A construção da identidade na intimidade terapêutica: entre os limites e a liberdade

Laura Inês Ferreira[1]

Resumo

O presente artigo apresenta o processo psicoterapêutico de uma jovem adulta inserida num contexto familiar marcado por controlo, intrusão e violência psicológica, explorando o impacto dessas experiências na construção da identidade e no funcionamento relacional. A partir de uma perspectiva psicodinâmica e relacional, discute-se o papel da relação terapêutica enquanto espaço de contenção, validação e experimentação, que possibilitou a emergência de um *self* mais integrado, autónomo e capaz de estabelecer relações mais ajustadas. São abordados os movimentos transferenciais e contratransferenciais, bem como os processos de regulação emocional, diferenciação e construção de agência.

Palavras-chave: identidade, relação terapêutica, *self*, contratransferência, psicoterapia relacional

Introdução

A construção da identidade acontece sempre em relação. Não se trata de um processo interno isolado, mas de algo que se desenha no encontro com o outro: nas respostas que recebemos, nas experiências que são ou não validadas, nos espaços onde podemos existir com segurança ou, pelo contrário, onde precisamos de nos adaptar para sobreviver.

O caso que apresento foi escolhido para o meu primeiro workshop clíni-

[1] Psicóloga Clínica, PsiRelacional e Professora Assistente Convidada, UAlg
liferreira@ualg.pt

co, num registo que me é menos habitual, mais próximo da experiência vivida do que da estrutura formal da escrita científica. Talvez por isso tenha escolhido a Íris, uma jovem de 19 anos. Foi um dos primeiros casos que acompanhei de forma continuada, em supervisão, e um dos que mais profundamente me mobilizou. Não apenas enquanto terapeuta, mas enquanto pessoa.

A Íris tocou diferentes partes de mim: a "Laura pequena", que reconhece o sofrimento e a vulnerabilidade, e a "Laura terapeuta", que procura conter, compreender e transformar. Houve, desde cedo, um apelo ao cuidado — quase maternal — mas também a necessidade de me manter pensante, de não me deixar capturar apenas por esse movimento. Este artigo procura, assim, manter essa dupla posição: próxima da experiência, mas ancorada numa leitura psicodinâmica e relacional do processo terapêutico.

O encontro com Íris: um self retraído

Conheci a Íris numa tarde de abril. Apesar do calor algarvio, apresentou-se com sweatshirt e fato de treino, com um ar pouco cuidado, como se o corpo estivesse mais escondido do que presente. Arrastava-se até à poltrona, com uma postura tensa e retraída, evitando o cruzamento olhos nos olhos. Um tom de voz muito baixo e um discurso pausado. Chorava à medida que falava — um choro contínuo, entre a angústia e um sofrimento que parecia já antigo. *O meu sentir geral remetia-me para o pensamento de que esta Íris – não só ocular – não tinha cor*.

Quando começa a explicar o motivo da consulta, diz: *"Tenho explosões temperamentais… irrito-me facilmente e começo a gritar com quem estiver à minha volta"*. À medida que vou explorando, percebe-se que estas explosões surgem sobretudo com figuras próximas — o namorado, o pai — e que coexistem com um sentimento de incapacidade relacional mais global. Quando lhe pergunto se sente dificuldades com outras pessoas, responde que sim, que não tem amigos e que gostaria de ter.

Fala da família como "complicada", marcada por conflitos constantes. Re-

fere uma perda significativa — a madrinha — que desaparece da sua vida de forma abrupta, após um conflito com o pai. Começa a emergir um padrão: relações que se quebram, ligações que não são protegidas, adultos que não parecem cuidar do impacto dessas perdas. Penso, desde cedo, que o mundo interno de Íris poderá estar organizado em torno de uma experiência de imprevisibilidade e abandono. Um mundo onde não se pode confiar, e onde, por isso, a aproximação ao outro é simultaneamente desejada e temida.

