

## **A AMIZADE COMO CONTINUIDADE DE SER NA PRESENÇA DO OUTRO**

Friendship as the continuity of being in the presence of the other

Samantha Dubugras Sá<sup>1</sup>

### **RESUMO**

Este artigo propõe uma reflexão sobre a amizade à luz da teoria do amadurecimento emocional de Donald W. Winnicott, articulando conceitos como espaço potencial, verdadeiro self, capacidade para estar só e preocupação pelo outro. Partindo da constatação de que a amizade ocupa um lugar secundário na teoria psicanalítica clássica – frequentemente associada a formas inibidas de amor na obra de Freud –, busca-se evidenciar sua relevância como realização psíquica complexa e como condição para a saúde mental. A análise se inscreve no contexto da contemporaneidade, marcada por vínculos frágeis, acelerados e regidos pela lógica da performance e da visibilidade, conforme apontam autores como Bauman, Debord e Han. Contrapondo-se à superficialidade dos laços digitais e à cultura do espetáculo, a amizade é concebida, a partir de Winnicott, como um espaço transicional onde o sujeito pode existir com espontaneidade, criatividade e autenticidade na presença do outro. Nessa perspectiva, a amizade não nasce da carência, mas da possibilidade de partilhar o mundo sem abdicar da própria singularidade. Trata-se de um vínculo que implica confiança primária, abertura à alteridade e disposição para a reparação simbólica. Conclui-se que a amizade genuína constitui um dos modos mais elaborados de cuidado e sustentação subjetiva, funcionando como testemunho do self verdadeiro e como resistência ética ao esvaziamento afetivo do tempo presente.

Palavras-chave: Amizade. Winnicott. Espaço potencial. Subjetividade. Vínculo.

---

<sup>1</sup> Psicóloga. Psicanalista. Mestra e Doutora em Psicologia pela PUCRS. Atualmente, realiza uma pesquisa de pós-doutorado na PUC-SP. Pós-graduação em *Atención Integral a Víctimas de Violencia* - UCM (Universidade Complutense de Madrid). Membro do IBPW (Instituto Brasileiro de Psicanálise Winnicottiana). ORCID ID: [0000-0002-7146-684X](https://orcid.org/0000-0002-7146-684X)

## ABSTRACT

This article offers a reflection on friendship through the lens of Donald W. Winnicott's theory of emotional development, articulating key concepts such as potential space, true self, capacity to be alone, and concern for the other. Starting from the observation that friendship occupies a marginal place in classical psychoanalytic theory – often associated with inhibited forms of love in Freud's work – the article aims to highlight its relevance as a complex psychic achievement and as a condition for mental health. The analysis is situated within the context of contemporary society, marked by fragile, accelerated ties governed by the logic of performance and visibility, as discussed by authors such as Bauman, Debord and Han. In contrast to the superficiality of digital connections and the spectacle culture, friendship is conceived, through Winnicott, as a transitional space in which the subject may exist with spontaneity, creativity, and authenticity in the presence of the other. From this perspective, friendship does not arise from lack, but from the possibility of sharing the world without relinquishing one's singularity. It is a bond that involves primary trust, openness to alterity, and a willingness for symbolic repair. The article concludes that genuine friendship represents one of the most sophisticated expressions of care and subjective sustenance, acting as a witness to the true self and as an ethical resistance to the affective impoverishment of contemporary life.

Keywords: Friendship. Winnicott. Potential space. Subjectivity. Bond.

## INTRODUÇÃO

*A amizade é como o brincar: nasce do gesto  
espontâneo e do olhar que não julga.  
Toca-nos como mãos invisíveis – sustenta sem  
prender, acolhe sem pedir forma.  
É feita de ausências suportáveis e de presenças  
que não exigem máscaras.  
Quando o mundo exige adaptação, o amigo  
devolve o direito de simplesmente ser.*

Samantha Sá

A amizade, enquanto forma de laço humano, foi nomeada na Grécia Antiga como *philia*, termo que designa o amor entre amigos. O verbo *phileo* refere-se ao ato de amar com amizade, tratar o outro como igual, reconhecendo e valorizando os aspectos compartilhados na relação. Esse é um tipo de amor fundado na

reciprocidade, cuja força reside na igualdade e no reconhecimento mútuo de virtudes e afinidades.

