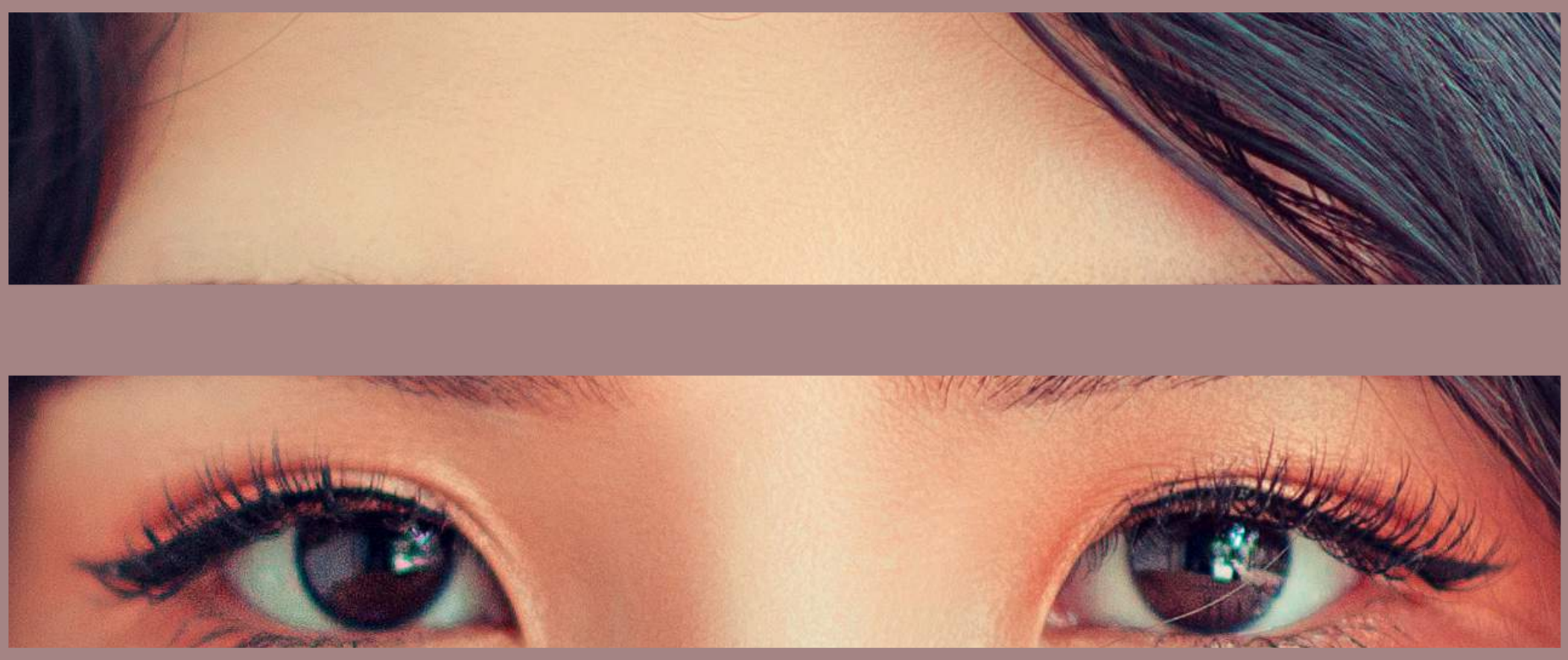
E-BOOK

VOLUME 1



UNIVERSO FEMININO:

UM OLHAR PARA SI MESMA

MENTORA:
NATÁLIA VINHAS

Universo feminino: um olhar para si mesma

AUTORAS

Ana Beatriz de Sá Rêgo
Ana Cristina F. A. Lamounier
Ana S. Magalhães
Antonieta Campos S. T. dos Santos
Camila Gerbi Jocob
Débora Borges Santos
Fernanda Aparecida Silva
Fernanda Nogueira Rodrigues
Elisabeth Cardoso
Gabriella Gomes Cortés
Juscinéia Costa
Karina de Paula Rezende
Márcia Maria de Oliveira
Marisa de Araújo Gaspar
Michelle Metzler
Patrícia Aquino
Tassi Costa
Tatiane Favarin Rech Fortes

E-BOOK

VOLUME 1

CURSO:
Marketing para Psicólogos

MENTORA:
Natália Vinhas

FLORIANÓPOLIS, 2019

01. Sumário

01. Sumário.....03
02. Prefácio.....05

CAPÍTULO 01: SOBRE A VIDA

03. A Influência da sociedade em sua construção.....07
04. A mulher e a formiga 16
05. Como as expectativas atuam em nossas vidas?.....21
06. A Habilidade de conviver-se 27
07. Pressões da moda e dos padrões de beleza na autoestima.....34
08. Autoestima vivenciada na maternidade do primeiro filho.....39
09. O Impacto das Depreciações na Autoimagem.....48

CAPÍTULO 02: SOBRE RELACIONAMENTOS

10. Carência afetiva.....55
11. Relacionamentos abusivos.....62

12. Separação e seus impactos na autoestima da mulher.....70
13. Princípios para relacionamentos amorosos saudáveis.....77

CAPÍTULO 03: SOBRE SE CONHECER

14. A auto sabotagem: seu maior inimigo pode ser você mesmo.....85
15. É possível resgatar a autoestima após o trauma?.....91
16. Autoconhecimento feminino: um olhar para si mesma.....98
17. Quero que alguém me salve.....104
18. Reconheça a resiliência que existe em você.....111
19. Autoconfiança: o poderoso ingrediente que separa mulheres bem sucedidas das demais.....118

CAPÍTULO 04: VAMOS A PRÁTICA

20. Como anda sua autoestima?.....127

21. Ficha técnica 137
22. Sobre a mentora.....138

02. Prefácio

Olá!

Esse E-book foi criado a partir de uma mentoria oferecida pelo curso Marketing para Psicólogos. O tema central gira em torno da autoestima no universo feminino.

As autoras são Psicólogas que amam seu trabalho e dedicaram seu tempo a escrever algo especial para você!

Os capítulos foram escritos de forma independente e em diferentes abordagens, cada uma especificando o conteúdo de acordo com seu conhecimento.

Agradeço a confiança por ser mentora desta linda turma!

Espero que seja esclarecedor. Boa leitura!

Com carinho, Natália Vinhas.

Capítulo 01
Sobre a vida

03. A Influência da sociedade em sua construção

Você já parou para pensar que é a primeira pessoa que se relaciona consigo mesma ao acordar? Quando abre os olhos ainda deitada na cama, quando se olha no espelho para escovar os dentes e pentear o cabelo, no carro sozinha, ou simplesmente correndo contra o tempo para não se atrasar para o trabalho. Ao alimentar-se, praticar exercícios físicos, ou quando está debaixo do guarda-chuva num dia chuvoso, e até mesmo quando está exausta e o que mais quer é ficar sozinha, dormir, ficar quieta. Mesmo quando está rodeada por pessoas, ainda assim, você se relaciona com você o tempo todo. Mas, nessa relação, você se considera sua amiga? O que tem dito a seu próprio respeito? Quais elogios faz a si mesma? Quais "broncas" se dá? O quanto você se ama?

Autoestima é o conceito que alguém tem de si

mesma; significa também o crédito que alguém se dá, embute conceitos como autovalorização, autorrespeito, autoconfiança, reconhecimento dos próprios valores, desenvolvimento de ações voltadas para o seu próprio bem-estar.

A forma como nos sentimos acerca de nós mesmas é algo que afeta crucialmente todos os aspectos da nossa experiência, desde a maneira como agimos no trabalho, no amor e no sexo, até o modo como atuamos como pais, e até aonde provavelmente subiremos na vida. Nossas reações aos acontecimentos do cotidiano são determinadas por quem e pelo que pensamos que somos. Os dramas da nossa vida são reflexo das visões mais íntimas que temos de nós mesmos.

> **Assim, a autoestima é a CHAVE para o sucesso ou para o fracasso. É também a chave para entendermos a nós mesmos e aos outros.**

Dentro desse conceito, faço a seguinte pergunta:

Até que ponto a sociedade influencia na construção da autoestima?

Algumas das mensagens que você recebeu dos seus pais, ainda no ventre de sua mãe, ou quando criança, foram, sem dúvida, positivas, porém, muitas delas, talvez não. Se no período escolar, dentro ou fora de casa, você passou a vida sendo chamada de "fracassada", "burra", "feia", "desengonçada", "Olivia palito", ou de tantos outros apelidos pejorativos. É provável que, tenha absorvido todas essas sugestões negativas e as considerou como verdade.

Há também, contextos familiares e de formação relativamente normais, porém com a presença de algumas situações que podem interferir na construção da autoestima, tais como: situação financeira diferente, na qual a criança,

conclui que é inferior, por não ter o que os seus coleguinhas têm (uma bicicleta, por exemplo), estudar numa escola menos conceituada, sua família não possuir um carro ou por morar em um bairro diferente. Por comparação, a criança pode concluir que as diferenças são sinônimos de inferioridade.

A diferença pode ser no corpo, como considerar-se mais gordinha, ou super magra, mais ou menos bonita, mais baixinha. Principalmente quando se compara ou tenta se adequar aos padrões de beleza estabelecidos pela sociedade.

Na década de 1960, o psiquiatra Aaron Beck, trabalhava com seus clientes, quando, de repente, percebeu que os problemas deles eram causados por suas crenças. Quer percebam quer não, as pessoas mantêm, uma espécie de registro permanente das coisas que lhe acontecem, do que elas significam e do que deveriam fazer. Em outras, palavras, nossas mentes estão constantemente observando e interpretando. É

assim que nos mantemos conscientes. Às vezes, porém, o processo de interpretação fica perturbado. Algumas pessoas interpretam de forma mais extrema situações que acontecem, e,

em seguida reagem com sentimentos exagerados de ansiedade, depressão ou raiva.

Por exemplo, uma mulher que tem a crença que é fracassada, pode desenvolver um lado cobrador, perfeccionista, que precisa ter sucesso, vencer obstáculos, ter um bom emprego, não pode errar, como se fosse uma máquina imbatível. O que temos por trás de tanta cobrança perfeccionista e pressões absurdas? Uma autoestima pobre, com sensação de impotência e crença de desvalor. O lado cobrador, servia para lembra-la o tempo todo, o quanto ela "não tinha potencial" e só quando fosse perfeita ou "mulher maravilha" poderia se dar valor e merecer o sucesso. Pesado esse quadro, não?

Você pode ter se identificado com alguns dos exemplos citados acima e provavelmente perceber que, não tem sido uma boa amiga de si mesma. Talvez as mensagens que recebeu dos seus pais, ou na escola interferiram diretamente na visão que tem de si mesma. Mudar essa

percepção, bem como as crenças que você desenvolveu sobre si, não é fácil, mas, é possível.

> Portanto, fortaleça sua autoestima, valorizando-se pelo que é, lembrando que: você é única, com valores, potenciais, habilidades e pontos que precisa desenvolver também.

Referências:

BECK, Aaron T. Love Is Never Enough. Nova York: Harper e Row, 1988.

DWECK, Carol S. Mindset: A nova psicologia do sucesso: tradução S. Duarte. – 1.ed. – São Paulo: Objetiva, 2017.

MARQUES, José R. Desperte seu poder 1.ed. – São Paulo: Buzz Editora, 2017.

POSSATO, Lourdes. Inteligência Emocional e Autoestima: aprenda a lidar com suas emoções e ser bem-sucedido. 1.ed. – São Paulo: Lúmen Editorial, 2017.

AUTORA

Debora Borges Santos

CRP 06/79137

Especialização em Gestão de Pessoas pela BSP - Business School São Paulo Pós-Graduanda em Terapia Cognitiva Comportamental pelo CETCC Atua como Psicóloga Clínica presencial e online. Idealizadora do Projeto Emoções em Equilíbrio, que tem como foco a Educação Saúde Emocional dos profissionais da Saúde.

