

PRAXISE

N° 6 - Vol. 1 - Edição Especial - 2022

GIRLPOWER GIRLPOWER GIRLPOWER GIRL
GIRLPOWER G

Práxis PSI

 N^{o} 6 - Vol. 1 - Edição Especial - 2022

Três de Maio

ISSN versão eletrônica 2318-0560

2022, Sociedade Educacional Três de Maio

Editora-chefe

Gabriele Catyana Krause

Coordenação do Curso de Psicologia

Lissandra Baggio Marta Lorentz

Consultores Ad Hoc

Aline Wazlawick (SETREM) Rejane Flach Cunegato (URI) Fernanda Szareski Pezzi (SETREM) Luthiane Pisoni Godoy (SETREM) Juliana Karine Dalla Vechia Trevisan (SETREM) Lao Tsé Maria Bertoldo (SETREM)

Produção Editorial

Gabriele Catyana Krause

Diagramação

Ney Hettwer

Editorial



Nessa edição especial da Revista Práxis Psi, intencionalmente lançada no mês de março, no qual se comemora o Dia Internacional da Mulher, busca-se trazer aos leitores uma experiência enriquecedora ao abordar temas importantes do universo feminino.

A começar pela imagem ao lado que atualmente é símbolo do movimento feminista, uma mulher trabalhadora mostrando sua força com a mensagem "We Can Do It" (tradução livre: Nós podemos fazer isso). Foi criada em 1943 e na época, em nada tinha relação com o movimento feminista. Surgiu originalmente como uma propaganda de guerra dos Estados Unidos, obra de J. Howard Miller para a fábrica Westinghouse Eletric Corporation, com a intenção de estimular as mulheres americanas a trabalharem duran-

te a Segunda Guerra Mundial, atraindo-as para o mercado de trabalho. O título "We Can Do It" faz referência a capacidade feminina de executar tarefas antes tidas como exclusivamente masculinas.

A mulher, representada na imagem, é a personagem fictícia Rosie The Riveter, ou Rosie a Rebitadeira e que passava a imagem de uma mulher modelo, trabalhadora, forte, leal, eficiente e patriota. Mesmo sendo uma personagem fictícia, é inspirada na fotografia de uma operária americana, referência de mulher trabalhadora durante a segunda guerra mundial. Na época, a tentativa de estimular o público feminino deu certo: em 1890, as mulheres representavam 17% da mão de obra do mercado de trabalho e em 1944, o número passava dos 35%. No entanto, logo a guerra acabou, as indústrias forçaram as mulheres a abandonar seus empregos para o retorno dos veteranos.

No pós-guerra, a imagem foi esquecida e recuperada somente décadas depois quando passou a ser utilizada com outro objetivo. A partir de 1980, a ilustração foi ressignificada pelo movimento feminista de Segunda Onda para promover o empoderamento feminino e questões políticas voltada as mulheres. Desde então, a imagem do "We Can Do It" passou a ser símbolo de luta e resistência feminina. Em 1994, a ilustração foi capa da revista Smithsonion e transformada em selo americano de primeira classe em 1999. A partir de 1998, foi utilizada como material de campanha política e, em 2010, foi utilizada como releitura em comemoração a primeira mulher a se tornar ministra na Austrália.

E mesmo após tantos anos, a luta ainda continua. Com salários menores e julgamentos muito mais rigorosos, o mercado de trabalho as vezes se torna um ambiente hostil, nossas falhas e erros parecem ecoar por um tempo muito maior. Esperam uma postura contida, comedida em reuniões de trabalho e que tudo esteja organizado. É nesse ambiente tão exigente que a mulher se cobra a dar conta do recado, a se transformar em uma super-heroína para que tudo seja feito com maestria.

Esta edição especial da Revista Práxis, conta com 04 textos redigidos em forma de informativos em diversas temáticas por autoras convidadas, tendo como ponto comum e central: a mulher. Nesse sentido, o primeiro texto da revista intitulado "Síndrome da Mulher Maravilha" escrito pela Profa Gabriele Catyana Krause, fala exatamente sobre a pressão

de exercer múltiplos papeis e as consequências neurobiológicas desse estresse, abordando desde o contexto histórico relacionado a personagem da Mulher Maravilha até os transtornos mentais decorrentes ao assumir esse papel.