Diversos filósofos da Antiguidade versaram sobre o tema da amizade, mas é em Aristóteles (384 a.C.-322 a.C.) que encontramos o primeiro tratado sistemático sobre ética, a abordar, de forma orgânica, o agir humano e as relações entre os indivíduos. Sua reflexão está alicerçada na noção de que a vida boa é inseparável da convivência com os outros, sendo a amizade um dos pilares dessa existência plena.

Em sua obra *Ética a Nicômaco*, Aristóteles expressa a ideia fundamental de que a amizade é um bem necessário e não acessório à vida: “Com efeito, ninguém escolheria viver sem amigos, ainda que dispusesse de todos os outros bens” (EN VIII, 1155/2012, p. 163). Essa passagem resume a sua inquietação central: por que, mesmo diante da riqueza, do poder ou do prestígio, os indivíduos ainda necessitam de amigos? Para Aristóteles, a resposta está no fato de que a amizade é o campo privilegiado da virtude e da partilha do bem. A prosperidade, isolada, perde o seu valor se não puder ser compartilhada. Nas adversidades, é a amizade que oferece o verdadeiro amparo. Assim, a amizade, em sua concepção, é condição da vida ética, pois revela o humano em sua vocação mais elevada: viver junto, com e para o outro.

A concepção aristotélica da amizade como fundamento da vida ética contrasta fortemente com o lugar periférico que esse tema ocupa em diversos campos do saber, entre eles a psicanálise. Embora profundamente comprometida com a investigação dos vínculos humanos, a teoria psicanalítica clássica raramente conferiu à amizade um estatuto conceitual central. Trata-se, paradoxalmente, de uma experiência constitutiva do sujeito que permanece entre as menos teorizadas nesse campo, ao contrário do que ocorre na filosofia, na literatura e nas ciências sociais, onde a amizade é amplamente explorada como forma de afeto, reciprocidade e laço social.

No entanto, se a psicanálise freudiana pouco se deteve sistematicamente sobre o tema, a vida pessoal do seu fundador oferece um contraponto eloquente. Desde a juventude, Sigmund Freud (1856–1939) buscou amizades marcadas pela *philia* intelectual e afetiva. Ao longo da sua caminhada, cultivou laços profundos com diversos interlocutores, como Wilhelm Fliess, Carl Gustav Jung e Sándor Ferenczi – vínculos que, registrados em abundante correspondência, revelam tanto a intensidade das suas alianças quanto a dor das rupturas que atravessaram a sua vida afetiva e o seu percurso teórico.

Ainda assim, mesmo que Freud tenha vivido intensas e significativas amizades, sua teorização permaneceu à margem dessa experiência afetiva. Quando abordada, é compreendida dentro dos limites da metapsicologia pulsional. Na teoria freudiana, ela é concebida como uma derivação das pulsões sexuais inibidas quanto ao alvo, ou seja, uma forma dessexualizada de amor que resulta do recalque do desejo genital. Conforme Freud desenvolve em *O Eu e o Id* (1923/2013), sentimentos como a amizade, o afeto entre pais e filhos e os vínculos conjugais seriam manifestações sublimadas de uma libido originalmente sexual. Esse afeto atenuado, resultado de um processo de inibição e renúncia pulsional, ancora-se na dinâmica edípica: os impulsos libidinais dirigidos aos objetos parentais são reprimidos e restam como ternura – definida, também, como uma pulsão sexual de alvo inibido. Freud também associa a amizade à fraternidade, tomando como referência a narrativa mítica apresentada em *Totem e tabu* (1913/2012), segundo a qual o assassinato do pai primordial, seguido do pacto entre os irmãos, inaugura os laços sociais. Esses vínculos fraternos são, assim, marcados desde a origem por ambivalência, culpa e rivalidade, sendo a amizade atravessada por esse mesmo pano de fundo conflitivo.

Em *Psicologia das massas e análise do eu* (Freud, 1921/2011), a amizade aparece como forma de vínculo libidinal mediada por identificações recíprocas entre os membros de um grupo e pela idealização de um mesmo Ideal do Eu. O laço entre semelhantes é sustentado por processos identificatórios e pela renúncia às

pulsões sexuais diretas em prol da coesão grupal. Já no ensaio sobre Leonardo da Vinci (Freud, 1910/2013), Freud sugere que as amizades podem assumir a forma de sublimações elevadas, onde os investimentos libidinais são desviados para interesses intelectuais ou culturais, como modo de preservação do afeto diante da recusa ou do recalque do desejo sexual.

