

ELISABETE ALVES

O DESPERTAR da MULHER

E seus papéis no Séc. XXI





Prefácio

Este e-book é dedicado a nós, mulheres que desempenhamos múltiplos papéis e buscamos transformação e autoconhecimento em uma sociedade obcecada por atenção e reconhecimento. Aqui, reflito sobre como o passado molda o presente, destacando a importância das nossas experiências de vida, especialmente para nós, mulheres.

Inspirada pela frase de Carl G. Jung sobre a dualidade de gênero na alma humana, revisito as influências das mulheres especiais que fizeram parte da minha jornada, me ensinaram e me inspiraram. Quero destacar Claudia Aloia, uma mulher multifacetada que, apesar das pressões de perfeição na sociedade moderna, alcança sucesso sendo autêntica.

Elisabete Alves, a Elis

A MULHER NO SÉCULO XXI: REFLEXÕES E DESAFIOS

Vamos falar sobre a evolução dos papéis femininos e como isso impacta nossas vidas?

Antigamente, o destino das mulheres parecia já estar traçado: casar, cuidar do lar e ter filhos. No entanto, ao longo dos séculos, especialmente a partir do século XIX, essa realidade começou a mudar. Cada vez mais mulheres ingressam no ensino superior, investem em pós-graduações e mestrados, buscando melhores condições de vida e crescimento profissional. Essa ascensão, contudo, tem seus custos. Conciliar carreira, família e vida pessoal é um desafio constante, e muitas vezes, as mulheres se veem sobrecarregadas, optando até por adiar ou deixar de lado a maternidade em prol de suas carreiras.

Essa carga de responsabilidades afeta profundamente a autoimagem, o bem-estar e a noção de identidade feminina. Na psicologia analítica de Jung, falamos sobre a "persona", a máscara que usamos para interagir com o mundo, enquanto escondemos nossa verdadeira essência. Para muitas de nós, essa essência começou a se formar ainda na infância, influenciada pelas expectativas familiares e sociais.

Desde que nascemos, somos cercadas por expectativas. Nossa jornada começa no ventre materno e, segundo Freud, as vivências até os 7 anos moldam nossa percepção do mundo. Esses primeiros anos influenciam nossos papéis de filha, estudante, amiga, e mais tarde, como profissionais.



À medida que crescemos, enfrentamos a multiplicidade de papéis que a sociedade moderna nos impõe. Essa pressão muitas vezes leva à exaustão emocional, aumento da ansiedade e até depressão. O desejo de atender às expectativas externas nos faz esquecer de nossos próprios limites e prejudica nossa qualidade de vida e autoestima.

A busca por equilíbrio entre carreira e vida pessoal traz sentimentos de culpa, especialmente em culturas que ainda consideram a mulher responsável pelo lar e pela educação dos filhos. Muitas de nós enfrentam jornadas duplas ou triplas, sacrificando oportunidades de trabalho e crescimento profissional.

Quero que você saiba que não está sozinha nessa jornada.

É fundamental reconhecer seus limites, priorizar seu bem-estar e buscar apoio quando necessário. A psicanálise pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar você a entender e lidar com esses desafios. Lembre-se, querida, que o autoconhecimento e a autoaceitação são passos essenciais para o empoderamento e a realização pessoal.

“As pessoas levam um minuto para definir o outro, e uma vida inteira sem conhecer a si próprio.”



Segundo Freud,

"a mais feminina das mulheres tem sempre o pai dentro de si".

Para a menina, segundo J.D.Nasio, o menino sai do Édipo em um dia; a menina precisa de muitos anos. Ou seja, o homem torna-se homem em uma tacada só, ao passo que a menina torna-se mulher progressivamente. Para ser mulher, é essencial ser humano, olhar para si como Alma Humana.

“Crie a melhor, a mais grandiosa visão possível para a sua vida, porque você se torna aquilo que você acredita.”

Oprah Winfrey



A ARTE DE EQUILIBRAR CARREIRA X VIDA PESSOAL

Na psicologia analítica de Jung, é "uma espécie de máscara projetada, por um lado, para fazer uma impressão definitiva sobre os outros, e por outro, dissimular a verdadeira natureza do indivíduo", a face social que o indivíduo apresenta ao mundo.