No segundo texto, intitulado "De Eva ao orgasmo: a história por trás da sexualidade feminina" de autoria da Psicóloga Katiéli J. Bourscheid, temos uma linha do tempo relacionada a sexualidade feminina e como alguns tabus foram se formando em torno desse assunto, explicando a atual realidade e de que maneiras podemos ter espaços de fala sobre o tema.

No terceiro texto da edição, a autora Marjana Thomé Damm discute acerca de um outro assunto que também é alvo de grande tabu dentro do público feminino, o peso corporal e a saúde mental. No texto, intitulado "Para além do que os olhos veem", a autora explana sobre como essas mulheres enxergam e lidam com sua alimentação e como o processo de psicoterapia pode contribuir para o aumento da autoestima dessa paciente.

A autora Cristina Eloísa Hentges discute no quarto texto da publicação: "Ser mulher: o despertar da potência na clínica psicodramática", sobre como ao longo do tempo as mulheres buscaram e lutaram por seus direitos, se tornando cada vez mais empoderadas. Fala sobre como essas mulheres chegam a psicoterapia, e quais as descobertas que o psicodrama possibilita.

E por fim, no último texto, intitulado "Psicologia, gênero e feminismo" de autoria da Prof^a Luthiane Pisoni Godoy, aborda-se questionamentos acerca de como o gênero e o feminismo podem promover reflexões para a construção de práticas profissionais.

Espero que essa edição, pensada e escrita com tanta dedicação, contribua para uma formação mais pautada na realidade da sociedade em que vivemos, e que, de alguma forma, o leitor possa dentro do seu pequeno espaço de fala contribuir para que esses temas tenham cada vez mais voz. Afinal, não queremos ser interrompidas, pois nenhum mansplaning (termo utilizado para designar quando um homem explica algo a uma mulher de maneira condescendente) é capaz de explicar a luta diária de toda mulher para provar que sim, nós podemos! Mas não podemos tudo, longe disso, nem queremos e nem precisamos poder tudo. Nós podemos fazer o que quisermos fazer e é só o que importa, que possamos significar nossas vivências com aquilo que faz sentido para cada uma de nós mulheres. Conforme dizem muitos manifestos que ocorrem no Dia Internacional da Mulher: Não nos deem flores ou chocolates hoje, nos deem respeito todos os dias, é só o que queremos!

Gabriele Catyana Krause Editora-chefe

Sumário

| Editorial | 04 |
|--|----|
| Síndrome da Mulher Maravilha | 07 |
| Gabriele Catyana Krause | |
| De Eva ao Orgasmo: a história por trás da sexualidade feminina Katiéli J. Bourscheid | 12 |
| Para além do que os olhos veem Marjana Thomé Damm | 18 |
| Ser Mulher: o despertar da potência na clínica psicodramática Cristina Eloísa Hentges | 22 |
| Psicologia, gênero e feminismo | 24 |
| Luthiane Pisoni Godoy | |

Síndrome da Mulher Maravilha

Gabriele Catyana Krause¹

No contexto atual, a personificação da mulher maravilha, aquele ser mítico que dá conta de tudo vem sendo cada vez mais exigida pela sociedade. Para começar a falar do assunto, é preciso voltarmos a origem do termo Mulher Maravilha, uma personagem criada por Willian Moulton Marston em 1941, considerada uma das mais influentes super-heroínas das Histórias em Quadrinhos (HQ) demonstrando o empoderamento feminino. Nascida em Themyscira, uma ilha proibida para o mundo dos homens, Diana, a Mulher Maravilha, é princesa das amazonas - guerreiras bem treinas e protegidas pelos deuses gregos. Filha de Hipólita, rainha da ilha, Diana tem seu destino alterado quando um piloto cai na ilha após um acidente aéreo e a partir disso, se lança ao mundo dos homens demonstrando o que é ser mulher na década de 1940.

