

Poderosa Mente Mulher



*5 dicas para... opa! Você não
precisa de dicas para ser VOCÊ!*

Índice

PREFÁCIO	1
GRUPO E PROJETO	3
CAPÍTULO I	
O papel da mulher na sociedade atual: Rasgue o seu papel!	
Alessandra Calbucci	5
CAPÍTULO II	
O que pode uma mulher?	
Camila Prado	11
CAPÍTULO III	
Potencializando sua autoestima	
Denise Wendland	14
CAPÍTULO IV	
Você é uma possibilidade infinita: Empreenda-se	
Denise Lima	18
CAPÍTULO V	
Lugar de mulher já foi na cozinha. Por que as mulheres trabalham?	
Paula Biscaro	22
CAPÍTULO VI	
É possível ser feliz sozinha?	
Carolina Maia	26
CAPÍTULO VII	
Mulher pode falar de sexo?	
Camila Prado	30
CAPÍTULO VIII	
Identificando a dependência emocional	
Giulianna Ruiz	33

Índice

CAPÍTULO IX

E quando o amor acaba?

Juliana Aviz _____ 37

CAPÍTULO X

Sobre a maternidade: Falando das dores para experimentar as delícias

Mariana Balardin _____ 43

CAPÍTULO XI

Autoestima na 3ª idade

Lara Diamantino _____ 48

CAPÍTULO XII

Mulheres e depressão: Por que elas têm mais?

Janaina Mariuzzi _____ 53

CAPÍTULO XIII

Ansiedade: Identificando suas raízes

Denise Lima _____ 58

CAPÍTULO XIV

Como ter mais saúde emocional

Paula Biscaro _____ 63

Prefácio

Atualmente, a mulher vem conquistando cada vez mais espaços, precisando, por isso, ampliar e diversificar seus papéis. Se antes, e para a maioria, *Ser Mulher* resumia-se em ser esposa, mãe e dona de casa, hoje, cada vez mais, estes papéis acabam sendo entrelaçados com outros que precisam ser criados para que as mulheres possam dar conta de tantas responsabilidades e expectativas.

A mulher atual pode ser solteira, casada, divorciada, viúva, mãe, avó, dona de casa, arrimo da família, profissional, estudante... Ufa! Haja jogo de cintura e administração de tempo para priorizar e “dar conta” de tantas coisas.

Muitas vezes, as mulheres não conseguem estabelecer, como prioridade, um dos aspectos mais importantes que envolvem, não só o seu papel diante da sociedade, mas também seu lado emocional, sua espiritualidade e seu lado interior: estamos falando da autoestima, das suas emoções, preocupações, experiências e conhecimentos, sonhos e desejos.

Pensando nisso, um grupo de onze psicólogas que se preocupam em ajudar mulheres atuais a serem cada vez mais plenas e desenvolvidas se juntaram para lhe fazer as seguintes perguntas:

O que você, mulher, faz hoje por si mesma? Consegue tirar um tempo para relaxar e cuidar um pouco de você? Como faz para conciliar tudo e ficar de bem consigo mesma e com a vida ou, ao menos, melhorar o que for possível?

Prefácio

Este é o objetivo deste E-Book que irá ler agora: ***PoderosaMenteMulher*** ajudará você a conciliar seus papéis com seu lado interior, entendendo um pouco de si mesma por meio de reflexões e *insights* que auxiliarão você no seu desenvolvimento e transformação pessoais.

Em catorze capítulos, você navegará por temas que estão presentes na vida da maioria das mulheres e que serão capazes de esclarecer dúvidas e trazer à tona conhecimentos relacionados aos sentimentos, emoções e comportamentos antes desconhecidos em sua vida.

Citaremos alguns destes temas que, a partir de agora, ajudarão você a ser uma mulher mais esclarecida e melhor: O papel da mulher na sociedade atual; Autoestima; Empreender-se; Ser feliz sozinha; Sexo; Dependência emocional; Quando o amor acaba; Maternidade; Depressão; Ansiedade e Saúde emocional.

*“Aquilo que pedimos aos céus, na maioria das vezes se encontra em nossas mãos.”
(William Shakespeare)*

Grupo e Projeto

Formamos um grupo de onze psicólogas de várias partes do país, que se uniram por um interesse em comum: *Ajudar Mulheres*.

Cada uma de nós possui características singulares em relação à mulher e os seus múltiplos papéis. Foi isso que tornou a ideia de criar um e-book voltado às mulheres tão rica e repleta de conteúdos relevantes ao desenvolvimento humano como um todo.

Sentimo-nos fortalecidas e capazes de poder compartilhar o nosso conhecimento por meio da leitura, agregando valor de saúde emocional em sua vida, sob vários pontos de vista e com temas que refletem a vida da mulher.

Nosso principal objetivo é que você, mulher, aumente seu autoconhecimento e, conseqüentemente, sinta-se cada vez mais realizada com a própria vida.

Grupo e Projeto

Para que isso aconteça, leia com carinho cada tema e reflita.
Comece hoje a se transformar, a evoluir e a ser verdadeiramente feliz.

Nós do Grupo PoderosaMenteMulher, desejamos a você uma ótima leitura e momentos de muita reflexão. Novembro/2015.



CAPÍTULO I

O papel da mulher na sociedade atual:

Rasgue o seu Papel!

Alessandra Cabulcci¹

Em conversas com amigas, ouvindo mulheres na rua ou na minha prática clínica, tenho reparado que muitas de nós estamos vivendo em ritmo acelerado.

Trabalhar, cuidar dos filhos (quando os tem), cuidar de casa, dedicar-se a relacionamentos amorosos, ir à academia, estudar, cumprir com compromissos profissionais, levar o cachorro para passear e ainda ter vida social são algumas das tarefas que me ocorreram em menos de dois minutos. A lista é infindável. Podemos fazer um e-book só com as tarefas que as mulheres têm assumido atualmente. A vida não está nada fácil para nós.

Além do trabalho com o público feminino em meu consultório, o que me levou a querer fazer este primeiro capítulo do e-book foi um desejo genuíno de entender como chegamos a este acúmulo de tarefas, para podermos refletir se estamos realmente satisfeitas com a nossa vida. E a minha proposta é levar este questionamento para vocês.

Vamos falar um pouco da queima do sutiã?

Só uma curiosidade: não houve queima de sutiã! Isso mesmo. Houve um protesto de mulheres contra um concurso de beleza - Miss América - em que elas colocaram, numa lata de lixo, objetos que representavam a ditadura





da beleza na época: sapatos, sutiãs, maquiagem, etc. Imagine se essas mulheres vivessem na nossa atual ditadura da beleza...

O fato de elas não terem queimado o sutiã não diminui em nada a importância do movimento feminista na nossa vida. Foi um movimento que lutou pela libertação de anos de opressão sobre as mulheres. Elas deram um basta e decidiram que não mais aceitariam imposições de como deveriam ser ou se comportar. Elas buscaram por autonomia.

Graças a isso, conquistamos o direito ao voto, aos estudos, ao trabalho, deixamos de ser posse do marido, começamos a ter mais direitos sociais e pudemos começar a falar sobre assuntos antes vistos como tabus, como o sexo, por exemplo. E, embora muitas mulheres percebam os benefícios conquistados pelo movimento feminista, ainda sentem muita desigualdade.

Se, por um lado, conquistamos direitos fundamentais, por outro, assumimos uma carga extra em várias esferas da vida, antes ocupadas somente pelo sexo masculino. E parece que confundimos direitos com deveres, tentando executar tudo com perfeição, sem abrir mão de nada, para fazer jus ao que conquistamos. Direito não é dever.

Muitas de nós assumimos novas funções, como trabalhar fora de casa, estudar, ser independentes, porém, não abrimos mão da antiga mentalidade de que é responsabilidade da mulher cuidar de casa, filhos e marido. Estou focando no modelo de relacionamento homem x mulher. Pretendo ainda fazer um estudo sobre como as mulheres homossexuais e bissexuais estão lidando com tudo isso.

Sim, estamos cansadas. Nós reclamamos mesmo! E muito! Sentimos que a desigualdade persiste, mas percebo uma crença quase inconsciente de que esse é o nosso papel e, se alguém não o faz, precisamos fazer.

Quando o companheiro participa, ele oferece grande ajuda. “Meu marido ajuda muito, leva o lixo para fora.”. “Meu parceiro é ótimo, ajuda





lavando a louça de casa.”. “Ela casou bem: ele ajuda muito com as crianças, troca a fralda do pequeno e leva a mais velha para a escola.”.

Repararam qual palavra se repete? Ajuda. Como se a obrigação fosse da mulher e o outro desse uma força. Não ouvimos dos nossos companheiros: “Minha mulher é incrível, ajuda na lição de casa dos filhos e ainda lava a roupa.”.

Os homens estão errados?

Claro que não. Por que eles escolheriam fazer faxina aos sábados, em vez de ir jogar futebol ou ver tv, se tem alguém que está cuidando disso?

Muitos homens já entendem que é tarefa deles compartilhar o cuidado com a casa e com os filhos. Não veem mais isso como atribuições das mulheres. Vejo alguns homens entendendo isso melhor que algumas de nós.

Quando não temos um companheiro na “nova” versão, reclamamos. Reclamamos com razão. Reclamamos pelo cansaço. Clamamos por mais igualdade. Porém, para muitas de nós, aquela crença interior ainda diz ser o nosso papel. E, não raro, homens e sociedade também compartilham dessa crença. Nós estamos inseridas numa sociedade que perpetua essa ideia. Se somos parte dela, está em nossas mãos ter atitudes para modificar essa realidade. Se nós acreditarmos que a mudança só será possível quando os outros, sejam homens, nossos pais, outras mulheres ou nossos filhos, mudarem o pensamento deles, vamos continuar impotentes diante dessa situação. Facilmente caímos no conformismo e na generalização, afirmando, para nós mesmas, que não há nada a ser feito, que é assim mesmo, sempre foi assim e sempre será. Que homens são todos iguais.

Eu sei que não é nada fácil. Mas se estamos cansadas, sobrecarregadas e ainda sentimos muita desigualdade nesse ponto, o que estamos efetivamente fazendo? Que atitudes podemos ter a partir de HOJE para começar a transformar essa realidade? Se eu tenho uma atitude de minimizar





a desigualdade aqui em casa, se a minha amiga tem outra na casa dela, outra mulher tem alguma na rua, e outra fala disso na mídia, vamos mudando a mentalidade da sociedade. Faz sentido? Ter atitudes, falar sobre o que sentimos, ir às ruas protestar, associar-nos a grupos que reivindicam igualdade são outras formas de sairmos da zona de conforto e batalharmos por aquilo que queremos. Isso vale para igualdade entre os sexos e qualquer outra. Afinal, somos todos humanos e não gostamos de nos sentir discriminados por quaisquer características que temos. Seja porque temos vaginas, porque somos negros ou por estarmos fora do padrão de beleza atual.

E eu estou falando somente de um aspecto da desigualdade entre os sexos. Ainda existem muitos outros a serem abordados, como a diferença salarial, violência doméstica, abuso sexual contra a mulher, liberdade sexual, cargos de liderança, cobrança pelo corpo perfeito, participação política, etc.

Parece que temos uma voz inconsciente dizendo: se você quis ir trabalhar, dirigir e votar, tem que mostrar ao mundo que vai dar conta de tudo. E assim, vejo mulheres tendo jornada dupla, tripla e quádrupla, sobrecarregadas e culpadas por não conseguirem executar tudo com perfeição. Sem questionar se isso é minimamente possível. Por acaso, alguém consegue chupar cana, assobiar e dar três pulinhos enquanto faz uma cirurgia no cérebro de alguém? Por que você conseguiria?

Ser mulher, mãe, amante, cuidar do corpo tentando atingir padrões inalcançáveis de beleza, dar atenção aos pais, arrumar a casa, trabalhar, estudar, ser independente, estar linda, depilada e sempre com desejo sexual são algumas das exigências que podemos estar nos fazendo.

Será que estamos refletindo sobre quais são as nossas prioridades? E, às vezes, até mesmo quando descobrimos, existem meios de não nos sentirmos culpadas por não conseguir desempenhar tudo com perfeição? O fato é que, independente do que fazemos, muitas de nós continuamos nos





sentindo cobradas. Pelos outros, mas também, e principalmente, por nós mesmas.

Escolhemos focar na carreira profissional? Mãe ausente.

Resolvemos ficar em casa porque gostamos de cuidar dos filhos e da casa? Amélia. Deveríamos trabalhar fora.

Solteira? Coitadinha, não demos certo na vida.