Mesmo que essas formulações indiquem a presença da amizade como fenômeno psíquico relevante, nota-se que ela permanece à sombra dos grandes conceitos freudianos, como a sexualidade, a transferência, a identificação e a sublimação, carecendo de uma teorização própria e positiva. Essa ausência talvez se explique pela centralidade da sexualidade e da pulsão na construção do aparato teórico freudiano, o que dificulta a emergência de afetos menos diretamente vinculados à dinâmica libidinal. Contudo, essa limitação abre espaço para outras elaborações, como as propostas por Winnicott, que desloca o foco da sexualidade para o cuidado, a alteridade e a criatividade como fundamentos do laço amistoso.

Tal revisão se mostra especialmente pertinente diante do cenário contemporâneo, no qual as formas de sociabilidade vêm sofrendo transformações profundas, impulsionadas por mudanças culturais, tecnológicas e econômicas. A amizade – historicamente compreendida como um laço duradouro, sustentado pela confiança, pela intimidade e pela presença – passa a ser tensionada por um novo paradigma relacional, marcado pela fluidez, pela exposição e pelo rendimento. Nesse contexto, pensar a amizade sob o prisma da psicanálise torna-se não apenas um exercício clínico, mas também um gesto ético e político.

É nesse horizonte que se inscreve a proposta deste artigo: compreender a amizade como um fenômeno psíquico fundamental a partir da obra de Winnicott, explorando conceitos-chave como espaço transicional, uso do objeto, realidade compartilhada e capacidade para estar só. Parte-se da hipótese de que a amizade, longe de ser um afeto derivado ou secundário, constitui uma forma

singular e sofisticada de relação intersubjetiva que sustenta o amadurecimento emocional e o sentimento de continuidade do ser.

Para isso, será necessário tensionar tais conceitos à luz das configurações atuais da cultura, marcadas por vínculos efêmeros, imperativos de performance e crescente dificuldade de sustentar relações verdadeiramente tecidas no fio da escuta e do encontro. Com o auxílio de pensadores contemporâneos, pretende-se demonstrar que a amizade, longe de ser um luxo emocional ou um dado sociológico periférico, pode ser compreendida como uma das expressões mais elaboradas da saúde psíquica e da criatividade subjetiva.

## A ERA DAS CONEXÕES FRÁGEIS

*O amor, como a amizade, é uma aposta: pode durar a vida toda, ou não durar nada.*

Zygmunt Bauman

A *modernidade líquida*, conceito proposto pelo sociólogo e filósofo polonês, Zygmunt Bauman (1925-2017), descreve um tempo em que estruturas, antes sólidas e duradouras, se dissolvem, dando lugar a laços frágeis, efêmeros e descartáveis. As relações são consumidas como mercadorias: rapidamente substituídas quando não produzem mais prazer ou utilidade. A amizade, inserida nesse novo contexto, passa a obedecer à lógica do “vínculo reversível”: uma conexão que se estabelece com facilidade, mas que pode ser desfeita a qualquer instante, sem grandes custos emocionais. O Outro, nesse cenário, deixa de ser alguém com quem se constrói um elo profundo e torna-se um objeto de consumo emocional. A amizade, nessa condição, perde sua densidade e transforma-se em algo provisório, regida pelos imperativos da conveniência e da visibilidade.

Na era das redes sociais, multiplicam-se os “amigos” com impressionante rapidez. No entanto, trata-se, na maioria das vezes, de simples contatos ou seguidores – vínculos que, com frequência, carecem da densidade própria da

amizade como experiência existencial. O “amigo” digital raramente conhece os nossos silêncios, não compartilha a tessitura do cotidiano, tampouco participa dos conflitos que nos atravessam. A tecnologia nos oferece canais permanentes de comunicação, mas o que circula, em geral, são fragmentos efêmeros e superficiais. Evita-se, com frequência, o encontro real – aquele que exige tempo, disposição para a ambiguidade e para o acolhimento das imperfeições. O paradoxo que se impõe é inquietante: nunca estivemos tão conectados – e, ao mesmo tempo, tão sós.

Na sociedade contemporânea, há uma valorização excessiva da autonomia individual, entendida como independência radical, livre de vínculos duradouros (Bauman, 2001). Nesse cenário, a amizade verdadeira, que pressupõe entrega, exposição e vulnerabilidade, passa a ser percebida como um risco. Os vínculos afetivos são cada vez mais percebidos como investimentos de curto prazo. O medo de se apegar, de sofrer, de depender, atravessa as relações e promove um tipo de amizade light e descompromissada, facilmente substituível. Relações profundas, que envolvem tempo, esforço e atravessamento de conflitos, tornam-se exceção – e não a regra.

