985)

Cabe-me falar acerca da Adolescência, pensando na temática central deste encontro: O brincar é coisa séria: a idade não tem tempo. Foi-me pedido também, que não me centrasse só na vivência adolescente, mas sim no adolescente que habita no adulto e que se faz presente na continuidade do tempo, como um viajante que volta sempre.

Ao pensar no tema e em como o poderia trazer ao encontro, fez-me sentido pensar a adolescência não só como passagem obrigatória para a vida adulta, mas também, como momento primordial onde se dá o verdadeiro encontro com a natureza humana de cada um. Isto porque, fica tudo a descoberto e vulnerável e ao mesmo tempo, com acesso a uma potência nunca antes experimentada. Aqui, na adolescência, tudo pode acontecer e o adulto que surgir, será sempre reflexo desta fase e terá sempre em si o cuidado e a ousadia que o amadureceu, ou a falta deles.

Em algumas passagens sobre a adolescência na obra de Winnicott, o autor menciona os problemas que os adolescentes enfrentavam naquela época, sendo que muito deles se mantêm porque são inerentes ao amadurecimento humano e por isso, também se fazem presentes na busca pessoal dos adolescentes da atualidade, apesar das mudanças ambientais.

Apontou três fatores que considerou de forma muito otimista, permitirem num futuro próximo àquela época, uma vivência adolescente com a devida e merecida liberdade, até então convenientemente condicionada.

Eram eles, a possibilidade de controle médico e extinção das doenças venéreas, o surgimento de novos métodos contraceptivos e o facto de, após a ocorrência da bomba atómica, o ser humano ter ficado tão devastado com o seu impacto, que nunca mais resolveria questões sociais através da guerra. Os adolescentes estariam livres para se poderem dedicar a esta fase do seu crescimento, apenas com a exigência de amadurecerem rumo à vida adulta, desfrutando da imaturidade necessária, amparados por um ambiente familiar e uma sociedade, capazes de a sustentar.

Que bom que seria...

Na continuidade destes pensamentos, Winnicott manifestava também zanga pelo facto de a adolescência ser muitas vezes retratada como um problema, um incómodo. Sentia haver uma "irritação pública com o fenómeno da adolescência", comumente mal retratada e criticada por pessoas em cargos de poder e pelo que o autor considerava o "jornalismo barato" (Winnicott. D. 1965. Cap.10)

Indignava-se porque na sua opinião, não se estava a dar a devida importância ao que era mais relevante e que devia ser seriamente protegido e sustentado pela sociedade – o facto de os adolescentes estarem simplesmente à procura de se sentirem reais, de terem uma vida criativa, para então se tornarem adultos amadurecidos, elementos essenciais para uma sociedade democrática.

Ora hoje, vivemos novamente numa era marcada pela ascensão de movimentos antidemocráticos, muitos deles alicerçados pelas redes sociais que, quer queiramos quer não, nos levam e levam os nossos adolescentes por uma trela cada vez mais apertada, a passear numa realidade virtual infundável, uma realidade sem limites.

A guerra está presente e dá sinais de expansão. Tem novas formas de existência e de medição de poder, mas infelizmente mantém também tradições antigas e há adolescentes que não lhe escapam e que são brutalmente interrompidos na sua vida devido às aspirações totalitárias de alguém, que certamente não recebeu o devido cuidado na infância nem na adolescência, fazendo de outros reféns da sua história.

Fiquei então a pensar no espaço que ficará para a vivência dos futuros adolescentes se esta tendência não abrandar, sendo que esta fase do amadurecimento deveria compor na verdade, uma ode à liberdade de Ser. Que será feito da criatividade, da capacidade de brincar e do viver real, se a liberdade de Ser não puder ter lugar?

Como crescerão os adolescentes dos dias de hoje ao escutarem discursos de antipatia pelo diferente, pelos de fora e pelo estranho? Que impacto terá este ambiente no seu amadurecimento? Que adultos serão?

Como viverá o adolescente que habita em nós adultos, face a movimentos que tentam apagar a expressividade criativa, cultural e artística de cada um e de que forma podemos contribuir para que se mantenha em funcionamento a máquina democrática, já um pouco fragilizada?