Com a transformação da sociedade, uma multiplicidade de papéis e os consequentes efeitos para o bem-estar psíquico surgem. Toda essa sobrecarga desencadeou na mulher exaustão emocional, com aumento dos níveis de ansiedade, cansaço constante, alterações do sono e depressão, além da sensação de ser insuficiente para a realização das demandas profissionais, pessoais e familiares, gerando conflito interno.

O problema é que muitas não reconhecem seus limites e adotam este comportamento de "ter que cumprir tudo" para corresponder à expectativa dominante, prejudicando sua qualidade de vida e, claro, a autoestima.

A busca pelo equilíbrio entre carreira e vida pessoal tem gerado culpa em muitas mulheres, uma vez que algumas culturas, de certa forma, ainda reproduzem um antigo discurso de que a educação dos filhos e os afazeres domésticos são responsabilidades delas, resultando em jornadas duplas ou triplas. Isso pode dificultar a progressão de suas carreiras, uma vez que muitas mulheres acabam abrindo mão de oportunidades de trabalho.

O crescimento implica esforços e, nesse sentido, é notório o desgaste, o estresse e a acumulação de cansaço que muitas mulheres e mães acusam no seio familiar. Como se compreende, as mudanças nem sempre são fáceis de implementar e com elas advêm muitos recuos e desafios.



Filha, mãe, esposa, namorada, empreendedora, funcionária... São muitos papéis que a mulher pode ocupar ao longo de uma vida. Mesmo com a busca por um dia a dia pautado na igualdade de gêneros, elas ainda sofrem com uma sobrecarga mental e autocobrança de SER PERFEITA.

Ser mãe... Nasce um bebê, nasce um papel de ser mãe.

Ser mãe de uma menina é diferente de ser mãe de um menino. Ser mãe do primeiro filho é diferente do segundo filho, e do terceiro filho. Cada ser humano é único, cada bebê é único, um ser individuado. Por isso, o papel de mãe é diferente com cada filho.

“As mulheres parecem fracas porque você não conhece a verdadeira força delas.”

Mulher Maravilha

Não é tão natural ser mãe para algumas mulheres. Ainda existe nesse mundão a ideia de que as mulheres que não dão filhos a seus maridos são consideradas e se sentem incompletas. E quem já não ouviu aquela bendita frase de algumas mulheres: “Tenho quase tudo, só falta um filho”?

Essa questão vem mudando, e hoje em dia é comum ver mulheres em plena satisfação pessoal sem filhos.

Em primeiro lugar, é importante não menosprezar o cansaço sentido pela mulher. No lar, é preciso entender a diferença entre executar e planejar as tarefas de casa. Por mais que muitos homens já dividam as responsabilidades diárias, como ir ao supermercado, arrumar a cama e fazer pagamentos, em boa parte dos casos as mulheres assumem o planejamento sozinhas.

Por fim, como se não fosse suficiente, a mulher do séc. XXI tem que lutar para adquirir o direito ao autocuidado que é normalmente posto em causa em nome da pretensão de ser, moderna... simples assim..

“Não há limites para o que nós, como mulheres, podemos conquistar.”

Michelle Obama



Papel de empresária/ empreendedora

Para uma mulher de negócios, é importante, para ter sucesso, estudar o mercado, criar um plano de negócios, desenvolver um planejamento estratégico, separar as finanças pessoais e empresariais, ser autêntica, ter metas claras e objetivas, além de buscar inspiração em outras mulheres empreendedoras.

Papel de empresária, empreendedora

Para isso, é essencial o autocuidado e o autoconhecimento para saber onde quer chegar. Seguem algumas orientações:

1

Busque conciliar sua vida pessoal com seus outros papéis.

2

Estudar e ter educação financeira é um desafio significativo que muitas empreendedoras enfrentam em suas jornadas. Muitas vezes, essa carência de conhecimento financeiro e a falta de confiança podem levar a decisões financeiras prejudiciais para seus negócios.