Em sua obra, *Comunidade*, Bauman (2003) traça uma distinção significativa entre “comunidade” e “rede”. A comunidade, segundo ele, implica pertencimento, corresponsabilidade, continuidade. Já a rede caracteriza-se pela possibilidade de conexão e desconexão imediatas, sem maiores consequências.

Aplicando essa distinção à amizade, pode-se dizer que os vínculos dominantes na era atual tendem a se organizar em redes – funcionais, oportunistas, estratégicos –, enquanto a amizade, em sua acepção mais profunda, é de natureza comunitária. Amigos verdadeiros compartilham um solo comum, uma história que não pode ser apagada com um “clique” – ou um unfollow<sup>2</sup> ou um

---

<sup>2</sup> Ato de parar de acompanhar uma pessoa, perfil ou página nas redes sociais, o que faz com que as suas publicações e atualizações não apareçam mais no seu *feed* ou linha do tempo.

ghosting<sup>3</sup>. Eles se implicam mutuamente, o que contraria o nexu utilitarista e individualista do tempo presente.

Essa ideia é reforçada pela cultura do espetáculo (Debord, 1997), na qual a visibilidade é mais valorizada do que a experiência subjetiva. As relações são encenadas, performadas e mediadas por telas, likes e filtros. Amizades são quantificadas por métricas digitais, mas esvaziadas da presença real. A hipocondria da imagem (Fernandes, 2006) parece ser um sintoma da era atual: uma obsessão por parecer, por exhibir, por representar-se para os outros, em detrimento da experiência afetiva autêntica. Nesse mundo saturado de imagens, a amizade corre o risco de ser substituída por relações de validação narcisista – isto é, vínculos orientados mais pela necessidade de confirmação da própria imagem e do valor pessoal, a partir do olhar e da aprovação do outro, do que por um interesse genuíno no encontro e na alteridade.

Ao refletir sobre a sociedade do desempenho, Byung-Chul Han (2015), descreve um sujeito cansado, isolado e autovigilante, que vive sob o imperativo da performance e da produtividade. Nesse cenário, a amizade é, muitas vezes, percebida como um obstáculo ao rendimento, algo que toma tempo sem gerar lucro. O sujeito contemporâneo, exaurido, perde a capacidade de se demorar no outro, de sustentar um vínculo sem imediatismo ou utilidade. A escuta se empobrece, a disponibilidade emocional se retrai, e o cuidado cede espaço à comparação, à competição e ao esvaziamento afetivo.

Em meio a essa paisagem afetiva empobrecida, a amizade aparece como um contraponto radical. Ela exige tempo – e o tempo tornou-se um bem escasso. Exige presença – e a presença se vê substituída por mensagens, curtidas e emojis. Exige escuta – e a escuta foi substituída pela emissão incessante de opiniões. A amizade, no compasso contrário ao mundo atual, torna-se um ato de

---

<sup>3</sup> Refere-se à prática de desaparecer subitamente da vida de alguém, cortando todo tipo de comunicação sem explicação prévia. É como se a pessoa se tornasse um "fantasma", sumindo sem dar satisfações

resistência: contra a pressa, contra a distração contínua, contra a tendência de tratar o outro como um espelho ou uma ferramenta.

## SER COM O OUTRO SEM DEIXAR DE SER

*É no brincar, e talvez apenas no brincar, que a criança ou o adulto pode ser criativo e usar a personalidade inteira.*

Donald W. Winnicott

Winnicott, não escreveu diretamente sobre a amizade como uma categoria psicanalítica isolada. Contudo, distanciando-se da vertente freudiana, elabora uma teoria do desenvolvimento maturacional – emocional – que desloca o eixo explicativo da sexualidade para a experiência de dependência e a necessidade de cuidado por parte do ambiente. Para o autor, a constituição do self está intrinsecamente ligada, desde os momentos mais primitivos da vida, à presença de um *ambiente suficientemente bom* – condição fundamental para que o sujeito possa sentir-se real, experienciar-se como uma pessoa inteira, criativa e capaz de estar só na presença de um Outro (Winnicott, 1958/2022a). Sob essa perspectiva, os vínculos humanos não se limitam a arenas de conflito pulsional, mas se revelam como espaços de sustentação da subjetividade e de emergência do self autêntico.