Estará a nossa sociedade capaz de proteger a vivência adolescente saudável de forma a termos no futuro, adultos amadurecidos? Estará a nossa sociedade saudável o suficiente?

Enfim... Isto porque “(...) as pessoas precisam viver livres para viver com imaginação” (...) “A liberdade é algo fundamental, que descobre nas pessoas o que elas têm de melhor.” (Winnicott, D. 1965. Cap. 4)

Saúde, diria eu inspirada pelo autor, passa pela capacidade de se ter uma consciência psicossomática e de o Eu ser capaz de se auto preservar perante as falhas ambientais, sentindo-se assim seguro na relação com a realidade. Seguro, no sentido de conseguir uma permeabilidade saudável, possibilitada por um lugar de encontro entre o mundo subjetivo e a realidade externa – um espaço potencial, lugar da experiência cultural e criação mobilizada pelo que Winnicott chamou de brincar, algo só possível na liberdade de Ser. Saúde é também e acima de tudo, o reconhecimento de tudo isto no outro.

Para que haja crescente possibilidade criativa, a continuidade de Ser deve ser sagradamente preservada e só assim, a relação com a realidade poderá ser saudável, vivida a partir do próprio e não pautada por uma vivência reativa, condicionada pela externalidade. Isto aplica-se a toda a vivência humana desde o início. Na adolescência, esta necessidade é fortemente gritada cá para fora.

Nascemos numa condição de dependência absoluta e amadurecemos, na saúde, rumo à independência relativa e a uma vida adulta. A independência, essa, nunca se torna absoluta. Nunca somos verdadeiramente independentes do ambiente em que vivemos. No entanto, à medida que amadurecemos, encontramos formas de salvaguardar a liberdade do nosso Eu, nos momentos em que o mesmo não pode ter uma expressão totalmente

espontânea. Na mesma medida, reconhecemos essa necessidade também no outro. Aprendemos a fazer concessões sem sentimento de perda identitária.

Penso que a adolescência nos traz os primórdios desta constatação. É o momento em que, no processo de amadurecimento, pressentimos o que só percebemos com maior clareza na adultícia: na realidade, nunca seremos totalmente livres e para viver nela, também não podemos estagnar na dependência total e na indiferenciação que lhe é inerente.

A forma como Winnicott aborda a adolescência, não se restringe aos conflitos de gestão instintual. Para ele os adolescentes sabem que os impulsos instintivos não são tudo e salienta que estão mesmo preocupados com a questão do Ser e do Estar em algum lugar.

“Esta é uma fase que precisa ser efetivamente vivida, e é essencialmente uma fase de descoberta pessoal. Cada indivíduo vê-se engajado numa experiência viva, num problema do existir.” (Winnicott, D. 1965. Cap. 10) – diz-nos o autor.

Com o passar do tempo, na saúde, aparecerá a pessoa adulta.

É do conhecimento comum, que a forma como a adolescência é recebida e vivenciada depende inteiramente de como os primeiros estádios de amadurecimento foram vividos. Se houve possibilidade desde o início, de emergência de um Eu (self verdadeiro), capaz de habitar o espaço potencial e de criar, relacionando-se de forma majoritariamente espontânea com a realidade, sabendo usá-la e ao mesmo tempo contribuindo para ela, a chegada à adolescência terá passadeira vermelha para acontecer. Teremos um Eu que nasceu do cuidado e que aprendeu a cuidar e a cuidar-se, à procura do seu lugar no mundo.

As mudanças corporais dão o sinal abrupto e avisam a chegada desta fase. É uma transformação tão rápida e intensa, que obriga a uma reorganização psicossomática igualmente radical. Um novo corpo, com um novo funcionamento, necessita de ser “renovadamente” temporalizado e espacializado. Várias incorporações e introjeções e a integração das mesmas terão lugar de forma marcada e intensa. O que se conquistou até esta altura não se perde e segue o seu amadurecimento, mas reorganiza-se em torno de novas necessidades. A vida instintual, da qual o Eu se apoderou na infância (na saúde), no sentido de a tomar como sua e de se responsabilizar por ela, explode como um vulcão e tudo o que outrora estaria apenas na linha da fantasia, tem agora uma nova potência e um novo corpo para a agir. Entre o entusiasmo da descoberta e o susto, o adolescente perde o centro de gravidade.