@deboraborges.psico

/psicologadeboraborges

(11) 9 8012 8145

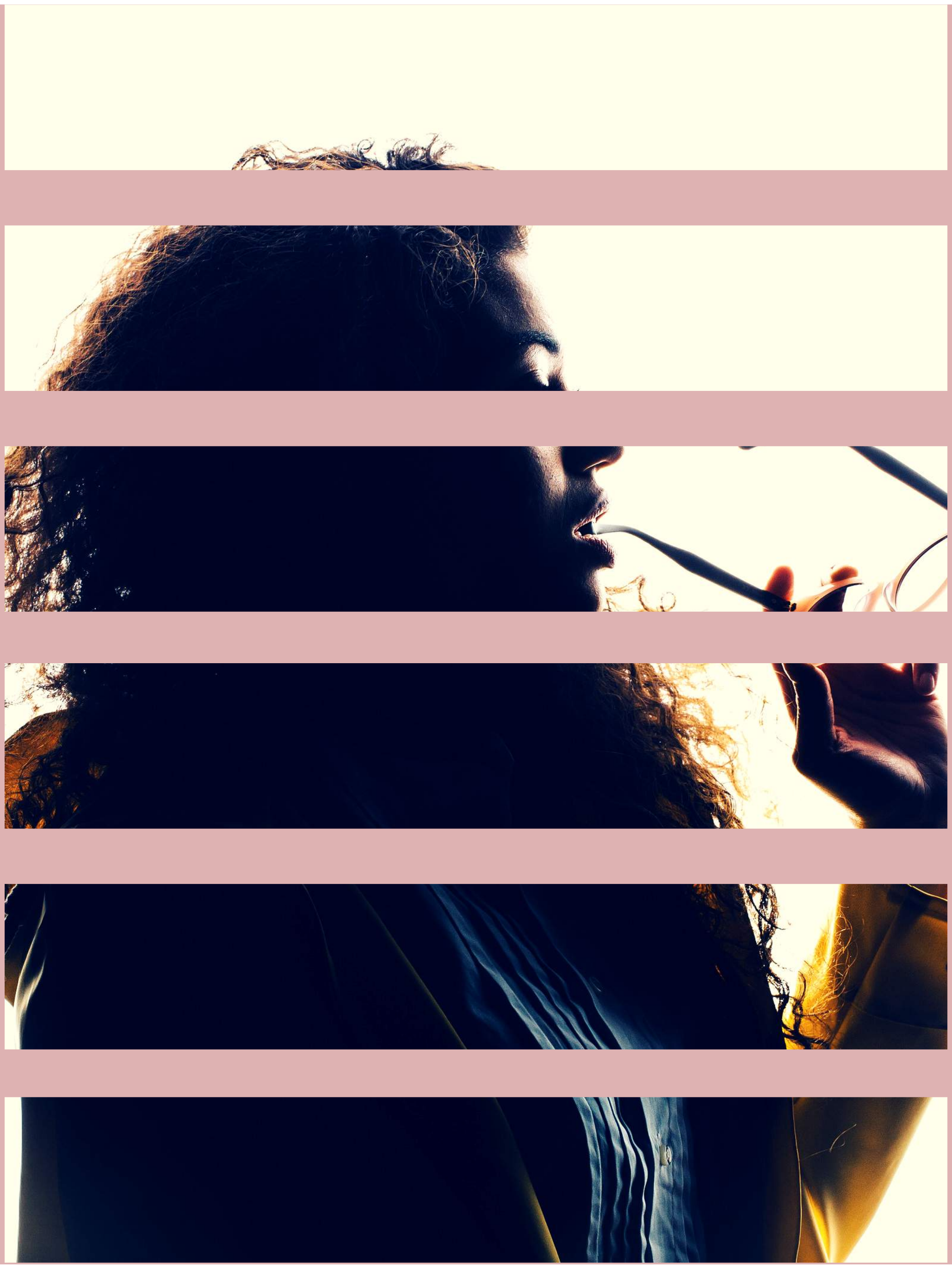
04. A mulher e a formiga

Desde criança, quando via uma formiga carregando coisas muito maiores que ela, ficava bastante admirada e pensava "como isto é possível?" Pois é, a explicação é que formigas podem carregar até 100 vezes o seu peso.

Mais tarde, percebi que nós mulheres também carregamos muitas coisas, mas no nosso caso, me refiro a coisas imensuráveis, que dependem também de força física, mas principalmente de um bom suporte emocional.

Com todas as transformações que ocorreram na sociedade, a mulher acabou adquirindo direitos, mas também um grande desafio de conciliar casa, filhos, trabalho entre tantas outras tarefas. Muitos são os papéis assumidos, seja dentro da família, na sociedade, no trabalho, em casa, na escola. E, para cada papel uma cobrança. Cobrança interna e externa.

Existe uma expectativa grande depositada na mulher e ela, por sua vez, recebe isto como algo a ser cumprido e se cobra para conseguir realizar tudo com excelência.



E então, como fazemos para dar conta de tudo isso?

> Diferente da formiga que tem uma estrutura preparada para agüentar uma folha gigante, nós precisamos nos adaptar ao que se apresenta, as adversidades e as conseqüências de nossas escolhas. Assim, na maior parte das vezes, o **peso vai aumentando.**

Como consequência, além de precisarmos dar conta de tudo isto, percebo que a identidade se perde. Apenas existe a execução dos papéis, mas não se tem tempo nem permissão de olhar para si e ter o seu momento, respeitar a sua vontade e ser quem quer ser.

A pergunta é: conseguimos nos dar conta que nossa "folha" está muito pesada

É necessário dar uma pausa e avaliar se está indo para o caminho certo, carregando apenas o necessário. A formiga, mesmo que tenha a capacidade de carregar algo 100 vezes o seu peso, leva uma coisa de cada vez.

E você? Pense nisso!

AUTORA

Michelle Metzler

CRP 06/136022

Psicóloga formada pela UMC -Universidade de Mogi das Cruzes. Experiência em atendimento clínico com adolescentes e adultos na abordagem fenomenologia - existencial. Desenvolve atividades direcionadas ao público feminino.

@michellemetzlerpsicologa

/michellemetzlerpsico

(11) 9 97549 0386

05. Como as expectativas atuam em nossas vidas?

Você já criou expectativas em situações cotidianas ou em relacionamentos?

Quem nunca criou, não é mesmo?

Mas por que criamos expectativas?

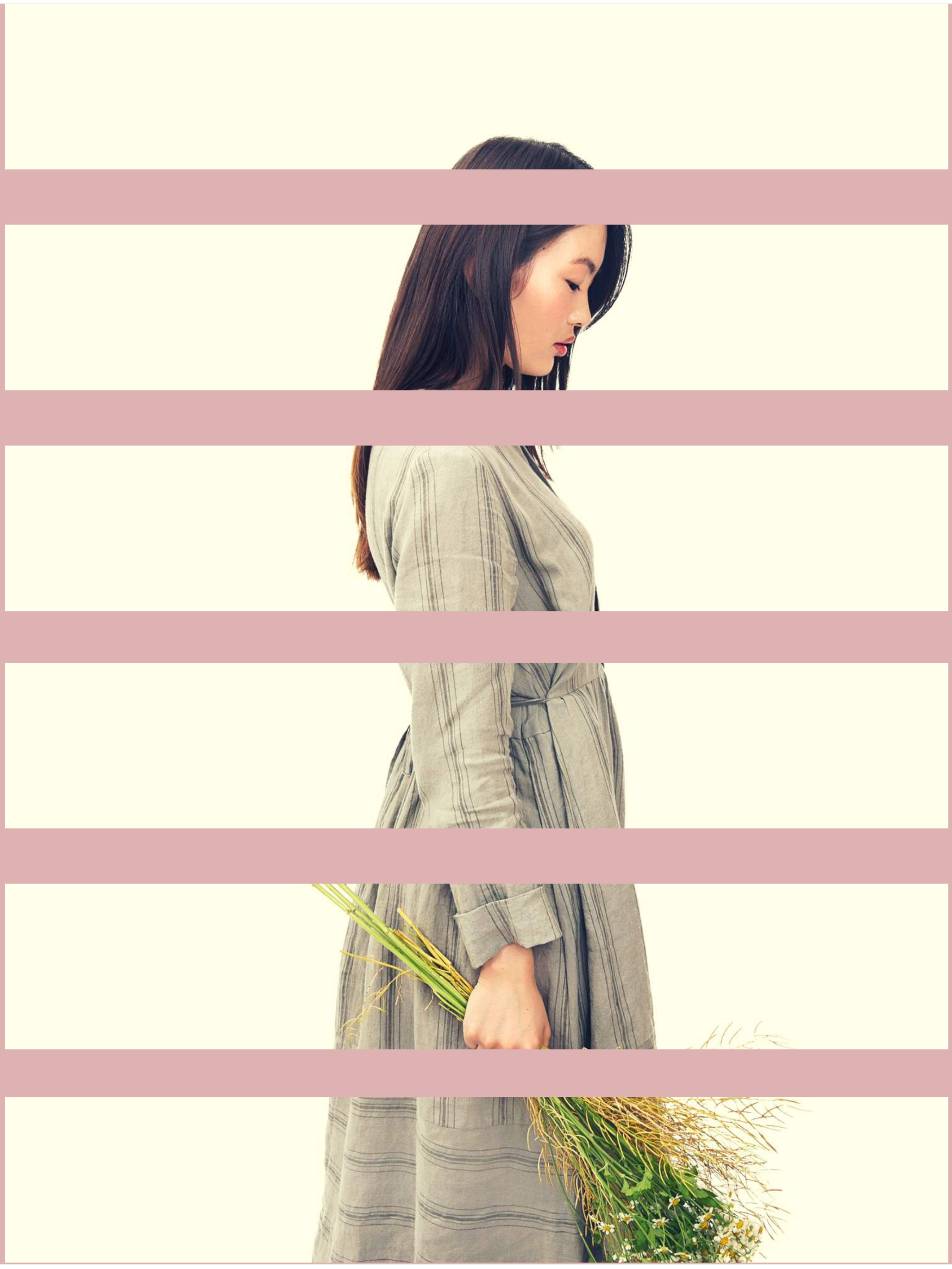
Tudo o que vivemos e aprendemos, desde o nosso nascimento até os dias de hoje, formam a nossa experiência de vida. As crenças que vamos formando vão construindo nossa realidade. As expectativas são um elemento chave que influenciam como nos relacionamos com os demais e ajudam na formação da imagem que temos sobre nós mesmos. No entanto, tudo isso pode estar baseado em situações irreais, em um olhar infantil para o mundo desejando que ele nos atenda em nossos mais íntimos desejos. E quando não somos atendidos ficamos bravos, tristes e inconformados. Quando falo aqui em infantil, estou apontando para o nosso desejo de

ser aceito, amado, acolhido, entendido e atendido em nossas necessidades mais íntimas que, se não foram vividas adequadamente na infância, serão trazidas para a vida adulta sem percebemos.

Desta forma devemos estar atentos às emoções que surgem em nossos relacionamentos. Por exemplo, se emocionalmente a questão da atenção é uma necessidade muito importante será natural que busquemos pessoas atenciosas. Quando as encontramos, fazemos um vínculo relacional muito forte, que estará baseado nas nossas necessidades de atenção e não de um relacionamento verdadeiro. Temos a ilusão de que aquela pessoa poderá suprir a nossa necessidade de atenção e qualquer desvio no comportamento desta pessoa, no que diz respeito à atenção para a nossa pessoa, poderá nos causar uma forte frustração.

É inevitável ter expectativas sobre algo ou alguém. Todos nós as criamos de maneira

automática em nossa mente. Isso é um processo psíquico natural, mas também é natural se desfazer das expectativas num processo de amadurecimento crescente.



> Vamos compreendendo que nossa frustração a respeito de como acreditávamos que alguém era foi produto de nossa ilusão e da nossa **necessidade emocional.**

Se você se decepcionou por esperar algo de alguém, é preciso rever esta situação e refletir se isso era sua crença, sua expectativa, um fruto da criação da sua mente que você acreditou como realidade.

As expectativas constituem um elemento importante no amadurecimento pessoal, pois as expectativas criadas podem gerar frustrações e nos fazer sofrer. Entretanto, o sofrimento nos auxilia no aumento da consciência sobre nós mesmos e sobre o mundo que nos cerca. Suportar a frustração não é fácil, mas é necessário para adquirirmos o autoconhecimento e uma

melhor educação emocional. Quando nos frustramos ficamos tristes, magoados e muitas vezes achando que não temos valor, mas talvez estivéssemos nos relacionando com uma pessoa ou uma situação irreal.

Mas será possível diminuir as expectativas e viver num mundo mais real?

Sim é possível. A cada frustação haverá a dor e o sofrimento, no entanto esta experiência desagradável proporcionará a diminuição das expectativas e você lidará cada vez mais com a realidade e não com situações ilusórias. No entanto, se as situações de expectativas são constantes e você não está vendo melhora significativa, percebendo que você está emperrado em alguma parte do seu desenvolvimento e impedindo o seu amadurecimento, a psicoterapia poderá te auxiliar neste avanço necessário em sua vida.

AUTORA

Marisa de Araujo Gaspar

CRP 05/33597

Psicóloga Clínica formada pela UNESA/RJ
Pós-graduação na Psicologia Junguiana pelo IBMR
Formação de Analista Junguiana pelo IJRJ, AJB e IAAP. Realiza atendimentos presenciais e online para adultos de diversas localidades do Brasil.
Criou o portal Psique e Práxis - Psicologia Online.
Site: www.praxisanalitica.com

psimarisagaspar@gmail.com

/PsiqueePraxis

(21) 98796-8990

06. A habilidade de conviver-se

Você já se imaginou como seria se você fosse uma casa, dividida por cômodos, partes concretas, outras não tão firmes, misturada com asperezas e delicadezas da massa que te cobre e te faz lisa, escorregadia, composta de obstáculos e vincos nos quais abrem espaços para travessias e surpresas das margens?

Que tipo de casa você é? ... quantos habitantes cabem em você? ... você é mais abrigo ou pernoite?

Às vezes pensamos que somos uma casa aconchegante, espaçosa, composta de jardins, natureza, vida, que temos sótão, muros e porão. Algumas portas mantém-se abertas e outras trancadas com cadeados, outras com alarmes e pega-ladrão.