Para o psicanalista britânico, a experiência cultural ocupa um espaço psíquico singular – nem interno, nem externo – que ele denomina de espaço potencial. É nesse território intermediário que se localizam as expressões mais criativas da vida humana: o brincar, a arte, a religião, e, podemos acrescentar, a amizade. Winnicott propõe que esse espaço se inaugura a partir da relação mãe-bebê, quando um ambiente suficientemente bom permite ao infante brincar com a ilusão de que é ele quem cria os objetos e sentidos do mundo, sem que isso lhe seja imediatamente desmentido pela realidade.

Quando a pessoa transita entre a segurança interna e o risco do encontro, a amizade pode ser pensada como uma experiência que só se sustenta na medida em que o sujeito é capaz de investir no outro sem temer a destruição do seu mundo interno. Para isso, o ambiente relacional precisa oferecer um tipo de confiança primária – uma confiança que remonta aos primórdios da vida psíquica, ao modo como o bebê é acolhido, compreendido e protegido por um cuidador suficientemente atento. A amizade verdadeira, portanto, não nasce do esforço adaptativo, mas da continuidade do ser, da possibilidade de brincar e ser espontâneo diante do outro.

Amigos, entendidos por essa via, seriam aqueles com quem podemos experimentar o mundo de modo compartilhado, sem renunciar à singularidade do self. O encontro amistoso não requer fusão, tampouco exige desempenho. Trata-se, antes, de uma convivência em que a alteridade é acolhida como parte da própria experiência criativa. Tal qual o brincar entre a mãe e o bebê, a amizade bem-sucedida acontece em um espaço em que ambos podem ser eles mesmos, num movimento de mútua ressonância e reconhecimento.

Entendida dessa forma, a amizade deixa de ser mero laço afetivo e passa a ser uma condição para a saúde mental: ela favorece a continuidade do ser, reforça a coesão do self e permite que mantenhamos contato com aquilo que, em nós, é mais autêntico. Amigos funcionam, assim, como testemunhas do verdadeiro self – como aqueles que não exigem a performance de um falso self para sustentar o vínculo.

Assim, em contraste com as relações marcadas por dependência, controle ou idealização, a amizade genuína é um convite à liberdade subjetiva. Ela não se impõe pela necessidade, mas se cultiva pela possibilidade. E é nesse ponto que o pensamento winnicottiano se torna especialmente fértil para pensarmos a amizade: como uma experiência cultural enraizada na confiança primária, capaz de abrir espaço para a criatividade e para o encontro verdadeiro.

Ao discorrer sobre verdadeiro e o falso selfs, Winnicott (1960/2022b; 1964/2021a) nos oferece uma chave fundamental para compreender por que algumas relações interpessoais, mesmo que intensas ou duradouras, carecem de vitalidade e autenticidade. Essa distinção também lança luz sobre a complexidade das relações de amizade: não é qualquer laço afetivo que pode ser chamado de amizade no sentido winnicottiano. Para que a amizade aconteça como um encontro significativo, é necessário que cada um possa se apresentar a partir do seu verdadeiro self – isto é, do seu núcleo de espontaneidade, criatividade e continuidade de ser.

Entretanto, essa condição só se torna possível quando o verdadeiro self pôde emergir em um ambiente suficientemente responsivo. A esse respeito, em outro escrito menciono que:

[...] quando os cuidadores atendem às necessidades da criança de forma adequada, ela se sente segura e confiante em explorar o mundo ao seu redor. Começa a descobrir as suas próprias capacidades e potencialidades, desenvolvendo um senso de identidade. Isso permitirá que o verdadeiro *self* se desenvolva e se manifeste. (Sá, 2023, p. 89)

Caso contrário, entra em cena uma formação defensiva descrita por Winnicott: o *falso self* – que se constitui como uma resposta adaptativa às falhas ambientais precoces. Quando a mãe, ou cuidador principal, não reconhece ou não responde adequadamente aos *gestos espontâneos* do bebê, ele se vê obrigado a organizar um modo de existência que prioriza a adaptação às exigências externas em detrimento da sua autenticidade interna. Em muitos casos, o falso self se apresenta como socialmente competente, afável e, até carismático – mas por trás da sua aparência “adequada”, esconde-se uma desconexão subjetiva profunda.