As novas capacidades físicas e o que elas permitem, obrigam o adolescente a renovar o que conquistou nos primeiros tempos da sua vida. Será necessário algum tempo, para que o adolescente aprenda a assumir responsabilidade pelas novas formas que a sua agressividade, forças destrutiva e amorosa conseguem assumir. Tal como no início, é extremamente importante que o ambiente sobreviva sem retaliar, certificando o adolescente de que a sustentação ambiental se mantém, confirmando assim o ciclo benigno já integrado, a confiabilidade e a certeza de que a vida vale a pena.

Por isto, Winnicott diz-nos que o adolescente revisita as angústias dos tempos mais primitivos do amadurecimento, nomeadamente o receio da desintegração e da queda sem fim. O adolescente saudável perde-se um pouco de si e chega mesmo a padecer de um certo sentimento de irrealidade e por isso mesmo, há uma preocupação excessiva com o

que é sentido como real. Há uma rigidez moral que não tem a ver com certo ou errado, mas sim com verdadeiro e falso. As soluções que lhe são apresentadas pelos adultos ou pela sociedade, para resolução do seu sofrimento adolescente, são muitas vezes sentidas como falsas e por isso fortemente rejeitadas e além disso e acima de tudo, não são criação sua. Para um adolescente, nada é pior que a traição a si próprio. Esta é sentida na linha da insuportabilidade. Isto é notório numa certa intransigência adolescente que procura evitar a “ameaça de extinção pessoal” (Dias, Elsa O. 2014. p 281).

É por esta dificuldade emergente dos primórdios, em perceber o que é Eu e não Eu, que o adolescente se resguarda no isolamento. Para fugir à invasão da realidade objetiva e preservar a fragilidade em que se encontra o seu mundo subjetivo. Só lhe podemos oferecer tempo para que se possa restabelecer deste pavor da contaminação do seu Ser, ainda tão incapaz de lidar com as ambivalências da vida.

Vale-se e sustenta-se com os da sua tribo. Um grupo de seres isolados, cada um com o seu verdadeiro self um pouco recolhido e resguardado, mas cúmplices nesta demanda, nos gostos e na luta pela sobrevivência. Suportam-se no ensaio de uma vivência autónoma dos pais, onde procuram outras referências que lhes permitam reforçar a necessidade de diferenciação. Criam em conjunto e testam o ambiente para na verdade, perceberem se ele ainda lá está para sustentar e proteger e se sobrevive ao que vão descobrindo de novo dentro de si, a custo da destruição de muito do que lá estava e ao contributo que têm para dar, se puderem ter oportunidade de reconstrução.

Ao nível da sexualidade é esperado que nesta fase estejam conseguidas as conquistas instintuais da infância e que haja uma genitalidade plena, mas como em tudo no amadurecimento, será ideal que o adolescente possa viver uma sexualidade a partir do seu gesto criativo e não de forma reativa a exigências sociais. O ideal seria haver tempo e espaço para descortinar incertezas perfeitamente normais desta fase, sem necessidade de posicionamento precoce, sem invasão da realidade e sem urgência de correspondência a ideais padronizados que muitas vezes impedem a vivência de uma sexualidade integrada no Ser, como uma das várias possibilidades de vivência da vida instintual. Vivemos tempos de uma certa hiperatividade ideológica, onde se dá primazia a um fazer ágil e que muitas vezes atropela o Ser, que necessita de algo tão simples como o tempo, para se integrar.

Seria fácil se a experiência de quem já fez o caminho, servisse para evitar dissabores e dizer por onde se deve e não deve caminhar, a quem chega a esta viagem. Mas não. A cada viagem adolescente, um novo trilho é encetado e dele, o adolescente terá que sair pelo seu próprio pé. O amadurecimento a cada um pertence e quando o adolescente se mune da experiência do adulto em demasia, passa ao lado da sua experiência e vive algo que não é sentido como pessoal. Não cria o seu trilho.