A produção da Mulher Maravilha traz a ideia de seu criador que se preocupava com a construção de uma nova mulher, a intenção de Marston era fazer uma personagem como uma espécie de propaganda para o tipo de mulher que viria a governar o mundo. Estudioso das áreas de psicologia, direito e filosofia, mostrou-se grande apoiador das lutas feministas na época. Entretanto, aqui já podemos levantar uma crítica importante: a Mulher Maravilha, por mais poderosa, valente e guerreira que fosse, é uma personagem feminina construída por olhares masculinos. Não houve mulheres envolvidas diretamente no processo inicial de criação da personagem, somente mais tarde, em 1945, quando já fazia sucesso e Marston precisou se afastar do projeto por questões de saúde, é que Joye Hummel, aluna de Psicologia de Marston, foi contratada.

Ademais, percebe-se uma contradição de intenção na criação da personagem, se por um lado ela deveria representar a nova mulher da modernidade, forte, independente e, em certa medida pacífica, ao mesmo tempo ela deveria apresentar uma beleza acima do padrão, fazendo remissão direta as supermodelos com sua tiara de Miss e apresentar seu corpo para o consumo do público, já que aparentemente, suas histórias não seriam suficientes. De outra forma, embora a Mulher Maravilha possua características de força e independência, ela também traz características que seriam vistas pelo público como femininas, como o carinho, o amor e a ternura. Na verdade, a personagem é uma visão essencialista do que é ser mulher e aponta para o que essa nova mulher deveria ser.

É claro que, hoje em dia, há várias versões de Mulher Maravilha, contudo, essas características estabelecidas pelo seu criador parecem não ter se perdido ao longo do tempo e a personagem é retratada sempre como alguém disposta a se sacrificar pelos demais. E é nesse sentido que se popularizou a nomenclatura "Síndrome da Mulher Maravilha", na qual a mulher quer dar conta de tudo e se sobrecarrega, sentindo-se pressiona com suas multitarefas e carregando consigo uma bagagem cheia de culpa, o que pode gerar estresse, ansiedade e mesmo depressão.

O cenário atual permite que a mulher exerça, praticamente, qualquer profissão que desejar e na vontade de fazer tudo, e com perfeição, muitas mulheres atuam no limite de suas próprias capacidades tentando realizar múltiplas funções e aqueles que

¹Gabriele Catyana Krause, Especialista em Saúde Coletiva, Mestre e Doutora em Biologia Celular e Molecular (PUCRS), Docente dos cursos de Psicologia e Enfermagem (SETREM).

estão ao seu redor, confortáveis em seus próprios papéis, não percebem a luta, o cansaço e a exaustão que estas passam. Através dessa realidade e da injusta comparação a uma super-heroína, podemos fazer uma reflexão com trecho escrito por Ryanne Leão, em seu livro de poemas intitulado Tudo nela brilha e queima:

> Você diz que é lindo me ver lutar Que sou uma mulher fantástica, Porém não nota meus olhos exaustos, Meu corpo curvado, Estou por um fio. E como eu preciso de colo, E que você se recorde que guerreiras também sangram!

Mulheres dedicam em torno de 8 horas semanais a mais de trabalho doméstico do que os homens, e gastam até 10 vezes mais a quantidade de tempo cuidando da família, é o que demonstra o último relatório sobre os indicadores sociais das mulheres no Brasil realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Além disso, em média, ganham 10 a 30% menos em comparação com os homens para desempenhar as mesmas tarefas.

As mulheres conquistaram, com muita luta, espaços que tradicionalmente eram reservados aos homens, criando um novo modelo do que é ser mulher da sociedade contemporânea. Anteriormente, era unicamente responsável pelo seu lar e sua família, agora deve ser capaz de desempenhar inúmeras atividades com a mesma correspondência que um homem. A inserção nesses espaços antes não ocupado pelo público feminino, acabou anexando funções ao ser mulher: responsabilidades domésticas, o trabalho fora de casa, a família, o que sobrecarrega fazendo com que seja necessárias múltiplas jornadas para dar conta do seu papel. Afinal, a cultura não abandonou a ideia de que são exclusivas do gênero feminino as funções domésticas. Se em 1940, a Mulher Maravilha era a "receita" de uma nova mulher, a

contemporaneidade assistiu o surgimento de um novo modelo a partir da personagem, uma mulher com relações de trabalho dentro e fora de casa, acarretando excesso de carga física e mental e uma tentativa frustrada de dar conta de tudo. A romantização de multitarefas acaba funcionando como o escudo da Mulher Maravilha, onde defende a ideia de uma super-mulher que executa mil funções e esconde toda a preocupação com a saúde mental dessas mulheres. Afinal, são "mulheres guerreiras" não é mesmo?

