



Personalidade “como se”: Síndrome do impostor e ilusões no espelho

Susan E. SCHWARTZ

Paradise Valley, Arizona, Estados Unidos da América.

Tradução de Sonia Maria Caiuby Labate

Resumo

A pessoa **como se** enfrenta um dilema se deve esconder ou expor a verdade de quem ela é. Sentimentos de perda, limitação e restrição, alienação e obsolescência são comuns, entretanto ocultados com imagens de persona/impostor atraentes. Intimidade e estar presente emocionalmente são difíceis. A pessoa **como se** refugia-se na fantasia. Os que vivem **como se** alienam-se de seu verdadeiro eu à custa de seu desejo. Externamente, a relação com a vida aparece **como se** fosse completa, entretanto há uma sensação assombrosa de falta de genuinidade. A existência é singular. Muito possivelmente, conhecemos essas lutas, uma vez que elas são parte de nós. As questões envolvem um enigma que inclui a confusão sobre si mesmo, influência cultural das mídias sociais, o papel do pai, transferências e imagem corporal. O reconhecimento do inconsciente, marca registrada da psicologia analítica junguiana, baseia-se na incorporação das partes dissociadas da personalidade no *Self*, refletindo a multiplicidade da psique.

Descritores

transtornos de personalidade, interação social, psicologia junguiana.

“As-If” Personality: Imposter Syndrome and Illusions in the Mirror

Abstract

The **as-if** person faces a conundrum whether to hide or expose the truth of who they are. Feelings of loss, limitation and curtailment,

Recebido: 05 fev. 2024; 1ª revisão: 08 fev. 2024; Aprovado: 16 fev. 2024; Aprovado para publicação: 19 fev 2024.

Conflito de interesses:

A autora declara não ter qualquer interesse profissional ou pessoal que possa criar um conflito de interesses relativo a esse texto.



alienation, and obsolescence are prevalent yet concealed with glitzy persona/imposter images. Intimacy and being emotionally present are difficult. The **as-if** person withdraws into phantasy. Those living **as-if** are estranged from their true selves at the cost of their desire. The relationship to life outwardly appears **as-if** it was complete yet there is a haunting sense of lack and genuineness. Existence is singular. Very possibly we know these struggles as they are part of us. The subjects include the conundrum is the confusion of oneself, cultural influence of social media, the role of the father, transferences and body image. The recognition of the unconscious, a hallmark of Jungian analytical psychology is based on the incorporation of the dissociated personality parts into the Self, reflecting the multiplicity of the psyche.

Descriptors

personality disorders, social interaction, junguian psychology.

Personalidad "como si": el síndrome del impostor y las ilusiones en el espejo

Resumen

La persona **como si** se enfrenta al dilema de ocultar o exponer la verdad de quién es. Los sentimientos de pérdida, limitación y recorte, alienación y obsolescencia prevalecen, pero se ocultan con imágenes ostentosas de persona/impositor. La intimidad y la presencia emocional son difíciles. La persona **como si** se refugia en la fantasía. Los que viven **como si** se alejan de su verdadero yo a costa de su deseo. La relación con la vida parece exteriormente **como si** fuera completa, pero existe una inquietante sensación de carencia y autenticidad. La existencia es singular. Es muy posible que conozcamos estas luchas, ya que forman parte de nosotros. Los temas incluyen el enigma es la confusión de uno mismo, la influencia cultural de los medios sociales, el papel del padre, las transferencias y la imagen corporal. El reconocimiento del inconsciente, sello distintivo de la psicología analítica junguiana, se basa en la incorporación de las partes disociadas de la personalidad al yo, reflejando la multiplicidad de la psique.

Descriptoros

trastornos de la personalidad, interacción social, psicología junguiana.

Além de mim, algures, aguardo minha chegada.

Para o porteiro chega um homem do campo que implora para ser admitido. Fica sabendo que não pode ser admitido naquele momento. Talvez mais tarde. Aguardando, o homem permanece até o fim de sua vida. Naquele momento, o porteiro avisa que ninguém foi admitido, exceto o homem, e agora a porta será fechada. (Paz, 1991, p. 171).

Introdução

A questão é que o homem não se deu conta de que a intangibilidade daquilo que confrontamos deriva não de sua essência oculta, mas sim de sua própria acessibilidade.

Essa história, “*Before the Law*” (“Perante a lei), de Franz Kafka (1915/2017), relaciona o problema da pessoa **como se** que não consegue manifestar aquilo que lhe pertence. Não tende a passar pela porta, como na história, porque não sabe que ela lhe pertence. O impostor e aquilo que é aqui chamado de a personalidade **como se** é definido pela questão central: “Quem sou eu, realmente?”

A resposta irá refletir a identidade com metas, propósitos, significados de vida e é refletida ao acessar as paixões. A frase ‘como se’ pode ser caracterizada pelo narcisismo de fachada, pela fragilidade, fraudulenta e vulnerável, limitada por um muro de impenetrabilidade. A pessoa está coberta por um véu em uma persona atraente, mas elusiva, baseada em um precário sentido de *Self*. O sofrimento ocorre quando as conquistas exteriores que anteriormente respaldavam a personalidade são usadas e as reservas internas desmoronam, uma vez que não mais se mostram sustentáveis. O centro não consegue manter-se devido a uma falta de ligação com ele, criando parte de uma resposta vital mal adaptada. A energia é sugada internamente para encontrar o que a pessoa sente como vazio. Uma pessoa do sexo masculino¹ comentou:

O espelho estava em um caminho que eu tinha que cruzar todos os dias. Embora eu não tivesse que olhar nele, assim mesmo olhei e não me senti bem no espelho, independentemente de como eu estava. Todos os dias eu passava por aquele espelho, via um homem ferido e confuso.