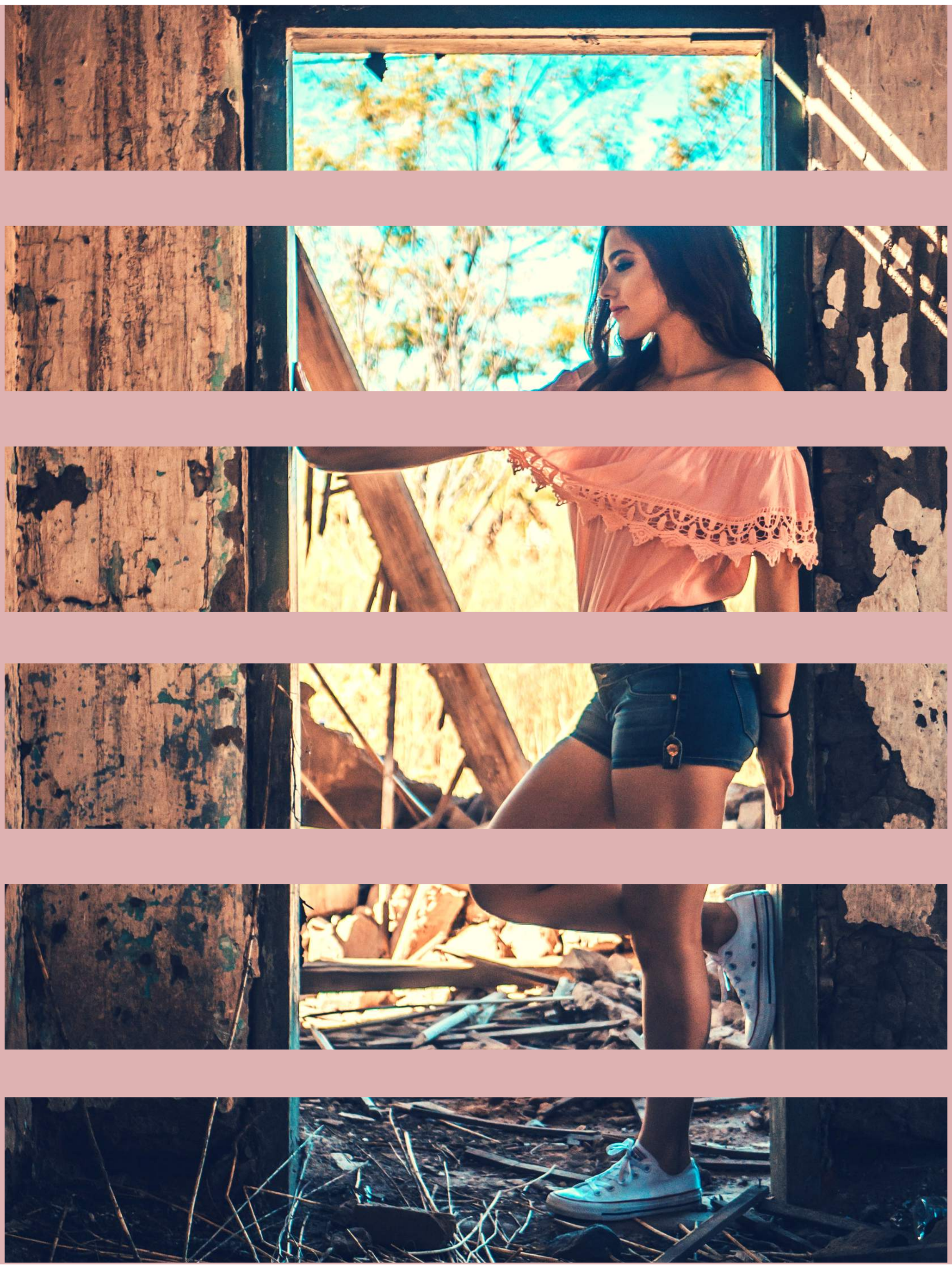
De uma cor ás vezes fosca, outras reluzente como o sol, em alguns cômodos somos nascente

e em outros somos poentes, a depender do humor. E o telhado? sim...aquele que te cobre e protege das ações do tempo, o tempo implacável e que cobra a firmeza da casa que testa o quanto você já suporta depois de tantos verões e invernos, de tantos sois e ventanias.

Como você construiu sua aparência? Elegante como as casas que comportam muitos pesos e muitas medidas, uma casa convidativa, daquelas casas que dão gosto de sentar na varanda e contemplar o jardim? Ou aquela que quando chegamos observamos que precisa de uma reforma?

Ser casa não é simples, para entender lembre-se da primeira tempestade que você suportou, quando apareceram aquelas rachaduras, quando a estrutura se abalou e você não sabia como recuperar a estética, infelizmente é a nossa primeira preocupação: o que o outro vai pensar das minhas rachaduras, das minhas fragilidades. E se ninguém quiser mais se abrigar em mim? Isto é quando ainda não entendemos de

profundidades, é quando corremos para o porão para nos proteger e lá encontramos tudo o que escondemos de nós mesmos, lá onde ficam as partes que nos revelam e percebemos o quanto



ainda somos apegados a uma imagem que por vezes nunca existiu ou que já fomos. O porão é precioso para quem quer se encontrar, é um lugar de verdades construídas por sonhos, verdades tão profundas que muitas vezes não temos coragem de mostrar, mesmo assim as mantemos como um espaço secreto mesmo que a poeira do esquecimento as encubra que sejam substituídas por outras convicções, mas as mantemos na esperança de um dia darmos sentido, creio que no nosso porão mora a falsa segurança de mantermos quem um dia sonhamos ser e que nunca fomos.

Depois que visitamos o porão é importante que visitemos o telhado, mudarmos de perspectiva, ver como abrigamos este lugar diferente em nós, o nosso topo, o que nos cobre, lá onde nos confrontamos com o frio e os barulhos de fora e aprendemos a traduzir as vozes de nosso silêncio, onde enfim temos a chance de nos perguntar: onde é o meu lugar? onde habito em mim?

> Às vezes construímos nossa casa e não nos perguntamos se cabemos nela, esquecemos de organizar nossos espaços e não nos perguntamos se nos sentimos confortáveis, decoramos a fachada e não percebemos que não há nada que nos identifique nela, é nessa hora que temos que nos armar de coragem e determinação e ir para fora, olhar para casa com um olhar de quem se busca mas admitindo que não se reconhece de se perceber que até então se tratava de um corpo em forma de casa, funcionava, abrigava, mas não se acolhia.

É o momento de decidir que a tempestade não te fará mais fugir, que é hora de encarar a casa de frente, entrar com a disposição de quem quer explorar, conhecer, se necessário reformar

enfrentando a dureza das paredes e os entulhos que precisarão ser removidos, admitir que as suas estranhezas com a casa eram porque você nunca morou lá. Era vazia de você e que era importante se convidar para sua reforma e depois se ofertar o banquete de boas-vindas!

E assim você poder contar: sabe, aquela casinha, não por ser pequenina e frágil, mas aquela casinha que faz gosto de ver, visitar e morar?

Aquela...sim...habito lá, feliz...podem me visitar!!!

AUTORA

Ana S. Magalhães

CRP 03/14682

Psicóloga Clínica graduada pela FCA (UNIRB), psicopedagoga Clínica pela Universidade Federal da Bahia (UFBa), Psicomotricista Clínica pela Sociedade Brasileira de Psicomotricidade, atende o público infanto-juvenil, adultos e idosos. Individual e grupos, orientação a pais e cuidadores, atendimento em clínica e domiciliar.

anapsico27@hotmail.com

/aninha.magalhaes.77

@ana_magalhaes_psicologia

07. Pressões da moda e dos padrões de beleza na autoestima

Há muito tempo a moda e os padrões de beleza interferem na autoestima das mulheres. Houve o período em que para ser belo era necessário ter um corpo maior e com mais curvas. Outro em que o espartilho modelava e fazia a cintura desejada, que as perucas e cabelos encaracolados eram símbolos de ostentação. O tempo das roupas longas, das roupas curtas, dos cabelos lisos, da cintura alta e baixa, dos corpos "de modelo" extremamente magros, das cirurgias plásticas em busca de um ideal e de um pertencimento, pois os padrões fazem com que a pessoa se sinta incluída ou excluída e todos temos a necessidade de sermos olhados e aceitos.

Os padrões mudam de acordo com a cultura. Em nosso país tropical, o clima é quente e as roupas precisam ser mais leves, deixando o corpo

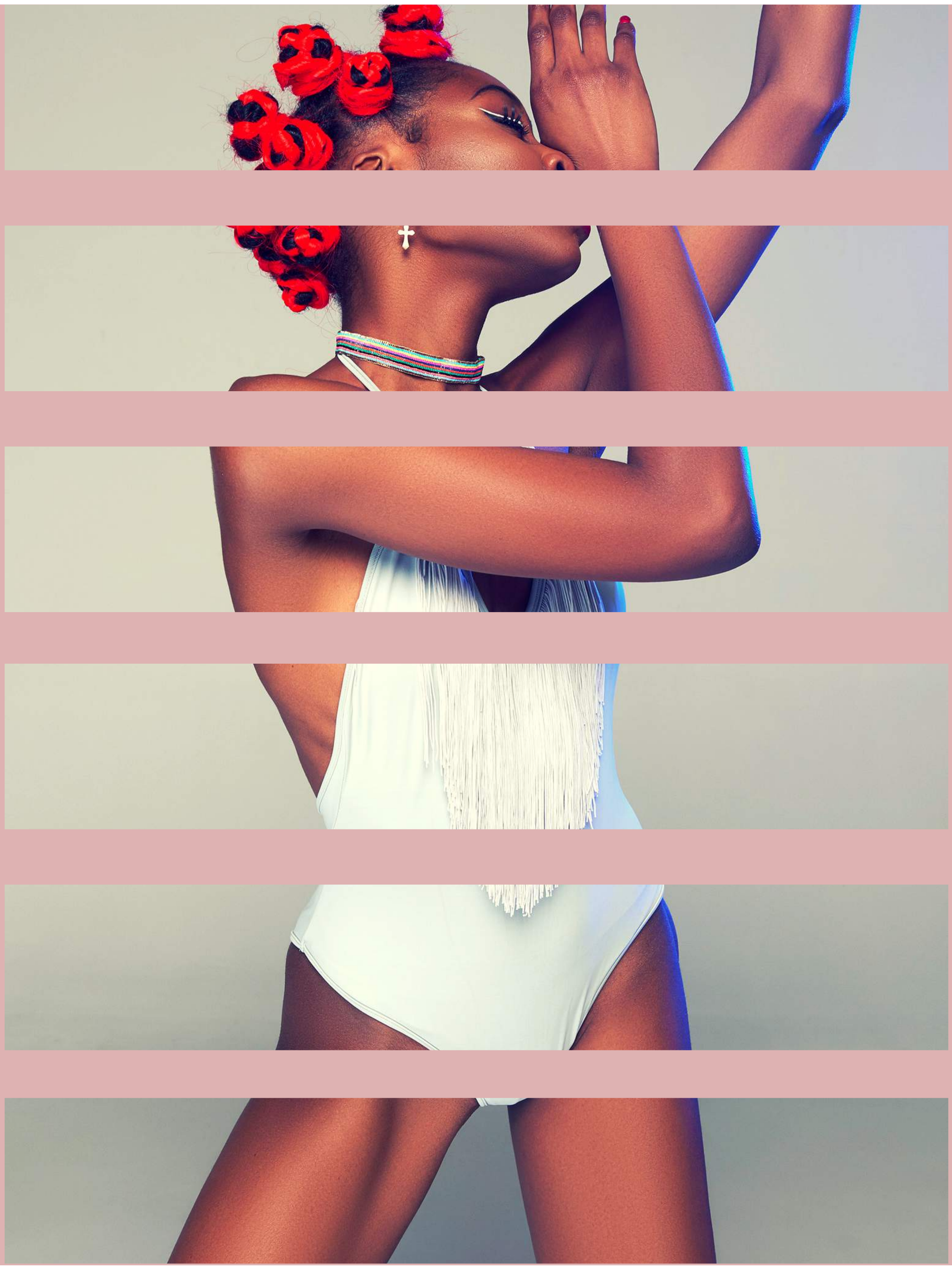
muito a mostra, fazendo com que ganhe uma valorização extrema.

> O corpo "malhado" e magro ainda é muito valorizado, mas o sofrimento existe para todos, dependendo do nível de esforço que é feito para se conseguir caber no ideal.

Mulheres magras podem sofrer para permanecer no padrão "modelo" e mulheres mais cheinhas pode sofrer para ficarem mais magras e ambas serem infelizes. Ambas estão a procura de um corpo que não lhes pertencem, pois trazem sofrimento e dano a autoestima. E ela é construída de dentro pra fora.

Conhecemo-nos através do Outro quando crescemos ouvindo as pessoas falarem sobre nós e vamos construindo uma imagem a nosso respeito. Mas chega uma hora que a busca deve ser pelo autoconhecimento e autoaceitação.

Precisamos olhar para o Eu, reconhecer valores e características próprias, valorizar seu estilo, biotipo e raízes, avaliar o padrão externo e questionar em que ele lhe é útil e por que você



quer tanto se encaixar. Questionar crenças que foram adquiridas ao longo da vida do que podemos ou não, do que damos conta ou não, do que devemos ser, fazer e vestir ou não. Porque a forma como nos vestimos é a forma como nos apresentamos ao mundo, como nos mostramos para a sociedade, mas não é o todo da sua personalidade. Esforçar-se demais traz um sentimento de inadequação que vai refletindo em todas as áreas da vida.

Como seres únicos, deveríamos compreender e aceitar essa singularidade e quebrar as amarras internas pela busca da perfeição. Os padrões sempre vão existir, mas cabe a nós, neste mundo de hoje onde tanta informação é divulgada, buscarmos nos conhecer melhor e lutar pela autoaceitação. Querer estar melhor e mais bonita faz parte do crescimento, sofrer com a busca se desvalorizando a todo tempo é uma violência.

> **"Se a beleza está nos olhos de quem vê" que vejamos o belo que há em nós!**

AUTORA

Márcia Maria de Oliveira

CRP 04/17970

Psicóloga, graduada pela Universidade FUMEC, Pós-graduada em Psicologia Hospitalar pela Universidade FUMEC.. Co-autora do livro Conectando Pais e Filhos. Trabalha com atendimento clínico a adolescentes, adultos e famílias. Realiza atendimentos a gestantes, casais grávidos e pré-natal psicológico.