Na sessão seguinte, quando lhe pergunto como se sentiu após o primeiro encontro, responde: *"Acho que tudo se resume a isto: não sei lidar com pessoas"*. No decorrer do seu discurso, surgem elementos que complexificam esta afirmação. Íris descreve duas amizades significativas que terminaram ainda na adolescência. Justifica esses afastamentos com uma rejeição do que chama *"coisas femininas"*: unhas, conversas sobre rapazes, interesses que não reconhece como seus. Perguntei o que era para si tão desagradável nessas *"coisas femininas"* ao que respondeu *"não sei, mas sempre fui assim mais maria-rapaz; talvez seja porque sempre passei muito tempo com o meu pai e queria ser como ele; aliás, já me chegaram a dizer que tenho roupas praticamente iguais às do meu pai*". Sem pausa no discurso, conta que os seus pais sempre foram muito ligados a si e que, mesmo quando entrou para a escola, em todos os seus tempos livres, ficava na empresa de mecânica do pai, o que a leva a afirmar que via o seu pai como herói [mas, neste momento, Íris começa a chorar]. Pergunto-me se não sabe lidar com pessoas ou se na realidade tem medo... Desconhece. O mundo fora apresentado como cruel, abandónico. Além disso, existe também esta negação ao feminino, à identidade materna, talvez pela ideia de fraqueza, que fora colmatada com a idealização do pai, a preferência pelo universo masculino, uma ideia de "quero ser como ele" (Klein, 1946)... Mas uma idealização que mais tarde fora frustrada... Penso para mim: Porque diz isto e chora? Perguntei-lhe: *"Diz-me que eles são afetuosos, mas chora quando fala neles. O que essa tristeza quererá dizer?"*.

Conta episódios que revelam uma dinâmica profundamente autoritária e

violenta. Um momento particularmente marcante surge quando relata uma circunstância específica: O pai decide que a filha deve praticar karaté. Íris quer ginástica. Tenta expressar isso. O pai reage mal. Insiste. Quando ela volta a dizer que não quer, dá-lhe *"fortes estaladas"*. Pergunto-lhe:

Terapeuta: *"O que sentiu nessa altura?"*

Íris: *"Raiva… e não estava à espera que ele reagisse assim."*

Mas essa raiva não encontra expressão. Não havia espaço para ela. Íris acabou por permanecer no karaté durante quatro anos. Depois conseguiu passar a fazer ginástica. Contudo, expressa - lacrimejante - que desde que voltou à ginástica os pais nunca mais foram ver as suas competições.

Terapeuta: "*E aí, o que sente?*"

Íris: "*Oh. Gostava que eles estivessem lá*".

Este, que fora um dos primeiros relatos de episódios relacionais da Íris, permitiu-me tirar logo algumas reflexões sobre o caso. A decisão do pai de obrigar Íris a praticar karaté, contra a sua vontade, reflecte um padrão de controlo autoritário. O pai não teve em consideração os desejos ou necessidades da filha, insistindo que ela seguisse o que ele considerava "melhor" para si. O pai assume uma posição de domínio, negando à Íris a oportunidade de tomar decisões sobre o que é importante para ela.

Além disso, a violência física (as "fortes estaladas") reforça a imposição do poder. Não só foi forçada a acatar as ordens, como foi fisicamente punida quando tentou expressar os seus próprios desejos. Esta agressão simboliza uma violação dos limites pessoais de Íris, mostrando que as suas vontades e autonomia não eram respeitadas. Com isto, Íris pode ter começado a interiorizar uma identidade marcada pela impotência e submissão às vontades de outras pessoas. Quando Íris recorda este episódio e começa a chorar de forma contínua, revela a profundidade da dor que este evento lhe causou. O facto de revelar ter sentido surpresa face à reação do pai *("não estava à espera que ele reagisse assim tão mal"*) demonstra que, naquele momento, ainda esperava que o pai fosse capaz de ouvir ou considerar o seu ponto de vista.

Esta expectativa defraudada gerou desilusão e reforçou a dificuldade de Íris em lidar com a figura paterna, pois o seu desejo de ser compreendida não foi correspondido. No entanto, a raiva que sentiu não foi exteriorizada. Em vez de a expressar directamente, Íris foi obrigada a permanecer no karaté. Esta submissão revela o medo de Íris em confrontar o pai, algo que pode ser fruto da sua experiência continuada a punições severas quando tentava expressar-se. A tristeza que emerge ao recordar o evento, em vez da raiva, mostra que Íris não teve espaço para lidar com esses sentimentos, reprimindo-os ao longo do tempo (o que pode ter feito com que depois esta raiva acabasse por sair de forma explosiva noutros contextos e relações). Outro ponto importante nesta situação é a referência à ginástica e ao facto de os pais nunca mais terem ido assistir. Isso revela o quanto Íris ainda ansiava pelo reconhecimento e aprovação dos pais. Apesar do controlo e da imposição, ela mantinha um desejo latente de que eles pudessem estar presentes e valorizar o seu esforço. Quando Íris chora e diz *"Gostava que eles estivessem lá"*, estamos perante a frustração acumulada de não ter o apoio emocional que esperava. Apesar de todas as tensões, a necessidade de reconhecimento ainda persistia, e isso dificultava a sua capacidade de se desligar emocionalmente deles e construir uma identidade mais autónoma. A decisão de permanecer no karaté durante quatro anos, mesmo não gostando, revela uma adaptação defensiva por parte de Íris. Ao reprimir os seus desejos e adaptar-se às exigências do pai, ela evitava confrontos maiores. Este comportamento reflecte uma tentativa de evitar conflitos e proteger-se de reacções ainda mais agressivas, o que demonstra um padrão de passividade perante figuras de autoridade. Este tipo de defesa — a supressão da sua vontade — é típico de alguém que interiorizou a ideia de que expressar os seus sentimentos pode resultar em consequências dolorosas.