Não queremos filhos? Isso não é natural. Deveríamos querer filhos.

Gordinha? Somos preguiçosas, não nos cuidamos, estamos largadas. Assim não vamos arrumar marido mesmo.

E por aí vai.

Muitos dilemas provocam uma verdadeira confusão interna. Afinal, qual é o seu desejo? A sua prioridade?

Quer focar no trabalho? Foque! Você não é obrigada a nada.

Quer cuidar da casa? Cuide! Você não é obrigada a nada.

Quer se dedicar aos filhos? Dedique-se! Você não é obrigada a nada.

Quer cozinhar para o companheiro? Cozinhe! Você não é obrigada a nada.

Quer ser solteira? Seja! Você não é obrigada a nada.

Conecte-se com seus desejos. Permita-se ser simplesmente você. Questione os valores atuais da sociedade e a sua autocobrança. Pergunte-se: por que devo fazer isso, por que devo desempenhar esse papel? Desconfie das “Cinco dicas para...”. Desconfie de seus pais, da sociedade e de outras mulheres quando tentam lhe mostrar quem você deve ser.

Esse é o empoderamento das mulheres. É isso que traz aquela sensação de liberdade e de que somos donas da nossa vida. De termos autonomia.

Esqueça toda papelada. Papel hora ou outra vai para o lixo. Desfaz-se facilmente, molha, perde-se. Afaste-se dos papéis. Vá atrás do seu diamante, do que lhe faz brilhar. Não um diamante falsificado, que tenta parecer uma coisa que não é. Papéis iguais se fazem aos montes. O seu diamante vai ter a





sua forma. A sua vida pode valer a pena para você. E isso já é muita coisa. Quando assumimos ser autênticas, responsabilizando--nos integralmente pela nossa vida e aceitando nossas qualidades e defeitos, muitos se beneficiam do nosso brilho. Mesmo imperfeitas. Mesmo descabeladas.

¹Alessandra Calbucci (São Paulo – SP)

Psicóloga Clínica – CRP: 06/53355

E-mail: ale@calbucci.com

FanPage: *Psicóloga Alessandra Calbucci*





CAPÍTULO II

O que pode uma mulher?

Camila Prado¹

Neste momento em que você está lendo, muitas mulheres estão em situação de violência física ou mental causada por parceiros. Não podem estudar, trabalhar, divertir-se, sentirem prazer como desejarem. Imagino que você já pode ter passado por um momento de submissão ao namorado, não querendo que você faça alguma coisa ou use uma roupa ou, ainda, que não fale com alguém.

Durante muitos anos, fomos oprimidas simplesmente por sermos mulheres. A biologia era usada como desculpa para essa opressão, justificando a fragilidade física, muitas vezes relacionada à maternidade, nos vendo como dóceis, cuidadosas e delicadas. Era como se, naturalmente, deveríamos ser passivas e submissas. Você se colocou nesse lugar? Por muito tempo e, infelizmente até hoje para algumas de nós, o próprio destino não poderia ser escolhido e criado por nós mesmas.

O valor das mulheres não é atribuído pela constituição ou manutenção do lar. Quantas vezes julgamos alguém? Ela está solteira, então deve ter algum problema; o marido dela é galinha, pois ela não deve dar conta em casa; os filhos comportam-se assim, porque ela não deve ser uma boa mãe.

O seu “devido lugar” não é mantendo a reputação da família. É onde e como ela quiser estar e seu valor é dado por suas qualidades. Ser mulher não define quem é ela, não dá limites as suas capacidades, apesar de ser um





aspecto marcante em nossa cultura, o machismo, preconceito e discriminação. Ainda bem que estamos podendo ver grandes mudanças por meio de importantes conquistas femininas, que estão gerando uma inserção em espaços antes considerados “masculinos”.

As mulheres puderam perceber e atuar como protagonistas de suas histórias. Mas isso só pode acontecer a partir da tomada de consciência dos seus próprios desejos, que antes eram barrados socialmente. Muitas dessas transformações já podem ser observadas com maior dedicação da mulher no mercado de trabalho, que garantiu sua definitiva inserção na esfera pública, saindo, definitivamente, de casa.

Elas passaram a depender menos do marido, o que garante a saída de muitas de nós de uma situação de conflito e desrespeito. A submissão feminina estaria sendo substituída por condições sociais mais igualitárias entre homens e mulheres. Passa a ser possível o pensamento de que elas podem, tanto quanto qualquer homem, estudar, trabalhar, ser capazes, exigir direitos, ter desejos e sentir prazer.

Mas ainda, muitas vezes em consultório, sinto falta de ouvir os desejos da mulher, que me conta dos problemas do filho, do marido, da família toda, está sempre muito sobrecarregada e parece que não existe um espaço para respirar e muito menos, para satisfazer suas próprias vontades. Pensar nela mesma parece um pecado, como se cada momento que olhasse pra si própria fosse tirado do cuidado com o outro.

Mas ela merece ser olhada e cuidada por ela mesma e por outras pessoas. É um processo de aquisição de autoestima e autoconfiança poder assumir uma identidade, gostar do que vê no espelho, acreditar si mesma, valorizar-se e poder desejar. É um aprendizado e um exercício de aceitação, de impor limites, assim tomam decisões e agem em busca do que desejam, e tornam-se sujeitos de direito e de fato.





Empoderadas, passam a ser pessoas ativas na hora de escolher o trabalho, se querem um parceiro, se querem filhos, como será esse parto, enfim, sobre o que quiserem.

Quais são seus reais desejos? Você está satisfeita com a sua vida? O que você está fazendo para mudar?

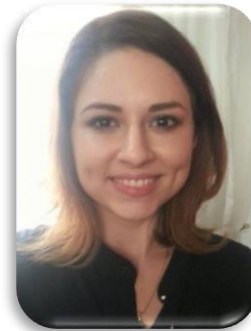
¹Camila Prado (Mogi Mirim – SP)

Psicóloga Clínica – CRP: 06/126722

E-mail: camilamprado@hotmail.com

Site: <http://www.comoepravoce.com/>

FanPage: *Como é pra você*





CAPÍTULO III

Potencializando a sua Autoestima

Denise Almeida Wendland¹

Ao longo de sua vida, você deve ter encontrado uma mulher que é encantadora e bem sucedida, ou que parece ter um relacionamento perfeito, e sem contar as mulheres que falam muito bem em público, sem expressar medo, vergonha ou nervosismo, ou aquela amiga decidida que resolve facilmente os problemas. E você pode ter se perguntado o “que elas têm que eu não tenho?”. É bem provável que essas mulheres identificaram as suas habilidades e fazem um bom uso delas, alimentando o amor próprio e a visão positiva de si mesmas. É, estamos falando de autoestima.

Ao longo do tempo, as mulheres conquistaram vários espaços na sociedade e hoje, temos possibilidade de escolha de atuação e participação ativa, seja na vida profissional: atuar profissionalmente ou não; na vida pessoal e nos relacionamentos amorosos: ficar sozinha ou acompanhada, namorar, casar ou se separar, ser amante, amiga, ter filhos ou não tê-los. Afinal, vivemos em tempos de liberdade de escolha, e a nossa autoestima irá influenciar as nossas escolhas e o nosso desempenho.

Nos vários papéis que desempenhamos, é necessário termos a noção do nosso valor. Por exemplo, algumas mulheres se sentem excelentes profissionais, mas nas relações amorosas não tão boas assim; outras se percebem como ótimas mães, e também gostariam de se sentir assim com o





companheiro, ou vice-versa. Assim sendo, a autoestima pode apresentar níveis diferentes nas diversas áreas da nossa vida.

Passamos algum tempo analisando outras pessoas e não nos permitimos parar e olhar para nós mesmos. O meu convite é que você se faça os seguintes questionamentos: quais são as suas qualidades? Você consegue nomear os seus avanços diários? Você é a melhor companhia para si mesmo? Sente-se feliz com as suas escolhas?

Se teve dificuldade para responder as questões acima, é a hora de parar e pensar mais em **VOCÊ**, para sentir-se mais realizada em sua vida, tanto na pessoal como na profissional. O aumento da sua autoestima pode ajudá-la, portanto é hora de refletir, aprender e **AGIR!** Para isso, responderemos as seguintes questões:

O que é autoestima?

Sabe aquela avaliação positiva ou negativa que você faz de si mesma? Chama-se autoestima. E esse juízo de valor “começa a ser desenvolvido desde o nascimento, através da relação com os pais e com o mundo a sua volta” ¹. Para a mulher que decidir ser mãe, quanto melhor o estado emocional, maiores as chances de sucesso nessa tarefa. E você que já é mãe preste atenção na autoestima de seus filhos, pois a ela é importantíssima para a qualidade das relações consigo mesma e com os outros.

Por que a autoestima influencia nossas vidas?

A autoestima tem sido considerada um importante indicador de saúde mental. O estado emocional, a qualidade da autoestima e seu nível de confiança podem facilitar a superação dos desafios, assim como determinar e direcionar os nossos pensamentos, emoções e comportamentos.

Temos visto pessoas que, apesar das dificuldades e problemas, continuam lutando e de bem com a vida. Essas pessoas utilizam a autoestima como recurso interno, ou seja, como ferramenta para crescer perante as





dificuldades, ajudando-as, em qualquer idade, a superar os obstáculos e as dificuldades que surgem ao longo da vida¹.

No ambiente de trabalho, as profissionais com alta autoestima comunicam--se mais assertivamente, definem os seus objetivos de forma clara e tendem a ser mais ágeis, ou seja, aquela pessoa que acredita em si mesma e na sua capacidade sabe o que quer da vida e assume as responsabilidades sem culpar os outros ou se justificar pelo que faz ¹.

Nos relacionamentos, a autoestima é uma das responsáveis pelo tipo de relação que cultivamos. Em um relacionamento gratificante, podemos mostrar quem realmente somos e nos sentimos valorizadas, fazendo o que nos dá prazer e o que está de acordo com a ética e com as crenças que possuímos. Contudo, “o relacionamento a dois é a situação que mais revela a questão da baixa autoestima” ¹, e observamos pessoas que se submetem a relacionamentos com parceiros que as desmerecem e as desvalorizam, levando a vida como se vivessem em uma montanha russa de emoções, com episódios intensos de sentimentos negativos.

Como potencializar a autoestima?

Para aumentar a autoestima, é fundamental que você exercite o autoconhecimento, e pode começar tendo uma visão realista de si mesmo, conhecendo as suas qualidades e defeitos. Então, coloque em um papel o que considera suas qualidades e defeitos, facilidades e dificuldades. Reavalie as suas qualidades e, se constatar que os defeitos fazem parte de suas características e não podem ser mudados e nem interferem no seu desempenho, foque nas suas qualidades e aprimore-as. Para cada defeito ou dificuldade, crie uma estratégia de superação com a ajuda de suas qualidades e facilidades¹. Agora pare a leitura, é hora de agir, faça o exercício.





Qualidades:	Defeitos:	Estratégias de superação:
Facilidades:	Dificuldades:	

Como ficou a sua lista? Constatou que tem muitas qualidades? Então deixe que as outras pessoas as conheçam e mostre suas habilidades e seu talento! Mas se você concluiu que está com uma visão muito negativa de si mesma e com a lista defeitos muito maior, enumere as evoluções que obteve na sua vida pessoal e profissional e também comemore as pequenas conquistas.

Com o autoconhecimento, você passa a perceber que alguns acontecimentos do passado podem estar influenciando a sua autoestima. Se isso está acontecendo, busque ajuda de um profissional da Psicologia. Essa atitude pode fazer toda a diferença para potencializar a sua autoestima, pois você poderá falar de suas vivências e ressignificar os acontecimentos negativos, libertando-se de situações traumáticas que impeçam de seguir a vida como você deseja.

Dedique um tempo a **VOCÊ**: pense em um lugar que a faz sentir-se bem, e permita-se “estar consigo mesma e agradecer-se de sua companhia. Seja quem quer ser e faça o que quiser fazer” ¹.

Valorize-se. Pratique a lei do Bem-me-quero!

¹**Denise Almeida Wendland** (Paulínia – SP)

Psicóloga Clínica e Neuropsicóloga – CRP: 06/110172

E-mail: deniseawp@gmail.com

FanPage: *Dpsique*





CAPÍTULO IV

Você é uma possibilidade infinita: Empreenda-se

Denise Lima de Souza¹

Há tempos brigando não apenas por seu lugar ao sol, mas um lugar bem posicionado e confortável como ela merece, a mulher não para de surpreender pela força e superação das adversidades.