@marciapsi.coach

/marciaoliveirapsi.co

marciaoliveirapsi.coach@gmail.com

08. Autoestima vivenciada na maternidade do primeiro filho

Quando uma mulher torna-se mãe vivencia algo inexplicável, a vida muda por completo, algo dentro de si muda de uma forma que nunca mais voltara a ser como era antes, entramos num conflito existencial, e nos perguntamos que tipo de mães somos, se seremos suficientemente boas, nos sentimos super-heroínas, pois há um sentimento que daremos conta de tudo, que só nós sabemos o que é melhor para nosso filho. Nossos sentimentos ficam aflorados, sua medicação é integralmente para seu bebê tudo isso acontece por ser necessário para o crescimento saudável da criança.

Mas não podemos ficar só no lugar dessa mulher que vive a maternidade, que se tornou mãe, que esta lidando com suas convicções e medos, há necessidade de olharmos para como essa mulher está se sentindo, pois seu corpo

mudou, seus seios já não são mais seus pois nesse momento são o alimento de seu filho, sua rotina já não é livre, seu tempo esta tomado pelo filho e suas atitudes julgada pelos outros.

> Precisamos olhar para essas mulheres no sentido de que elas estão exercendo vários papeis em sua vida, e a maternidade está entre eles, estas mulheres já vivenciaram o parto, estão vivenciando a cisão nas relações sociais, entre outras mudanças que só a própria mulher que esta passando pelo momento de se tornar mãe sabe.

Para que essas mulheres consigam estar integradas com sua essência, com o seu si mesmo, ela tem que olhar para sua auto-estima: ou seja como ela se vê, como convive consigo mesma. Podemos entender um pouco sobre auto-estima a partir das palavras de BRANDEN (1998), a "auto-estima é dividida em dois componentes: o sentimento de competência pessoal e o sentimento de valor pessoal".

Auto-estima, seja qual for o nível, é uma experiência íntima; reside no cerne do nosso ser. É o que EU penso e sinto sobre mim mesmo, não o que o outro pensa e sente sobre mim. Quando crianças, nossa autoconfiança e nosso auto-respeito podem ser alimentados ou destruídos pelos adultos – conforme tenhamos sido respeitados, amados, valorizados e encorajados a confiar em nós mesmos. Mas, em nossos primeiros anos de vida, nossas escolhas e decisões são muito importantes para o desenvolvimento futuro de nossa auto-estima. Estamos longe de ser meros receptáculos da visão que as outras pessoas têm sobre nós. E de qualquer forma, seja qual tenha sido nossa educação, quando adultos o assunto está em nossas próprias mãos. Ninguém pode respirar por nós, ninguém pode pensar por nós, ninguém pode nos dar autoconfiança e amor-próprio.

(BRANDEN, 1998)

Em outras palavras as mulheres na experiência da maternidade precisam ser autoconfiante, terem auto-respeito, devem refletir sobre suas dificuldades e qualidade e ainda deveria defender seus interesses e suas necessidades. Se as mulheres vivenciam o universo da maternidade sem auto-estima, seus medos lhe dominam e ela terá dificuldades em se desenvolver como mãe. A maternidade deveria ser vista como uma possibilidade de crescer emocionalmente, espiritualmente, mental e fisicamente, tentando assim ser uma pessoa melhor e, entendendo o que é auto-estima, as mulheres podem fazer movimentos simples, se propondo a aprender alguns comportamentos diferentes, gerando mais autoconfiança, auto-respeito e auto-aceitação (aprovação ou desaprovação; a vontade de ver, saber e ser consciente), libertar-se das culpas, integrar o eu mais jovem(poder conviver com nossa criança interior, sofrida ou feliz, ela mostra-nos como vivemos e sentimos), viver responsavelmente

(assumirem nossas conquistas e derrotas, sem culpar os outros), viver com autenticidade (viver de forma verdadeira consigo mesmo, sem mentiras), o impacto da auto-estima ou o aumento dela faz diferença.

Então vivenciar a maternidade com auto-estima significa que as mulheres devem aceitar quem são de forma verdadeira sem idealizações, ser a mulher que faz as coisas sem culpa, que ama até onde pode, que não passa do limite do outro, e que não é dona de nada e não precisa saber tudo, que é sensato pedir ajuda e orientação porque sempre estaremos em fases desconhecidas da nossa própria vida. A maternidade é o lugar para uma mulher de carne e osso, de sentimentos e emoções e não um ser sobrenatural que a tudo atura como um mártir. O espaço da maternidade é um lugar de aprendizado de dores e alegrias e é um lugar mutável, que não tem uma constante.

As mulheres, hoje, estão numa transição de conceitos. É possível perceber em nossa história

mulheres que não tinham voz para nada, que só serviam para procriar; mulheres que lutaram para conquistar seu lugar no mercado de trabalho; mulheres que lutaram para decidir ser mãe solteira ou mulheres que lutaram porque decidiram que não queriam ser mães. E parece que as mulheres hoje, não pode abrir mão de nada, porque sentem que estão perdendo tudo, quando na verdade estão perdendo algo sim: a simplicidade de poderem ser o que quiserem independente de ser mãe ou não.

> Entendo que as mulheres que conseguem encontrar e alimentar sua auto-estima cuidam de seus filhos orientando e educando, sempre com carinho e afeto, para que ele se prepare para o mundo dos adultos de forma autônoma e confiante.

Referência:

BRANDEN, Nathaniel. Auto-estima: como aprender a gostar de sí mesmo. Editora Saraiva, 1998.

AUTORA

Elisabeth Cardoso

CRP 12/13241

Graduada em psicologia pela FGG faculdade Guilherme Guimbala.
Pós graduação em psicologia analítica pela Univille.

bethcardosopsico@gmail.com

(47) 9 9199 9802

@elisabeth_cardoso_psicologa

09. O Impacto das Depreciações na Autoimagem

"Sua burra, idiota!"

Esse foi apenas um dos comentários que ouvi de uma mãe para sua filha, que não aparentava ter mais de 6 anos. Olhando pacientemente o número da minha senha e torcendo para que ele fosse reproduzido no monitor do banco, ouvi essa e mais outras frases para uma menininha que fazia de tudo para chamar a atenção de sua mãe. Apontava para as coisas, mostrava o que tinha conseguido fazer, a mãe mostrando total impaciência disparava: "Pára, sua burra, idiota". "Cala sua boca, menina feia". A essa altura nem prestava mais atenção a minha senha ou no porquê estava ali. Comecei a divagar sobre o que estava presenciando e que impacto isso teria naquele pequeno ser.

Depreciar é o ato de desvalorizar, desprezar, desqualificar alguém. É uma atitude que você

pode fazer com os outros quanto consigo mesma.

> A autoimagem é formada nos primeiros anos de vida. Dependendo significativamente da maneira como os pais demonstram o amor à criança, se são afetuosos, incentivadores, apoiadores, tudo ficará registrado na memória afetiva. Consequentemente ela se sentirá amada e competente ou um fracasso, sem amor próprio e inferiorizada.

Pode apresentar com o passar dos anos, certa dificuldade em enxergar suas qualidades, sendo mais fácil apontar seus próprios defeitos, falhas e insucessos. Não acreditará em elogios sentir-se-á

incomodada, indigna de receber afetos. Reprimirá o desejo de ser notada, reconhecida, amada e dará mais importância á aprovação das pessoas do que a seus próprios sentimentos..

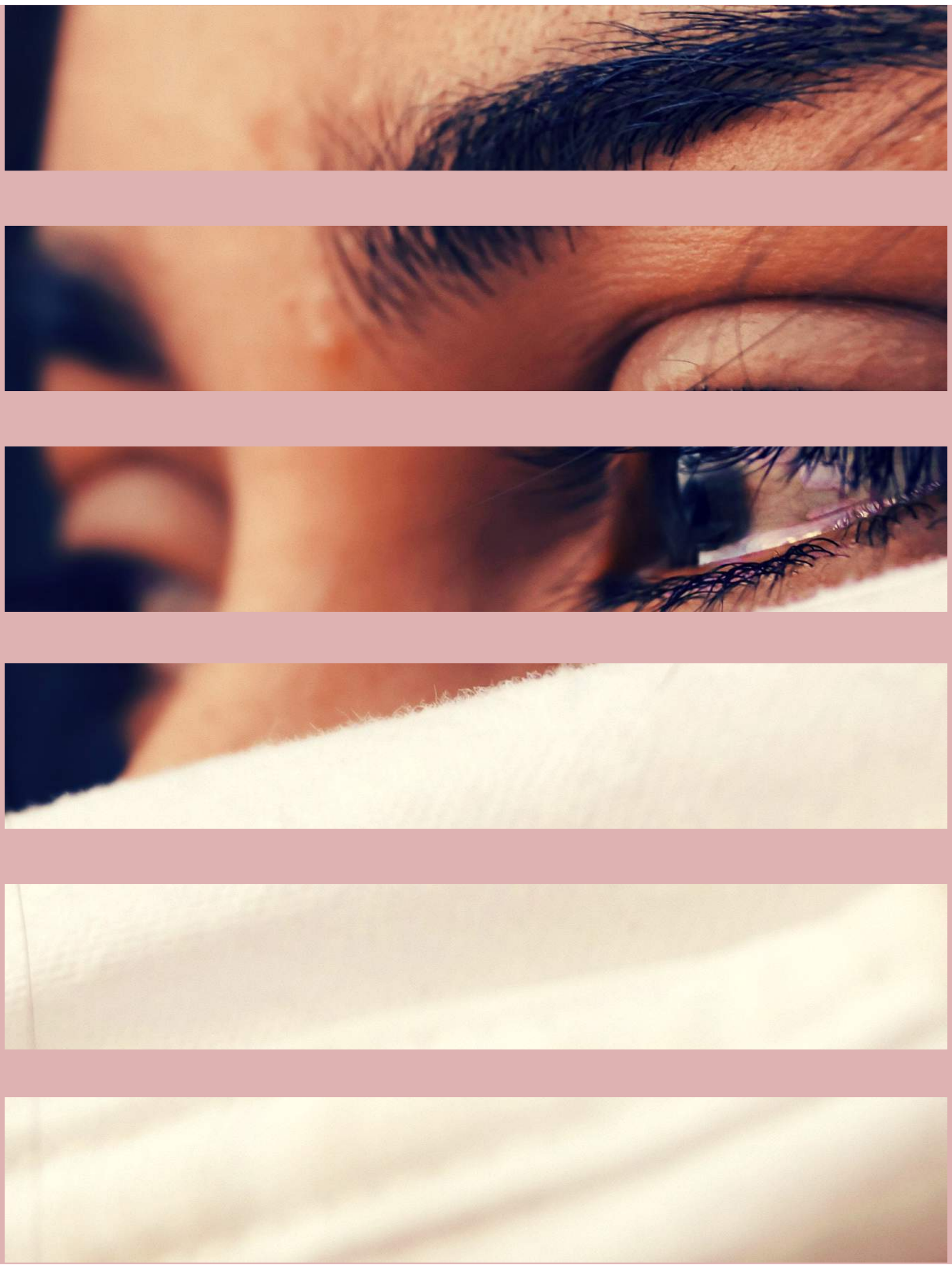
Se aquela menina tomar por base o que ouvir frequentemente de pejorativo a seu respeito, poderá formar uma imagem distorcida e negativa de si mesma, não apreciando seu jeito de ser, as coisas que faz, as idéias que tem e etc. Sobretudo, o principal problema será a personificação do que ouvirá e passar a se depreciar, considerando-se realmente burra, feia e idiota.

Certa vez me deparei com um comercial que era exatamente a antítese do que presenciara no banco. Na cena, uma filha revela ao pai que gostaria de ser uma personagem de conto de fadas. O pai lhe disse: "Você pode ser o que você quiser, basta você acreditar".

Possivelmente a maneira como você se vê, favorecerá para que você se torne uma pessoa realizada. Felizmente você tem a capacidade de

transformar sua autoimagem, como dizia Carl G. Jung "Eu não sou o que me aconteceu eu sou o que escolho me tornar".

Através da psicoterapia você aprende a se



amar, conhecer seus limites, sua capacidade de se superar. Além disso, para preservar sua autoimagem é recomendável frequentar locais em que você se sinta acolhida, amada e apreciada como é, evitando ambientes em que você se sinta deslocada, magoada, desmotivada. Como também, se relacionar com pessoas que a valorizam, reconhecem seus esforços, que te motivem a melhorar, e principalmente você mesma se apreciar, valorizar suas qualidades, acertos e conquistas.

Agora que sabe que existem essas possibilidades, e que nenhuma ferida emocional é definitiva, que tal se comprometer a se tornar uma versão melhor de si mesma?

AUTORA

Juscinéia Costa

CRP 06/ 121514

Formada em Psicologia pela Faculdade Sudoeste Paulista (FSP).
Pós-graduanda em Psicologia Clinica Analítica.
Seu trabalho é voltado para autoestima e empoderamento feminino.
Atua na modalidade online.

@psicologajuscineiacosta

psicologajuscineiacosta@gmail.com

(14) 99722-2834

Capítulo 02
Sobre relacionamentos

10. Carência afetiva

Carência é quando nos falta algo básico, necessário. Está ligada à sua própria história. A construção do "Eu". A forma como você foi educada. O quanto de carinho você recebeu ou não de seus cuidadores, e ainda, o que precisou fazer para receber tal atenção e carinho. Teve que se dedicar demasiadamente ou chorar, fazer pirraça?

A carência afetiva, costuma surgir ainda na infância. Quando a criança não recebe atenção suficiente, sofre rejeição, abandono ou vivencia alguma experiência traumática, isso provavelmente gera impactos nas relações afetivas na fase adulta.

