



## PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

## ADOLESCÊNCIA – DA VINCULAÇÃO À INDIVIDUAÇÃO

Constança Machado  
Vânia Branco  
Ana Sousa  
Universidade de Évora

## RESUMO

A adolescência é tradicionalmente olhada, nas palavras de Blos, como um segundo processo de separação - individuação. Seria assim, o tempo de refazer o processo de separação - individuação vivido na primeira infância. Mas quando à luz dos estudos sobre o mundo interpessoal dos bebés repensamos a teoria de Margareth Malher, o que encontramos é um processo de vinculação-individuação, o que nos leva a olhar o desenvolvimento como uma dinâmica contínua entre estas duas dimensões. O que pretendemos com esta comunicação é, à luz deste contexto teórico, conceptualizar a construção da autonomia na adolescência como um processo de transformação dos vínculos, o encontrar de um novo equilíbrio entre a distância e a proximidade, onde o adolescente se individualiza, podendo descobrir quem é.

Palavras chave –Vinculação; individuação; adolescência

## SUMMARY

Adolescence is traditionally look, in the words of Blos, as a second process of separation - individuation. It thus, the time to redo the process of separation-individuation lived in infancy. But, when at the light of the actual studies on the interpersonal world of babies, we look to the theory of Margareth Malher, what we find, is a process of attachment-individuation, which leads us to look at the development as a continuous dynamic between these two dimensions. In this communication, at the light of this theoretical context, we want to conceptualize the construction of autonomy in adolescence as a process of transformation of relationships, that allowed to find a new balance between distance and closeness, where the teenager can discover whom self.

Keywords-Attachment; individuation; adolescence



## ADOLESCÊNCIA – DA VINCULAÇÃO À INDIVIDUAÇÃO

A adolescência é tradicionalmente olhada, nas palavras de Blos, como um segundo processo de separação-indivuação. Seria assim, o tempo de refazer o processo vivido na primeira infância e que Margareth Mahler procura descrever partindo da observação de bebês com as suas mães. Segundo esta autora (Mahler, Pine e Bergman, 1975), durante os três primeiros anos de vida haveria uma sucessiva reorganização da relação mãe-bebê, ao longo da qual este vai construir a sua individualidade enquanto ser separado. Este processo passaria por várias fases, partindo duma fase autista e passando por uma fase simbiótica, que conduziriam a criança a um progressivo processo de separação/individuação.

Mas as investigações entretanto realizadas sobre os bebês, parecem evidenciar, que o bebê funciona desde o início como um ser com capacidade para se diferenciar do outro, não havendo por isso, no desenvolvimento normal, lugar para uma fase autista com um bebê a funcionar num sistema fechado sem contacto com a realidade ou num estado de fusão e logo de indiferenciação com a mãe.

O desenvolvimento da observação dos bebês permite-nos assim, um novo olhar sobre a vida relacional infantil e sobre a forma como nela o bebê é dado à luz e se constrói como sujeito. Porque o bebê é, desde o início, um ser relacional, que se constrói na relação com os outros. A investigação realizada neste âmbito mostra-nos como o bebê nasce com competências notáveis para a relação, manifestando desde logo preferência por estímulos sociais. Stern (1980) fala das interações que se estabelecem na díade mãe-bebê como uma coreografia, que se desenha a partir do repertório quer da mãe quer do bebê, tendo ambos um papel activo nesta dança. A observação destas interações mostra-nos um bebê que, desde o seu início, é diferente de todos os outros (quando o sabemos e podemos olhar e reconhecer), que explora activamente o meio, que é capaz de discriminar estímulos, de reconhecer e diferenciar o outro, de iniciar ou terminar a interacção. Um bebê que é capaz de sincronizar com o outro, de comunicar, exprimindo e apreendendo as emoções e intenções desse outro, demonstrando desde logo a capacidade de descobrir padrões nas diferentes experiências sociais. O que lhe permite formar expectativas e adaptar-se a um determinado ritmo do fluir social. Se o bebê não tivesse estas capacidades apenas poderia reagir à mãe, imitá-la, reproduzindo os seus gestos e nunca dançar com ela. E é duma dança que se trata, duma dança mutuamente criada, em que cada um dos parceiros se movimenta em função do sentido que atribui aos passos do outro. Uma dança marcada por um processo de mútua regulação (Tronick, 1989), onde as emoções e os afectos compõem a música que os envolve, e ao som da qual o bebê vai construindo o sentido de si e dos outros, ao mesmo tempo que desenvolve a sua capacidade de dançar e de se auto-regular, através da mediação de outros. Porque é na relação que se desenvolve e afina a capacidade de estar consigo e com o outro. O que pressupõe também a qualidade da mãe enquanto primeiro outro significativo com o qual o bebê interage<sup>3</sup>. Qualidade que a transforma numa “mãe suficientemente boa”, quando sabe e pode comunicar com o seu bebê, quando o pode reconhecer, ler e dar sentido aquilo que ele sente, tornando-o, assim, competente para pensar os seus próprios pensamentos. Porque é através do olhar dos pais que nos podemos conhecer, sempre que estes nos adivinham dando sentido ao que está dentro de nós, aquilo que experimentamos. Porque é neste dançar a dois, quando é feito de sintonia afectiva,