3

Busque inspiração em outros profissionais, mas não se cobre ou se compare.

4

Etarismo e reinvenção na maturidade.

O desafio do etarismo e a busca pela reinvenção na maturidade representam obstáculos significativos para as empreendedoras mais experientes. Muitas vezes, mulheres maduras enfrentam estereótipos e preconceitos que questionam sua capacidade de inovar e competir no mundo dos negócios atual.

Ao reconhecerem e valorizarem suas habilidades acumuladas ao longo dos anos, elas podem se reinventar, adaptando-se às mudanças do mercado e aproveitando sua experiência como trunfo. A maturidade pode ser um ativo valioso no empreendedorismo feminino, desde que se abrace a capacidade de se reinventar e se adaptar às mudanças.

“Por vezes sentimos que aquilo que fazemos não é senão uma gota de água no mar. Mas o mar seria menor se lhe faltasse uma gota.”



Quando achar que seus atos não vão fazer a diferença, lembre que são pequenas gotas em conjunto que formam o oceano!

Muitas mulheres não enxergam seu potencial, se anulam, vivem com um choro calado, aceitando condições de pressão psicológica, desprezo, falta de amor e atenção. São mulheres que querem crescer e não conseguem, que sofrem caladas e disfarçam com um sorriso no rosto, mas por dentro vivem um terremoto de sentimentos e dores, e muitas vezes também enfrentam agressões físicas.

As mulheres trouxeram a bagagem culturalmente imposta que teriam apenas que ACEITAR, mas hoje entendemos que existem outras opções. O despertar para empoderar-se é exatamente esta conscientização do direito e liberdade que a mulher tem, tomar posse e viver.

“Gostaria que você soubesse que existe dentro de si uma força capaz de mudar sua vida, basta que lute e aguarde um novo amanhecer.”

Margaret Thatcher.



“ O Tempo é circular, pois os 3 acontecem ao mesmo tempo nas nossas mentes. Então que a vida seja pintada com o colorido da vida, com a alegria do bem, do bom e belo que o Sagrado nos dá de PRESENTE a cada amanhecer.”

VOCÊ SABE QUAL É O SEU ARQUÉTIPO DE MULHER?

A figura do arquétipo do feminino está ligada ao cuidar, nutrir e tratar. É essa força da natureza proveniente do feminino que representa este aspecto do inconsciente coletivo na estrutura humana.

"Não se nasce mulher, torna-se mulher."

Simone de Beauvoir (que se comunicava com Freud)

Arquétipos femininos na mitologia: São personagens ou figuras femininas que representam padrões de comportamento ou características específicas associadas ao feminino. Exemplos incluem a deusa da fertilidade, a mãe protetora ou a sedutora irresistível.

Arquétipos femininos na psicanálise: São padrões de comportamento ou representações simbólicas que estão presentes no inconsciente coletivo das mulheres. Esses arquétipos podem influenciar a forma como as mulheres se veem, se relacionam com os outros e interpretam o mundo ao seu redor.

**QUER DESCOBRIR QUAL É O SEU
ARQUÉTIPO DA DEUSA?**

QUE TAL UM TESTE PARA SABER?!

**Clique AQUI
para fazer o seu teste**

Depois, retorne para finalizar sua leitura.
Ao final, tenho mais uma oportunidade para você.



Você, mulher, se está se sentindo angustiada e não encontra respostas, busque ajuda.

Diante de tantas oportunidades, hoje, neste ano, a mulher pode ser TUDO O QUE ELA QUISER...Buscando o autoconhecimento para entender-se, respeitar-se, praticando o autoperdão, ao olhar para si e sua história, poderá transformar sua vida, um passo de cada vez.

“Até que você torne o inconsciente em consciente, aquele irá direcionar a sua vida e você irá chamá-lo de destino.”

Carl Jung



Desejo que este texto possa contribuir em sua vida, para que você olhe para si, busque se conhecer por você, para você.

Busque confiar em si: conhecer, aceitar, internalizar e transformar suas fragilidades, aprendendo a lidar com elas ou fortalecendo-se. Assim, você saberá lidar com confiança em si mesma.