A grande dificuldade dos pais passa muitas vezes por não se conseguirem sintonizar com a confusão adolescente e com a indefinição que ela traz. Não é fácil. Entre a rebeldia e a dependência, por vezes quase absoluta, os adolescentes passam uma mensagem difícil de descodificar.

Os pais e na verdade, a sociedade, deverão ter paciência e ser capazes de sustentar no tempo preciso, a imaturidade saudável que lhes permite o arrojo adolescente. Terão

também que sobreviver aos impulsos destrutivos, aos afastamentos, aos disparates e às péssimas decisões. É um jogo de toca e foge exigente, mas que abana tudo e revela muitas vezes novos mundos para uma família inteira.

O que na verdade tem que sobreviver nos pais e nos adultos que se relacionam com os adolescentes, e isto vale igualmente para nós terapeutas, é a espontaneidade. Os adultos têm que ser pessoas reais, vivas, que brincam, que sentem, que se iludem e desiludem e têm também que ser um lugar de acolhimento da destrutividade e da reparação.

Ser tudo isto não impedirá o conflito. Pelo contrário. Os pais, não devem abdicar dos seus princípios, ainda que estes sejam continuamente postos à prova. Só assim se manterão previsíveis o suficiente, para o jovem saber com que linhas se cose e poder viver a sua cena adolescente em segurança, sem o receio de destruir efetivamente os pais.

Os adultos, devem ainda oferecer-se como embaixadores dos limites da realidade, algo onde o adolescente possa naturalmente embater, garantindo que a sua destrutividade, por vezes objetificada, é contida e que o jovem não fica à mercê da sua nova potência instintual e física, com a qual está ainda a aprender a lidar, de forma a poder ter uma relação saudável com a realidade compartilhada.

Na clínica, quando recebo adolescentes, é muito importante para mim, perceber que adolescência viveram os pais dos meus pacientes. Perceber de que forma a visitam, se se assustam com ela ou se se entusiasma, se nunca a viveram ou se a habitaram na clandestinidade. De que forma a sua vivência transborda para a dos filhos? Se entendem que os filhos têm que fazer o seu caminho sem o mapa de orientação a assinalar tudo. Bastará terem-lhes dado uma bússola e terem ensinado o seu uso. Felizmente, ainda acredito que a maioria dos pais o consegue fazer suficientemente bem.

A maior dificuldade surge quando não houve verdadeira diferenciação no início, quando há um pseudo-adolescente sustentado por um falso self mental, não um falso self saudável e ocasionalmente solicitado para facilitar adaptação, mas um falso self que se sobrepõe ao Eu verdadeiro. Isto é algo que vemos em jovens submetidos, completamente adestrados e esmagados pelos desejos ou pelos medos dos pais. Os adolescentes que não dão trabalho, que não discutem, que não rompem com o registo familiar, que não fazem os pais questionar-se acerca de si e do mundo. Não diferem em nada dos outros elementos que consigo vivem em pele comum. Não se atrevem e não se aventuram. Esses sim, são adolescentes assustadores porque nunca serão adultos amadurecidos a menos que acordem do coma em que estão.

Por norma são adolescentes a quem o desfrute da imaturidade não foi possível e Winnicott alerta para estas pseudo-adolescências, onde a maturidade precoce armadilha o próprio ser, tornando-o ditatorial. Quando a maturidade excessiva aplaca a ilusão de onnipotência, só resta a verdadeira onnipotência e isso representa, segundo o autor, um perigo para a sociedade.

Quando o cuidado não foi incorporado e continuamente integrado, devido à falha ambiental, não fará parte do modo de ser da pessoa. O seu funcionamento pode reger-se por uma moralidade externa e pela legalidade, mas não terá em si uma ética do cuidado ao outro e à sociedade. Para quem amadurece sustentado no cuidado que reconhece e sustenta a sua necessidade, há a possibilidade de se constituir como uma pessoa cujo

modo de estar na vida se rege por uma ética baseada nesse cuidado e que evita a necessidade de imposição da lei. É-lhe natural um modo de ser e estar que tem em consideração o outro e as suas necessidades.