---

<sup>3</sup> Os dados empíricos confirmam a importância atribuída por Mahler e posteriormente, pelas teorias de relação de objecto à qualidade do ambiente materno. A título de exemplo, podemos referir os trabalhos de Murray (1991) que mostram o impacto negativo da depressão materna no desenvolvimento do bebê, na medida em que torna a mãe menos capaz de interagir e de sintonizar de forma adequada com ele. Esse impacto negativo parece ter repercussões no próprio funcionamento cerebral (Dawson, cit in Beebe e Lachmann, 2002). Os trabalhos de Tronick (1989), quer em laboratório, quer através da observação de situações reais, mostram, também eles, como os bebês que experimentam repetidamente falta de sintonia nas interações iniciais, tendem a desinvestir essas interações, centrando-se mais nos comportamentos auto-regulatórios.



## PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

que os pais dão à luz o seu bebé, dando-lhe luz sobre ele próprio e abrindo-o à exploração do mundo que o rodeia. O que significa que podemos nascer, sem verdadeiramente sermos dados à luz, ou ainda, que vamos sendo continuamente dados à luz nas relações significativas da nossa vida.

Mas a abertura ao outro implica um “si nuclear”, que por sua vez emerge da e na interacção com esse outro, interacção essa, onde me descubro e reconheço. O que nos remete para uma contínua dinâmica entre o interno e o externo, o intra e o intersíquico. Porque e paradoxalmente, a subjectividade pressupõe sempre a intersubjectividade e se o bebé está presente desde o início, enquanto ser diferenciado, constrói-se no contexto interpessoal da relação com a mãe. E, por isso, como dizia Winnicott, o bebé não existe sem a mãe, ou melhor, não se torna pessoa sem esse espaço de intersubjectividade em que mãe e bebé se criam mutuamente. A vida mental nasce da relação, resultando o intrapsíquico da forma como cada sujeito vive as experiências interpessoais, em que é dado à luz e as internaliza. Daí se poder dizer que a vida psíquica é relacional e intersubjectiva desde o seu início, sendo feita da interiorização e da simbolização de todas as relações interpessoais em que fomos e somos dados à luz. Mas se nos criamos na relação, somos nós que nos criamos a partir dum “sentido de si emergente” (Stern, 2003), que o bebé manifesta desde o nascimento e se vai afirmar e desenvolver na interacção com os outros. Não parece, por isso, fazer sentido, defender a existência duma fase de completa indiferenciação ou de simbiose no desenvolvimento normal. O que não significa que não possa haver momentos simbióticos como refere Blum (2001), ou que, mesmo aceitando a existência duma intersubjectividade primária (como referem autores como Stern e Trevarthen) não se considere que o bebé se vai construindo enquanto sujeito, a partir de pequenos momentos de intersubjectividade primária que intercalam com momentos de uma maior indiferenciação, como defende Bernard Golse (2007).