¹ Citações dos pacientes; seus nomes foram alterados a fim de preservar as respectivas privacidades.

Definição de “Como se”

Esse breve relato é típico da personalidade **como se**. Revela parte da complexidade por trás das máscaras adotadas e ilusões apresentadas por esse tipo de personalidade. A máscara significa esconder e disfarçar a identidade, ao passo que a dissimulação tentada serve para mistificar e enganar a si próprio e aos outros. Essa pessoa tem uma relação com o mundo empobrecida e desconfortável, tanto emocional como fisicamente, embora sua apresentação seja de purpurina e brilho. Não consegue se confrontar, mesmo que só por um momento, ser vista de perto, abaixo da pele. Tais pessoas podem ser percebidas pelos outros como vencedoras e tendo chegado lá, mas frequentemente são internamente vazias, desiludidas, ansiosas, confusas, alienadas e, acima de tudo, alienadas de si mesmas.

A pessoa **como se** faz uma narrativa de uma história pessoal e coletiva composta pelas vicissitudes secretas com as quais se envolve. Mostra uma abordagem ilusória da vida, volúvel e muitas vezes dramática, mas é movida por um abismo interno. O fenômeno não é comum, uma vez que muitas pessoas o sentem de modo similar, deslizando na superfície e não realmente vivendo. Tais pessoas são internamente isoladas, parecendo competentes, criativas, exóticas, com perspectivas peculiares, mas drasticamente inseguras. A personalidade tem uma queda por ilusões e poses, um impostor baseado em sofrimento interno e confusão psicológica. Sua alma sente-se destruída por dentro, formando um enxame de instabilidade e dor existencial.

Existe, subjacente, uma sensação de suspeita e falta de confiança da posição que ocupa no mundo. Preenchendo o vazio com pessoas, locais e coisas, tenta compensar o sentimento de ser irreal. A maneira de se relacionar com o mundo é por meio de mimetismo e fachadas de impostor, ao passo que a adaptação **como se** surge à custa da autenticidade. A pessoa sente-se tão horizontal como a tela das mídias sociais, contudo, frequentemente, oculta isso de si mesma e dos outros. A divisão interna assinala que está presa a feridas inconscientes pessoais, culturais e históricas. Tais feridas incluem processos inacabados de luto, questões intergeracionais e ansiedades arquetípicas. O inconsciente busca ser conhecido de modo mais profundo, que as relações consigo mesmo e com os outros sejam abertas e não fechadas, que a vida não mais seja evitada com distanciamento emocional, compulsões ou perfeccionismo.

Esse tipo de personalidade, embora engenhosa em disfarces, é inundada por sofrimento emocional e psicológico, assombrada por metas e aspirações que ainda não foram alcançadas, junto com a pressão de que nada jamais é suficiente. Essas pessoas

“defendem-se de aspectos da realidade relativos a ausência e perda, sentidas como intoleráveis” (Colman, 2008, p. 22). Estas precisam que as ilusões e idealizações dos outros sejam nelas focalizadas, de modo que a vida possa parecer diferente do que é. Constroem um pacote sólido e rígido como defesa. Nos sonhos, podem aparecer como vestidas de maneira inadequada ou sem o ensaio suficiente, porque não se sentem prontas para a vida.

Jordan¹ sonhou o seguinte:

Vejo uma pequena porta na base do meu armário e percebo que está destravada. Estou preocupado que todo esse tempo estive meticulosamente fechando as portas da frente e do fundo do meu apartamento e nem sabia que essa porta existia. É uma porta fina que separa a parede da minha unidade do corredor. Sinto-me vulnerável e tranco a porta. A fechadura é apenas uma pequena trava com um gancho e não parece ser forte o suficiente para me manter seguro.

Ele parece como se fosse um sonho, vivendo **como se**, etéreo e sem sentir que tem algum valor. Ferido, não conta para ninguém tudo o que deseja e precisa. Contudo, aborrece-se com a rotina diária e com o corriqueiro, por não ser excitante ou glamoroso. O mundo de fantasia é mais atraente, mas também nunca está satisfeito e sempre precisa de mais.

Jordan disse: “quando acordei no dia seguinte, me deparei com a porta misteriosa que não conhecia ou tinha visto anteriormente”¹. Para Jung, isto representa o encontro com a crua verdade e é positivo, porque o lado sombrio é também parte da totalidade da psique. Entretanto, a descida para o inconsciente é uma **porta estreita** (Jung, 1934/1954) cuja constrição é dolorosa. Não é fácil tirar a máscara e adentrar esse terreno.

O sonho movimentou Jordan de modo profundo emocionalmente, despertando-o para algo esquecido ou ignorado. Ficou intrigado, mas também com medo, uma vez que achava que tinha sido cuidadoso e preparado, mas não tinha visto a porta (Kafka, 1915/2017). Como isso foi acontecer e o que poderia representar? Um único sonho, como esse, notável por sua surpresa, poder e simplicidade, pode alterar por completo o humor e as intenções do dia, da semana, do futuro previsível.