As pessoas podem ter uma postura democrática pela imposição da realidade externa, mas ninguém tem um modo de ser verdadeiramente democrático pela imposição da lei. O fazer não integrado no ser, não é da linha do verdadeiro self.

Por sorte, alguns destes adolescentes chegam a pedir ajuda, regularmente no auge da aflição porque (e ainda bem), a vida acontece e o falso self a dada altura dá de si, fazendo-os bater de frente com a imaturidade do seu ser.

Esta possibilidade de reorganização que a adolescência nos traz, é em muitos casos uma verdadeira janela de oportunidade para se retomar o que ficou suspenso no amadurecimento e que muitas vezes evoca uma regressão aos tempos mais primitivos e ao resgate do verdadeiro Eu. Casos, em que devido à falha ambiental, se perdeu o senso de ser lá atrás porque o holding, não foi a matéria prima para a constituição da pessoa.

No mesmo sentido, havendo esta janela de oportunidade nas condições menos favoráveis e devido ao carácter volátil do adolescente, a oportunidade pode não ser benéfica ao amadurecimento e por isto, esta fase é tão preciosa e tão determinante para a constituição de um adulto amadurecido. Nela tudo se pode ganhar ou perder.

Considero que a verdadeira adolescência é um ato de coragem. Não sei se em mais algum momento da vida voltamos a ser tão puramente corajosos e tão despojados de medo de arriscar. Isto é possível na adolescência quando existiu e persiste uma sustentação que permite esta liberdade de Ser. Tem que estar instalada, acima de tudo, uma enorme confiança no ambiente que se começou a desenhar no início da vida, permitindo a integração da destrutividade, o acesso à culpa e à possibilidade de reparação que é na verdade o que alimenta o movimento construtivo inerente ao *concern*. A instalação deste ciclo benigno, que ajuda a sustentar a adolescência na saúde, é a base para a constituição de um futuro adulto amadurecido, que é o mesmo que um futuro adulto com um modo de ser democrático.

Um sinal de boa saúde de uma sociedade, segundo Winnicott (1965), seria o fato dos seus jovens poderem viver a sua adolescência no tempo certo porque essa sustentação da imaturidade no tempo é o que levará ao surgimento de adultos fortes, estáveis e maduros.

A sociedade beneficia da adolescência e da sua potência, se souber acolhê-la e estiver disposta a aprender com ela. Um mundo não é vivo se não for continuamente destruído e construído a partir de novos olhares e essa possibilidade de criação mantida na vida adulta, é muito mais viva se persistir alguma da potência adolescente que existiu em nós.

Finalizo com as palavras de Donald Winnicott:

*“A imaturidade é uma parte preciosa da cena adolescente. Nela estão contidas as características mais empolgantes do pensamento criativo, sentimentos novos, frescos, ideias para uma nova vida. A sociedade precisa de ser abalada pelas aspirações daqueles que não são responsáveis. (...) Se os adultos abdicarem da responsabilidade, o adolescente torna-se adulto por meio de um processo prematuro e falso. Um conselho para a sociedade poderia ser: pelo bem dos adolescentes e da sua maturidade, não*

*permita que eles deem um passo à frente e alcancem uma falsa maturidade, atribuindo-lhes uma responsabilidade que ainda não é deles, mesmo que lutem por ela.”* (Winnicott, D. 1975 p. 233).

### **Referencias Bibliográficas:**

- Dias, O. E. (2014). A Teoria do Amadurecimento de D.W. Winnicott. 3ª Edição São Paulo. DWW Editorial
- Saramago, J. (1985). Viagem a Portugal. Lisboa. Editora Caminho
- Winnicott, D.W. (1965). A Família e o Desenvolvimento Individual. 3ª edição. São Paulo. Martins Fontes
- Winnicott, D. W. (1975). O Brincar e a Realidade. Rio de Janeiro. Imago