Também a investigação realizada no contexto das teorias da vinculação, nos traz dados empíricos, que vão ao encontro da importância dos laços interpessoais no desenvolvimento, pondo em relevo a forma como estes são procurados desde o nascimento. Os trabalhos realizados neste âmbito, mostram-nos um bebé que nasce predisposto para estabelecer relações de vinculação, isto é, dotado biologicamente com um conjunto de comportamentos que lhe permitem estabelecer e manter relações de proximidade com uma figura adulta. O bebé não é, assim, um ser fechado sobre si próprio, mas antes um ser dotado de comportamentos que lhe permitem vincular-se. É no contexto destas relações, nas quais a proximidade externa se traduz em segurança interna, que nos vamos conhecendo e conhecendo os outros e o mundo. Porque a vinculação inclui não só comportamentos de aproximação, mas também comportamentos de exploração que se auto-regulam.

Relendo a teoria de Mahler à luz destes estudos sobre o mundo interpessoal do bebé e sobre as relações de vinculação, parece fazer mais sentido afirmar que o processo de desenvolvimento, que a autora procura descrever, seja mais um processo de vinculação/individuação (Lyons-Ruth, 1991) do que um processo de separação/individuação<sup>4</sup>. Ao falar-se de vinculação–individuação está-se a pôr o acento na necessidade que a criança experimenta de estabelecer e manter vínculos e, simultaneamente, encontrar espaço, nessas relações, para a sua iniciativa e individualidade. O que nos leva a olhar o desenvolvimento como uma dinâmica contínua entre estas duas dimensões (Fleming, 2005): a dimensão do apego e de procura de vínculos e a dimensão da exploração, do fascínio pelo novo, que

---

<sup>4</sup> Nesta linha, Lyons-Ruth (1991) refere vários estudos que mostram como os comportamentos ambivalentes, referidos por Mahler como características duma das últimas fases do processo de separação-individuação, só surgem nas crianças com relações menos satisfatórias com os seus pais. Esses comportamentos teriam assim, expressão da dificuldade em estabelecer uma relação de vinculação segura e não um progresso no processo de separação-individuação.



## ADOLESCÊNCIA – DA VINCULAÇÃO À INDIVIDUAÇÃO

nos leva a querer partir, para conhecer o desconhecido e criar novas realidades. Daí, que a verdadeira autonomia psicológica nada tenha a ver com comportamentos de desvinculação, antes pressuponha sempre vinculações, laços seguros que permitem e promovem a separação. Vinculação e individuação são assim, duas dimensões interligadas do desenvolvimento, que se potencializam mutuamente. Posso me individualizar, porque estou ligado. A possibilidade de explorar o mundo com confiança depende de se saber que se tem uma figura acessível e disponível, que está quando é necessária. Porque a vinculação e a autonomia são duas faces da mesma moeda. Só podemos olhar o mundo se tivermos dentro de nós vínculos fortes, que nos ligam e, por isso, nos permitem partir para explorar e conhecer esse mesmo mundo. E não se trata só de explorar o mundo exterior, mas também de se poder explorar a si próprio, porque é a segurança do vínculo que me liga, que permite o espaço onde posso experimentar e integrar as emoções positivas e negativas, tornando-me competente para as pensar. Nestas primeiras relações organizam-se não só os nossos modos de estar, de nos relacionarmos com o outro, mas também, a nossa capacidade de pensarmos os afectos que as relações despertam em nós e nos outros e de os comunicarmos. E a investigação evidencia também, a relação que existe entre a qualidade do vínculo e a capacidade de comunicar não só com as figuras de vinculação, mas também com outros significativos (Bretherton, 1990; Bretherton e Munholland, 1999), estando as vinculações seguras relacionadas com a capacidade duma comunicação mais aberta, coerente e fluente, quer na exploração de si, quer na interacção com o outro

E a investigação mostra como desenvolvimento psíquico está associado a um maior grau de autonomia que implica uma maior qualidade dos laços de vinculação. Porque se é verdade que só podemos crescer, se tivermos dentro de nós os laços relacionais em que fomos constituídos e que nos ligaram aos objectos da nossa filiação, também é verdade que estes, quando mal vividos, se podem tornar “algemas, prisões infantis das quais não se emerge para a vida” (Dias, 1988).