“Em análise, o refletor é o sonho, que pode espelhar a psique para a realidade e a realidade para a psique” (Samuels, 1986, p. 182). Como dissemos, Jordan deu-se conta que se defendia de aspectos que considerava vergonhosos. O que foi excluído da consciência inconscientemente o estava mantendo prisioneiro. Isso é indicado pela porta mal trancada e ainda mais perturbador pois nem sabia

de sua existência. Quando trancado, ele se sentia seguro, mas e agora? O sonho leva Jordan a acessar porções da personalidade necessárias para que a psique alcance a individuação e uma conexão mais profunda com a vida. O sonho colocado no início de seu processo analítico o está levando a si mesmo (Kafka, 1915/2017).

De fato, ele não formou de maneira adequada uma identidade segura, tornando as relações consigo mesmo e com os outros uma trilha de confusas séries de acidentes e escolhas erradas. O comportamento e modos de relacionamento podem incluir elementos agressivos e autodestrutivos, muitas vezes fora do alcance dos outros. Preocupado, ele fica para trás e não consegue alcançá-los, sentindo-se derrotado e perdido. Precisando ser perfeito e maravilhoso, detesta mediocridade, especialmente a sua própria. Torna-se presa de ciclos de pensamento negativo, autodepreciando-se até o ponto de paralisia. Devido à confusão interna, prevalece uma adaptação de mimetismo e falsidade. Torna-se um impostor para si mesmo.

Seu discurso interno compõe-se de vários eus que não é capaz de enfrentar, uma vez que levam à pergunta: **quem sou eu?** Há também várias dissociações entre a mente e o corpo, pois a personalidade está danificada. O escrutínio negativo interior torna a realidade desapontadora e repleta de uma rejeição antecipada. Ele é um espectador da vida, mantém distância dos outros, imaginando que são mais espertos, mais atraentes e melhores. Sente-se separado por uma grossa cortina que não consegue abrir.

O impostor

Pois não há nada a que se agarrar. Sou feita e refeita continuamente. Diferentes pessoas extraem diferentes palavras de mim (Woolf, 1931, p. 58).

Na literatura psicológica, há uma escassez de descritores e de uma atenção séria ao **como se** ou personalidade impostora. A maior parte das abordagens concentra-se em ideias ‘como’ para alterar o comportamento, mas sem atenção ou inclusão do inconsciente. Isto reflete uma falta de profundidade psicológica ou curiosidade sobre os meandros desse tipo de personalidade. O termo popularizado e as descrições da síndrome do impostor não alcançam adequadamente a profundidade do sofrimento aplicável para além das fronteiras da cultura, da classe social, do *status* ou da economia. Sem o simbólico e o inconsciente e sem mergulhar em significados mais profundos, a totalidade da pessoa é encarada de maneira inadequada, deixando-nos em um dilema de sofrimento.

Esta é uma personalidade encurralada na imagem, tentando o ideal, sem a habilidade de ser um si mesmo individualizado. Para o impostor, cuja vida é baseada em autoengano, a realidade de si mesmo consiste em vergonha. Enraizada na necessidade de proteção e autossuficiência, a forma do impostor altera a visão de si mesmo para adequar-se à ocasião. Um impostor não sente uma identidade definitiva e opera na ausência de um *Self* plenamente conhecível. Esses indivíduos muitas vezes altamente realizadores compreendem que serão descobertos ou desmascarados como sendo incompetentes ou incapazes. Podem parecer vivazes, mas se sentem sem vida como um manequim.

Todos os dias surge a questão de que roupa vestir. A roupa representa um ego/persona ou uma abordagem de imagem exterior à vida. A persona parecerá intacta, mas por baixo a personalidade está em frangalhos. O que é preciso é evitar a ansiedade, solidão, perdas emocionais e a sombra percebida. O encontro consigo mesmo exige, efetivamente, um encontro com a própria sombra, no qual “o homem se destaca como realmente é e mostra o que estava oculto sob a máscara da adaptação convencional” (Jung, 1946, para. 239).

Ocorre um recuo da realidade, de modo que esta não tenha que ser encarada, uma vez que a pessoa se sente impotente para lidar com ela. A criação de mundos alternativos impede acesso ao interior, com a finalidade de autopreservação (Modell, 1996). A identidade modifica-se para agradar, sobressair ou se encaixar, mas basicamente a fim de evitar profundidade e visibilidade. O verdadeiro eu tornou-se indisponível por estar ocupado em cumprir restrições impostas pessoal, cultural e socialmente. A sombra do impostor assumiu o comando.

Alienado de seu centro afetivo (Modell, 1996), a perda de contato com um autêntico *Self* significa afastar-se dos outros. Um *Self* independente ou onipotente está convencido que não precisa de ninguém mais, devido à ausência percebida de segurança. O *Self* é sentido como frágil e vulnerável, vazio e morto, como se não houvesse nada ali (Modell, 1996, p. 151). A escuridão interna, a sombra, o potencial e a energia permanecem ocultos, abaixo da superfície, fazendo tal pessoa parece, frágil, oca e falsa.

História

Esta colisão entre a imagem que temos de nós mesmos e o que realmente somos é sempre muito dolorosa e há duas coisas que se pode fazer a respeito, enfrentar a colisão de frente e tentar tornar-se o que realmente somos ou bater em retirada e tentar permanecer o que acreditávamos

ser, o que é uma fantasia na qual certamente iremos perecer (Baldwin, 2021, p. 244).

A **personalidade como se** foi inicialmente descrita pela psicanalista freudiana Helene Deutsch (1942, citado por Solomon, 2004) como sendo não genuína e basicamente imitativa. Ao traçar a história desse constructo psicológico, houve uma falta de atenção na literatura psicanalítica. A descrição original retrata uma pessoa com uma relação emocional empobrecida ou ausente tanto com o mundo interno como com o externo. Deutsch tendia a descartar essa personalidade como superficial, um impostor sem profundidade. Hester Solomon (2004), uma analista junguiana britânica, entretanto, descobriu o caráter genuíno oculto onde permaneciam as tristezas e traumas. Havia uma profundidade de ausência emocional e pesar sob a fachada.