O excesso de cuidado também pode gerar a carência afetiva. Onde o indivíduo não se responsabiliza por suas escolhas e necessidades, exigindo que o outro assuma essa

responsabilidade. Tal sensação de dependência aparece em atividades corriqueiras como: comprar uma roupa sozinha, e até mesmo com relação ao amor, quando se credita a alegria e a felicidade no outro. E aí temos o problema, pois quem age assim entende que apenas esta pessoa pode oferecer afeto e completude. Existe uma tendência a sentir que não são capazes de fazer nada sozinhas, inclusive amar-se.

> O ser humano é afetivo, o problema é quando deposita nas mãos do outro suprir a sua necessidade de "amor próprio". Pois, se é amor próprio; autoestima, começa com você se amando.

O alto nível de carência gera cobranças excessivas em relação a outras pessoas, assim como o medo de ser rejeitado. O excesso de cobrança faz da relação uma prisão, uma vez que por mais que o parceiro se esforce para suprir as

carências e exigências, nunca é suficiente. Uma relação adoecida que culmina muitas vezes no afastamento do parceiro.

Todos temos carências, a diferença está em

como lidamos com elas, uma vez que a forma como recebemos os afetos repercute na forma em que interagimos no mundo.

Algumas características podem ser observadas tais como: ciúme excessivo; medo da solidão; chorar com facilidade; posição de vítima; sentimento de inferioridade; negar a carência: "Não sou eu que sou carente, é você que não me dá o amor que eu quero!!"

Como está o seu nível de carência

Se você se reconhece como uma pessoa com carência afetiva, é hora de começar a fazer algo: autoconhecimento; elevar sua autoestima; identificar suas qualidades e as valoriza-las; perceber que quem faz parte da sua vida está ali para acrescentar e não para completar; há maneiras diferentes das pessoas expressarem

que gostam de você; procure entender que há várias formas de demonstração de amor.

Não eleger apenas uma pessoa e querer receber apenas desta fonte o amor;

existem várias fontes para a gente se nutrir; se agrade; aproveite sua própria companhia; desenvolva suas habilidades e competências.

Algumas pessoas conseguem fazer isto sozinhas, outras precisam de ajuda de alguém que tenha escuta apurada e conhecimento.

O psicólogo pode ajudar neste processo de mudança. Um processo de desconstrução do antigo modelo para a construção de um novo paradigma.

> A psicoterapia promove um espaço seguro para falar do que causa dor, buscando-se a fonte, gerando um novo olhar sobre o sofrimento, o que fortalece o indivíduo para assumir suas escolhas. Através do processo psicoterápico se compreende que o amor vem de dentro para fora.
> Traz paz e liberdade.

Mergulhar em sua fonte, para se reconectar com sua essência, e então doar-se em um mar de novas possibilidades e conquistas. Com as mãos no leme da sua vida, escolhendo a hora de ancorar e a hora de seguir viagem. Viver a experiência de se amar e ser amada.

AUTORA

Ana Beatriz de Sá Rêgo

CRP 05/34752

Psicóloga graduada pela UVA. Pós-Graduada em Teoria Psicanalítica e Prática Clinico-Institucional pela UVA. Extensão em Terapia Familiar Sistêmica Breve. Curso em Psicodiagnóstico Infantil.
Perita Judicial TJRJ.
Atua como Psicóloga Clínica presencial e online.

@psic.anabeatriz

anabeatrizdesarego@gmail.com

/psic.anabeatriz

11. Relacionamentos abusivos

Quem nunca ouviu aquela frase "em briga de marido e mulher não se mete a colher"? Não se sabe a origem ao certo, mas esse dito popular tem consequências para mulheres e homens até hoje. Sim, para homens também, embora as maiores vítimas de violência doméstica e familiar sejam, de fato, as mulheres. 193 mil do total de 221 mil queixas por violência doméstica em 2017 foram registradas por elas.

> Para defende-las desse tipo de relação amorosa, em agosto de 2006, foi Sancionada a lei 11.340, a Lei Maria da Penha. O STF também tornou desnecessária a denúncia da agredida para que haja investigação.

Antes disso, no entanto, precisou acontecer em 1983, com Maria da Penha Maia Fernandes uma barbárie: seu ex-marido Marco Antônio Herredia Viveiros atirou nas costas da então esposa e tentou eletrocutá-la. Não conseguiu matá-la, mas ela ficou paraplégica.

E o que, afinal, a Lei Maria da Penha define como violência doméstica

"Para os efeitos desta Lei configura violência doméstica e familiar contra a mulher qualquer ação ou omissão baseada no gênero que lhe cause morte, lesão, sofrimento físico, sexual ou psicológico e dano moral ou patrimonial". De acordo com a lei, portanto, a violência de gênero não se limita às agressões físicas.

Sofre violência a pessoa que:

- É agredida fisicamente
- É xingada, menosprezada e/ou diminuída em suas capacidades diante de outras pessoas ou em particular
- Mantém relações sexuais com seu parceiro mesmo quando não tem vontade por se sentir obrigada ou por coação
- Não tem acesso direto ao dinheiro familiar e/ou é impedida de exercer atividade remunerada

Você está em um relacionamento abusivo? Atenção aos sinais:

1 Duvidar de si mesma e acreditar estar errada constantemente.

2 Estar sempre pedindo desculpas para o seu parceiro.

3 Esconder informações de seu parceiro por medo de ser colocada para baixo.

4 Esconder coisas de seus amigos e familiares para evitar dar explicações.

5 Esconder comportamentos do seu parceiro.

Se você se identifica com alguma dessas informações ou conhece alguém que passa por isso, saiba que não está sozinha.

> **Existem as Delegacias da Mulher, o número 180 para denúncias e diversos serviços psicológicos de apoio às mulheres que sofrem violência doméstica.**

É doloroso romper com um padrão de abusos, mas a autoestima, o amor próprio e, acima de tudo, a vida de cada uma valem muito para serem deixados a mercê da violência.

Muitas vezes não nos sentimos bem em relação a nós mesmas e, com isso, abrimos caminho para receber o que o outro acredita que merecemos. É quando temos compreensão que somos pessoas cheias de valor, independente da situação em que estamos, que somos capazes de refazer os nossos destinos. Isso pode demorar,

sim. E pode não vir sem apoio de alguém, mas seja quem você for, tudo que você pode ser já está dentro de você... e você pode muito.

Referências:
Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2014 a 2017. Disponível em http://www.forumseguranca.org.br/wp content/uploads/2018/09/FBSP_ABSP_edicao_especial_estados_faccoes_2018.pdf. Acessado em: 19/12/2018.

Procuradoria Especial da Mulher do Senado Comissão Parlamentar Mista de Combate à Violência Contra a Mulher. Lei Maria da Penha: Perguntas e Respostas. Disponível em: https://www12.senado.leg.br/institucional/procuradoria/proc-publicacoes/cartilha-lei-maria-da-penha-perguntas-e-respostas. Acessado em: 19/12/2018.

AUTORA

Antonieta Campos S. T. dos Santos

CRP 08/25671

Formada em Psicologia pela PUCPR com formação em Terapia de Casal pelo INTERCEF. Atendimento clínico: adolescentes, adultos e casais de acordo com a Psicologia Analítica/Arquetítica. Palestrante e estudiosa de temas como Relacionamentos Abusivos, Abuso Sexual, e Suicídio.

@psiantonietacampos

/psiantonietacampos

(41) 9 98740 4994

12. Separação e seus impactos na autoestima da mulher

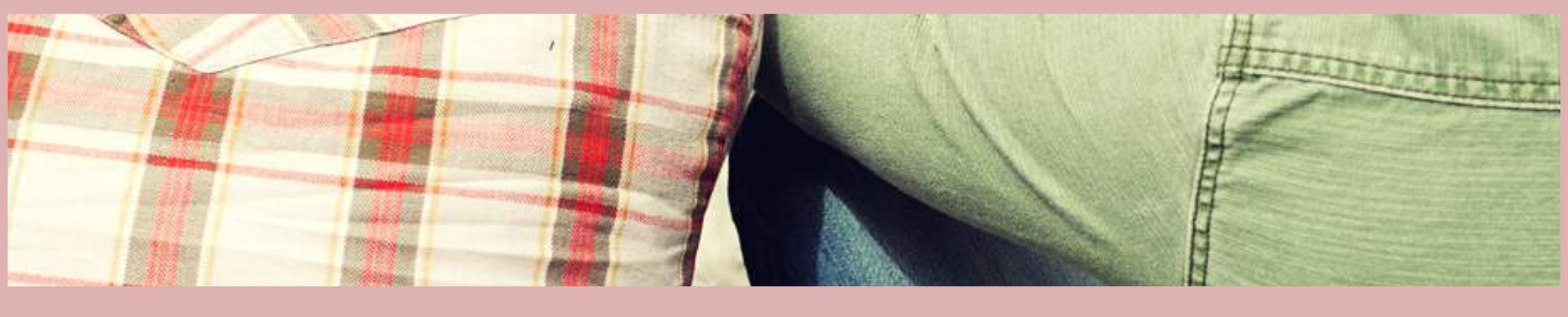
O casamento é para muitas mulheres a realização de um sonho, a união com sua "metade". Culturalmente as mulheres nutrem o casamento como ápice da realização amorosa. Porém, a construção da base da conjugalidade numa idealização romântica gera uma série de frustrações e impactos na autoestima.

Com o casamento é forjada uma nova identidade, a identidade do casal. Assim, as individualidades cedem lugar ao nós. Ao longo da construção do casal há, em muitos casos, a perda da própria identidade, uma vez que se abre mão dos projetos individuais em prol da vida conjugal.

A perda de identidade é algo muito mais impactante entre as mulheres, pois o casamento real é muito diferente dos seus sonhos românticos. Assim, o desejo de separação surge

quando o casamento não corresponde às expectativas de felicidade e plenitude.

Do desejo até a decisão de separação há um processo de desilusão, que envolve em muitos



casos mágoa, tristeza e muito sofrimento.

Dessa forma, o processo de separação é um processo de luto onde os cônjuges sofrem a morte em vida do parceiro. Segundo Caruso (Ferés-Carneiro, 2003) com a separação há simbolicamente uma morte do parceiro na consciência do outro.

> **Vale ressaltar que seja qual for a motivação, a separação é um processo doloroso que gera a sensação de fracasso e frustação, que impactam na autoestima de ambos os sexos.**

Porém, é importante salientar que a mulher tem uma perspectiva sobre casamento que diverge do homem. Para as mulheres o casamento remete a relação amorosa do casal. Já para o homem o casamento envolve a constituição de uma família (Ferés-Carneiro, 2003).

Essas diferentes perspectivas sobre o casamento repercutem na forma como homens e mulheres lidam com a dissolução do mesmo. Ambos os sexos vivenciam um sentimento misto de solidão e liberdade ao longo do processo de separação e de reconstrução das identidades individuais. Porém, a questão da autoestima é ainda mais impactante entre as mulheres.

Diante de um casamento infeliz, onde o romantismo e a vida amorosa vão perdendo espaço para a rotina e a falta de investimento afetivo entre o casal, as mulheres, em grande maioria, tomam a iniciativa de por fim ao casamento.

Assim, muitas mulheres vivenciam o processo de separação, apesar de ser um processo doloroso, com um grande alívio, como possibilidade de ressignificar a própria vida, promovendo o sentimento de autovalorização, de resgate da autoestima e de retomada de projetos individuais deixados em segundo plano ao longo da relação.

A grande questão é que o casamento ou a conjugalidade são contruções onde o casal não deve perder de vista suas individualidades.

Diante disso, a mulher tem o grande desafio de se relacionar com o outro como pessoa inteira. Para tanto, deve-se questionar tantos dizeres que remetem à relação amorosa como única via de plenitude.

> A busca de uma "metade da laranja", da "tampa da panela", do príncipe que tem o poder mágico de fazer a mulher feliz e inteira, só reforça a crença de que relação é sinônimo de simbiose. Nesse aspecto o incremento da autoestima feminina torna-se fundamental para que a mulher se sinta inteira, independente de seu estado civil.

Referências:
Féres - Carneiro, T. (2003). Separação: O doloroso processo de dissolução da conjugalidade. Estudos de Psicologia, 8(3), 367-374.

Matioli, A. S., e Martínez, V. C. V. (2012). Enfim Sós: Um estudo psicanalítico do divórcio. Revista Mal-estar e Subjetividade, vol. 12, no. 1-2, Fortaleza, Ceará.

AUTORA

Gabriella Gomes Cortés

CRP 05/34522

Graduada em Psicologia pela UFRJ. Especialista em Psicologia Analítica pelo IBMR/RJ Especialista em Teoria Psicanalítica e Prática Institucional pela UVA/RJ. Psicóloga da Secretaria de Segurança Pública do Estado do Rio de Janeiro .
Consultório Particular (Jacarepaguá/Taquara/RJ).

clinicapsigabriellacortes@gmail.com

/psi.gabriellacortes

(21) 9 97521-3030

13. Princípios para relacionamentos amorosos saudáveis

Frases como: "Ninguém é feliz sozinho", "Todo mundo precisa de alguém para amar e dividir a vida", entre outras, fazem parte do cotidiano de muitas mulheres. Abordam os relacionamentos amorosos em músicas, filmes, vídeos, posts na internet, e a todo o momento lemos ou vemos algo em que somos convidadas a pensar e a refletir sobre nossa vida amorosa. Partindo do pressuposto de que um relacionamento saudável é sinônimo de uma autoestima saudável, compartilho com vocês, alguns preceitos para que um relacionamento dê certo.

Segundo John Gottman e Nan Silver (2000), existem sete princípios que fazem com que você tenha um relacionamento próspero e feliz, são eles:

1

Em todo relacionamento, é necessário aprofundar o conhecimento mútuo, ou seja, é muito importante que os parceiros estejam familiarizados com o universo do outro cônjuge, suas preferências e particularidades.