Felizmente, mulheres determinadas, inteligentes e corajosas que nos antecederam lutaram para que hoje pudéssemos viver uma realidade diferente. Deixamos de ser "mercadorias" para ocupar os mais diversos cargos profissionais, quando não, temos a liberdade de exercer atividades autônomas, liberdade de escolha e poder de decisão.

Muitas mulheres têm decidido suas vidas e tomado novos rumos por meio do empreendedorismo. Talvez você esteja familiarizada com esse termo ou, quem sabe, já tenha ouvido falar, mas ainda não tenha parado para ver do que realmente se trata. Seja qual for a sua situação, meu desejo é chamar a atenção para a infinidade de possibilidades apaixonantes que existem esperando por você.

Você sabia que empreender é muito mais do que abrir um negócio?

Sim, empreender é colocar suas ideias em ação, é trabalhar com e por seu sonho, exercendo sua missão e propósito no mundo, beneficiando o outro





e a si mesma. Agora você deve estar se perguntando, e como eu descobro tudo isso?

O primeiro passo é descobrir qual o seu propósito de vida, ou seja, qual o seu porquê. O que lhe move, o que lhe inspira, no que você acredita, qual história você quer contar e deixar para o mundo? Num primeiro momento, pode parecer complexo, porém, respondendo para si mesma algumas questões, você vai perceber que as respostas estão mais próximas do que imagina, estão dentro de você.

E que questões seriam estas?

Por exemplo, imagine a sua vida como um grande supermercado, onde todas as coisas que você quer para ela estejam separadas por categorias. Imagine que você tem que percorrer os corredores, literalmente, escolhendo os itens que irão compor sua vida a partir de hoje e tudo, tudo mesmo está à sua disposição: sentimentos, qualidades, profissões, lazer, sonhos, tudo muito bem apresentado em embalagens bonitas.

Imagine que você dispõe de recursos financeiros e tempo para escolher o que quiser. Então? O que você escolheria? O que pegaria primeiro? O que é indispensável? O que faz você se sentir bem? Quem são as pessoas que estariam ao seu lado? Essa reflexão serve para você começar a ter uma visão do que realmente importa pra você, dos seus valores.

Além disso, você pode pensar sobre: o que você gosta de fazer e não faz? O que você faria mesmo que não ganhasse nenhum centavo por isso? O que você fazia quando era criança que lhe deixava feliz? No que as pessoas costumam dizer que você é boa? Se ainda não pode responder a essas perguntas, não se preocupe. Escreva um palpite, um desejo do seu coração e lembre-se que esses são apenas os primeiros passos em busca do seu autoconhecimento, que irá lhe levar muito mais além.





O importante é ter em mente que empreender exige mais do que conhecimento técnico: é preciso ter paixão por aquilo que se faz. É pensando em você, uma mulher cheia de sonhos e ideias que escrevo estas páginas, porque eu acredito que toda mulher é um diamante que só precisa ser lapidado e que você é uma possibilidade infinita.

O momento de começar uma nova vida, sua profissão e suas funções lhe deixam realizada?

Essa é uma pergunta que você deve se fazer. Não há nada que uma mulher não consiga realizar. Acredite, você é capaz de tudo! Pode escolher entre fazer algo por seus sonhos ou viver com a incerteza do que poderia ter realizado se perguntando: o que eu poderia ter feito? Quem poderia ter sido? Onde eu poderia ter chegado se tivesse feito diferente?

Se o que você vive hoje não lhe faz vislumbrar um futuro ou se está sem perspectivas e foco, invista em si mesma. Tem interesse em um nicho de mercado? Acredita que ele seja mais lucrativo para você e que vá lhe ajudar a conquistar tudo o que sempre sonhou? Vá à luta! Decida, tente, faça acontecer. É preciso dar o primeiro passo e encontrar o seu caminho. O sucesso é feito de riscos. O que deve se pensar é o quanto está disposta a arriscar.

Trabalhando com mulheres, percebo que a maioria de nós tem a resposta certa para a nossa própria vida e para o nosso negócio. O que falta, às vezes, é a clareza de como acessar essas respostas. Meu trabalho é fazer as perguntas certas e acender a lanterna no seu caminho, pois sua sabedoria interior dará continuidade. Não estou dizendo que seja fácil e nem tenho a pretensão de achar que um pequeno artigo como este consiga abranger tudo o que é necessário conhecer para começar um empreendimento.

Meu objetivo aqui é lançar luz sobre sua curiosidade ou vontade. Buscar aprofundar-se no assunto e estudar será indispensável para dar o *start*





no seu projeto e hoje existem muita informação e ferramentas gratuitas disponíveis na internet, além, é claro, de profissionais especializados em consultoria, que poderão lhe conduzir nesse processo, caso você queira investir em resultados mais rápidos.

Seja como for, é preciso ser honesta consigo mesma e saber se realmente quer fazer isso, se quer ser autônoma, quer ser bem sucedida. A coragem, a perseverança, o tato, o bom relacionamento com outras pessoas, a sensibilidade e a vontade de adquirir mais conhecimento são algumas das características que precisarão fazer parte da sua vida, da vida de uma mulher moderna, uma mulher que é independente e que ganha a vida fazendo o que ama.

A regra é clara: se você tem a possibilidade de alcançar algo muito maior e vai se sentir uma profissional realizada por conquistar tudo que sempre desejou a partir do seu esforço, a resposta para uma vida mais plena já foi dada.

Basta você ouvir. Aposte no seu potencial. **Empreenda-se.**

¹Denise Lima de Souza (Teresópolis - RJ)

Psicóloga Clínica e Coach - CRP: 05/47562

E-mail: deniselima@felizmentemulher.com.br

Site: <http://www.felizmentemulher.com.br>

FanPage: *FelizMente Mulher*





CAPÍTULO V

Lugar de mulher já foi na cozinha.

Por que as mulheres trabalham?

Paula Biscaro Oliveira¹

Vamos começar com um pouquinho de História, para compreendermos como tudo começou.

Com a Segunda Guerra Mundial, houve a necessidade das mulheres assumirem os negócios da família ou a posição dos homens no mercado de trabalho, já que eles, provedores dos lares, estavam nas batalhas.

A Guerra acabou e muitas mulheres tiveram o privilégio de receber seus maridos novamente em casa. Outras os receberam, infelizmente, mutilados e, por isso, não mais podiam trabalhar. E outras tantas ficaram viúvas. Não havendo outra opção para manter a casa e a família, muitas mulheres continuaram a trabalhar.

Mas, então, o ingresso das mulheres no mercado do trabalho foi uma imposição social ou uma conquista?

Penso que se iniciou como imposição social que a Guerra gerou, mas hoje em dia tem muito mais a ver com conquista. Apesar de que, em muitos casos, ainda pode ser uma imposição social, devido à grande desigualdade econômica e cultural. Muitas mulheres trabalham porque querem e naquilo que querem; outras, porque querem e naquilo que podem; e outras trabalham naquilo que podem ou conseguem, porque precisam sobreviver.





Continuando com a evolução da História, a pílula anticoncepcional surgiu no Brasil bem no início da década de 60, e colaborou ainda mais com a inserção das mulheres no mercado de trabalho.

Tudo isso, alinhado com o avanço do ensino e da tecnologia, permitiu que as mulheres aumentassem sua escolaridade e passassem a pensar no desenvolvimento de uma carreira. Podendo planejar sua gestação e o número de filhos que gostariam de ter, muitas vezes optam por casamentos tardios por estarem, em sua grande maioria, no mercado de trabalho em busca de sua independência financeira e/ou ampliação dos bens e qualidade de vida para toda a família.

Percebe-se que o trabalho tornou-se uma forte referência social. Vejo, em meu consultório, o relato de algumas pacientes que ficaram desempregadas ou que pararam de trabalhar para cuidarem dos filhos, e que sentem vergonha por não estarem no mercado de trabalho. Este progresso e conquistas das mulheres parecem ter produzido nas pessoas uma cobrança direta atrelada à valorização pessoal: é como se não dessem valor à mulher que não trabalha fora.

Então, vemos que, hoje em dia, ser dona de casa não é mais valorizado como era antigamente. Sabemos que o trabalho de casa é infundável, e muitas vezes cansativo e monótono, mas necessário e importante. Por isso, também tivemos mais uma conquista: as profissionais do lar conseguiram regulamentar sua profissão e ter novos direitos, como outras profissionais.

As mulheres desdobram-se em diversos papéis: profissional, administradora do lar, estudante, solteira, esposa, mãe. Vivem em constante busca por independência e realização de sonhos.

Então, porque as mulheres trabalham? Qual o significado do trabalho na vida da mulher atual? Qual sua opinião sobre estas questões?

Vou responder de acordo com o que vejo por meio de Orientações Vocacionais/Profissionais que realizo.





Desde as adolescentes que ainda estão finalizando o Ensino Médio até as mulheres um pouco mais maduras, que já ingressaram no Ensino Superior ou que já se formaram, mas estão insatisfeitas com a profissão, todas elas, sem exceção, buscam a mesma coisa: uma profissão que tenha a ver com seus gostos e habilidades e que faça sentido para suas vidas. Querem sentir-se úteis na sua profissão ou para a sociedade. Buscam realização, sucesso profissional, reconhecimento e também dinheiro para fazer coisas que querem, como, por exemplo, poder viajar, comprar coisas que têm vontade, ajudar a sustentar a família, dar bons estudos aos filhos, etc..

Acho importante também dizer o outro lado da moeda que o progresso e conquistas trouxeram às mulheres. Trago isto como uma forma de reflexão, para tentar auxiliar-lhes com este pequeno artigo. Como não poderia deixar de ser, também tenho recebido, no consultório, mulheres com as mais variadas queixas causadas pelo estresse da rotina. Por exercerem muitos papéis, algumas vêm para reorganizar suas vidas, de forma que tenham mais tempo ou mais qualidade no tempo que ficam com seus filhos e marido.

Então, o que você pode fazer para sentir-se realizada profissional e pessoalmente?

Como organizar seu dia a dia, de forma que possa exercer e usufruir, da melhor forma possível, tudo o que você já conquistou e ainda quer conquistar?

Lembre-se que nossa vida é formada por várias áreas: profissional, de relacionamentos, familiar, social/lazer, emocional e física. Quero mostrar que precisamos manter o maior equilíbrio possível entre todas elas, senão algo desanda mesmo. Não dá para focar só em uma área e esquecer as outras.

Conquistamos nosso espaço na sociedade e na profissão. Com nossa capacidade intelectual, intuição, sensibilidade e atenção, podemos fazer muitas coisas e ir longe na carreira ou aonde quisermos. Não nos limitamos





mais à cozinha e aos demais cuidados do lar e da família - não desmerecendo as mulheres que escolhem isto, pois temos nossa liberdade de escolha – mas lembrem-se de que toda escolha tem seu preço. Toda escolha tem uma renúncia.

E você, especificamente, por que trabalha? O que significa o trabalho para você?

¹Paula Biscaro Oliveira (São Caetano do Sul – SP)

Psicóloga Clínica e Coach – CRP 06/49078

E-mail: paula@paulabiscaro.com.br

Site: www.paulabiscaro.com.br

FanPage: *Psicóloga e Coach Paula Biscaro Oliveira*





CAPÍTULO VI

É possível ser feliz sozinha?

Anna Carolina Maia Nunes¹

Nós, mulheres, aprendemos, desde muito cedo, que a felicidade está em encontrar um amor a quem possamos nos dedicar. Alguém que nos arrancará da solidão e nos fará “felizes para sempre”. Ao mesmo tempo, brincamos de boneca, de professora, de médica. Somos educadas no papel de cuidar, de maneira amorosa e incondicional.

Somando-se a essa realidade social as frustrações, tristezas, abandonos e dificuldades que podemos vivenciar na infância, muitas vezes, chegamos à idade adulta lançando mão das mesmas ferramentas que aprendemos quando crianças para iniciar e manter relacionamentos. Seguimos em busca do amor perfeito.

Nas relações afetivas, costumamos nos doar, dedicar amor, atenção e cuidado, sem avaliar o quanto estamos investindo, sem nos dar conta do que está nos guiando, nos motivando a ficar, se essa relação nos faz bem, se a queremos, de fato. Ser mulher companheira, em geral, entrelaça-se com o modelo de mulher que cuida, amorosa e incondicionalmente.

Além de uma idealização que nos leva a fazer esforços sobre-humanos para alcançar um modelo ideal, quando nos fixamos nesse papel, tendemos a empobrecer a percepção de nossos limites, nossos interesses, do que é essencial, do que é inaceitável, tendo em vista que o foco é o outro. Assim





corremos o risco de cair, repetidas vezes, em relacionamentos desgastantes e improdutivos.