A pessoa **como se** frequentemente sente-se internamente dividida e isolada dos aspectos mais profundos do *Self*, especialmente da experiência corporal (Colman, 2008). O comportamento torna-se destrutivo, indicando que a pessoa está em desacordo consigo mesma. Ao não registrar as necessidades básicas do corpo ou ao tratar o corpo como um objeto distante, o *Self* corporal torna-se desarticulado.

A vida é como estarem penduradas por um fio, um nó na garganta, não conseguem aquilo que freneticamente buscam, acoçadas por inseguranças. Tais pessoas se mantêm inteiras por meio de rotinas e horários a serem seguidos, ao invés de confiarem em instintos naturais. Facilmente se tornam descentralizadas, sem fundamento. Inconscientemente, ficam subordinadas à separação de qualquer autenticidade e ocultando a sombra. A ficcionalização é o artifício da imagem, à medida que o real recua para a margem. Permanece uma tensão entre o eu público e o privado.

Perfeccionismo

Se fosse resistência apenas, o caso não seria tão grave. Na realidade, porém, emana desse substrato anímico, desse espaço escuro e desconhecido, uma atração fascinante a qual ameaça tornar-se tanto mais avassaladora quanto mais nele se penetrar (Jung, 1953/1968, para. 439).

Uma das marcas distintivas de uma personalidade **como se** é o perfeccionismo. Tudo o que possa desagradar é excluído e procura-se evitar o que quer que possa ser interpretado como discordante ou disforme. Tal pessoa é atraída pelo alívio que a fantasia oferece, cria imagens, ideias e eventos para encobrir as assumidas falhas de personalidade. Há muita vergonha e pânico a

serem escondidos e negados. Lutando para ser perfeita, adotando uma persona de confiança e certeza, a pessoa se torna falsa. A perfeição não é jamais satisfeita e inevitavelmente se torna destrutiva. Nada e ninguém são bons o suficiente ou duram o suficiente. Esta maneira de pensar e perceber o mundo ocorre quando crescemos sem uma base de apoio, segurança e acolhimento suficientes. Pode ser uma reação a um trauma infantil, a expectativas culturais ou reações inconscientes a questões transgeracionais. Parecer perfeita torna-se uma estratégia para sobreviver emocionalmente e lidar com a desconfiança persistente no ambiente, em si mesma e nos outros.

O corrosivo vazio assinala a falta de uma identidade segura. A pessoa está sempre inquieta e precisa dos outros para validação e avaliação positiva. Precisa ser excepcional e sem quaisquer problemas ou sente o peso do desespero e da derrota. O sentimento de uma identidade sólida é facilmente ameaçado pelo abandono imaginado que qualquer infração provocaria. Pensamentos e ações de autonegação são configurados em oposição a padrões imaginados de perfeição. Na morte progressiva do *Self*, a pessoa entra em uma espécie de devaneio, repetindo perdas originais ao mesmo tempo em que foge da introspeção. Os relacionamentos baseiam-se em disfarce e inautenticidade aprendida. Embora se mostre social e com a esperada apresentação, aparentemente capaz de cordialidade, a profundidade emocional se atrofia quando a pessoa se sente incapaz de emergir ou ser vista de maneira segura.

Há também a questão do auto desprezo, indicando “uma divisão básica entre o ego e o *Self*, quando o ser espontâneo da pessoa é sempre odiado, temido e atacado” (Colman, 2008, p. 363). O ódio de si mesmo, motivado pelo perfeccionismo, faz com que a pessoa se torne congelada, afastada de seu interior.

O ódio é paradoxal. Surge de origens traumáticas e envolve mecanismos primitivos de defesa do *Self*..., mas se manifesta em um nível sofisticado de consciência, onde fragmentos do ego se uniram, embora de forma distorcida, para formar um complexo fixo (Weiner, 1998, p. 499).

Culturalmente, as mídias sociais e um foco superficial representam uma falta de busca do autoconhecimento. A crescente ruptura do si mesmo é acentuada por uma persona exposta ao mundo das mídias sociais. Isto se torna uma eterna e repetida personificação, dependente do julgamento dos outros. Em vez disso, a pessoa escolhe uma identidade temporária, tornando-se a face daquele que imaginariamente a encara. A fachada faz parecer que ela está aí, quando não está. Penteadada, com tintura, aparada ou

remodelada, torna-se um objeto que precisa esconder as reações vulneráveis e sensíveis, na busca por autolegitimação.

Essas pessoas mantêm-se por meio de vários eus cindidos, parcialmente envolvidas nas relações, mas permanecendo emocionalmente ocultas, na maior parte das vezes de si mesmas, incapazes de comprometer-se ou encontrar sua profundidade, sentido ou realização. Os talentos aí estão, a dedicação à individualidade reduzida, como substitutos virtuais para uma conexão interpessoal. Muita coisa é reduzida ao geral ou trivial, já que a aparência se coloca no lugar do ser. A realidade das emoções parece emudecida ou descontroladamente sem censura. A paixão pela auto-exposição é estilizada para consumo popular. As atuações, sejam elas verdadeiras ou não, fazem parecer que o idealizado e a imagem são aquilo que é buscado e enaltecido.

O problema da falta infantil

[...] corpo vivo monstruoso ... o gigante adormecido que acorda ... vomitando destruição e depois mergulhando novamente em sonolência ... retira a medula de seus ossos e anula sua alma (Sontag, 1993/2001, pp. 5-6).