Neste contexto teórico, olhar a adolescência como um segundo processo de separação/individuação, é questionarmo-nos sobre a forma como neste período do desenvolvimento, a autonomia se constrói no seio das relações de vinculação.

A adolescência é um momento fundamental na construção da autonomia. O movimento em relação a esta ganha novos contornos e intensifica-se desde o início da puberdade, manifestando-se através de um conjunto de comportamentos amplamente desejados, que remetem para processos internos de separação. Mas, e como atrás referimos, só nos podemos separar se tivermos dentro de nós vínculos, laços fortes que nos ligam aos objectos da nossa filiação, laços em que fomos constituídos e que são a base segura para poder partir e enfrentar novos desafios. Assim, a construção da autonomia na adolescência pressupõe, não a perda ou a ruptura das relações com os pais, mas sim, a redefinição e reestruturação das relações que o adolescente tem com as suas figuras de vinculação

Desta forma a autonomia é um conceito relacional que na adolescência se traduz na necessidade de reestruturar as relações com os pais, no encontrar de um novo equilíbrio entre a distância e a proximidade, confrontando-se a procura desta proximidade com o desejo de partir, que ganha agora um novo impulso.

Crescer na adolescência é, assim, sair da família, onde fomos dados à luz e partir para outros espaços, onde podemos procurar novos objectos, criar outras vinculações, ser e gerar outras criaturas. No fundo é poder dar o grande passo evolutivo, que “é a passagem de um mundo oferecido e imposto da infância para um mundo escolhido e criado” (Coimbra de Matos, 2002). O que só podemos fazer se tivermos dentro de nós os laços que nos ligaram aos objectos da nossa filiação. Só me posso separar, se tiver dentro de mim vínculos fortes que dão segurança e que, por isso, permitem enfrentar e vencer obstáculos, ousar o confronto necessário à afirmação. Porque a autonomia é algo que tem de se



## PSICOLOGÍA EVOLUTIVA

conquistar. É no combate, no confronto, que o sujeito se apropria dos seus próprios afectos e se torna senhor deles. Um combate que não é destruição, mas sim, construção criativa, que pressupõe a ousadia de correr riscos, de entrar em conflito, de poder desiludir. Porque o caminho do crescimento é o caminho mais longo, que não se pode fazer pelo atalho da facilidade em que tudo nos parece ser dado.

E se a adolescência é feita do desejo de experimentar coisas novas, de enfrentar o desconhecido, de partir para novas realidades, este, por vezes, confunde-se com o receio de o fazer, de deixar a segurança do já conhecido, de trocar o certo pelo incerto. E o desejo de crescer só vence, se a nova realidade for experimentada como suficientemente atractiva e gratificante para compensar a perda e se, simultaneamente, o adolescente se sentir seguro e puder acalentar a esperança da realização. Se assim não for, é o receio do desconhecido, a tristeza e a inibição que perduram, traduzindo-se na monotonia e na repetição de quem não pode correr o risco de deixar a infância.

Crescer é também, descobrir quem sou, de onde venho e para onde quero ir. E por isso a adolescência traz consigo o desafio da construção duma identidade própria, na qual as identificações infantis vão dando lugar a outras identificações feitas agora a modelos cada vez menos impostos e mais escolhidos, em função daquilo que o sujeito sente e pressente de si próprio, na realidade e no desejo.

E por isso crescer, acedendo à autonomia, pressupõe tempo. Tempo para ensaiar gestos, ainda à procura de significado, num espaço cada vez mais aberto a novos objectos. Tempo para fazer o "voo simulado" da vida adulta, para se experimentar nas relações com o outros. Tempo para pensar as relações e os afectos, mas também para as fantasiar, no que a fantasia tem de ilusão, mas também, de imaginação criadora que prepara e projecta para a vida. Tempo que é feito de avanços e recuos, de momentos de espera e de dúvida, de experiências de sucesso e de fracasso, de afectos feitos de angústia, mas também de desejo de expansão, de autenticidade e de sonho.

Se a construção da autonomia precisa de tempo, precisa também de relações seguras. Porque ninguém cresce sozinho. E a verdadeira autonomia não é contar só consigo próprio, mas poder contar com o apoio dos outros para a partir daí nos podermos construir a nós próprios.