2

Ambos devem desenvolver a afeição e a admiração pelo outro, pois, a amizade é essencial para qualquer relacionamento saudável, e uma forma de fortalecê-la é cultivar os aspectos positivos um do outro, essa amizade e respeito diminui a probabilidade de faltarem respeito quando tiverem opiniões distintas.

3

O casal deve estar voltado um para o outro, ou seja, são nos pequenos momentos em que podemos consolidar e sentir essa parceria, durante um jantar preparado pelos dois, na resolução de problemas com o trabalho ou família, etc.

4

Resolver problemas que tem solução: Abordar a questão moderadamente, corrigir os próprios erros e aceitar a tentativa do outro. Evitar dividir um problema de forma rápida e ríspida para que não haja discussão e a questão em si não seja resolvida. Em outras palavras, aprender a negociar.

5

Superar os impasses, afinal, tem problemas que simplesmente não podem ser solucionados. Nessa situação, o casal deverá dialogar e encontrar uma forma de conviver com o problema, podemos citar, dificuldades no relacionamento com a família do outro, entre outros fatores.

6

Criar significados da vida em comum: Um relacionamento feliz, não é apenas aquele que evita ou resolve conflitos, mas sim aquele que encoraja cada um a falar abertamente sobre suas emoções. Essa atitude fortalece o diálogo e consequentemente fortalece a relação

7 Aceitar e respeitar a opinião do parceiro, dividir a autoridade e chegar a uma decisão juntos, evitar a individualidade.

Estes sete princípios podem te auxiliar a criar um relacionamento muito próspero e feliz, pois falam de atitudes funcionais e necessárias para a manutenção de uma relação.

> Todos nós queremos sentir que somos importantes para alguém. E nada mais valioso e efetivo do que transformar o melhor que podemos ser em nossas atitudes.

Referência:

GOTTMAN, J. M., SILVER, N. Sete princípios para o casamento dar certo. Rio de Janeiro: Objetiva: 2000.

AUTORA

Tassi Costa

CRP 06/127803

Psicóloga formada na Universidade Bráz Cubas. Realiza atendimento clínico para crianças e adultos com foco em autoestima, ansiedade, depressão, assertividade, comunicação, habilidades sociais e psicoeducação para pais. Grupo LUDIE (Lúdico Inteligência Emocional). Apaixonada por saúde mental.

psi.tassi@gmail.com

/psicologaTassiCosta

@psi.tassicosta

Capítulo 03
Sobre se conhecer

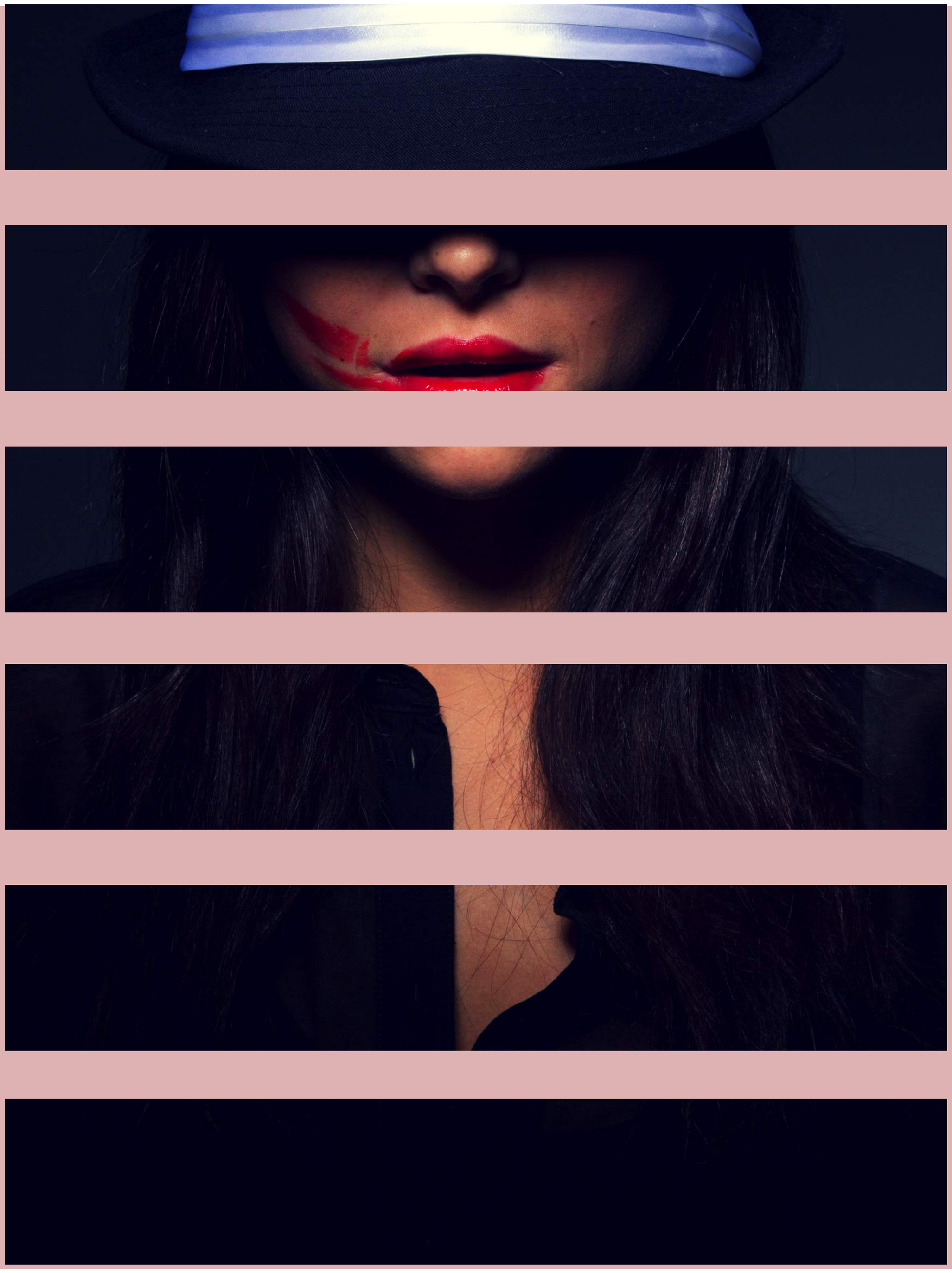
14. A auto sabotagem: seu maior inimigo pode ser você mesmo

Vamos primeiramente definir o que seria auto sabotagem. Ela seria definida como uma série de atitudes e comportamentos que podem ser tanto conscientes, quanto inconscientes, e que te atrapalham nas metas e objetivos que você coloca em sua vida. Essas metas podem ser: construir uma família, conquistar uma posição mais benéfica no trabalho, ganhar mais dinheiro, emagrecer, etc. É como se você se deparasse com muitas barreiras, juntamente com uma forma de pensar muito negativa sobre si mesmo, e sobre as situações que o rodeiam. São pensamentos que nos limitam, por exemplo: "Será que vale a pena seguir meu sonho, sendo que eu nunca vou conseguir?; "Não consigo manter uma dieta, é muito difícil para mim!"; "Nunca irei encontrar a pessoa certa, sempre acabo sozinha"; entre outros.

Essas situações são muito comuns para quem se auto sabota, e por muitas vezes não percebemos que estamos fazendo isso, e quando chega em um ponto crítico na vida, é bem possível que a ansiedade, desespero e as preocupações excessivas já estejam presentes, e que impossibilitam a pessoa de ter uma vida sadia e em paz.

O que você pensa acerca de si mesmo é poderoso. Possuímos crenças limitadoras (que são interpretações e pensamentos que assumimos como verdade, e que nos impedem de desenvolver as competências, habilidades e emoções. Em geral, são concepções falsas ou que têm parcial verdade, mas que a pessoa tem muita dificuldade em eliminar de sua rotina). Essas crenças foram construídas ao longo da vida, tanto por nós mesmos, através de experiências, sentimentos e julgamentos; quanto ouvidas e sentidas pelo ambiente em que crescemos (pais, professores, amigos, vizinhos, etc).

É importante parar e repensar sobre tais atitudes, crenças e comportamentos, e avaliar o quanto eles estão prejudicando sua vida.



Procure responder à algumas perguntas, como:

* Quais são os objetivos que quero construir para meu futuro?

* Quando estou diante de desafios, como me sinto?

* Será que sempre me olho com inferioridade, não sendo capaz de realizar alguns objetivos?

* Qual a imagem que tenho de mim, quais são minhas qualidades, e o que preciso melhorar?"

Procurar ajuda psicológica para ter uma melhor compreensão sobre si mesmo, de como funcionam suas crenças, e descobrir seu potencial, pode ser de grande valia neste momento da sua vida.

Referências:
PIERRAKOS, E. O Caminho da Autotransformação. São Paulo: Cultrix, 2007.

HERMES, P; ROSNER, S. O Ciclo da Autossabotagem. Décima edição. Rio de Janeiro: BestSeller, 2012.

AUTORA

Camila Gerbi Jacob

CRP 06/74742

Psicóloga Clínica na cidade de Campinas/SP. Formada pela PUC-Campinas. Especialização em Psicoterapia Breve Psicanalítica pela Unicamp. Possui experiência em Saúde Pública. Hoje trabalha com a formação da autoestima em mulheres, auxiliando-as a possuírem uma melhor qualidade de vida, e autoconhecimento.

/psicocamilajacob

@psicologacamilajacob

(019) 9 9864 4286

15. É possível resgatar a autoestima após o trauma?

Ao longo da vida, nós mulheres, deparamos com situações por vezes desafiadoras. Para algumas de nós, essas experiências traumáticas acontecem bem cedo na vida, ainda no útero materno, quando bebê ou na infância. A rejeição, o abandono, as críticas e agressões físicas afetam a nossa autoestima.

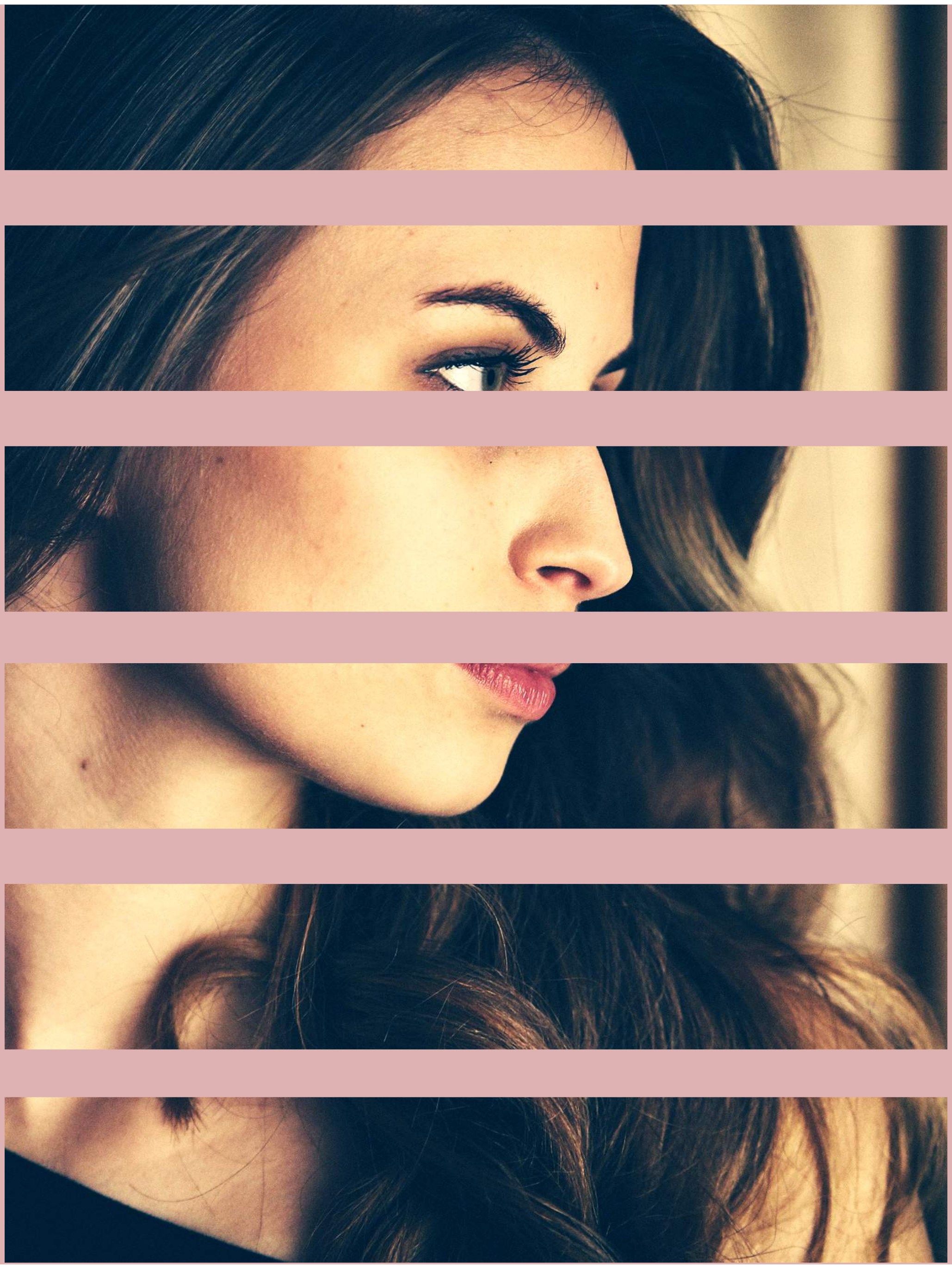
Dentre os possíveis acontecimentos traumáticos, os traumas que mais afetam a autoestima são aqueles resultantes de relacionamentos que nos causaram feridas emocionais. Essas feridas abalam a forma como nos vemos. Passamos a nos achar feias, incapazes, inseguras, fracas, diferentes e piores do que as outras pessoas. Alimentamos sentimentos negativos como menos valia, culpa, fracasso, rejeição e inadequação. Passamos a ter dificuldades para enfrentar desafios, ter sucesso e

aceitar elogios. Ficamos sempre encontrando algum defeito, alguma dificuldade ou problema em nós mesmas.