A pessoa **como se** reencena a agressão contra o objeto original perdido e leva ao “empobrecimento do self e atribuído a experiências precoces traumatizantes com o outro buscado e idealizado” (Solomon, 2004, p. 639). Quando a figura parental é muito distante, a pessoa pode tornar-se inibida, assustada e incapaz de afirmar-se de modo saudável. Isto é decorrência de um roteiro de inferioridade e agressão ao longo da vida que se volta para dentro, presa em autoengano. Conforme comentário de Jung, “

As crianças estão tão profundamente envolvidas na atitude psicológica dos pais, que não é surpresa que a maioria dos transtornos nervosos na infância remontem a uma atmosfera psíquica perturbada em casa” (Jung, 1956/1967, para. 80). A dissociação é desenvolvida como uma tentativa de sobrevivência e há a necessidade de ilusões para compensar o peso da ansiedade depressiva. Para além de uma adaptação ao mundo externo, a personalidade **como se** “internalizou a ausência, o vazio, um vácuo sem vida e uma experiência infrutífera, sem acesso ao verdadeiro self” (Solomon, 2004, p. 641).

Para compensar, “atos de autocriação ocorrem por meio de uma série de identificações e internalizações com outras fontes de nutrição ambiental que substituem e que foram construídas sobre

uma sensação de vazio interno” (Solomon, 2004, p. 641). Com efeito, há uma paralisia do ser. Isto pode manifestar-se sob várias formas de autoataque, desespero e ódio narcisista. Ela alimenta um ciclo internalizado de opressão advindo da negligência e abandono parental. Inicialmente, o *Self* em desenvolvimento “viu-se defronte a um ambiente vazio e hostil, tão desarmônico que a pessoa se sentiu despercebida e/ou relacionada a ele de modo nocivo” (Solomon, 2004, p. 641). Incapaz de desenvolver uma autoidentidade segura, a vida se reduz a ilusão e disfarce.

O mundo interior não é suportável para a pessoa **como se**, que não consegue lidar com a gama de sentimentos, uma vez que houve pouco modelo para isso (Zoppi, 2017). Houve poucas oportunidades para expressar sentimentos ou ter a própria realidade subjetiva reconhecida. Despercebidas, “quando crianças eram solitárias, deprimidas e com uma sensibilidade inata” (Solomon, 2004, p. 640). A criança experimenta o mundo como negando ou tentando destruir sua realidade, levando a sentimentos de desespero e vazio.

Essas feridas precoces tornam-se o fator central organizador da personalidade do indivíduo, e a pessoa continua a reagir esperando ser novamente ferida. A relação com o mundo baseia-se no imaginário e no fingimento para defender-se de aspectos da realidade que dizem respeito a ausência e perda, já que essas eram experimentadas como insuportáveis desde muito cedo. A retração [psíquica] então serve como uma área da mente onde a realidade não precisa ser encarada, onde a fantasia e a onipotência podem persistir não examinadas e onde qualquer coisa é permitida” (Steiner, 1983, p. 3). A pessoa aprende a exibir um apelo vivaz, um disfarce que normalmente promove projeções positivas, porém estas não são nem vistas nem críveis. A consistência do *Self* é porosa e o sentido de valor próprio fica fora do seu alcance. O isolamento emocional precisa ser preenchido com adulação. Embora tal pessoa seja muito solitária, não consegue facilmente ficar sozinha e tem dificuldade de aguentar qualquer ausência, desconforto ou falta.

Imagética do corpo

Caso se prescrevam muitos remédios para uma doença, pode-se ter certeza que a doença é incurável (Chekhov, 1904/2015, n. p.).

Caso os padrões tradicionais de beleza sejam a única moeda para valorizar nossos corpos, ficamos presos a um paradigma que preserva os estereótipos e perpetua o mito inatingível de beleza. Aparência e beleza têm importância para uma personalidade

como se, expressando uma necessidade de aplauso e apelo, que seja atraente, mas, em último caso, que permaneça inatingível em todos os aspectos. Há lutas com o peso, com a vergonha do corpo e desconforto corporal, troca-se de roupa frequentemente como meio de alcançar um pouco de paz, o que raramente ocorre. Exemplificando a divisão defensiva mente/corpo, o próprio corpo é desvalorizado, refletindo a falta de um engajamento corporal com o mundo. A pessoa **como se** não consegue facilmente encontrar uma coerência ou compaixão internas. Divorciada de seus mundos interno e externo, frequentemente é incapaz de colocar seu corpo no espaço.

Uma mulher, ao vislumbrar a si mesma em espelhos fora de casa, sente um leve choque e a imagem não é tão boa como era de maneira segura em casa. A incompatibilidade entre o privado e o público é uma disparidade seguida de julgamento, autocensura e acompanhados de sintomas de despersonalização e desrealização. Baseia-se em vergonha e aversão a si mesma, dificuldade de acalmar-se, conflitos internos e complexos corporais. Pode-se dizer que o corpo, então, se torna um complexo negativo e como tal é um dreno na psique.

Identidade

Autoconsciência é confrontada por uma outra autoconsciência; saiu de si mesma (Hegel, 1977, p. 29).

Pessoas **como se** são conhecidas por desenvolver pseudocontatos que substituem um sentimento real pelos outros. Comportam-se como se tivessem relações emocionais, mas as emoções não conseguem passar para o real, uma vez que isso significa compartilhar quem são e revelar opiniões verdadeiras. De maneira bastante frequente, preocupações sobre as consequências de falar as deixa sem voz. Podem até ser descritas como frígidas, o que significa evitar emoções, ocultar as próprias insuficiências e comportar-se de maneira rígida como se tivessem sentimentos reais e um contato genuíno com as pessoas.