Tal como na infância, também na adolescência ganha especial relevo a qualidade das relações de vinculação e a capacidade que o adolescente e a família têm, para construir novos equilíbrios relacionais, que integrem a mudança. Porque os pais continuam a ter uma importância fundamental durante a adolescência, enquanto figuras de vinculação de reserva, quando sabem estar, mas também deixar de estar, quando se adaptam às transformações e que, tal como na infância são pais capazes de responder adequadamente às necessidades dos seus filhos. Pais que os ajudam a pensar em vez de pensar por eles, dando-lhes tempo e espaço para crescer e assim, poderem partir para outras relações e encontros.

Porque a construção da autonomia na adolescência passa por nos tornarmos capazes de partir sós para a aventura da vida (Matos, 2002), que é sempre a aventura do encontro com o outro, haja tantos desencontros nesta vida. E poder partir só pressupõe poder aceitar-me diferente, singular, no meio da minha semelhança com os outros, poder estar bem comigo próprio para me poder abrir a um outro diferente de mim, livremente escolhido, e não apenas objecto de repetição ou duplo narcísico, no qual me projecto.

Desta forma, a construção da autonomia na adolescência só se pode compreender se for conceptualizada não tanto como um processo de separação-individação, mas mais como um processo de transformação dos vínculos, onde o adolescente se individualiza, podendo descobrir quem é. Porque se na primeira infância, o processo de individuação leva ao sentimento de existência (eu sou), na adolescência permite a construção do sentimento de identidade, o saber quem sou eu, de onde venho e



## ADOLESCÊNCIA – DA VINCULAÇÃO À INDIVIDUAÇÃO

para onde quero ir. O que o adolescente só pode fazer se tiver dentro de si, os vínculos em que foi dado à luz.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Beebe, B e Lachmann, F. (2002). *Infant research and adult treatment. Co-Constructing interactions*. London: The Analytic Press.
- Blum, H. (2001). Separation-individuation theory and attachment theory. (in <http://apsa.org/Portals/1/docs/JAPA/522/Blum-535-553>). "
- Bretherton, I. (1990). Communication patterns, internal working models, and the intergenerational transmission of attachment relationships. *Infant Mental Health Journal* 11 (3), 237-252.
- Bretherton, I. & Munholland, K. (1999). Internal Working Models in attachment relationships. A construct revisited. In J. Cassidy & P. Shaver, *Handbook of attachment. Theory, research and clinical applications* (pp:89- 111). London: The Guilford Press.
- Dias, C. Amaral (1988). "A genealogia do amor. Vinculação ou ilusão vinculativa " In C. Amaral Dias, *Para uma psicanálise da relação*(143-155). Porto:Ed. Afrontamento.
- Fleming, M (2005). *Entre o medo e o desejo de crescer – Psicologia da Adolescência*. Porto: Ed. Afrontamento.
- Golse, B. (2007). *O ser bebé*. Lisboa: Climepsi Ed.
- Lyons-Ruth, K. (1991) «Rapprochement or approche: Mahler's theory reconsidered from the vantage point of recent research on early attachment relationships", *Psychoanalytic Psychology*, 8 (1):1 -23.
- Mahler, Pine e Bergman (1975). *The psychological birth of the human infant: symbiosis and individuation*, New York: Basic Books.
- Matos, A C. (2002). *A adolescência – o triunfo do pensamento e a descoberta do amor – Lisboa: Climepsi Ed.*
- Murray, L. (1991). Intersubjectivity, object relations theory and empirical evidence from mother-infant interaction. . *Infant Mental Health Journal* 12 (3), 219-232.
- Stern, D. (1980). *Bebé-mãe: primeira relação humana*. Lisboa: Moraes Ed.
- Stern, D (2003) *Le monde interpersonnel du nourrisson*. Paris: P.U.F. (1ª edª de 1989)
- Tronick, E.(1989). Emotions and emotional communication. *American Psychologist*, 44 (2), 112-119.

Fecha de recepción: 28 febrero 2008

Fecha de admisión: 7 marzo 2008