Toda essa carga mental, ou seja, a quantidade de esforço não físico que deve ser realizado para alcançar um resultado concreto, é quase sempre assumida pelas mulheres. Ser boa em absolutamente tudo que faz, é algo que muitas mulheres buscam e nesse contexto podemos recordar Freud: "somos feitos de carne, mas temos que viver como se fossemos de ferro", e é assim que muitas mulheres sentem que precisam viver e, toda essa cobrança e estresse podem provocar um desgaste mental. Todo esse estresse em excesso terá como alvo nosso cérebro e consequentemente, mudanças químicas e estruturais acabam acontecendo, podendo precipitar ou agravar inúmeros transtornos mentais.

O cérebro interpreta e responde a situações estressoras através do sistema nervoso simpático e pelo sistema endócrino prepara nosso corpo para agir. O mecanismo de luta ou fuga é uma resposta do sistema nervoso quando nos encontramos em situações perigosas, ele reage gerando respostas como aumento da frequência cardíaca e respiratória e estimulando glândulas endócrinas a liberar hormônios como a adrenalina e o cortisol, gerando efeitos em todo nosso corpo. O indivíduo cronicamente estressado apresenta cansaço mental, dificuldade de concentração e muitos outros sintomas que podem comprometer as relações desse sujeito com o meio. Fisiologicamente o estresse crônico causa uma série de consequências, diminuindo também a resposta do sistema imunológico e aumentando o risco de doenças e a instabilidade emocional, como consequência, pode-se apresentar transtornos de ansiedade ou outras formas patológicas de expressão de medo.

Além disso, o estresse afeta várias regiões cerebrais como o córtex pré-frontal, região responsável pelo pensamento racional e tomada de decisão, a qual acaba sendo afetada juntamente com a memória. Acarreta também, uma superatividade do hipotálamo, aumentando os níveis de cortisol resultando em ansiedade, no hipocampo, a liberação de cortisol (hormônio do estresse) dificulta sua função de aprender coisas novas. Na amigdala, há uma maior atividade gerando um estado de reação a ameaça constante.

É claro que eventos estressores atingem homens e mulheres, no entanto, conforme pesquisas, as mulheres apresentam maior número de sintomas de estresse o que pode ser justificado por toda contextualização história de seu papel na sociedade. As diferenças socialmente construídas, entre mulheres e homens em papeis e responsabilidades, status e poder, interagem com as diferenças biológicas entre os sexos e contribuem para a natureza dos problemas mentais sofridos.

A busca por executar tudo com perfeição vem sempre acompanhada pela decepção e frustação, afetando diretamente o equilíbrio emocional. Ademais, essa eterna exigência por perfeição faz com que o foco seja sempre no que falta. Estar sempre ocupada e sem tempo para si, para sua saúde física e mental, não estabelecer limites e viver com o "piloto automático ligado", pode, ao longo do tempo, acarretar mudanças no cérebro e favorecer o surgimento de sintomas associados a transtornos mentais comuns (TMC). TMC são caracterizados por sinto-

mas de depressão não psicótica, ansiedade e sintomas somatoformes (sintomas físicos relacionados a fatores psicológicos), em intensidade suficiente para interferir em atividades diárias, mas que não necessariamente preenchem os critérios formais da Classificação Internacional de Doenças (CID-10) ou do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-V). Seus principais sintomas são insônia, fadiga, esquecimento, irritabilidade, dificuldade de concentração, queixas somáticas e sentimentos de inutilidade.