Como um exemplo, Imani sonhou com mulheres em uma grade *pop-up* em um website de pornografia da internet. Viu-se então em uma casa que surgia como *pop up*, e depois estava em uma casa menor e essa cena aparecia repetidamente. Na imagem seguinte que surgiu, ela está sozinha em uma grade ou casa ainda menor e não há um caminho óbvio de entrada ou saída. Qual o significado desse sonho? Ele descreve que ela está dentro de uma caixa ou num quadrado plano, à medida que os espaços vão se tornando menores e ela vai ficando cada vez mais fechada. “Incapaz de abdicar da ilusão de segurança da forma como eram

ou são as coisas, isto a aprisiona e cria uma existência de morte em vida” (Samuels, 1986, p. 83). A cena onírica ocorre em um site de pornografia e ela está aprisionada em algo sexual, mas desconectada e presa em uma caixa. Ela é tanto a atriz principal como o observador. A imagem suscita questões de quem ela realmente é. O sonho retrata-a como objetificada por si mesma. E ela está sozinha na imagem, embora comece com outras mulheres também encapsuladas, cada qual em um quadrado e sem comunicação umas com as outras. Poderiam representar aspectos desvinculados dela mesma, cada um em uma caixa isolada. A imagem total parece fragmentada, mas enclausurada, linear e movida mecanicamente, mas por qual parte dela?

Jacqueline Rose (1986, citada por Silverman, 1986, p. 229), escritora e pensadora britânica, comentou sobre isso:

O que o cinema clássico mostra ou coloca no palco é essa imagem de mulher como um outro continente, escuro, e de lá o que escapa se perde no sistema; ao mesmo tempo, como a sexualidade está congelada em seu corpo como espetáculo, o objeto do desejo fálico e/ou identificação [...] (Silverman, 1986, p. 229).

Aqui o corpo expressa distância, desconectado atrás da sexualidade a serviço de atrair a atenção, porém atrás da tela. Está esse corpo expressando a fragilidade do *Self*? Poderia representar “estados desencarnados de morte psíquica e com impacto sobre a nossa relação com o mundo” (Connolly, 2013, p. 636). Perturbado na posse e imagem do corpo, ele é objetificado e com propósitos opostos com a necessidade de um sentido de si mesmo quando encontrado por meio do físico.

Como mostra seu sonho, o corpo de Imani é usado como um objeto para manter afastadas as pessoas. Imani anda por aí desejando ser notada, melhor que os outros, mais magra, parecendo mais moça e mais esperta. Seja de que maneira for, está focada basicamente em chamar atenção, mas isso precisa ser de forma distante. Está ciente de que ninguém conhece seu eu real e fica satisfeita com isso, mas também, de vez em quando, fica muito, muito solitária.

Esta é uma mulher talentosa, dotada intelectualmente e altamente articulada, rápida para responder e rebater. Usa os pensamentos e palavras como armas para derrotar e permanecer afastada dos outros. Silêncio nas sessões analíticas raramente ocorre, como se qualquer espaço potencialmente reflexivo pudesse ser preenchido com o que ela não sabe ou quer conhecer. Dá pouco espaço para comentários, como se precisasse defender-se de quaisquer surpresas ou entrar em campo não familiar para evitar a crítica que

não pode tolerar. Isto indica um ego frágil e temeroso e uma pessoa defendida de sua profundidade.

Na análise, desenvolve uma fusão como modo de se relacionar. Incapaz de tolerar o espaço entre si mesma e eu, nega qualquer separação, criando uma igualdade imaginada. Para se sentir segura e não ameaçada por qualquer outro, a realidade da conexão entre duas pessoas separadas precisa ser resistida. Não absorve informações e defende-se contra qualquer comentário adicional à sua história.

“Relacionamento significa incorporar o outro, ser visto e vulnerável, mas isso pode ser sobreposto com vergonha” (Rosenfeld, 1987, p. 274). Ela encena o que é chamado de defesa maníaca, isto é, negar a consciência cada vez maior da limitação, perda, ambivalência e complexidade. Trata-se de uma defesa contra o medo de destruir o objeto, isto é, o outro e, posteriormente, o *Self*. Imani não deixa espaço para a interação, nem pausa para permitir diferentes reações. Não há habilidade que permita o pequeno, necessário para incorporar novas informações e não saber. Qualquer entendimento contraditado por seu oposto significa rejeição, assim ela se defende e afasta intimidade. Dessa forma, Imani parece onipotente e sem precisar de mais ninguém, sozinha como na caixa do sonho.

Parece não ter sentimento por si mesma, mas isto tem sido inconsciente e esquivo para ela sob o chamativo disfarce bem desenvolvido. Será que percebe que está em uma existência meio morta? O processo para dentro de seu mundo não será tão simples como ela poderia imaginar. A relação entre terapeuta e cliente assegura confiança e evolui dependendo da separação e conexão entre ambos os participantes. Este processo exige capacidade para reconhecer e reunir os múltiplos fios pessoais e coletivos, bem como reconectá-los. As transferências poderiam ser usadas criativamente, a fim de encontrar um caminho atento e sensível para os participantes pensarem, sentirem e imaginarem juntos.