Essa cisão repercute de forma direta nas relações. Nessas condições, o vínculo pode ser atravessado pela performance, pela idealização ou pela compulsão a agradar. A pessoa opera, muitas vezes de forma inconsciente, a partir de um lugar em que não se autoriza a existir como é, mas apenas como imagina que o

outro deseja que ela seja. As consequências subjetivas desse modo de se relacionar são dolorosas: solidão mesmo em companhia, sensação de não ser realmente visto, além do medo da exposição do self autêntico

A amizade genuína, por outro lado, é um campo relacional que convida ao desnudamento progressivo do self verdadeiro. Esse processo não é isento de riscos, pois é preciso confiar que o Outro suportará nossas contradições, imperfeições e limites sem nos abandonar ou retaliar. É por isso que a amizade só pode florescer onde há um ambiente suficientemente seguro – tanto externo quanto interno – que nos permita deixar-nos ser em primeira pessoa.

Winnicott nos diz que ser é mais importante que fazer, pois “o indivíduo precisa alcançar o ser antes do fazer” (Winnicott, 1971/2019, p. 207). Aplicado à amizade, isso significa que a presença autêntica tem mais valor do que qualquer demonstração espetacular de afeto ou lealdade. Ser amigo, nesse sentido, não é um ato, mas uma forma de presença que acolhe o outro na sua verdade, ainda que essa não seja sempre agradável ou previsível.

Assim, o risco da amizade é o mesmo risco da vida psíquica verdadeira: o risco de ser e de permitir que o outro seja. Por isso, relacionamentos que tocam o núcleo do self verdadeiro tornam-se, com o tempo, experiências profundamente transformadoras. Elas não apenas revelam quem somos, mas também nos ajudam a ser – mais profundamente e com mais liberdade.

Essa possibilidade de ser – e de sustentar o outro em sua existência singular – remete à noção winnicottiana de *capacidade para estar só* (Winnicott, 1958/2022a). O autor propõe que a solitude, longe de representar um estado de abandono ou de retraimento patológico, constitui um sinal de saúde emocional.

Em uma cultura que frequentemente nos ensina a temer a solidão e a buscar compulsivamente a presença do outro – seja por meio de interações virtuais, consumo de imagens, mensagens instantâneas ou vínculos superficiais –, a amizade passa a ser confundida com a simples ocupação do vazio. No entanto, na perspectiva winnicottiana, a amizade autêntica só se torna possível quando o

sujeito não busca o outro para evitar o contato consigo mesmo, mas quando já é capaz de sustentar, internamente, a própria presença.

É na relação com um cuidador suficientemente bom – aquele que está presente sem invadir, que oferece segurança sem sufocar – que a criança internaliza a confiança básica no mundo. Essa confiança se transforma, com o tempo, em capacidade para estar só: um estado de serenidade na presença do próprio self. Quando essa experiência foi suficientemente boa, o sujeito adulto pode escolher estar com outra pessoa não por carência, mas por desejo de partilhar o mundo a partir de si mesmo. A amizade, assim, surge como um encontro entre dois que já não precisam se completar, mas que se bastam o suficiente para desejar se entrelaçar. É o contrário da fusão simbiótica ou da dependência ansiosa. O amigo é aquele com quem podemos compartilhar o silêncio sem que ele se torne incômodo, e com quem podemos conversar sem medo de revelar o que em nós não se encaixa nos padrões.

Winnicott descreve que estar só na presença de alguém é uma das experiências mais sofisticadas da vida emocional. A amizade verdadeira se dá nesse mesmo registro: ela não exige entretenimento constante, respostas prontas ou acordos tácitos de perfeição. Ela permite que se esteja só – mesmo junto –, e que se esteja junto – mesmo só. Essa ambiguidade, longe de ser uma ameaça, é o que a torna potente.

Na contemporaneidade, marcada pela hiperconectividade e pela aceleração dos vínculos, esse tipo de amizade torna-se cada vez mais raro e, por isso mesmo, ainda mais necessário. O cultivo da solidão habitada pode ser, então, um ato de resistência e um gesto ético: criar em si o espaço para que o outro chegue sem ser exigido, para que a presença não seja uma condição de alívio, mas de partilha.

Em O desenvolvimento da capacidade para a consideração, Winnicott (1963/2022c) descreve um momento crucial no amadurecimento emocional do indivíduo: a transição da dependência absoluta para a relativa, quando o bebê,

gradualmente, começa a reconhecer que a mãe – ou cuidador primário – é um objeto externo, separado dele, e que as suas próprias ações podem causar efeitos – tanto construtivos quanto destrutivos – nesse objeto. Surge, então, a possibilidade da culpa e da reparação simbólica, isto é, do cuidado genuíno pelo outro. Essa capacidade de preocupação não é uma função moral ou social, mas sim um produto do amadurecimento psíquico.