Considerando a postura em consulta e o seu envolvimento comigo, embora Íris apresente uma postura séria e fechada, parece simultaneamente frágil, com um ar triste, de quem precisa de ser cuidada. Sentia, em mim, o

desejo de cuidar/desmontar esta agressividade que podia ser "somente" falta de carinho/medo da proximidade, para não ser uma vez mais desiludida.

Viver em estado de alerta: submissão, medo e culpa

À medida que o processo avançava, tornava-se evidente que Íris vivia num estado quase permanente de vigilância. Relatou episódios em que o pai exigia a sua presença constante: ao almoço, enquanto ele jogava videojogos, pedindo-lhe que fique ao lado a assistir. Descreveu também momentos de intrusão física: abraços impostos, proximidade forçada (como aninhar com ele enquanto vê televisão), que vivenciava como desconfortáveis, mas aos quais não conseguia opor-se. Quando lhe perguntei se alguma vez tentou dizer que aquilo a incomodava, respondeu que não. Ou melhor — que a mãe já tentou, mas que isso resultou em agressividade por parte do pai. Num desses episódios, o pai perguntou-lhe directamente: *"Eu incomodo-te?"*. E Íris respondeu que não — não porque não sentisse desconforto, mas porque temia a reação. Chorou muito ao relatar isto. Disse que "*faz o que tem a fazer*… só *para não o ouvir"*.

Assinalei: *"Parece que vive sempre na iminência de uma luta"*. Íris não respondeu.

Continuou a chorar muito, afirmando: *"É assim até eu conseguir ir embora… só quero desaparecer daqui"*. Aqui, a submissão surge como estratégia de sobrevivência. A culpa aparece como mecanismo regulador — não no sentido de reparação, mas como forma de manter alguma previsibilidade num ambiente imprevisível (Klein, 1975). Se "o problema for dela", então talvez possa controlá-lo.

A relação terapêutica: um espaço onde algo diferente acontece

Neste contexto, a relação terapêutica começou a adquirir um significado particular. Inicialmente, Íris apresentava-se fechada, evitante. Não olhava nos olhos.

Falava pouco. Mas, progressivamente, pequenos sinais foram surgindo. Um sorriso quando lhe perguntei por um trabalho académico que tinha dito estar a ser difícil. Notei um certo espanto e um olhar mais directo. Percebi que o facto de eu me lembrar de algo da sua vida teve impacto. Foi uma experiência nova: alguém que vê, que retém, que se interessa. Comecei a pensar na relação como uma possível base segura (Bowlby, 1988; Maroda, 2010), onde pôde experimentar sem o risco de punição ou rejeição.

Contratransferência: entre o cuidar e o pensar

Este caso mobilizou-me profundamente. Recordo-me de escrever, após uma sessão particularmente intensa, que tinha sido "dura". Senti tristeza. Mas também raiva. E impotência. *"Isto é tão mais comum do que devia… não é justo"*, pensava eu. Havia em mim um desejo claro de cuidar, de proteger, quase de reparar aquilo que não foi dado. Mas também a consciência de que actuar esse impulso poderia não ser terapêutico.

Precisei de me recentrar. De reconhecer esses afectos como parte do campo relacional (Ogden, 2018), como vias de acesso ao mundo interno de Íris — e não como algo a descarregar ou a resolver directamente. Dizer a mim mesma que podia sentir. E pensar. Estar lá só com ela e sentir. Ajudá-la a proteger-se.