Entretanto, Imani tem dificuldade para genuinamente se dar ou responder de forma flexível e adaptativa ao comportamento de outra pessoa. A morte temida em sua mente é diversa de sua apresentação de controle. Fez troça do desrespeito sofrido quando criança, ao descrever seu pai como semelhante ao líder russo Putin, assumindo agressivamente o controle, quebrando barreiras, o que é seu é meu, sem deixar espaço para Imani. Relatou sua imagem entusiasticamente correndo em direção ao pai, o qual replicou que Imani era constrangedora ao se mostrar tão excitada. Recuou e se lembrou de inúmeros incidentes nas reuniões familiares, de brigas de bêbados, toques inapropriados,

gesticulação grosseira e seu pai sedutor. Frequentemente escondia-se em um canto, assustada e insegura, sozinha. Essa figura paterna não ofereceu qualquer apoio ou maneira de se relacionar com a energia masculina, a não ser tornar-se invisível.

Desse pai arrogante decorrem os temas de insegurança, falta de amor, fragmentação e desintegração do eu e silenciamento da voz. Frustrada e perdida, visto de fora tudo parecia sem impurezas, mas dentro havia a desordem da privação que Imani não podia expor. Frequentemente não havia comida em casa e por vergonha nunca contou isso para ninguém. Abandono é o que Imani conhecia, permanecendo engolfada nas expectativas maternas. A mãe não lhe ensinou nada sobre o feminino, o maternal ou como ser uma pessoa. Tanto física como emocionalmente, não houve meios de qualquer dos genitores poderem confirmar Imani ou fazê-lo em sua identidade ou capacitação própria.

Ela é como no conto de fadas de Grimm, A pequena Vendedora de Fósforos, sozinha no inverno, com neve, frio, os prédios escuros com os quais se defronta fechados como seus pais, luzes apagadas. Vai ficando mais gelada e sozinha, incapaz de se esquentar, acabam os fósforos para aquecer-se e tristemente morre no fim, tendo sido esquecida no frio, ignorada pelos passantes apressados.

As relações com amigos e parceiros baseiam-se em ela ser sempre a estrela, a animadora, dançando velozmente para confundir qualquer pessoa que possa penetrar em suas defesas. Se estiver suficientemente protegida por aquilo que se tornou uma organização fortemente defensiva, ela não precisa sentir. Isso também ocorre no trabalho analítico. Eu, enquanto analista, com minha presença, disponibilidade e questionamento, sou sentida como um perigo para sua autocoessão frágil.

O processo psicológico exige paciência quando o desmascaramento da realidade representa uma ameaça ao ego/persona no qual se apoia tão firmemente. Por trás da frente bem calculada, retratando inocência e encanto, está a vulnerabilidade sensível que aprendeu a reprimir. Os que são privados de reconhecimento sofrem e estão condenados a abrigar sérios sentimentos de invalidação de sua personalidade e vivem em uma solidão virtual (Mills, 2019). A necessidade de amor incondicional, ansiedade sobre uma hostilidade esperada e de serem recusadas têm sido a norma. A pessoa **como se** existe em uma crise de esterilidade e desconforto. Falta à pessoa **como se** capacidade para lidar com complexidade, ambiguidade, melancolia, desorientação e desapontamento, bem como de permitir-se sentimentos de prazer.

Imani tornou-se uma *femme fatale*, uma mulher anima, fazendo pose, sem de fato conhecer o amor, apenas chamando atenção. Tudo isso oculta sua ansiedade sobre sua aparência física e psicológica, sentindo-se frágil e vulnerável na presença dos outros. No confronto com a alteridade, torna-se enredada em desejo e falta e isto dá início a uma batalha por reconhecimento. A pessoa **como se** rapidamente “intui sua própria deficiência, unilateralidade, singularidade, ameaça e parece que há algo que, embora pertença à sua própria essência, fica faltando” (Mills, 2019, p. 7).

A psique parece completar a si mesma, a manifestar-se em modos superiores de consciência. O processo começa com reflexão, tempo e exame interior, orbitando em busca de si mesma. A busca por realização é um processo orgânico, de desenvolvimento e relacional, procurando sentido nas perdas, desejos, necessidades e ansiedades.

Contudo, uma grande parte de Imani residia para além de sua fachada e ela parecia perdida.

Recusava-se a ser perturbada pelo desejo, uma vez que o mundo precisava ser regular e previsível. Imani permanecia como em seu sonho de estar dentro de uma caixa no site de pornografia. Imani desejava conhecer um pouco de si mesma, mas não muito. Devia ser somente da forma em que ela pudesse achar as palavras certas e soar consciente psicologicamente. Iria ela continuar com a fachada? Continuou a fazer um *facelift* após o outro, parecendo sempre mais falsa, assinalando uma distância cada vez maior de si mesma. Talvez o vazio tenha se tornado internalizado de maneira solidificada demais. Será que ela alguma vez permitirá ter curiosidade sobre quem ela realmente é? No momento, parecia que não.

Cicatrizando feridas

Se uma pessoa abraçar sua inteireza, pode evitar ‘as consequências desagradáveis da individuação reprimida’. Continua ele: ‘Se assumir de livre e espontânea vontade o fardo da inteireza, não será obrigado a sentir na carne que ela se realiza dentro dele contra sua vontade, de forma negativa (Jung, 1951, para.125).

O *Self* e o mundo estão desarticulados para a pessoa **como se**. Desnorteada, para onde a pessoa se volta? Ela muitas vezes é mal interpretada, não compreendida e precisando ter acesso a seu mundo interior. O cerne do trabalho junguiano e o desafio da personalidade **como se** é encontrar segurança e a singularidade do *Self*, inclusive estabelecer relações genuínas com os outros. A

fragmentação e desunião **como se** funcionam então como oportunidades para uma repadronização única.