É muito bom ter um amor, alguém com quem dividir a vida, compartilhar aprendizados. Tão bom quanto viver momentos e experiências nos quais você é a sua única companhia: apreciar um bom filme, o pôr do sol, um banho relaxante, cozinhar algo delicioso para você mesma, comemorar a realização de um sonho.

Relacionar-se consigo e com o outro pode ser muito melhor quando nos possibilitamos experiências diferentes, nas quais expandimos, inclusive, a concepção a nosso respeito. Aprendemos, crescemos e, por que não, encontramos felicidade, se a nossa escolha de vida estiver alinhada aos nossos desejos mais íntimos.

Entregue-se ao momento e reconheça todos os desafios que ele traz, os aprendizados e as possibilidades de se reinventar, de deixar fluir habilidades, facetas desconhecidas, conquistar a vida. Esteja sozinha ou acompanhada. Aproprie-se de si mesma. Cresça, evolua de diferentes formas.

Com o empoderamento feminino e autoafirmação da mulher enquanto dona de si mesma, as possibilidades de escolha ampliaram-se muito. Atualmente, a mulher independente é dona do seu nariz, tem autonomia para relacionar-se como e com quem quiser.

Mesmo reconhecendo e usufruindo das nossas conquistas, lançando-nos e alcançando papéis de destaque nos âmbitos profissional, social e cultural, muitas de nós ainda estão “amarradas” à ideia que nos foi apresentada do príncipe-herói e da princesa-donzela como modelo de relacionamento afetivo.

Arrisco-me a dizer que, em grande parte dos casos, (referindo-me exclusivamente ao tema abordado e sem nenhum interesse em generalizar), crenças e representações sociais tais como “preciso de alguém para me





completar”, “não consigo ser feliz sozinha” ou “tenho medo de ficar só”, ainda hoje, exercem muita influência sobre a forma de como uma boa parte de nós, mulheres, relacionamo-nos afetivamente. Podemos carregar muitas falas que a nossa experiência de vida, educação social e familiar registrou: “mulher não pode andar sozinha”, “a pobrezinha nunca casou, qual será o problema dela? Nunca a vi com um namorado”.

O que há de errado com a solidão? Por que temos medo ou vergonha dela? Onde aprendemos que estar sozinha é ruim, estranho ou até mesmo um fracasso? Em que ponto dessa história entra a nossa possibilidade de escolher? Ir a uma festa de família, ao cinema, a um restaurante ou tomar um sorvete sozinha parece nos causar constrangimento e, quando não, até uma sensação de que estamos fazendo algo errado.

A vergonha e a necessidade de aprovação nos distanciam de nossa maturidade emocional, da apropriação e expressão de quem somos, de nossas escolhas e autenticidade. É comum mergulharmos em enormes sofrimentos por “não termos um par” e nos afastarmos de todas as outras possibilidades que temos. Saímos do presente, deixamos de viver boas experiências sozinhas, com a família ou amigos, ansiosas pelo aparecimento de alguém que possa “aliviar” o terror de não estarmos acompanhadas.

É assim que esperamos encontrar amor ou relacionamentos saudáveis? Como manter relações nutritivas quando o principal motivo que nos faz querer alguém é a exigência social ou o medo de ficar só?

Por que, mesmo sem nos dar conta, repetimos determinações que nos desvalorizam, afetam profundamente a nossa autoestima e nos expõem a falta de amor, cuidado e respeito?

As horas de solidão, tão temidas por muitas de nós, podem ser uma riqueza, uma pausa na qual podemos nos dar algo de que gostamos ou cuidar de nós, além de poder não fazer nada, se quisermos. São necessárias.





Veja, não estou falando de isolamento, mas, sim, de momentos de solidão. Somos seres de relação. Nos construímos no contato com o outro. Entretanto, estar em relação pressupõe ciclos de aproximação e afastamento.

Acessamos nossas preferências, prioridades, diferenciamos-nos dos outros e desenvolvemos segurança para nos afirmar na nossa autenticidade. Assim, podemos retomar a aproximação, o contato com o outro, fortalecidas no autoconhecimento e na clareza do que queremos, do que precisamos.

Então, se a exigência social, o medo de ficar só, a necessidade de cuidar ou amar alguém se tornarem assoladoras, ou se a necessidade e o desejo de encontrar alguém, se transformarem em sofrimento, respire. Entre em contato com você, perceba tudo que já construiu e observe quanto amor tem à sua disposição, quanta vida há em você, quantas belas histórias já viveu e quanta experiência tem a compartilhar. Reconheça a mulher incrível em que você se tornou e se permita cuidar de si própria.

E assim, se encontrar alguém que esteja disposto a lhe dar não menos do que você já se oferece, e com quem você deseje compartilhar o respeito, a admiração e o amor que cultivou, vocês podem seguir cuidando um do outro, equilibrando os espaços individual e coletivo. Até o dia em que se amarem e se fizerem bem. Até o dia em que escolherem permanecer.

¹Anna Carolina Maia Nunes (Fortaleza – CE)

Psicóloga Clínica e Gestalt-Terapeuta – CRP: 11/06652

E-mail: ancarolnunes@hotmail.com

FanPage: *Carolina Maia Psicologia Clínica*

Instaram: @psicologiacriativa





CAPÍTULO VII

Mulher pode falar de sexo?

Camila Prado¹

Estamos, infelizmente, ainda inseridas em uma cultura preponderantemente machista, difundida por homens e mulheres. Mesmo que mascarada em discursos cotidianos, inferioriza e tira direitos, como o prazer que foi negado que, com o advento da religião, tornou-se pecado e foi proibido.

Por isso, foi estabelecido que o sexo só deve ser praticado com o marido e para fins reprodutivos e não de prazer. Muito tempo se passou e essa crença ainda persiste quando se coloca que, para a relação acontecer, deve existir amor, ou quando uma mulher é cobrada para satisfazer o marido.

É-nos ensinado, desde pequenas, que não podemos mexer na “piriquitinha”, que temos que esconder porque é feio e sujo. Explicam que mulher não pode falar ou pensar em sexo, e que só tem algum valor se for virgem, senão ninguém mais vai querê-la. Como, depois disso, poderá pensar em sexo? Mas deveria. Mesmo virgem, ela precisa saber como acontece. Quantas mulheres já fizeram sexo sem nem saber em que buraco entra o pênis?

A repressão é tão grande que muitas mulheres desenvolvem patologias relacionadas à sexualidade, como, por exemplo, o vaginismo. É tão grande o estresse que o momento do ato sexual causa nelas, que pode impedir a relação ou gerar muita dor ou inchaço.





Quando nasce uma menina, ninguém olha pra ela e diz “essa aqui vai dar muito”, como dizem aos meninos: “esse aqui vai ser comedor; vai ser o terror das menininhas”. Eles são incentivados a ter conquistas sexuais. Os familiares comentam quando veem uma menina, compram a primeira revista de mulher pelada. Aprendem, quase naturalmente, como se satisfazerem, conhecem de cor suas fantasias e preferências sexuais.

Em nenhum momento, nem mesmo na vida adulta, dizem às mulheres que sexo é comum. Como de forma envergonhada, culpada, escondendo-se, esperavam, milagrosamente, que alguém descobrisse como as satisfizesse. Ainda mais em um mundo em que alguns poucos se interessaram em saber como dar prazer ao outro.

Falamos até aqui de relacionamentos, mas essa discussão é muito maior do que isso. A mulher pode se relacionar com quem ela quiser, independentemente da nomeação que se dê a essa relação. Falar de sexo e sentir prazer dependem mais de ela estar bem consigo mesma do que o que outra pessoa possa fazer.

Na verdade, o corpo é da mulher e cabe somente a ela ser dona dele, conhecê-lo, estar tranquila com as gordurinhas, aceitar imperfeições, lidar bem com problemas cotidianos e estar livre de dúvidas, medos e receios. Como estar confiante sem ter se ocupar com todas essas coisas?

O sexo, para a mulher, começa antes, na imaginação, no devaneio e, por isso, precisa ser alimentado com, por exemplo, mensagens safadas ou um vídeo pornô. Ela precisa ser tocada para se saber do que gosta e do que não gosta, o que a excita, e, também, criar fantasias. Para uma pessoa ser seu parceiro, é tão importante a sensualidade quanto o limite. Estar à vontade não é uma coisa que instantaneamente acontece, pois é construída aos poucos.

Ao mesmo tempo, não devemos “colocar” na mulher a obrigação do orgasmo. Sexo é muito mais que isso, pois o corpo tem muitas outras regiões





que dão prazer. Sexo é intimidade com a outra pessoa e com seu próprio corpo, é estar à vontade e livre de preocupações com ele e com sua performance. É, ao mesmo tempo, liberdade e entrega. É o gemido gritado e o olhar nos olhos apaixonados ou não.

Mas o desejo feminino existe, que bom! Então explore seu lado mulher, conheça-se, liberte-se dos medos e exponha os seus desejos.

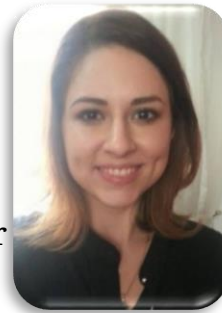
¹Camila Prado (Mogi Mirim – SP)

Psicóloga Clínica – CRP: 06/126722

E-mail: camilamprado@hotmail.com

Site: www.psicologacamilaprado.com.br

FanPage: Psicóloga Camila Prado





CAPÍTULO VIII

Identificando a Dependência Emocional

Giulianna Regina Silva Ruiz¹

*“Quando amar significa sofrer, estamos amando demais.”
Robin Norwood*

A dependência emocional é muito mais comum do que imaginamos e, por isso, é natural acharmos que estamos isentas de tal condição. Pensando nisso, tenho algumas perguntas que irão ajudá-las na identificação: você acha que só pode ser feliz se tiver um companheiro? Você faz muitas coisas para o outro e acaba deixando as suas vontades de lado para agradá-lo? Você só vê graça em atividades em que o outro também possa participar? Você está insatisfeita com o seu relacionamento, mas mesmo assim, não consegue sair dele?

Se as suas respostas para essas questões são afirmativas, você pode estar vivendo uma relação e/ou ter um comportamento dependente.

Antes de tudo, vamos às devidas definições:

Dependência Emocional é responsabilizar o outro pela sua felicidade e também pela falta dela! É um estado no qual a pessoa se sente totalmente dependente do outro para sentir-se bem, amada, e para tomar suas próprias decisões, como se o outro fosse o seu salvador, a única pessoa capaz de lhe tirar do sofrimento e dar sentido à sua vida.





A dependente emocional necessita sempre da aprovação, aceitação e reconhecimento do outro para lidar com as situações da própria vida, pois não acredita em sua capacidade, valor e poder de tomar decisões, e inclusive, por isso, muitas vezes aceita relações destrutivas, já que tem medo de ser abandonada e não dar conta da própria vida. Outro motivo para aceitar relações destrutivas é acreditar que o amor só existe quando o outro precisa ser cuidado, já que aprendeu e se sentiu amada quando foi necessária na vida de alguém. Assim, escolhe parceiros com alguma área da vida desestruturada, para que, de maneira ilusória, possa consertá-la.

É uma pessoa submissa e insegura, pois sua percepção de si mesma é muito frágil. Sente-se incapaz de agir adequadamente sem o auxílio de outras pessoas e, por isso, recorre frequentemente aos outros para ser orientada, ajudada e direcionada, já que tudo isto surge da necessidade de preencher um vazio interno e não pelo desejo de estar na companhia da outra pessoa de maneira genuína.

As mulheres sentem-se mais livres e mais independentes, pois atualmente têm mais condições para fazerem o que querem, irem a lugares que escolhem e até mesmo vestirem-se como desejam, mas não percebem o quanto ainda dependem de uma relação, porque no fundo ainda se sentem frágeis e incapazes.

A dependência emocional, normalmente, tem suas raízes na infância. Surge em pessoas que viveram em lares desestruturados, que tiveram que assumir responsabilidades antes mesmo de serem capazes de lidar com elas, como cuidar de um ente querido e dos afazeres do lar ou, ainda, em lares em que percepções foram negadas, conversas foram escondidas, em que os pais eram alcoólatras/dependentes químicos, entre outras situações, já que podemos pensar em diversas definições de famílias que se encaixam nesse perfil.