A amizade, pode ser entendida como uma forma elevada dessa preocupação. O amigo verdadeiro é aquele com quem podemos expressar agressividades sem destruir o vínculo, e para quem nos dispomos a reparar, não por obrigação, mas porque o outro se tornou valioso o suficiente para que a sua integridade psíquica nos importe. Trata-se de uma ética do cuidado que se diferencia da culpa neurótica ou de uma exigência superegógica. O cuidar, aqui, nasce do desejo de sustentar a continuidade do outro – assim como desejamos sustentar a nossa própria.

Essa perspectiva encontra eco também no conceito de preocupação materna primária<sup>4</sup>, que Winnicott (1966/2020a) descreve como o estado psíquico particular da mãe que, nos primeiros momentos da vida do bebê, se descentra de si para ocupar-se, quase inteiramente, das necessidades do outro em formação. É nesse tipo de devotamento que podemos desenvolver a confiança de que seremos cuidados mesmo nos momentos de maior fragilidade. Posteriormente, a amizade pode assumir essa função de sustentação – não de maneira regressiva, mas como uma continuidade simbólica da experiência de cuidado fundante.

Amizades verdadeiras, portanto, são aquelas onde existe espaço para as falhas e para a reparação. Não se exige perfeição, mas comprometimento com o vínculo. Elas se sustentam na confiança de que o outro suporta a nossa ausência

---

<sup>4</sup> “Nesse estado, as mães se tornam capazes de se colocar na pele da criança” (Winnicott, 1964/2020b, p. 49) e “Durante essa fase, em grande medida, a mãe é o bebê e o bebê é a mãe” (Winnicott, 1966/2020a, p. 20).

temporária, a nossa agressividade momentânea, as nossas palavras mal colocadas – e que nós também podemos fazer o mesmo por ele. Essa reciprocidade cuidadosa é o que distingue uma amizade madura de um vínculo utilitário ou narcisicamente regulado.

Por fim, vale citar o texto O medo do colapso, no qual Winnicott (1963/2005) descreve um tipo particular de angústia: o temor de que algo psíquico fundamental, que nunca foi devidamente experienciado, possa se repetir ou eclodir. Muitos carregam, inconscientemente, o medo de um colapso que já ocorreu, mas que foi vivido sem a presença de um outro sustentador. Em alguns casos, amizades profundas permitem que esses colapsos primitivos venham à tona de modo simbólico e sejam, finalmente, experienciados com um outro presente – o que pode ter efeitos profundamente curativos.

Assim, amigo também é aquele que pode testemunhar o nosso colapso sem colapsar junto. Alguém que permanece quando tudo parece ruir, não para consertar, mas para sustentar. Nessa continuidade silenciosa e ética, encontramos uma das formas mais elevadas da capacidade de consideração – aquela que não se apressa em aliviar, mas que suporta, compartilha e, por isso mesmo, repara.

A amizade, para Winnicott, não é um ideal moral, mas uma realização psíquica complexa que demanda maturidade emocional, capacidade de estar só e liberdade para ser verdadeiro. Em tempos em que os vínculos são, muitas vezes, regidos pela lógica do desempenho e do consumo afetivo, retomar a dimensão transicional da amizade – como espaço de jogo, de criatividade e de cuidado – torna-se um ato de resistência subjetiva.

Promover a amizade verdadeira, portanto, é também promover saúde psíquica. E talvez seja neste ponto que Winnicott nos convide, mais uma vez, a pensar que ser é muito mais vital do que fazer, e que, como o brincar, a amizade é uma forma de estar vivo em companhia de um outro.

## CONCLUSÃO

Diante da fluidez das conexões contemporâneas, pensar a amizade a partir de Winnicott é mais do que um exercício teórico: é um convite à resistência subjetiva. Num tempo marcado pela aceleração, pelo esvaziamento da presença e pela conversão dos afetos em performances, a amizade emerge como uma experiência que restitui profundidade à vida psíquica.

Não se trata de romantizar os laços, mas de reconhecer que, para além das trocas utilitárias, ainda é possível sustentar relações fundadas na confiança, na criatividade e na liberdade de ser. A amizade, nesse sentido, ocupa um espaço potencial – transicional – onde o sujeito pode existir com autenticidade diante de um outro que não julga, não exige e não abandona. Amigos verdadeiros não se resumem ao papel de companhia; são testemunhas da continuidade do ser, suportes silenciosos do self em suas fragilidades e em sua potência.