Há uma brecha para a personalidade **como se** entre quem a pessoa é e quem ela deseja ser. Isto cria uma série sem fim de dolorosas recriações de problemas passados e comportamentos e atitudes rigidamente limitantes. E é a abertura para a personalidade.

O tratamento analítico e psicológico é o lugar onde o caos e as ansiedades absorvidas desde a infância podem começar a tornar-se concebíveis. A busca é pela ordem subjacente, a conexão com o *Self*. A esperança, sob todas as defesas e camadas, é aceitar a vulnerabilidade, fragilidade, mas, ao mesmo tempo, permitir crença e apoio para o futuro. Quando afinal acessou isso, Jordan expressou:

Sinto que durante anos construí essa proteção ao meu redor. Mas agora sinto que agora estou andando sem olhar para baixo. Sinto como se eu estivesse aberto. Fui educado para nunca mostrar fraqueza, mas não mais preciso aceitar viver dessa forma.

Descobrimos, de fato, que não conhecemos nossa parte, olhamos para um espelho, queremos tirar a maquiagem e remover a falsidade e sermos reais. Mas, em algum lugar, um pouco da múmia esquecida ainda gruda em nós. (Rilke, 2016, p. 194)

Referências

- Baldwin, J. (2021). *The price of the ticket*. Boston: Beacon Press.
- Chekhov, A. P. (2015). *The cherry orchard*. [New York]: Theatre Communications Group. (Trabalho original publicado em 1904).
- Colman, W. (2008). On being, knowing and having a self. *Journal of Analytical Psychology*, 53(3), 351-366.
<https://doi.org/10.1111/j.1468-5922.2008.00731.x>.
- Connolly, A. (2013). Out of the bodies: embodiment and its vicissitudes. *Journal of Analytical Psychology*, 58(5), 636-656.
<https://doi.org/10.1111/1468-5922.12042>.
- Hegel, F. (1977). *Phenomenology of spirit*. Oxford: Oxford University Press.
- Jung C. G. (1946). The psychology of the transference (CW, Vol. 16). Princeton: Princeton University Press.

- Jung, C. G. (1954). *The archetypes and the collective unconscious*. (CW, Vol. 9/1). Princeton: Princeton University Press. (Trabalho original publicado em 1934).
- Jung, C. G. (1967). *Alchemical studies* (CW, Vol. 13). Princeton: Princeton University Press. (Original work published in 1956).
- Jung, C. G. (1967). *Symbols of transformation* (CW, Vol. 5). Princeton: Princeton University Press. (Trabalho original publicado em 1956).
- Jung, C. G. (1968). *Psychology and alchemy* (CW, Vol. 12). Princeton: Princeton University Press. (Trabalho original publicado em 1953).
- Jung, C. G. (1951). *Aion* (CW, Vol. 9/2). Princeton: Princeton University Press.
- Kafka, F. (2017). *Before the law*. [New York: Dover Thrift Editions. (Trabalho original publicado em 1915).
- Mills, J. (2019). Recognition and pathos. *International Journal of Jungian Studies*, 11(1), 1-22. <https://doi.org/10.1163/19409060-01101001>.
- Modell, A. (1996). *The private self*. Boston: Harvard University Press.
- Paz, O. (1991). Beyond myself, somewhere, I wait for my arrival. In E. Weinberger (Ed.), *The collected poems of Octavio Paz, 1957-1987* (pp. xx-xx). New York: New Directions Publishing.
- Rilke, R. M. (2016). *The notebooks of Malte Laurids Brigge*. Oxford: Oxford University Press.
- Rosenfeld, H. (1987). *Impasse and interpretation*. London: Routledge.
- Samuels, A. (1986). *The father*. London: Routledge.
- Silverman, K. (1986). Suture (excerpts). In P. Rosen (Ed.), *Narrative, apparatus, ideology: a film theory reader* (pp. xx-xx) New York: Columbia University Press.
- Solomon, H. M. (2004). Self-creation and the limitless void of dissociation: the as-if personality. *Journal of Analytical Psychology*, 49(5), 635-656. <https://doi.org/10.1111/j.0021-8774.2004.00493.x>.
- Sontag, s. (2001). *Illness as metaphor and AIDS and its metaphors*. New York: Picador.
- Steiner, J. (1983). *Psychic retreats: pathological organizations in psychotic, neurotic and borderline patients*. London: Routledge.

Weiner, J. (1998). Under the volcano: varieties of anger and their transformation. *Journal of Analytical Psychology*, 43(4), 493-508. <https://doi.org/10.1111/1465-5922.00049>.

Woolf, V. (1931). *The waves*. London: Hogarth Press.

Zoppi, L. (2017). Chilled to the bone: embodied countertransference and unspoken traumatic memories. *Journal of analytical psychology*. 62(5), 701-709. <https://doi.org/10.1111/1468-5922.12357>.

Minicurrículo: Susan E. Schwartz - Ph.D. como Analista Junguiana no *Union Institute*, Ohio, EUA; diplomada em Psicologia Analítica Junguiana pelo C. G. *Jung Institute*, Zurique, Suíça. Psicóloga clínica. Artigos publicados em revistas acadêmicas e capítulos de livros, tais como "The absent father effect on daughters", "Father Desire, Father Wounds and The Imposter Syndrome" e "The 'as-if' personality: the fragility of self", publicado por Routledge. Paradise Valley, AZ, USA. E-mail: sespnd@cox.net