Tenho me dedicado a cuidar dessas mulheres e sei o quanto admitir-se como dependente emocional é uma tarefa difícil, mas existem caminhos possíveis para sair dessa condição. Para isso, é necessário que, primeiro, a mulher perceba e admita que é dependente emocional, podendo, então, buscar ajuda. Além de a Psicoterapia, que promove o autoconhecimento e a oportunidade de criação de novos padrões de relacionamentos consigo e com o outro, ainda temos alguns grupos de apoio, como o MADA (Mulheres que Amam Demais Anônimas), em que elas se reúnem com o objetivo de ajuda mútua. Esse espaço promove, antes de qualquer coisa, o fim do isolamento do sofrimento e o sentimento de pertencimento, além de outros diversos benefícios.

Abaixo, segue um questionário disponibilizado pelo Grupo MADA, em que você é capaz de medir o seu grau de sofrimento e dependência amorosa/emocional. Responda sinceramente:

1. Você se torna obsessiva com os relacionamentos?
2. Você mente ou evita pessoas para disfarçar o que ocorre numa relação?
3. Você repete atitudes para controlar a relação?
4. Você culpa e acusa seus relacionamentos pela infelicidade da sua vida?
5. Você procura agradar as pessoas com quem se relaciona, e esquece-se de si?
6. Você só se sente viva ou completa quando tem um relacionamento amoroso?
7. Você já tentou, diversas vezes, sair de um relacionamento, mas não conseguiu?
8. Você sofre mudanças de humor inexplicáveis?
9. Você sofre acidentes devido à distração?
10. Você pratica atos irracionais?
11. Você tem ataques de ira, depressão, culpa ou ressentimentos?





12. Você já teve ataques de violência física contra si mesma ou contra outras pessoas?
13. Você sente ódio de si mesma e se autojustifica?
14. Você sofre doenças físicas devido às enfermidades produzidas por estresse?
15. Você cuida excessivamente dos membros de sua família?
16. Você não consegue se divertir sem a presença do (a) seu (sua) parceiro(a)?
17. Você se sente exausta por assumir mais responsabilidades num relacionamento?
18. Você se sente incompreendida por todos?

Mesmo que você não se encaixe nas perguntas acima, mas ainda assim sofra por amor e queira melhorar a maneira como se relaciona, procure a ajuda de um profissional.

¹Giulianna Regina Silva Ruiz (Cotia & Alphaville – SP)

Psicóloga Clínica especialista em Psicoterapia Psicanalítica

CRP: 06/103926

E-mail: psicogiulianna@hotmail.com

Site: <http://www.mulheresqueseamamdemais.com.br>

FanPage: *Mulheres que se amam demais*

Instagram: @mulheresqueseamamdemais





CAPÍTULO IX

E quando o amor acaba?

Juliana Barbara C. Aviz de Souza¹

Ao falarmos do término de um relacionamento, seja ele um breve romance, um namoro ou casamento, em que o amor não está mais presente em sua plenitude, partimos de alguns princípios quando fazemos esta pergunta:

E quando o amor acaba?

Podemos estar falando do amor que você *não* sente mais por seu companheiro, do amor que *acabou* de ambas as partes ou do amor que seu parceiro *não* pode mais lhe oferecer, por não amar mais você. Nesta conversa, vamos falar diretamente desta última situação.

E quando o amor de seu companheiro acaba? O que fazer? Como superar?

Não poderemos entrar na questão do porquê o amor dele acabou, afinal, somente ele saberá de fato o que aconteceu. Você pode até se perguntar, tentar deduzir ou adivinhar, mas somente ele saberá o real motivo. E infelizmente (ou felizmente) não chegamos ao nível de poder ler os pensamentos do outro ou arrancar dele aquilo que não quer ser dito. Mas é aí que quero chegar, conversar e começar com você um trabalho de reflexão e progresso, um caminho de superação, em que a pergunta principal deve





ser: será que isso realmente importa? Se o amor dele acabou, saber o que ele pensa irá lhe ajudar de alguma forma?

Vou ser bem sincera e direta, pois é assim que deve ser, e minha resposta para você é NÃO. Ficar focada no outro *não* é a melhor forma de lidar com a situação. O que sugiro e acredito que deve ser feito assertivamente é desfocar, começar a criar novas possibilidades, enxergar novos caminhos e virar a página. Não estou falando que será fácil ou que você deve fingir ou engolir seu sofrimento, pelo contrário, o término de uma relação é uma perda e toda perda merece ser sentida, podendo, até, ser comparada ao luto, em que a dor precisa acontecer e ser acolhida, para depois chegar ao alívio.

Mas como é imprescindível e necessário, de alguma forma, sair desta situação, vamos falar e nos focar no que realmente importa neste momento, que são você e a fase da SUPERACÃO, mesmo que, neste momento, sua dor seja tão intensa e ainda esteja sentindo um vazio sem fim, onde existem muitas perguntas sem respostas e as lágrimas insistindo em percorrer o seu rosto. Mesmo assim, vamos falar de superação, pois é para ela que você precisa olhar e se focar.

Antes de tudo, preciso que entenda de onde estou partindo. Repito e reforço aqui que parto do princípio de que o amor realmente acabou e a esperança de volta não faz mais parte do relacionamento. Por isso, vamos diretamente à fase da superação.

Temos uma ideia errônea e romântica do amor, de que quanto mais nós sofremos, mais amamos, criando, portanto, a cultura de cultivar mais e mais a dor da perda. Aí, quando você encontra a luz no fim do túnel, quando o “ex”- amor não lhe gera mais sofrimento, de alguma forma você precisa se desfazer dele, e precisa mesmo! É nesse momento que vem a dor da despedida, de ter que abandonar o amor sentido um dia, abandonar a saudade e todos esses sentimentos sofredores que, até então, faziam parte de você.





E é nesse momento que se esvazia o coração. Mas e agora? Se eu não sinto nada por ninguém, o que vou fazer? Quem sou eu? Em quem vou me apegar agora, se não tenho mais ele e nem o sentimento da dor?

Você já parou para pensar nisso?

Percebe o quanto de dor e de perdas estamos falando? Por isso, a superação é tão importante. É preciso se REESTRUTURAR, voltar à vida e à alegria de vivê-la. Por isso, o processo de SUPER-AÇÃO é tão importante, pois agora você está em sua companhia e de ninguém mais. Olhar para si, muitas vezes, pode ser difícil. Cuidar de nós mesmas não é fácil, mas é preciso e necessário e pode ser levado para o lado positivo da situação, por mais impossível que pareça neste momento. Então...

Quais ações podem contribuir para SUPERAR o fim de um relacionamento?

Minha primeira resposta, e talvez a mais delicada, é: fazer isso por meio de atos positivos. Neste momento, você me “olha” com olhos arregalados e diz: “é impossível, estou sofrendo tanto, não vejo nada de positivo nisso.” E eu vou concordar com você, mas, ao mesmo tempo, vou lhe afirmar *que se você não começar a mudar sua visão, as coisas nunca irão melhorar*, sempre a dor tomará conta do seu dia, de sua semana e sua vida. E se o relacionamento não tem mais volta, o que você ganha com isso?

Portanto, é preciso começar a limpar essa ferida para cicatrizá-la. Vai doer, disso não tenha dúvidas, mas lidar com a dor é o começo, além de ser necessário e muito terapêutico. Serão inúmeras as dores com as quais você precisará aprender a lidar, mas, quando superadas, com o tempo, o choro, o estar deprimida, o processar e analisar tudo que aconteceu, você irá se fortalecer e irá aprender, e muito, com toda essa experiência de fatos e sentimentos. Então ok! Chore, sofra, deprima-se. Faz parte, isso é seu, pertence a você, então SINTA. E faça isso com muita, mas muita intensidade,





com dois únicos objetivos: durar um curto período de tempo e ser o mais verdadeira possível. Portanto, nada de loucuras, estamos falando de *sentir*, de se *permitir sentir*, nada mais que isso. Ao passar esta fase em que você já chorou o bastante, já analisou, já se deprimiu e já sentiu o suficiente para se despedir do sofrimento, é hora de se **RENOVAR** e de se preparar para o próximo. Isso mesmo! Você saiu de um relacionamento, não de uma vida que está inteira e à sua espera.

Você estará pronta para **SUPERAR**. A autora Rosset, S (2004) diz que superar é tirar tudo de bom que o ex-relacionamento lhe proporcionou e alegrar-se com isso. “Mas de que forma?”, você pergunta.

Passa a analisar tudo de ruim que aconteceu durante os anos, meses ou dias em que estiveram juntos (pois acredito que a intensidade da relação é medida por seu coração, não pelos dias que ela durou) e olhe de fora, ou melhor, de cima, como se o relacionamento fosse uma planta baixa. Olhe e perceba tudo de ruim que aconteceu e quais foram as suas reações, as atitudes que tomou diante delas e selecione quais poderá levar consigo para a próxima relação e quais deverá excluir de seu comportamento a partir de agora. E tome a mesma atitude com as coisas boas que aconteceram, onde foi que acertou e onde foi que poderia ter feito ainda melhor. Acredito que podemos e devemos ser sempre melhores hoje do que ontem, para o nosso próprio bem. Chamo isso de estar em constante evolução e amadurecimento.

Ao integrar sua dor com a superação, acontecerão duas coisas: primeiro, você amadurecerá como pessoa, mulher e “amante” (voltando ao ato de amar), pois estará se conhecendo cada vez mais e sabendo onde errou e onde acertou. Segundo, ajudará você a superar essa fase com menos dor. Como? Pense comigo. Você estará tão ocupada analisando, cuidando, pensando e agindo em prol de *Você Mesma*, que não sobrarão quase nenhum tempo para sofrer por um amor que se foi. Até o ato de chorar intensamente por um curto período de tempo estará sendo feito por você, para **VOCÊ**





superar está dor, para VOCÊ se fortalecer rapidamente. Percebe isso? VOCÊ é o foco, e é assim que deve ser.

Uma outra atitude que precisa tomar que me lembrei agora, e não é menos importante nessa fase de SUPER-AÇÃO, é exatamente a AÇÃO que precisa ser intensa. Faça com amor, dedicação, admiração e compaixão por si mesma. Comece a se cuidar, permita-se sair, conhecer pessoas novas, permita *SE* conhecer. Mas se cuide, verdadeiramente, pois muitas mulheres, por desespero de estancar a dor, jogam-se em qualquer outro relacionamento ou, até mesmo, arriscam-se com bebidas, drogas, festas ou amigos errados, apenas para esquecer a dor e, assim, acabam somente por se enganar e se prejudicar.

O luto da perda de um amor deve ser vivido sim, ser elaborado, mas é preciso dar um passo de cada vez, sem depositar expectativas em outra pessoa ou relacionamento, sem exigir que o outro acabe com a sua dor, e o mais importante, sem menosprezar sua capacidade de renascimento.

Caso você não consiga superar a perda e viver o enlutamento de forma “saudável”, é hora de pensar em procurar a Psicoterapia. O objetivo dela é dar um suporte e lhe ajudar, nesta fase, a caminhar e encontrar o meio mais saudável, talvez não menos dolorido, mas o ideal para se viver cada dia melhor. Você deve adquirir mais autoconfiança, construindo a certeza de que é uma mulher de valor, forte e capaz de amar mais a você mesma do que qualquer outra pessoa que um dia resolveu lhe deixar.

Ao se dar conta e trabalhar tudo isso dentro de você, quando olhar e sentir que foi deixada por falta de amor, não se importará mais, pois você estará melhor, mais amadurecida, conhecendo-se mais e, portanto, mais segura de si. Mas importante também será a certeza de que você terá que esse amor poderia ter sido bom, sim, mas se não durou, foi por um objetivo maior: o de lhe transformar, de lhe fortalecer e de dar a você a segurança de que um amor maior se construiu. **O Amor Próprio.**





É isso! Você já está pronta para viver um novo amor, mas...

Se assim você desejar, pois quando você é uma mulher segura de si, é **VOCÊ** quem decide.

¹Juliana Barbara Castro Aviz de Souza (Curitiba – PR)

Psicóloga Clínica e Coach – CRP: 08/20863

E-mail: juliana@psicologiadamulher.com.br

Site: www.psicologiadamulher.com.br

FanPage: *Psicologia da Mulher*

Instagram: @psicologiadamulher





CAPÍTULO X

Sobre a Maternidade: Falando das dores para experimentar as delícias

Mariana Gressler Volante Balardin¹

“Ser mãe é padecer no paraíso!”. Essa frase faz muito sentido. Quem é mãe, sabe. Ou, ao menos, quem consegue observar com sensibilidade e empatia as dores e as delícias da maternidade. Sobre as delícias, é fácil falar. Elas começam com o sonho de ser mãe. Mesmo que ainda não se saiba bem o que é exercer, na realidade, essa função, muitas mulheres sonham com isso desde a infância. E é algo cultural: crescemos aprendendo a cuidar e a brincar de boneca. E essa “semente” começa a “brotar” dentro de muitas mulheres, em diferentes momentos. O sonho dispara. E o relógio biológico também. Porque nós também temos essa “dor”: ao menos para filhos biológicos, temos um “prazo” para a nossa fertilidade. Prazo que varia e nem sempre podemos prever. Muito menos controlar. E que nem sempre acompanha as outras áreas da vida.