Se fizermos um retrospecto em relação ao risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos, desde os anos 40 (quando a Mulher Maravilha foi criada) até alguns anos atrás, podemos perceber como a idealização de uma nova mulher tem trazido consequências e cobranças para a vida das mesmas. Em 1947, o risco de desenvolver uma doença mental durante a vida era de 43% para os homens e 73% para as mulheres. Em 1996, um estudo em uma população comunitária de 1000 pessoas entre 15 e 64 anos demonstrou a incidência de transtornos mentais de 7 para cada 1.000 mulheres e 14 para cada 1.000 homens. No entanto, um estudo realizado em 2002, com 1.464 indivíduos mostrou que o risco de sofrer um transtorno mental é 1,5 vezes maior para mulheres do que para homens. É evidente que mulheres apresentam maiores taxas de prevalência de transtorno de ansiedade e de humor do que homens. Estes, no entanto, apresentam maior prevalência de transtornos associados ao uso de substâncias psicoativas, incluindo álcool, transtorno de personalidade antissocial e esquizotípica entre outros. Se analisarmos estudos de base populacional, realizados em países ocidentais, podemos observar que cerca de 35% da população geral adulta não institucionalizada apresenta algum transtorno mental ao longo da vida. Os transtornos mentais comuns têm se tornado cada vez mais prevalente no público feminino e são a principal fonte de anos de vida saudáveis perdidos para mulheres entre 15 e 24 anos. Como citado, não se limitam a uma causa exclusivamente biológica, mas também são determinados por fatores ambientais e estressores.

É importante salientarmos que a Síndrome da Mulher Maravilha não ocorre exclusivamente em mulheres que tem uma dupla jornada (casa e trabalho). Afinal, mulheres que trabalham fora acabam, muitas vezes, tendo seu desempenho limitado por outras responsabilidades, isso sem falar no sentimento de culpa por não cuidarem da casa ou não estarem com os filhos tanto quanto gostariam, o que gera um sofrimento psíquico extremo, por outro lado, as mulheres donas-de-casa não tem o seu trabalho reconhecido dentro da rotina de um lar e acabam sendo desvalorizadas, o que pode levar a sintomas depressivos, ansiosos e consequências psicossomáticas. Muitas mulheres acabam tendo uma ocorrência de preocupações excessivas sobre os acontecimentos que estão por vir para que tudo seja feito com perfeição e em tempo hábil de dar conta de outras demandas, o que gera um descontrole sobre as próprias emoções e pode levar a um quadro de ansiedade.

Quando pensamos no contexto da pandemia, o impacto foi grande para todos, mas experienciado de forma mais forte pelas mulheres. Segundo pesquisa, 50% das mulheres brasileiras passaram a cuidar de alguém durante a pandemia e 62% no caso de mulheres que vivem na zona rural. Na grande maioria dos lares brasileiros são as mulheres as principais responsáveis pelo cuidado com a família (crianças, idosos, pessoas com deficiência e também pessoas saudáveis e cônjuges). Com a pandemia, perderam parte importante da sua rede de apoio, ficando ainda mais sobrecarregadas. Nesse sentido, a pesquisa demonstra que 41% das mulheres

seguiram trabalhando durante a pandemia e afirmaram trabalhar mais na quarentena.

Enfim, é evidente que as mulheres sofrem mais com o estresse do que os homens. Em todas as faixas etárias elas são mais afetadas, e isso pode ser explicado por essa imposição de papéis sociais sofrido pelas mulheres, o universo feminino passou a incorporar problemas do trabalho, no entanto, não deixou de lado os cuidados com a casa e com os filhos. O preço da emancipação tem se tornado bastante alto. De uma maneira geral, a sobrecarga de trabalho, associada a uma enorme responsabilidade e autocobrança é o principal fator de adoecimento desse público.

Dessa forma, é necessário dar voz à importância da saúde mental dessas inúmeras mulheres que estão lutando suas batalhas e tentando serem Mulheres Maravilha dentro de um contexto onde isso é impossível. Não dá para ser e doar 100% para os outros, se não, o que sobra para nós mesmos? A saúde mental é passo primordial para que essa mulher se reconheça dentro de suas possibilidades e encontre um equilíbrio, não um equilíbrio ideal, mas um que funcione para si, e possa exercer e curtir todos os papéis que DESEJA dentro de sua vida.