Dar nome ao sofrimento: da culpa à diferenciação

Um momento importante do processo ocorreu quando Íris começa a questionar a ideia de que o problema seria ela. Numa sessão, chegou e disse-me: *"As sessões estão a ajudar-me a perceber que… a maluquinha não sou eu!"*. Este deslocamento foi fundamental. Permitiu uma diminuição da culpa defensiva e abriu espaço à diferenciação do *self* face ao outro. Começou a reconhecer que o comportamento do pai era exigente, irrealista, punitivo. Que o problema não estava na sua incapacidade, mas no contexto em que se encontrava inserida. Ainda assim, a culpa persistia. O medo também.

Quando explorámos a possibilidade de se afirmar perante o pai, rapidamente percebemos que isso não seria (realisticamente) seguro. A agressividade e o risco de abandono bloqueavam qualquer tentativa de assertividade naquele contexto. Decidimos então trabalhar essa expressão dentro da terapia.

Experimentar na relação: construir novas formas de estar

Através de imaginação, cadeiras vazias, ensaios de diálogo, Íris começou a experimentar verbalizar aquilo que nunca pôde dizer. "Isso não é justo", "Não gosto disso", "Preciso de…". Inicialmente com hesitação, depois com mais confiança. A relação terapêutica procurou oferecer aquilo que não teve: um espaço onde pode expressar-se sem ser punida. Simultaneamente, trabalhámos o desenvolvimento de um discurso interno mais compassivo — uma tentativa de contrabalançar as vozes internas críticas e punitivas internalizadas das figuras parentais.

E, gradualmente, algo se transformou. Íris começou a olhar-me nos olhos. A sorrir. A falar de outras coisas — dos escuteiros, dos colegas de universidade, de pequenas conquistas.

Um episódio significativo surgiu quando relata a cerimónia em que recebeu o lenço dos escuteiros: *"A chefe disse que era mais do que merecido… que parecia escuteira desde sempre."* Perguntei-lhe o que sentiu. *"Acho que… orgulho"*, diz-me, timidamente. Devolvi-lhe que também me sentia orgulhosa. E não só vi como senti em mim que isso teve impacto. Houve um movimento de internalização de uma nova experiência relacional: ser vista, reconhecida, valorizada.

Rutura e reconstrução: sair de casa

Após mais de um ano e meio de acompanhamento, Íris decidiu sair de casa e, progressivamente, ganhou coragem para tal. Sem aviso prévio, deixou as chaves, levou algumas coisas e alugou um pequeno apartamento com o namorado. Este momento foi vivido com ambivalência. Trouxe liberdade,

mas também luto e, em alguns momentos, culpabilização pela mãe, que ficou naquele contexto.

Íris procurava várias vezes validação: *"Estou a fazer bem?"* … Trabalhámos a ideia de que cuidar de si não é abandonar o outro. Que a sua saída foi um movimento de sobrevivência e de construção.

A partir daqui a mudança tornou-se mais visível e consistente. Pouco a pouco, sentia as transformações de um legítimo *self* frágil e contido na poltrona, num choro defensivo e sôfrego; e lembro-me, por analogia, de um bicho-de-conta, que se vai desenrolando. Vejo-a mexer, expressar-se, andar na sala até para manifestar a sua raiva. Vejo "A" Íris – não só a dos olhos – ganhar expressão, vida.

Investiu em relações: retomou amizades, procurou reencontrar-se com a madrinha, arriscou ajustar a relação com o namorado, agora com maior capacidade de expressão e negociação.

Fui sinalizando inúmeras vezes que estava orgulhosa dela, procurando que ela própria olhasse para as suas conquistas, para a sua nova autonomia. Lembro-me de estar com a Íris e tantas vezes me vir esta frase à mente: *Aprendeu a ficar em silêncio porque qualquer barulho podia despertar uma reação*. Sentia-me triste. Lembro-me de a certa altura selarmos o acordo de que o objectivo seria a Íris estar o menos tempo possível em casa e aprender a viver a sua vida. A conhecer-se, a explorar interesses, quem é, do que gosta; outros contextos e relações. Resultou. Já não precisava de se silenciar. E comecei a ver várias tonalidades nos seus olhos, no seu rosto. Na segurança da relação terapêutica, Íris foi experienciando e testando como conseguir comunicar assertivamente os seus desejos e necessidades, sendo que isso levou, por exemplo, a uma adaptação e fluidez saudável da sua relação com o namorado, sem "explosões temperamentais", sendo livre para dizer o que realmente sentia (com assertividade e negociação). Um dos momentos mais bonitos que guardo deste acompanhamento deu-se quando Íris foi pedida em casamento e decidiram casar em poucos dias, numa cerimónia pequena no registo civil. Lembro-me de sessões antes do casamento, Íris me dizer que me devia pedir conselhos