Busque seu amor próprio - autoestima: autoaceitação e respeito. O autocuidado é essencial para cuidar de si mesma; é definido por elementos básicos, como acreditar em seu próprio potencial e amar a si mesma.

Todo estudo, comprovado pela ciência ou pela vivência do ser humano, que visa e acredita no bem, no bom e no belo da vida, que ameniza a dor do ser humano e contribui na ligação com o Divino, nos traz o autoconhecimento, a autoconfiança e a autoestima...

Por isso, conhecer e respeitar a história de vida do outro é sempre válido. Sempre!

Gratidão,

Elisabete Alves



Elisabete Alves
PSICANALISTA





**PARA VOCÊ, mulher
que está lendo
este Ebook,
estou te
presenteando com
acesso ao meu
grupo de WhatsApp
onde dou
sugestões e dicas
para proporcionar
leveza na sua vida.**



Clique no botão abaixo para
acessar o grupo exclusivo de
mulheres modernas.



Entrar

BIBLIOGRAFIA E FONTES PESQUISADAS

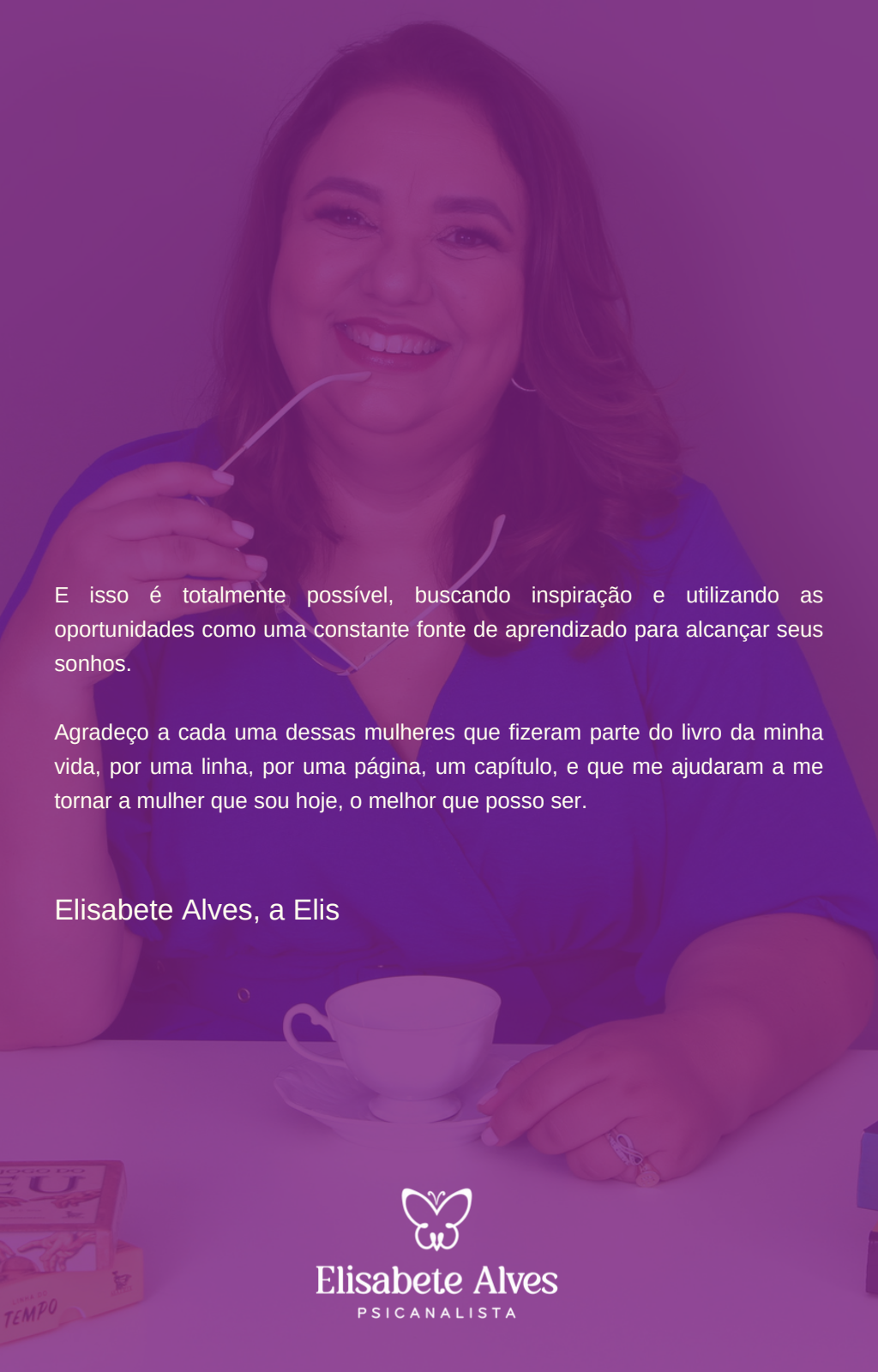
Livro Édipo - O complexo do qual nenhuma criança
escapa.