Se, como afirma Winnicott, a capacidade de estar só é uma das conquistas mais refinadas do amadurecimento emocional, talvez a amizade seja o solo onde essa capacidade encontra a sua expressão mais generosa: estar com alguém sem perder a si mesmo. É nesse entre-lugar – entre a solidão habitada e o encontro sincero – que a amizade se revela como experiência essencial à saúde psíquica.

Reabilitar o valor da amizade no discurso clínico e cultural é, portanto, um gesto ético. Mais do que uma virtude moral ou um ideal romântico, ela se apresenta como uma forma elaborada de cuidado, uma sustentação da alteridade, da diversidade e, sobretudo, uma aposta na possibilidade de habitar o mundo em companhia. Uma amizade verdadeira é sempre um espaço onde se pode brincar com a existência – e ser, enfim, com o outro, sem deixar de ser consigo mesmo.

## REFERÊNCIAS

ARISTÓTELES. **Ética a Nicômaco**. São Paulo: Martin Claret, 2012.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Zahar, 2001.

BAUMAN, Zygmunt. **Comunidade**: a busca por segurança no mundo atual. Rio de Janeiro: Zahar, 2003.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

FERNANDES, Maria Helena. **Transtornos alimentares**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

FREUD, Sigmund. Psicologia das massas e análise do eu (1921). In: FREUD, Sigmund. **Obras completas**: volume 15. São Paulo: Companhia das Letras, 2011. p. 9-66.

FREUD, Sigmund. Totem e tabu (1913). In: FREUD, Sigmund. **Obras completas**: volume 11. São Paulo: Companhia das Letras, 2012. p. 13-244.

FREUD, Sigmund. Uma recordação de infância de Leonardo da Vinci (1910). In: FREUD, Sigmund. **Obras completas**: volume 9. São Paulo: Companhia das Letras, 2013. p. 113-219.

FREUD, Sigmund. O Eu e o Id (1923). In: FREUD, Sigmund. **Obras completas**: volume 16. São Paulo: Companhia das Letras, 2013. p. 13-74.

HAN, Byung-Chul. **A sociedade do cansaço**. Petrópolis: Vozes, 2015.

SÁ, Samantha Dubugras. Eu só existo por você: considerações sobre o falso *self* patológico. In A. P. Almeida, *Psicanálise contemporânea: Clínica, cultura e sociedade*. São Paulo: Zagodoni, 2023. p. 85-96

WINNICOTT, Donald Woods. O medo do colapso. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Explorações psicanalíticas**. Porto Alegre: ArtMed, 2005. p. 70-76. (Trabalho original publicado em 1963)

WINNICOTT, Donald Woods. O inter-relacionamento independente do impulso instintivo baseado nas identificações cruzadas. In: WINNICOTT, Donald Woods. **O brincar e a realidade**. São Paulo: Ubu, 2019. p. 189-218. (Trabalho original publicado em 1971)

WINNICOTT, Donald Woods. A mãe dedicada comum. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Bebês e suas mães**. São Paulo: Ubu, 2020a. p. 17-28. (Trabalho original publicado em 1966)

WINNICOTT, Donald Woods. O recém-nascido e sua mãe. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Bebês e suas mães**. São Paulo: Ubu, 2020b. p. 47-63. (Trabalho original publicado em 1964)

WINNICOTT, Donald Woods. O conceito de falso self. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Tudo começa em casa**. São Paulo: Ubu, 2021a. p. 75-81. (Trabalho original publicado em 1964)

WINNICOTT, D. W. A capacidade de ficar sozinho. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Processos de amadurecimento e ambiente facilitador**. São Paulo: Ubu, 2022a. p. 34-43. (Trabalho original publicado em 1958)

WINNICOTT, Donald Woods. Distorção do ego em termos de self verdadeiro e falso self. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Processos de amadurecimento e ambiente facilitador**. São Paulo: Ubu, 2022b. p. 177-194. (Trabalho original publicado em 1960)

WINNICOTT, Donald Woods. O desenvolvimento da capacidade para a consideração. In: WINNICOTT, Donald Woods. **Processos de amadurecimento e ambiente facilitador**. São Paulo: Ubu, 2022c. p. 91-103. (Trabalho original publicado em 1963)