Quando uma situação ameaçadora foi maior do que a nossa capacidade de enfrentar, que nos coloca congeladas diante do medo e na qual ficamos presas ao passado é um trauma. O trauma deixa sequelas. A nossa mente passa a ter uma imagem distorcida de nós mesmas, dos outros e na forma como pensamos que as pessoas nos enxergam. Nós passamos a ter dificuldade para nos relacionar com as pessoas porque a nossa relação com a gente mesma fica muito ruim. Se em princípio fomos vítimas de que nos feriu física ou emocionalmente, em seguida passamos a nos criticar e nos devastar mentalmente, assim como fizeram conosco.

> O resgate da autoestima após o trauma é possível. É possível deixar de ter o medo que nos paralisa e voltar a ter coragem para enfrentar os desafios da vida.

É possível transformar as emoções negativas que nos põem "para baixo" em emoções positivas que nos colocam "para cima". É possível voltar a amar a si mesma e se aceitar como você é.



É possível também confiar em si mesma e nos outros e assim deixar a vida fluir novamente.

O apoio familiar, dos amigos, do parceiro são bem-vindos, assim como o apoio médico e/ou psicológico para alcançar esse resgate. Para começar esse processo de transformação podemos começar cuidando de algumas das maiores dificuldades que surgem após ter sua autoestima abalada pelo trauma, voltando a valorizar a si mesma, deixando de se criticar e passando a aceitar os elogios das pessoas.

Para se valorizar você precisa redescobrir sua riqueza interior. É muito comum após o trauma que resulta do relacionamento com pessoas importantes passarmos a nos percebermos como pessoas sem valor e assim recusamos elogios, afirmações positivas a nosso respeito. Identificar seus pontos fortes, quantos desafios da vida você superou, com seus próprios recursos internos, habilidades, qualidades que são só suas. Faça uma lista e responda para si mesma. Através desses recursos, eu poderia lidar de forma

diferente com algumas situações do passado? Isso me ajuda a perceber o meu valor como pessoa?

Deixar de se criticar é outro ponto importante. É olhar para si mesma com compaixão e silenciar as vozes críticas que aparecem em sua cabeça e substituí-las por uma voz amiga, amável, assim como você faria por um filho, por uma amiga querida.

O terceiro aspecto é aceitar os elogios das pessoas. Experimente agradecer quando receber algum elogio. Existe uma tendência em dar alguma resposta que irá devolver aquele comentário positivo a nosso respeito. Evite dizer "são seus olhos" e diga "obrigado".

Ao cuidar dessas três dificuldades emoções negativas começam a sair de cena e entram em seu lugar as emoções positivas. Esse é só o começo do resgate da autoestima, de desfrutar da felicidade de saber que você existe, se ama e merece viver plenamente.

Referências:

BRANDEN, Nathaniel. Autoestima e seus seis pilares. São Paulo: Saraiva, 1994.

BERNE, Eric. O que você diz depois de dizer olá. São Paulo: Nobel, 1998.

WINCH, Guy. Como curar suas feridas emocionais. Rio de Janeiro: Sextante, 2014.

LEVINE, Peter. O Despertar do Tigre: curando o trauma. São Paulo: Summus Editorial, 1999.

AUTORA

Fernanda Nogueira Rodrigues

CRP 04/22844

Psicóloga formada pela Universidade Federal de Uberlândia, UFU-MG.
É Psicoterapeuta, Supervisora clínica e Professora de pós-graduação. Especialista em Análise Transacional. Membro Didata em formação UNAT-BRASIL.

/psicologafernandanogueira

@fernandanogueirapsicologa

fnrpsico@gmail.com

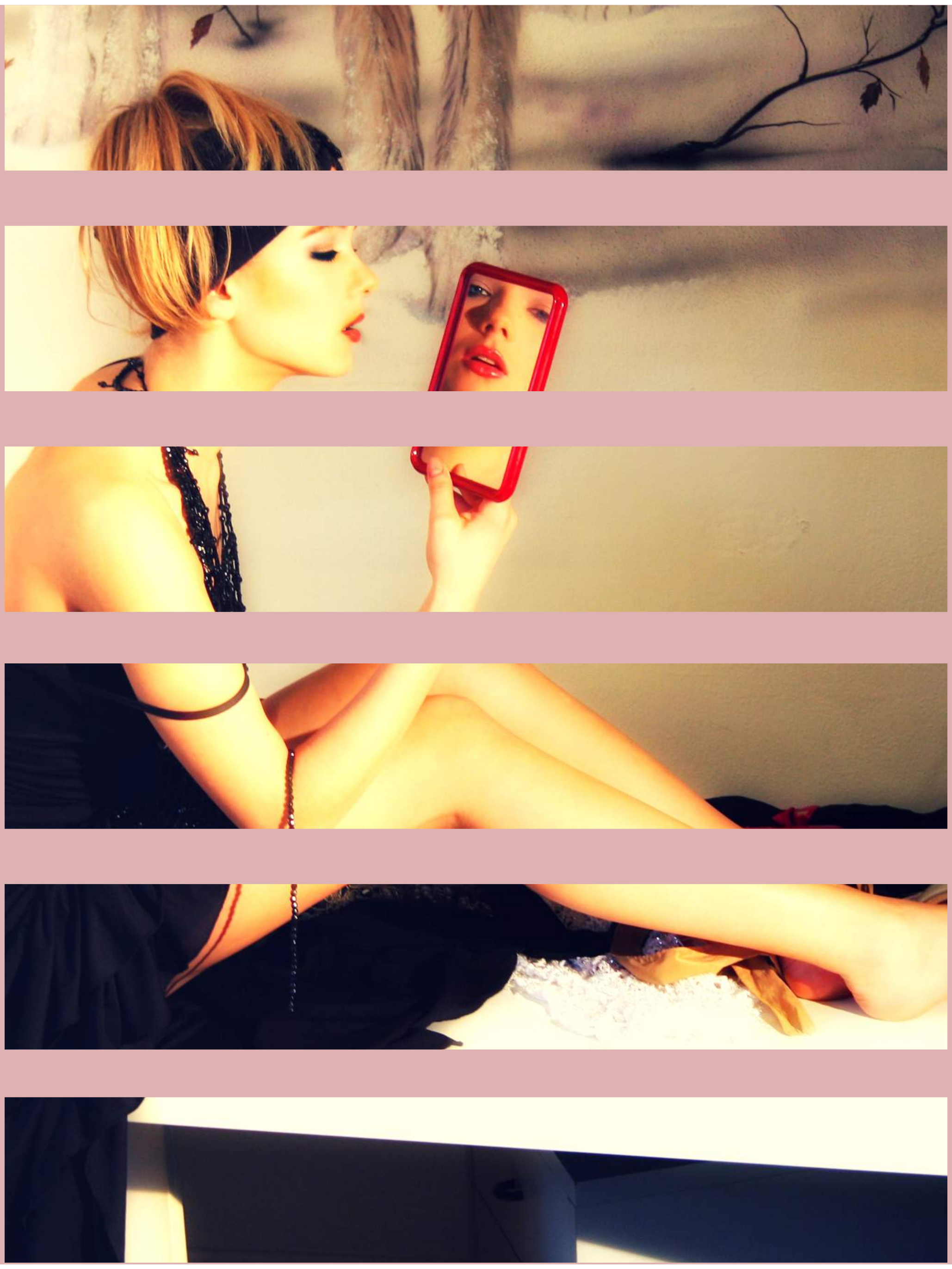
16. Autoconhecimento feminino: um olhar para si mesma

Autoconhecimento significa se conscientizar de quem você é intimamente; descobrir as características principais do seu verdadeiro eu. É o que te move e permite que você aja de forma singular: suas atitudes, essências, as quais só você é capaz de descrever.

O autoconhecimento é uma prática que perdura durante toda nossa vida, afinal, você nunca é a mesma, pois ao passar por situações diferentes todos os dias, estas experiências vão te moldando, lhe permitindo amadurecer e obter ensinamentos sobre tudo que viveu. Conhecer a nós mesmas não é tarefa fácil, porém, trata-se de um trabalho com resultados gratificantes. Além disso, quando a mulher tem plena consciência de seus pontos fortes e fracos, tem a oportunidade de utilizá-los de forma sábia a seu favor. Passa a conhecer também suas próprias limitações e

tem a chance de modificá-las.

Para aprimorarmos o autoconhecimento se faz necessário trabalharmos também a nossa autoestima. Geralmente nos cobramos muito,



passamos a ter sobre nós mesmas uma autocrítica muito elevada. Sentimos culpa por termos feito algo que não nos agradou, por não sermos perfeitas, por não termos o corpo que gostaríamos, os bens materiais que desejamos.

> Não bastasse isto, passamos a ter um olhar de autojulgamento sobre nós mesmas e nunca estamos satisfeitas com o que temos e conquistamos.

Quando nos conhecemos e sabemos o que queremos, e o que gostamos, nos sentimos seguras e não nos apegamos ao que os outros tenham a dizer sobre nós mesmas. Uma vez que não é saudável vivermos constantemente expostas aos pareceres dos outros.

É imprescindível acreditarmos que existe uma verdade sobre nós, e somente a nós compete encontrá-la.

> Busque dentro de você, no íntimo do seu ser, quem realmente você é. Permita-se alcançar este conhecimento.

É importante, contudo, que haja um equilíbrio no momento de formarmos a imagem que teremos sobre nós. O equilíbrio de atributos que idealizamos, e os atributos que realmente temos, é uma tarefa determinante, porém difícil.

Escolha ser você e siga trilhando seus caminhos; afinal, só você pode se reinventar e recomeçar quantas vezes forem necessárias. Autoconhecimento é fundamental para este encontro consigo mesma. Apenas não desista, conheça-se e deixe vir à tona sua melhor versão.

Referências:
BLOG CENTRO HOFFMAN. O poder feminino mora no autoconhecimento. Disponível em: <https://processohoffman.com.br/blog/o-poder-feminino-mora-no-autoconhecimento/>.
Acesso em 20 de dezembro de 2018.

QUERO EVOLUIR. O que é Autoconhecimento? Aprenda como Conhecer a Si mesmo.
Disponível em: <https://www.queroevoluir.com.br/o-que-e-autoconhecimento/>.
Acesso em 20 de dezembro de 2018.

AUTORA

Ana Cristina F. A. Lamounier

CRP 06/137039

Psicóloga, Pós-Graduanda em Neuropsicologia na Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo. Atendimento presencial e Online; Orientação vocacional e de carreira. Atendimento Clínico à mulheres vítimas de Violência Doméstica oferecendo-lhes acolhimento às suas demandas, escuta clínica e orientação específica a cada caso.

anacristinafernandesalveslamou@gmail.com

@anacristinalamounier_psicologa

(11) 9 97054 0196

17. Quero que alguém me salve

Tem acontecido com muita freqüência em nossa sociedade uma dificuldade geral das pessoas conseguirem apoiar-se a si mesma e buscarem apoio externamente; em outra pessoa ou no meio. Um exemplo disso poderia ser as pessoas que possuem extrema dificuldade em estar sós. É muito comum que essas pessoas busquem sempre maneiras de se manter na companhia de outras, evitando estar sozinhas, em vez de procurar compreender a dificuldade delas em lidar com a solidão. Esta falta de autoapoio pode vir também de outra forma: "se eu tivesse um namorado que me ajudasse a emagrecer e ir para academia, já teria perdido os quilos que preciso", "Ela está com a vida desorganizada porque não conseguiu um namorado que a ajude na organização financeira e que a apóie".

A palavra apoio aqui tem 2 aspectos e todos no âmbito emocional:

1 Apoio Interno: é a capacidade de cada um de mobilizar energia suficiente para buscar seus próprios objetivos na vida.

Apoio Externo: é a dependência de outra pessoa ou do meio. 2

Tenho visto cada vez mais pessoas buscando apoio no outro de forma exagerada, delegando a responsabilidade do seu crescimento e mudança. Isto acontece, especialmente, devido ao modo como lidamos com nossas frustrações. Por mais que não gostemos, é necessário nos frustrar para que sejamos obrigados a lidar com nossa própria frustração, e assim desenvolver caminhos criativos de seguir em frente, e que, com freqüência, iremos nos decepcionar e

não conseguir tudo o que queremos e da forma como queremos.

> **Quando a pessoa tem o autoapoio ela encontra em si mesma os recursos para enfrentar os contratempos que surgem na vida.**

Mas isto não quer dizer que nunca vamos precisar buscar apoio externamente. É completamente normal e não tem nada a ver com fraqueza. Autoapoio NÃO deve ser confundido com não precisar de ninguém.

O processo de amadurecimento é um processo no qual a pessoa vai saindo da necessidade do apoio externo para a capacidade de autoapoiar-se. E nesta mesma busca pelo amadurecimento tem a importância de nos responsabilizar pelos nossos atos. Quando determinada situação acontecer se pergunte o que poderia ter sido diferente, o que você poderia

ter feito diferente e qual a sua responsabilidade por ter saído como saiu. Perceba que estou falando de responsabilidade e não de culpa. A culpa vem com sentimentos de punição,

depreciação a si mesma, como se tivesse feito errado, e na responsabilidade o sentimento é de fazer algo diferente da vez anterior.