<https://www.personare.com.br/conteudo/arquetipo-de-deusa-m184403>

<https://psicanaliseblog.com.br/arquetipos-femininos-na-mitologia-e-psicanalise/>

Me siga nas redes sociais





E isso é totalmente possível, buscando inspiração e utilizando as oportunidades como uma constante fonte de aprendizado para alcançar seus sonhos.

Agradeço a cada uma dessas mulheres que fizeram parte do livro da minha vida, por uma linha, por uma página, um capítulo, e que me ajudaram a me tornar a mulher que sou hoje, o melhor que posso ser.

Elisabete Alves, a Elis



Elisabete Alves
PSICANALISTA



O SIGNIFICADO DA MULHER

Você sabe como o passado molda o seu presente e como você pode usar essa compreensão para te empoderar?

Vivemos em uma sociedade que muitas vezes é uma verdadeira "selva de pedra", repleta de desafios sociais, econômicos e políticos. Nessa jornada, de se conhecer, juntamente com a autoestima são fundamentais.

Você já parou para pensar em quanto mais nos conhecemos, mais habilidade temos para tomar decisões que promovam nossa saúde mental e felicidade?

Conhecer a si mesma é como encontrar uma fonte de poder interno, uma bússola que nos guia com confiança pela vida. Quando você se conhece profundamente, é capaz de transformar os aspectos negativos ao seu redor e influenciar positivamente outras mulheres. Assim, o empoderamento que você conquista pode inspirar muitas outras a seguirem esse mesmo caminho.

Mas afinal, o que é empoderamento? É a ação de se tornar poderosa, de tomar o controle da sua própria vida. E a psicanálise pode ser uma ferramenta poderosa nesse processo. Ela nos ajuda a entender o funcionamento da nossa mente, revelando aspectos inconscientes que influenciam nossas emoções e comportamentos. Quando compreendemos isso, podemos começar a modificar padrões e atitudes que nos impedem de alcançar nosso pleno potencial. Quero compartilhar com você uma visão que Carl G. Jung nos oferece, usando a Mitologia Grega. As mulheres na mitologia são retratadas como deusas, heroínas e criaturas místicas. Atena, por exemplo, simboliza a sabedoria, Afrodite, a beleza, e Hera, a força.

“Quem tenta ajudar uma borboleta a sair do casulo, a mata. Quem tenta ajudar um broto a sair da semente, o destrói.”



Essas figuras nos inspiram a reconhecer e valorizar nossa complexidade e diversidade. Jung nos lembra que o "feminino é o símbolo do corpo que contém alma" e que "Eros (feminino) é entrelaçamento". Isso nos reforça a importância de nos conectarmos com nossa essência para nos fortalecermos.

Convido você a explorar sua história, suas raízes. Como seu passado influencia seu presente? Através da terapia, você pode transformar essa compreensão em poder e crescimento.

Lembre-se: o autoconhecimento é a chave para transformar sua realidade e inspirar outras mulheres a fazerem o mesmo.

Estou aqui para apoiar sua jornada de autodescoberta e empoderamento.