“Imagine que legal estar grávida, sentir o bebê mexer e exibir o barrigão por aí!”, pensam algumas. “Ter um bebezinho fofo, cheiroso, lindo! Com um chá de bebê superanimado! Ter um marido parceiro, que divide as responsabilidades comigo!”, sonham outras. “Já tenho os nomes dos filhos!”, antes mesmo de ter um (a) parceiro (a) para dividir essa jornada. “Amo crianças! Imagine como será a nossa vida com filhos, com a casa cheia!”,





tantas idealizam. “É importante dar continuidade à família. E ter alguém para cuidar de mim na velhice”, desejo de muitas. E por aí vai.

O objetivo dessas vinhetas, comuns por todos os cantos do mundo, não é mostrar modelos “corretos” ou “ruins” de sonhos. Mas mostrar que ser mãe é muito mais do que ter um filho. É muito mais do que doar o corpo numa gestação ou o tempo que for num processo de adoção. É algo que vai além de cuidar e criar. É algo que passa por dores e delícias.

Muitos sonhos românticos passam pelo coração das mulheres, quando o assunto é maternidade. E “quanto mais alto é o salto, mais forte é a queda”. Eu diria que eles funcionam como a paixão: precisamos de um encantamento inicial para experimentar o amor depois. E eles podem ser comparados às práticas culinárias: precisamos de “molhos” em certos pratos; precisamos tornar “macios” certos alimentos. Caso contrário, seriam secos e duros demais, dificultando a alimentação e a digestão dos mesmos. Quem iria querer? Muitos desistiriam antes mesmo de provar! A maternidade também é assim!

É comum que muitas mulheres se desesperem diante da realidade, totalmente ou parcialmente desconhecida antes. Talvez, porque algumas coisas não sejam ditas abertamente. Porque são tidas como feias, absurdas e incoerentes. E porque estão mergulhadas na culpa e na possibilidade – bastante real – de julgamento por parte dos outros. *Que não é fácil, todo mundo sabe. Mas falar sobre as dores é mais difícil.* E muitas mulheres sofrem sozinhas, achando que algumas coisas acontecem somente com elas.

Quem tem coragem para dizer que, às vezes, sente saudade dos tempos em que não tinha filhos? Que, às vezes, sente muita raiva e um desejo desesperador de “abandonar o barco”? Quem tem coragem de dizer que sente falta de ter mais espaço para si? Quem assume que é difícil, dolorido e cansativo amamentar, alimentar, cuidar e educar? Quem confessa que dói muito e é frustrante ter um filho com problemas?





Quem revela que é pesado demais ser responsabilizada por tudo o que acontece (ou não) com o seu filho? Quem comenta abertamente que pensou em se separar quando se tornou mãe, porque é muito difícil conciliar todas as funções e porque nem sempre recebemos o apoio que precisamos para nos dedicarmos à maternidade? Quem gosta de dizer que a rotina, às vezes, esgota? E que a maternidade vira do avesso? Sentimentos contraditórios acontecem. É normal. O que vai dizer se eles são saudáveis ou não é a forma como são conduzidos.

Mas tudo isso ainda gera muita culpa, que costuma assombrar muitas mães por toda a jornada. *Além disso, a maternidade possui um assunto tabu em nossa sociedade: nem todas as mulheres querem ser mães.* Algumas bancam suas próprias escolhas e seguem as suas próprias vidas. Outras têm filhos, porque não conseguem suportar a pressão social e familiar. E outras são mães por “acidente”. Ou por “necessidade”, que funciona como um ganho secundário: uma escolha/ação que serve para atender a necessidades que não são reveladas, que nem sempre são conscientes para a própria pessoa. Isso é comum em mulheres em situações de vulnerabilidade social e/ou emocional. Nesses casos, é comum que um filho seja concebido como se fosse uma “carta de alforria”. Ou como se fosse preencher um vazio existencial. Entre outras situações diversas.

Talvez você esteja entre essas mulheres que não queriam ser mães antes. Ou que sonhavam com a maternidade e levaram um “balde de água fria”. Se você é, receba o meu abraço! E não se culpe. Este texto é uma reflexão para que, quem sabe, você possa encontrar um novo significado para as suas dores maternas. E para que possa aproveitar as delícias de um jeito novo.

Mesmo sem sonhar antes, a maternidade pode ser uma feliz descoberta. Ainda bem que nós, seres humanos, temos a capacidade de nos reinventar. Se você ainda está em dúvida sobre “encarar” essa jornada ou não





(e o “prazo biológico” é curto!), vale a pena refletir com calma. Para você, recomendo Psicoterapia, para que tenha mais clareza e segurança na sua escolha.

Uma maternidade “sem sentido” e contra a vontade pode ser muito difícil e infeliz. Pode até virar uma tragédia, no sentido figurado ou não. *E se com tudo isso você é mãe, também vale a pena olhar para as suas dores.* Elas são como cartas de você para você mesma. E essas cartas vêm desde o início da sua vida. Refletem significados singulares. E a bagagem que carregamos desde a infância é a mesma que usaremos para sermos mães.

Sempre existirão dores, conflitos, dúvidas, medos e aprendizados. *Inclusive entre as mães mais felizes.* Sempre encontraremos terrenos a serem conquistados, como os direitos da mulher, os desafios diante da cultura predominantemente machista (que sobrecarrega e atrapalha as mulheres e os seus filhos) e a maternidade por si só que, feliz ou infelizmente, não possui um manual de instruções. Por mais experiente que uma mãe seja, ela sempre nasce e renasce nesse caminho sem volta de dores e de delícias; não existe uma sem a outra. *Acolher essas duas facetas dentro de nós mesmas é aceitar a beleza das nossas contradições e imperfeições. Que não nos tornam, por isso, “menos mães”, mas “mães inteiras”, que se cuidam mais e reconhecem as suas próprias necessidades e limitações.*

Mas se a maternidade está muito pesada e se tornou um fardo, vale a pena buscar ajuda profissional. As trocas com outras mulheres próximas que são mães - ou não, às vezes um ombro amigo vale tanto quanto! – também podem ajudar muito. Pelo apoio, pelas experiências aprendidas e por perceber que muitas das nossas dores são experimentadas por todas as mulheres, no mundo todo.

Temos muito a aprender, sempre. E muito a ressignificar. E só conseguiremos isso quando entrarmos em contato com as nossas dores. Maternas e pessoais. Sem isso, não experimentaremos muitas das delícias da





maternidade. Ou, ao menos, pagaremos um preço bastante alto: a nossa própria vida e felicidade. E uma mãe que não vive bem a própria vida – assim como um pai!- e é infeliz, de um jeito ou de outro influenciará o seu filho, mesmo que não tenha essa intenção.

“A melhor herança que os pais podem deixar para os seus filhos é uma vida bem vivida” (C.G.Jung).

Por isso, cuide-se para cuidar! Um abraço!

¹Mariana Gressler Volante Balardin (Porto Alegre – RS)

Psicóloga Clínica – CRP: 07/16141

E-mail: marianabalardin@gmail.com

Site: www.universopaisefilhos.com

FanPage: *Universo Pais e Filhos*





CAPÍTULO XI

Autoestima na 3ª idade

Lara Diamantino¹

*“Qual seria a sua idade se não soubesse
quantos anos você tem?”
(Confúcio)*

Na correria do dia a dia, nas vivências obtidas a partir das situações que passamos, no readaptar-se às mudanças consequentes do processo do envelhecimento, é preciso que nos atentemos a um cuidado importante: nossa autoestima, por ser ela que define quem nós somos a partir de nosso próprio referencial sobre nós mesmos. Ela consiste na avaliação pessoal que fazemos de nós e do quanto temos consciência sobre nossos próprios valores e competências. Vai além do vago conceito do quanto nos achamos bonitos, interessantes, legais, estimados... Ela diz respeito ao fato de nos percebermos como somos e nos aceitarmos.

É o quanto nos admiramos, nos respeitamos, o quanto nos percebemos, se nos queremos bem ou não. É sentirmo-nos confiantes e adequados, competentes e merecedores. É não negar a realidade e amá-la independente de como ela é, por que se não me amo, como acreditarei que sou digno de ser amado? Se não me respeito, como cobrarei que me respeitem?

Quando não temos uma imagem fiel sobre nós mesmos, quando temos uma visão idealizada para mais ou para menos sobre nossas características,





acontece a defasagem do maior bem que podemos ter. Acabamos nos criticando como nenhuma pessoa faz, reforçando nossas atitudes e características negativas. Prejudicamo-nos também quando negligenciamos nossa aparência física, intelectual e não nos movimentamos em direção à mudança.

Também depositando sobre o outro o poder de nos definir, de nos julgar, passamos a nos enxergar com seus olhos sobre nós, por muitas das vezes negativos e superficiais, pois ninguém nos conhece na íntegra a ponto de ter o direito de nos reduzir a sua limitada opinião e, vulneráveis como somos, deixamos de acreditar em nós mesmos e tomamos como referencial o que dizem a nosso respeito e como nos enxergam.

A cada dia, percebemos novas necessidades e pressões externas para sermos melhores. O resultado é que passamos a nos cobrar cada vez mais e nos esquecemos de nossa essência, de nossas qualidades e potencialidades. Estas não são mais valorizadas mas, ao contrário, são esquecidas. Iniciamos uma nova sequência de pensamentos, mas nada eficaz para nós, que “o que sou hoje não é mais suficiente” e que “preciso ser de outra forma” ou “preciso ser mais do que era antes” e ainda “devo ser e fazer como as pessoas me dizem ou como são”.

Estes pensamentos tão comuns em nossas vidas passam a fazer parte do nosso eu e o que conseguimos visualizar, a partir daí, é o que o outro é, o que o outro tem; e concluimos o que “eu devo ser” e o que “eu devo ter”.

Alguns conseguem lidar bem com estes pensamentos e necessidades incutidas pelo mundo moderno e vão vivenciando conforme acreditam que deve ser. Mas várias outras pessoas já não sabem diferenciá-los ou adequá-los à sua realidade. E passam, então, a não se aceitarem como são e desenvolvem assim uma baixa autoestima.

Indivíduos fragilizados e com pouca consciencia de si deixam as rédeas de suas vidas nas mãos das demais pessoas, como amigos, família,





colegas de trabalho, que devem ou não aceitá-los, elogiá-los ou reprimi-los. Então agora com a autoestima comprometida, já não acreditam e não gostam de si mesmos, e as consequências disto podem ser nefastas nas áreas física e emocional.

Porém, muitas coisas contribuem para a preservação da autoestima, como nossas crenças, valores, nossos relacionamentos, hábitos, nossas aspirações, nossos objetivos, adaptações e ressignificações. Mas o mais importante são nossas crenças sobre nós mesmos e nossos objetivos na vida.

É importante pensarmos nas mudanças que ocorrem nesta fase da vida, que abrangem o âmbito profissional, a saída de familiares da residência e a morte de pessoas próximas. Acontece que algumas delas nos desestabilizam como sujeitos, levando-nos a sentirmo-nos sem lugar, sem vez, por isso é necessário estarmos comprometidos com o processo pessoal de elaborar e ressignificar nossas vivências.

Como a cultura da beleza impera na nesta sociedade contemporânea, as mudanças físicas decorrentes do processo biológico do envelhecer colocam o indivíduo em situação de fragilidade, mediante a finitude do corpo e suas conseqüentes transformações. Porém, é momento de redescobrirmo-nos, de quebrar padrões comparativos e ter nós mesmos como referências para desenvolvermos nossos potenciais, buscarmos fazer as pazes com nós mesmos.

Erick Erickson, renomado teórico do desenvolvimento, trouxe-nos à luz dois importantes conceitos sobre o envelhecimento e a avaliação do que fora vivido. Ele diz que se o indivíduo for capaz de manter a integridade do ego para adaptar-se às mudanças naturalmente geradas pelo decorrer da vida, atingirá, por excelência, a dádiva da sabedoria. Mas se suas experiências não gerarem sentimentos de produtividade e valorização, experimentará a tristeza e a desesperança. E para evitar que tais fatores comprometam a autoestima, é preciso ter paciência para lidar com as diferenças entre nós e o





outro, mas principalmente para lidar com o equilíbrio emocional e afetivo enquanto observa tais diferenças.