Nós somos resultados das nossas escolhas e lidamos com as situações da forma que damos conta no momento. Deixe que o seu plano de vida surja dentro de você mesma. Nós é que temos a responsabilidade de planejar o que queremos. Tomar consciência dos nossos sonhos e valores

A nossa dependência dos outros nos escraviza, principalmente se for uma dependência da nossa autoestima. Nos aceitar é, sem dúvida, o primeiro passo para o nosso bem-estar e é através do auto-conhecimento que conseguimos a nossa maturidade emocional e o autoapoio.

Se você não desenvolveu o autoapoio naturalmente, não quer dizer que você não conseguirá. Um dos objetivos da psicoterapia é promover o auto- conhecimento, a responsabilização e a capacidade de se sustentar sozinha emocionalmente.

Referências:

D'ACRI, Gladys; LIMA, Patrícia; ORGLER, Sheila. Dicionário de Gestalt-terapia. São Paulo, Summus, 2012.

VALE, K. S. A relação conjugal em debate: Uma análise Gestáltica.(Dissertação de mestrado). Universidade Federal do Pará. Belém, AM, BrasiL, 2011.

YONTEF, Gary. Processo, Diálogo e Awareness: ensaios em Gestalt-terapia. São Paulo: Summus,1998.

AUTORA

Patrícia Aquino

CRP 01/12209

Psicóloga especialista em psicologia clínica, faz doutorado pesquisando o sofrimento psíquico e espiritualidade e possui MBA em Recursos Humanos. Faz atendimentos online para brasileiros no Brasil e no exterior. Realiza palestras, Workshops e cursos com os temas voltados para a mulher e psicologia da religião.

psicologiapatriciaaquino@gmail.com

@psipatriciaaquino

+55 (61) 999049586

18. Reconheça a resiliência que existe em você

Nós mulheres talvez, não sabemos, mas possuímos uma força capaz de enfrentar muitos obstáculos e ainda saímos mais fortalecidas desses desafios que a vida nos apresenta diariamente e constantemente. Para esta força interior utilizamos o conceito de Resiliência.

De acordo com Rutter (1987), o termo Resiliência, na Psicologia, significa a capacidade humana de superar tudo, tirando proveito dos sofrimentos, inerentes às dificuldades. A capacidade de resiliência explica o porquê algumas pessoas que sofreram situações dolorosas, ao invés de se tornarem apáticas, revoltadas ou agressivas, conseguem superar as adversidades e se convertem em pessoas ainda melhores e mais saudáveis.

É ela que pode possivelmente explicar

quando diversas "Marias" conseguem colocar um ponto final em um relacionamento abusivo e violento vivenciado por vários anos, e recomeçam uma nova caminhada, mesmo com problemas

financeiros e filhos para cuidar.

Este termo pode ser atribuído à todas as "Paulas", que lidam com uma rotina diária exaustiva, acordam cedo, levam seus filhos para escola, possuem uma jornada de trabalho de mais de 8 horas, realizam serviços domésticos, e ainda precisam buscar se encaixar nos padrões de beleza atuais.

> Resilientes são as "Danielas" que enfrentam ou já enfrentaram a luta de uma doença, como por exemplo, o Câncer.

Em primeiro lugar, há o choque do diagnóstico. Quem já viveu isso sabe: é como se uma fenda se abrisse no chão tragando o mundo tal como o conhecíamos até então. Depois, vem a batalha para vencer a doença, e cuidar da saúde tem que ser a prioridade: 24 horas por dia, sete dias na semana.

Todas as vezes em que nos sentirmos desanimadas, sem forças para enfrentar algum desafio, precisamos lembrar da Maria, Daniela, Paula que já fomos um certo dia.

Lembre-se também, que a resiliência pode ser desenvolvida.

Três dicas iniciais para começar a colocar em prática esta capacidade que existe em você:

1

Primeiramente busque o seu autoconhecimento, saiba administrar as emoções. Quem é capaz de administrar as emoções mais facilmente, consegue superar as dificuldades de forma rápida e eficaz, a consequência disso é encontrar harmonia e equilíbrio na vida.

2

Em segundo lugar, pense positivo - acredite que as coisas vão melhorar e aja nessa direção. Não espere o futuro trazer as respostas. Use o seu presente para construir aquilo que depende de você.

3

Por fim, busque reconhecer as suas dificuldades pessoais: possui alguma trava? crença limitante de sucesso e bem estar, medo, insegurança ou ansiedade? Encontre caminhos para amenizar, suavizar e principalmente curar-se para viver em harmonia. Não tenha receio, se necessário, de buscar uma ajuda profissional de um Psicólogo ou Psiquiatra.

Referências:
Cyrulnik, B. Os Patinhos feios. São Paulo: Martins Fortes, 2004.

Ferreira, A.B. de H.Novo Aurélio: O dicionário do século XXI. São Paulo: Nova Fronteira, 1975.

Rutter,M. Psychosocial resilience and protective mechanismis. American Journal of Orthopsychiatry, 57, 316-331, 1987.

AUTORA

Tatiane Favarin Rech Fortes

CRP 18/01684

Professora Universitária e Palestrante. Possui Mestrado em Ciências da Saúde (PUCRS), Especialização em Gestão Pública Municipal (UFMT), Psicologia Clínica (DELPHOS-RS) e Assistência Interdisciplinar em Saúde Mental/ Álcool e outras Drogas (UFMT).
Trabalha em Sinop/MT.

tatifrech@hotmail.com

@f.r. fortes

(66) 9 8116 1453

19. Autoconfiança: o poderoso ingrediente que separa mulheres bem sucedidas das demais

Você já ouviu em qualquer roda de conversa com amigas: 1- Preocupação sobre o futuro e a solidão. 2 - Insegurança sobre a forma como agimos na casa da sogra. 3 - Medo de sermos criticadas pela maneira como educamos os filhos. 4 - Duvidas sobre qual caminho seguir na carreira ou se seremos boas o suficiente para ter mais prosperidade e sucesso. 5 - Deixar para depois aquela mudança de rumo na vida por estar esperando a "melhor hora".

Por trás disso se esconde a falta de autoconfiança, um dos maiores desafios que nós mulheres enfrentamos! Basta repararmos o quanto as mulheres que tem autoconfiança se destacam em relação à maioria, geralmente são muito admiradas e bem sucedidas. Mas qual o segredo para ter e (principalmente) demonstrar

autoconfiança?

O primeiro passo é entender definitivamente o que é autoconfiança na prática e qual sua importância:

> autoconfiança é uma convicção sobre nosso valor pessoal e capacidade de alcançar o que desejamos, mesmo diante dos obstáculos.

Por isso ter um grau mínimo de autoconfiança é imprescindível para qualquer pessoa que queira alcançar algo na vida. O extremo oposto da autoconfiança seria o que Pauline Clance e Suzanne Imes (1978) chamaram de síndrome do impostor, quando a pessoa se desqualifica de tal maneira que não importa o nível de sucesso alcançado na vida ou provas externas das suas vitórias, ela é convicta de que não merece os resultados que tem, por isso não passa de uma fraude, uma impostora.

Agora como podemos nos livrar da síndrome do impostor e aumentar a autoconfiança diariamente? Veja aqui 3 dicas simples e poderosas para isso!

1

Faça um Balanço listando o que você tem pensado sobre si mesma: Tudo começa no valor que você se atribui! Comece a tomar nota do que passa pela sua mente, será que você passa mais tempo se dando valor ou desacreditando de si? O que aparece mais: "não sou boa o suficiente", "não mereço", ou "uau consegui tal objetivo", "poxa me superei nessa situação"... Ao fazer essa simples ação já terá noção de como está sua autoconfiança

2

Celebre as pequenas conquistas: não tem melhor remédio para quem se dá pouco valor do que listar suas conquistas diárias... aquele relatório imenso entregue no prazo, aquele café gostoso que deu tempo de fazer, a ideia inicial para dar novos rumos pra carreira... Todas essas vitórias merecem ser comemoradas e somente a partir disso que treinará seu cérebro a reconhecer seu potencial.

3

Acolha o fracasso, quando ele vier: sim ele virá, ao nos desafiar a criar um novo estilo de vida com mais confiança e segurança nas decisões inevitavelmente

vamos ousar e ao ousar vamos errar. É como uma conta matemática. Não tem como questionar. É fato. A questão sempre estará em como iremos reagir a isso e sem duvidas a maneira mais potente para lidar com o fracasso é aceita-lo como parte do processo. Enxergue o fracasso, de lugar a ele, e se pergunte sobre o aprendizado que ele trouxe. É exatamente isso que as mulheres mais bem sucedidas da nossa história fizeram.

Todas nós podemos aumentar a autoconfiança e nos proporcionar uma vida com mais segurança e leveza, é fundamental reconhecer sua importância e já iniciarmos essa busca agora mesmo! E se sentir no coração que precisa ir além do que foi colocado aqui, faça isso! Invista em apoio profissional, terapias, cursos focados no

desenvolvimento da sua autoconfiança. O sucesso em seus relacionamentos, carreira e prosperidade estão diretamente ligados ao valor que atribui a si mesma! Seguimos juntas!

Referencia:

The Impostor Phenomenon Among High Achieving Women por Pauline Clance and Suzanne Imes, 1978.

AUTORA

Karina de Paula Rezende

CRP 04/1448

Psicóloga, Escritora, Mentora, Coach e Thetahealer, tem como propósito ajudar mulheres a se sentirem mais confiantes por meio de atendimentos e grupos online, workshop, e muito conteúdo gratuito espalhado pela internet. É idealizadora do PODMudar, uma serie de áudios para mulheres. www.karinadepaula.com.br

contato@karinadepaula.com.br

@karinadepaularezende

(34) 9 9952 0605

Capítulo 04
Vamos a prática

20. Como anda sua autoestima?

Responda as questões abaixo com: (A) raramente, (B) às vezes ou (C) frequentemente e descubra como anda sua autoestima!

1. Separa um tempo para cuidar de si?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

2. Você gosta de ser quem é ou gostaria de ser outro alguém?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

3.Procuro não falar muito sobre meus sentimentos?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

4. A insegurança te afasta dos desafios?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

5. Aceita bem um elogio?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

6. Você acha que tem mais defeitos que qualidades?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

7. Sente-se culpada pelo fracasso?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

8. É extremamente exigente consigo mesma?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

9. A crítica negativa mais te impulsiona do que deprime?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

10. Fracasso anda junto com a maioria dos seus projetos?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

11. Você se orgulha de suas conquistas?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

12. Já transcendeu limites "insuperáveis"?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

13. Luta muito para ser a mulher perfeita?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

14. A aprovação do outro preocupa você?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

15. Controla bem seus sentimentos perante às dificuldades?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

16. Sempre tenta agradar a todos?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

17. Para você é difícil dizer não?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

18. Sente muitas dúvidas do que é capaz de fazer?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

19. Sente-se dependente do outro?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

20. Não se sente confortável ao falar de você?

- Raramente
- Às vezes
- Frequentemente

CALCULANDO SUA RESPOSTA:

1 PONTO PARA CADA RESPOSTA A
2 PONTOS PARA CADA B
3 PONTOS PARA CADA C

TOTAL _____

24 PONTOS

Com uma visão positiva de si mesma sabe valorizar suas qualidades e aproveitar seus defeitos. Tente se relacionar com pessoas mais positivas e priorize um estilo de vida que lhe proporcione mais saúde.

De 25 a 42 PONTOS

Opa! Sua autoestima pode ser mais valorizada. Reconheça como se declara em relação a si mesma e principalmente aos outros. Foque em seus trabalhos para reconhecer seu verdadeiro valor. Descubra características nas pessoas que admira e tente pratica-las também.

Acima de 42 PONTOS

Muito cuidado! Sua autoestima pode estar baixa. A concepção negativa que você tem de si mesma pode prejudicar sua alegria de viver e a sua saúde. Sentindo que não consegue se recuperar sozinha, faça um tratamento psicológico e poderá ajudar a elaborar uma maior possibilidade de melhora.

AUTORA

Fernanda Aparecida Silva

CRP 04/31812

Psicóloga Clínica na Perspectiva Existencial Humanista Fenomenológica pela UNIFENAS (2009). Especialista em Psicopedagogia Institucional e Clínica numa perspectiva Inclusiva pelo UNIS (2013). Atua na área de Psicologia e Psicopedagogia Clínica, Social e Hospitalar à 10 anos.

fernandapsicoped@gmail.com

@fernandapsicoped

(35) 9 9802 0398

21. Ficha técnica

Material elaborado e distribuído por um grupo de mentoria do curso Marketing para Psicólogos no ano de 2019, orientado pela Psicóloga Natália Vinhas.

Os textos foram escritos de forma independente, sendo de total responsabilidade por parte de cada autora por seus textos produzidos.

A reprodução total ou parcial deste livro digital não é permitida, através de quaisquer meios, sem a permissão por escrito das autoras mencionadas acima.

MENTORA

Natália Brum Vinhas

CRP 12/12182

Psicóloga Online
www.psicologanataliavinhas.com.br
Título Especialista em Psicologia Hospitalar - USP
Especialização em Obesidade e Transtorno Alimentar - USP
Atende mulheres com foco em relacionamentos amorosos.

nvinhas.psi@gmail.com

@psicologanataliavinhas

(48) 9 9635 8809

Imagens:
Acervos gratuitos para download:
Unsplash e Canva

Design e diagramação: Natália Brum Vinhas

VINHAS, et al. Universo Feminino: um olhar para si mesma / E-book - Florianópolis, 2019. 140 p.