acerca do vestido branco *"básico"* que ia comprar *"numa loja qualquer"* porque, citando-a, *"pareço sempre uma boneca"*. Havia ali outro conforto entre nós. Íris falava de coisas femininas. O seu próprio cuidado com o aspecto físico e a vestimenta havia alterado. O que anteriormente era sempre um fato de treino muito largo passou a ser um vestido mais descontraído, uns calções e uma t-shirt ou umas calças de ganga e uma blusa mais colorida. Mantendo o seu registo mais desportivo e as suas sapatilhas, mas a Íris tinha encontrado uma identidade que lhe assentava como Mulher. Licenciada, casada, com emprego, com hobbies e projectos futuros. Mas, sobretudo — com um sentido de si.

Em suma, parece que, neste caso, a experiência relacional potenciou um contexto em que os maus-tratos, a falta de autocuidado e fraco senso de identidade foram ultrapassados; a cliente teve um contexto contentor em que pôde elaborar e explorar a construção de si mesma, experimentar vários registos e papéis, sentindo-se amparada nesta exploração. Íris pôde acumular outro registo que não o cumprimento rigoroso das expectativas externas (por um pai autoritário e uma mãe dependente de si) e levar a cabo a sua busca interna por liberdade e individualidade. A terapia desempenhou um papel crucial na reestruturação desse *self*. A relação foi além de meramente oferecer um espaço de escuta; tornou-se, entre nós, um espaço de construção. Este processo permitiu o *self* de Íris, fragmentado e marcado por experiências de rejeição e abandono, começar a ser reestruturado num contexto de aceitação e compreensão. Para mim, enquanto terapeuta, é fácil dizer e sentir que encontrei a Íris dentro de mim, permitindo a identificação empática para estar com ela genuinamente, possibilitando a que pudesse dizer tudo, vivenciar tudo, experimentar tudo, com os limites do setting e a adequação à realidade (sem explosões desadaptativas).

Mais de dois anos depois, conscientes de que um dia poderá sentir a necessidade de retomar, Íris quis pausar as sessões e experimentar a sua vida nova, por si mesma. E eu "quis" dar-lhe asas para voar. Sabendo que há espaço, na intimidade terapêutica que ficou, se um dia precisar de voltar. Com os nossos limites. E está tudo bem: Íris é uma Mulher (e) Livre.

Reflexão final

Este processo não foi linear. Nem rápido, nem simples. Mas foi profundamente relacional. A mudança não surgiu da aplicação de técnicas específicas, mas da possibilidade de existir numa relação onde: o sofrimento era reconhecido, as emoções eram pensadas, a expressão não era punida e o vínculo mantinha-se. Íris encontrou um lugar onde pôde, pela primeira vez, ser — sem medo. E, sendo, começou a construir-se.

Ainda assim, permanece em mim a sensação de que havia mais caminho possível. Que, naquele momento em que começava a ganhar maior consistência interna, autonomia e capacidade reflexiva, poderia ter sido também um tempo de maior aprofundamento, de regressar a zonas mais precoces, de trabalhar de forma mais integrada as experiências internalizadas, de consolidar ainda mais esse *self* em construção. Mas a psicoterapia é também isto: um encontro entre dois tempos — o tempo do processo e o tempo do sujeito. Íris quis ir. Quis experimentar a vida fora do espaço terapêutico, sustentar-se por si, testar aquilo que foi construindo. E esse movimento, ainda que despertando em mim alguma ambivalência — entre o desejo de continuar e a aceitação da sua escolha — pareceu-me, no essencial, coerente com o percurso que vinha a fazer.

Ficou, entre nós, uma porta aberta. A possibilidade de regresso. Não como sinal de falha, mas como continuidade possível. Porque, talvez, o mais importante tenha sido isto: a experiência de que existe um lugar onde pode voltar, e onde será novamente encontrada.

Referências Bibliográficas

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.

Klein, M. (1946). Notes on some schizoid mechanisms. *International Journal of Psychoanalysis, 27*, 99–110.

Klein, M. (1975). *Envy and gratitude and other works 1946–1963*. Hogarth Press.

Maroda, K. J. (2010). *Psychodynamic techniques: Working with emotion in the therapeutic relationship* (2nd ed.). Guilford Press.

Ogden, T. H. (2018). The analytic third: Working with intersubjective clinical facts. In *The Analytic Field* (pp. 159-188). Routledge.

I Encontro do Alentejo

(15 de Novembro de 2025)