É importante termos paciência para aprender as lições que a vida reserva, paciência para ver as transformações do corpo e da mente que vão surgindo, ao mesmo tempo, ajustar-se às novas demandas que eles vão pedindo. E ter entendimento sobre como funcionamos nas situações do dia a dia, desde as mais simples às mais complexas. Afinal, um bom motorista mantém uma boa direção, se ele conhece bem o carro que dirige.

Há umas perguntas que precisamos pensar para que seja possível reconstruir os pontos frágeis da nossa autoestima: como eu me trato quando estou sozinha? Gosto da minha companhia? Só me arrumo para o outro? As rédeas da minha vida estão em minhas mãos? O que penso sobre mim? O que sinto quando penso no que me tornei? Tenho orgulho da minha história? De qual maneira registro em meu “banco de experiências” as situações que já vivi?

E para aqueles que julgam que a idade os limita a experimentar vivências novas, engana-se, pois “a espantosa plasticidade do cérebro humano habilita-o a continuamente se reorganizar e aprender – não apenas pelo estudo acadêmico, mas por experiência, pensamento e emoção”. (RATEY, 2002).

A melhor idade vem para aqueles que sabem aproveitar sua inevitável chegada e o caminho que escolhemos percorrer é o que distingue uma trajetória da outra. O que é realmente considerável é o momento no qual o indivíduo está, sob qual espírito ele receberá sua nova fase, como ele irá aproveitá-la, se de forma intensa ou mais pacata.

É esta fase que se deve estar disposto a viver, com sabedoria e toda a emoção que for permitida. Pois afinal, para não envelhecer, só morrendo jovem. Que tristeza seria a condição de não poder conhecer o mundo em toda a sua grandeza, ao longo de anos de vivência.





Também vale considerar que uma autoestima elevada faz com que emitamos um astral bom e com ele nossos fardos tornam-se muito mais leves. O primeiro passo é o autoconhecimento e a crença em si mesmo. Sozinhos estamos dentro de nosso emaranhado mental, por isso é importante buscar ajuda.

SOBRE TRANSITORIEDADE DA VIDA...

“No passado, nada está irremediavelmente perdido. Pelo contrário, lá, tudo está inalteradamente preservado e salvo. Em geral, damos muita atenção ao peso da transitoriedade, observando-a como o vasto campo da plantação após a colheita, e acabamos por subestimar nossa história, esquecendo-nos dos “fartos celeiros” que constituem o passado, onde depositamos nossa vida, a nossa colheita.”

(Victor Frankl, 2011)

¹Lara Diamantino (Passa Quatro – MG)

Psicóloga Clínica – CRP: 06/121014

E-mail: contato@laradiamantino.com

Site: <http://www.laradiamantino.wix.com/laradiamantino>

FanPage: *Psicóloga Lara Diamantino*





CAPÍTULO XII

Mulheres e Depressão: Por que elas têm mais?

Janaina Mariuzzi¹

Agora vamos falar de um tema muito preocupante, que causa muito sofrimento à pessoa acometida e às pessoas que convivem com ela: depressão. Os dados são alarmantes!

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão atinge 5% da população mundial, o que equivale a aproximadamente 350 milhões de pessoas. Ainda segundo a OMS, para cada homem com depressão, duas mulheres sofrem com a doença.

É interessante notar que a diferença na prevalência de depressão começa a aparecer a partir dos quinze anos de idade. Mas por que as mulheres têm o dobro de chances de vir a desenvolver depressão que os homens?

Antes de qualquer coisa, é importante ressaltar que alguns estudiosos alegam que, na realidade, a diferença está no fato de as mulheres procurarem, com mais frequência, ajuda médica ou de outros profissionais de saúde do que os homens, dificultando mais o conhecimento sobre a população masculina. Isso ocorre porque os homens são condicionados, desde crianças, a negar tais sintomas, além de terem maior tendência a fazer uso de bebidas alcoólicas e drogas como estratégias de enfrentamento dos sintomas





depressivos, enquanto as mulheres tendem a interiorizá-los e a expressarem tristeza retraindo-se, esquivando-se das situações sociais e chorando.

Apesar disso, existem alguns fatores que podem contribuir para o aparecimento de um episódio depressivo em mulheres, como:

- ❖ **Período menstrual:** Algumas mulheres são sensíveis às oscilações hormonais nesses períodos, tornando-se mais vulneráveis aos transtornos do humor, especialmente à depressão como doença ou aos sintomas depressivos. O ciclo menstrual pode estar diretamente ligado a uma flutuação da sintomatologia depressiva.
- ❖ **Gravidez:** Vários estudos referem que os sintomas depressivos são mais frequentes durante e após o período de gravidez do que em outros períodos da vida de uma mulher. Alguns fatores contribuem para isso, como: o grande número de eventos vitais indesejáveis durante esse período, baixo apoio emocional durante a gravidez, solidão, menoridade, ser solteira, baixo nível educacional, baixo nível socioeconômico, antecedentes de aborto induzido e histórias de partos problemáticos anteriores.
- ❖ **Menopausa:** Neste período, o risco de adquirir depressão é considerado cerca de duas vezes maior do que em outros momentos da vida de uma mulher. Além disso, os hormônios podem afetar a reprodução de neurotransmissores que estão relacionados à depressão, desencadeando a doença.
- ❖ **O papel social da mulher:** A dupla jornada encarada por muitas mulheres que precisam conciliar os afazeres domésticos e o cuidado com os filhos com a atividade profissional é um fator que contribui para o desenvolvimento da doença, pois estas responsabilidades acumuladas podem trazer menos tempo para distração e prazer.





- ❖ **A questão do corpo perfeito (imagem corporal):** Mais cobrado nas mulheres e pelas mulheres, pode contribuir também para o aparecimento da sintomatologia depressiva.
- ❖ **Educação:** O fato de mulheres receberem uma educação baseada em regras machistas, ou seja, que o homem é mais poderoso e tem maiores direitos, pode favorecer baixo sentimento de auto eficácia, associado aos sintomas depressivos.
- ❖ **Violência sexual:** Mulheres são mais vulneráveis a serem vítimas de estupros e abusos, tanto na infância, quanto na vida adulta. Esse fator também pode contribuir para o surgimento da doença, pois situações de abuso e violência favorecem a baixa autoestima, a sensação de desamparo, os sentimentos de culpa e o isolamento social que, conseqüentemente, desencadeiam a depressão.
- ❖ **Desigualdade social entre os sexos:** Como salários mais baixos, falta de emprego para as mulheres e pouca atuação política.

Apesar desses fatores, é importante destacar que a depressão é uma doença multifatorial, ou seja, várias causas colaboram para o surgimento desse transtorno. Entre essas causas, está a herança genética. Sabe-se que a chance de ter depressão é até três vezes maior em pessoas que possuem parentes em primeiro grau com o mesmo problema ou com outros transtornos psiquiátricos. Porém, é bom frisar que a herança genética é importante, mas não é uma condição única para o aparecimento do quadro.

Além da herança genética, existe também a influência de fatores sociais, que são os episódios de vida que podem influenciar na forma de como a pessoa passa a lidar com as adversidades. Como fatores de risco, podemos citar: desemprego; presença de doenças (câncer, diabetes, problemas cardíacos, HIV, entre outros); eventos estressantes ou perdas significativas; abuso de medicamentos, drogas ou álcool.





A existência de outros transtornos psicológicos e a ocorrência de um episódio depressivo no passado também são fatores que contribuem para o surgimento da depressão.

Outra causa frequente da depressão são os fatores psicológicos que correspondem à maneira com que o indivíduo pensa e reage às situações que tenham impacto negativo em sua vida. Fatores de risco como o desemprego podem desencadear depressão para uma pessoa, mas para outra, não. Pois isso, depende da forma com que a pessoa reage a esse evento estressor.

Há, ainda, pesquisas que revelam a existência de uma relação direta dos sintomas depressivos com alterações da neurotransmissão cerebral. No nosso cérebro, existem milhões de neurônios que se comunicam entre si através de neurotransmissores. As pessoas com *depressão* podem ter alterações na quantidade e na transmissão de alguns desses *neurotransmissores*, bem como no número e sensibilidade dos *neuroreceptores*.

Assim sendo, não existe uma causa única para a depressão e vai depender de diversos fatores como os citados anteriormente e da forma como cada pessoa reage a eles.

É importante que as mulheres fiquem atentas e procurem o máximo de informações possíveis sobre a depressão, para que busquem ajuda o quanto antes, após a detecção de sintomas sugestivos de depressão. Também é importante que elas tenham cuidado redobrado nos períodos de alterações hormonais, como nos períodos de menstruação, gravidez e menopausa.

Com um tratamento adequado, por meio da ajuda de uma psicóloga e por vezes, de medicamentos, é possível superar a depressão e ter uma melhor qualidade de vida. Assim, o mais importante é procurar ajuda logo no início dos sintomas.





¹Janaina Mariuzzi (Passo Fundo – RS)

Psicóloga Clínica – CRP: 07/23879

E-mail: janamariuzzi@hotmail.com

FanPage: *Psicóloga Janaína Mariuzzi*





CAPÍTULO XIII

Ansiedade: Identificando suas raízes

Denise Lima de Souza¹

A ansiedade parece uma doença crônica, o mundo está ansioso! Podemos perceber pelos sintomas visíveis como irritação, insônia, problemas de estômago, mal estar. Isso tudo pode ser causado pela ansiedade. Pessoas que comem demasiadamente por causa da ansiedade, pessoas com dificuldade para respirar, entre tantos outros sintomas.

Qual é o seu caso? O que a ansiedade tem feito com você?

Muito já foi dito sobre esse tema: sintomas, conceitos e dicas, e você já deve até ter algum conhecimento a respeito, ou não, porém, minha proposta aqui é abordar o assunto por um viés um pouco diferente, contando para você de onde vem a tal ansiedade, as raízes, o que tem por trás.

Bem, se eu lhe perguntasse agora: o que você mais anseia na vida? Provavelmente, você responderia que quer ser feliz. Ao menos, minha experiência na clínica com mulheres me mostra que a grande maioria busca e anseia pela felicidade plena e que, junto com essa busca, está a ansiedade. Sim, porque ser feliz tem que ser pra ontem, pois há uma urgência.

Quando digo que a felicidade precisa ser construída, que precisa haver um processo de autoconhecimento, é comum ouvir perguntas do tipo: “Mas não existe um atalho?”, “Preciso mesmo fazer esse caminho?”. E não existe outra resposta, não existe mágica, precisamos, sim, falar de construção.





De onde vem a ansiedade?

Para falar sobre causas de ansiedade, é essencial falar também sobre relacionamento familiar na infância. Sim, é preciso fazer uma viagem no tempo e voltar ao começo da sua vida, simplesmente porque foi lá que você recebeu toda a referência de cuidados e tratamentos.

Na infância, copiamos o modelo aprendido pelos nossos pais e educadores. Quando nascemos, chegamos abertos e disponíveis para o amor, prontos para dar e receber afeto, porém totalmente vulneráveis e entregues aos nossos cuidadores. Um cuidado equilibrado deve abranger, na mesma proporção, alimento e afeto. À medida que a criança vai recebendo o afeto, o contato físico, ela vai tendo acesso e reconhecendo suas sensações mais primitivas como alegria, raiva, medo, tristeza, sensações essas que são inerentes a todos os animais.

Conforme vai amadurecendo, a partir de um ano e meio de idade, começa a aparecer o significado das coisas por meio da linguagem e, até a puberdade, a criança vai desenvolvendo os sentimentos, que são as sensações primitivas acrescidas de significado e é aí que ela vai se diferenciar dos animais.

O amor é diferente das emoções primitivas porque o amor requer significado e é construído na infância. É pertinente refletir: que tipo de amor você recebeu na infância?

Muitas pessoas, ao serem interrogadas sobre isso, respondem automaticamente que tiveram uma ótima infância, referindo-se ao máximo de tempo que passavam brincando, e outros até enfatizam: “Eu não saía da rua, brincava muito!”.

E de fato, brincar é importante, sim, para o desenvolvimento, porém, aprofundando um pouco mais ao perguntar pelo pai, é comum ouvir que o ele só chegava à noite em casa, que, cansado, não dava atenção, que quase não conversava, que, às vezes, fazia o papel de disciplinador, apenas.





Estendendo a pergunta sobre a mãe, obtemos respostas dizendo que ela também não era muito atenciosa, talvez muito severa e de pouca conversa. Não é difícil perceber a diferença entre achar que teve uma infância saudável e ter tido, de fato, atenção, cuidados adequados e carinho. Fica evidente a relação entre a dificuldade do adulto em construir relações de afeto e amor e a falta que teve na infância. Faltou o contato físico, a presença, e não foi possível desenvolver os sentimentos adequadamente.

Desenvolver sentimentos é algo que se aprende na infância e fica muito mais difícil na idade adulta, porque vamos ter pouca autoconfiança. É uma engrenagem, a autoconfiança geralmente é mostrada e ensinada principalmente pelo modelo masculino. Qual foi o modelo masculino que você teve? Qual sua referência da figura do pai?

A mãe, via de regra, passa para o filho o amor próprio, a autoestima, à medida que vai protegendo, cuidando, ao dar banho ou ao segurar na mão quando a criança está aprendendo a andar. Isso tudo é afeto que faz com que seja desenvolvido autoamor e autoestima, portanto tais características estão intimamente ligadas com a relação com a mãe. Já a autoconfiança é fundamentalmente desenvolvida pelo papel masculino. E o que tudo isso tem a ver com ansiedade? O que ela faz com você?

Sem amor próprio e sem autoconfiança, vamos ter adultos ansiosos, porque o medo, que é uma emoção primitiva, ficou sem proteção na infância, não foi acolhido. A criança, quando pequena, teve muitos medos e não teve alguém que os validasse e dissesse que tudo iria ficar bem. A ansiedade pode ser aprendida sim. Se você tem uma mãe ou um pai muito ansiosos, pode ter ansiedade também, mas a base dela não é a retenção de padrões herdados, são os pensamentos, as histórias que contamos a nós mesmos e como nos reconhecemos como pessoas. Por isso, o autoconhecimento é indispensável e muito eficaz no combate aos sintomas. É preciso identificar em si mesmo as características.





Você tem amor próprio? E autoconfiança, tem ou é frágil? Medo de errar, de se expor, medo da opinião dos outros, tudo isso nós tínhamos quando éramos pequeninos. O que aconteceu que agora somos adultos e continuamos tendo os mesmos medos? Onde estão os sentimentos mais nobres, aqueles que compõem a nossa humanidade para nos proteger? Essa é a pergunta do autoconhecimento.

A ansiedade é o caminho entre as emoções primitivas e os sentimentos mais nobres, esses que precisam ser construídos e identificados. Somos tão carentes na educação emocional que, na maioria das vezes, não conseguimos nem mesmo dar nome ou definir o que estamos sentindo. Já passou por isso?

Quando você sente uma angústia, sabe que há algo errado, mas não sabe dizer o que é?

Essa indefinição causa a ansiedade, e não sabemos dar nome porque não aprendemos sobre isso. Quando chegamos à puberdade e começamos a estudar, já sabemos ler e escrever. Vamos desenvolver o nosso intelecto, mas as emoções continuam lá, escondidas sem serem abordadas e educadas.

Nosso cérebro está pronto para entrar na vida adulta, porém, leigo emocionalmente, pois existe uma carência, uma falta, porque aprendemos isso com nossos pais, já que eles também viveram essa carência. Faltam sentimentos treinados, sentimentos básicos, como a tristeza e o medo, por exemplo. Não dá pra mudar, são intrínsecos. O que pode ser trabalhado são os nossos sentimentos, o desenvolvimento do amor próprio.

A ansiedade vem para substituir o amor incondicional que deveríamos ter por nós mesmos, porque esse amor foi sabotado lá na infância, quando nos ensinam que sentir raiva é feio. Não poucas vezes, falamos para nossas crianças: "Não pode sentir raiva da vovó, ou da professora.", só que a raiva é um sentimento primitivo básico, então a criança sente raiva, mas "não pode sentir" e aí pensa: "Eu não sou boa o suficiente.". Por conta dessa crença, vai





faltar amor próprio. Mas deixe eu lhe contar uma coisa: você continua sendo um poço infinito de amor, só precisa descobrir que é, e se não deu pra descobrir na infância, ainda há tempo para isso, porque agora você já sabe que a ansiedade vem para cobrir o buraco das suas emoções não treinadas e não acessadas. Se não tem emoções treinadas e autoconfiança, quem vai proteger seu medo? Sim, isso mesmo, a ansiedade.

Por isso, autoconhecer-se, saber suas origens e viver positivamente vão contribuir para que você treine seus sentimentos. A raiva, o medo, a tristeza vão sendo lapidados e se tornando mais adequados, e os comportamentos compulsivos causados por esses sentimentos tendem a diminuir e aí, sabe o que acontece?

Você se torna uma pessoa mais coerente.

¹Denise Lima de Souza (Teresópolis - RJ)
Psicóloga Clínica e Coach - CRP: 05/47562
E-mail: deniselima@felizmentemulher.com.br
Site: <http://www.felizmentemulher.com.br>
FanPage: *FelizMente Mulher*





CAPÍTULO XIV

Como ter mais Saúde Emocional

Paula Biscaro Oliveira¹

“O segredo da saúde mental e corporal está em não lamentar o passado, não se preocupar com o futuro, nem se adiantar aos problemas, mas viver sábia e seriamente o presente.”
Buda

Resolvi começar com esta frase de Buda, para proporcionar uma reflexão logo de início. O que você pensa quando lê esta frase? Você já conseguiu fazer isto algumas vezes? É fácil para você seguir estas recomendações?

Racionalmente, isto parece tão simples... Mas, na verdade, acaba sendo complicado de fazer. E por quê?

Porque a maioria das pessoas vive mais com a cabeça no passado e no futuro, do que no presente. Pensam mais em coisas, situações ou pessoas que faziam parte de suas vidas e agora não fazem mais, ou remoem situações ruins. Também ficam pensando naquilo que não têm, mas que gostariam de ter (mas não no sentido de imaginar que conseguirão, e sim no sentido que não vão conseguir). Ou, ainda, preocupam-se com coisas que, em pelo menos 90% das vezes, nunca virão a acontecer. Enfim, pensam de forma negativa em relação ao passado e ao futuro. E isto gera emoções como: tristeza, angústia, mágoa, medo, raiva e ansiedade.





Mas, então, como viver mais no momento presente? Como ter mais saúde emocional?

Antes de responder, acho importante falar um pouquinho da Psicossomática. Você poderá ter prejuízos físicos e emocionais (se é que já não está tendo), caso continue vivendo seus dias com a cabeça no passado ou no futuro, e/ou vivenciando situações de estresse constantes, sem conseguir uma trégua para isto.

A Psicossomática é o estudo da inter-relação entre o corpo e a mente, ou seja, o nosso corpo (saúde orgânica e hormônios) vai afetar a nossa mente, assim como nossa mente afetará nosso corpo. Então, a saúde é o equilíbrio entre o corpo, a mente e também com o ambiente. E a doença é a expressão de um desequilíbrio de múltiplas causas:

- Biofísico-químicas (dieta, clima, bactérias, vírus, vícios);
- Psíquicas (ressentimento, baixa autoestima, sentimento de culpa, mágoa, medos);
- Sociais (separação dentro da família, estresse no trabalho, perda financeira, luto).

Nosso sistema imunológico é influenciado por nossas emoções. O que você pensa e sente afeta diretamente o seu dia a dia. E isto reflete na sua saúde física e emocional.

Repare que as pessoas costumam ter mais frequentemente o mesmo tipo de emoção. É como se fosse um “vício”. Preste atenção se você, seus familiares e colegas têm o mesmo tipo de emoção com mais frequência. Por exemplo, preste atenção se você, na maior parte do tempo, sente mais raiva, medo, tristeza ou alegria. E pense agora em pessoas de sua família ou colegas, que tipo de emoção elas têm com mais frequência?

Como são os seus pensamentos? Como eles lhe deixam?

Os pensamentos geram as emoções em você.

Então, que emoções seus pensamentos estão gerando em você?





Se estiver satisfeita com o que está sentindo, continue com esta forma de pensar. Mas se não estiver satisfeita, é hora de começar a mudar a forma de enxergar as coisas, buscar outra forma de interpretar as situações, olhar por outro ângulo, visualizar como se estivesse fora da situação, entende?

Assim, terá pensamentos mais positivos, mais alegres e assertivos, e se sentirá melhor. Conseqüentemente, terá mais saúde emocional.

Então, quero lhe perguntar agora como é que está a sua qualidade de vida e seus momentos de felicidade. Pare e pense um pouquinho. Como estão?

Cuidado que aqui existe uma armadilha: a maioria das pessoas, até por conta da mídia, pensa que a felicidade está em coisas externas, ou no futuro. Por exemplo: “Serei mais feliz quando...”, “Vou ter mais qualidade de vida quando...”.

E no presente? O que você tem agora? O que você já conquistou que mal está se dando conta, mal está dando valor?

Felicidade e qualidade de vida são coisas internas, ou seja, dependem de você, de sua interpretação dos fatos, da sua forma de encarar as coisas. E estão nas coisas simples também. Por exemplo: poder tomar um banho para despertar no início do dia, ou para relaxar no fim da tarde ou da noite; poder deitar numa cama gostosa; poder se alimentar; assistir a um programa, filme ou seriado de que goste; passear mesmo que perto de casa; estar na presença de pessoas queridas; rir de coisas bobas; para quem tem filhos, ver a alegria e realização deles; ter uma casa para morar; ter saúde (e se a sua não estiver muito boa, saber que pode ou que vai melhorar).

Pense como seria sua vida sem estas coisas básicas e simples que citei acima. Acho que não seria tão boa, não é verdade? É isto que eu quero dizer quando escrevo para vivenciar o momento presente e prestar atenção nas coisas que já tem. Com certeza, você tem muito mais do que isto!





Que tal fazer uma lista das coisas boas que você já conquistou? É muito bom poder visualizar esta lista. Está aí uma sugestão para colocar em prática. Experimente escrevê-la!

Interessada em cuidar mais da sua saúde emocional? Deixo aqui algumas sugestões para você avaliar se funcionam na sua vida. Algumas são básicas, e provavelmente você já saiba, mas na correria do dia, aposto que acaba não fazendo. E nem por isto elas deixam de ser úteis e importantes.

1. Aceitar que as pessoas não serão da forma que você gostaria.
2. Lembrar que não se pode controlar tudo.
3. As coisas chatas e enfadonhas do dia a dia podem ser oportunidades de aprendizado e ganho de novas habilidades.
4. Cuidar da alimentação e do corpo: não pular refeições, alimentar-se saudavelmente, fazer atividade física e procurar dormir bem.
5. Ouvir e/ou cantar músicas que lhe agradem. Dançar sozinha, mesmo em casa. Isto tudo costuma gerar vigor e motivação.
6. Evitar programas de TV com conteúdo violento ou negativo.
7. Meditar: busque uma forma de meditação que lhe agrade. É comprovado cientificamente que meditar melhora a saúde física e emocional.
8. Fazer pausas durante o dia. Bastam cinco minutos. Ajuda a espairecer um pouco, para voltar com mais disposição à atividade.
9. Procure fazer mais coisas de que gosta e reservar momentos para você.
10. Avalanche da Apreciação: quando estiver num fila, por exemplo, em vez de bufar e queixar-se, comece a olhar o que tem de belo naquele local: crianças? Quadros? Móveis interessantes? Uma planta? Olhe as pessoas também.
11. Desenvolver o hábito da GRATIDÃO. Um ótimo exercício é escrever, todas as noites, tudo de bom que lhe aconteceu naquele dia. E vale qualquer coisa boa, por mais simples que seja. Depois, reler esta lista e ver o tanto de coisas boas na vida será ainda mais gratificante.





12. Delegar. Repare se você não está se sobrecarregando de coisas que outras pessoas poderiam fazer. E cuidado com o perfeccionismo, pois ele faz pensar que ninguém conseguirá fazer as coisas tão bem como você.
13. Remover coisas paradas e sem uso (do guarda-roupas, armários, gavetas, etc.). Fazer isto proporciona bem-estar e sensação de leveza.
14. E a mais difícil de todas: perdoar. A si mesma e a quem lhe magoou.

¹Paula Biscaro Oliveira (São Caetano do Sul – SP)

Psicóloga Clínica e Coach – CRP 06/49078

E-mail: paula@paulabiscaro.com.br

Site: www.paulabiscaro.com.br

FanPage: *Psicóloga e Coach Paula Biscaro Oliveira*