É necessário pensarmos que essa mudança precisa começar não só no pensamento da mulher que está acostumada a "carregar tudo nas costas", mas de todos que estão em sua volta. Cabe a reflexão acerca desse ideal inalcançável de ser uma super-heroína, é esse tipo de Mulher Maravilha que nós, mulheres, precisamos ser? Afinal, é como dizem, dar conta de tudo é bom para todo mundo, menos para você mesma. É preciso aceitar que somos seres humanos, e como tal, dotados de potencialidades e desejos, mas também de imperfeições e limites.

Referências

ANDRADE, Laura Helena; VIANA, Maria Carmen; SILVEIRA, Camila Magalhães. Epidemiologia dos transtornos psiquiátricos na mulher. **Archives of Clinical Psychiatry**, v. 33, n. 2, pp. 43-54. São Paulo, 2006. Disponível em: https://doi.org/10.1590/S0101-60832006000200003.

CUNHA, Jaqueline dos Santos. A representação feminina em mulher pantera e mulher maravilha. Dissertação (Mestrado em Estudos da Linguagem) – Unidade Acadêmica Especial de Letras e Linguística, Universidade Federal de Goiás, Catalão. 2016. IBGE-INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Indicadores sociais das mulheres no Brasil, 2014. Disponível em < https://www.ibge.gov.br/estatisticas-de-genero-indicadores-sociais-das-mulheres-no-brasil.html?=&t=o-que-e: Acesso em: 08 fev 2022.

O TRABALHO E A VIDA DAS MULHERES NA PANDEMIA. **Mulheres na pandemia**, 2020. Disponível em < https://mulheres-napandemia.sof.org.br/>. Acesso em: 08 fev 2022.

QUEVEDO, J.; IZQUIERDO, I. (Orgs.). **Neurobiologia dos transtornos psiquiátricos**. Porto Alegre: Artmed, 2020.

De Eva ao Orgasmo - A história por trás da sexualidade feminina

Katiéli J. Bourscheid¹

"Tira a mão daí, menina!", "Sente-se como uma mocinha!", "Filha minha não namora até os 25 anos.", "O que você está fazendo se roçando na almofada?". Com essas - e tantas outras - a sociedade criou gerações de mulheres que não conhecem os próprios corpos, que têm vergonha de quem e como são, que não sabem se dar prazer, que não se sentem confortáveis em dizerem o que gostam. O resultado disso? Mais de 60% das mulheres nunca tiveram um orgasmo em relações heterossexuais. Mas, para entender o porquê desse número, é preciso voltar no tempo e analisar a História.

Atualmente, entende-se que a sexualidade tem um contexto amplo, permeado por um conjunto de sentimentos, fatos e percepções vinculados à vida sexual. A sexualidade é essencialmente biológica e tem como objetivo primordial a perpetuação da espécie. Porém, o ser humano, com o uso da razão, pôde se utilizar da sexualidade para fins de dar e receber prazer, e esta evolução foi se constituindo ao longo da História da humanidade. Nos primórdios, a sexualidade era experienciada de forma puramente instintiva e através da observação de outros animais, e é a partir deste ponto que a gente começa.

A MULHER DA PRÉ-HISTÓRIA

Durante a pré-história, as mulheres se utilizavam de um lugar de destaque na sociedade pelo fato de terem a capacidade de gerar outros seres. Nesta época, a falta de conhecimento sobre os sistemas reprodutores fez com que a sociedade acreditasse que as mulheres ficavam grávidas com a ajuda dos deuses. Desta forma, o período paleolítico foi dominado pelo matriarcado e pela valorização do feminino. Era natural para a fêmea humana ficar grávida e amamentar, como também era natural ambos os sexos entregarem-se ao ato sexual para satisfação física.

A partir do período neolítico, o homem passa a conhecer sua função biológica reprodutora e perceber-se como parte do fenômeno da gravidez. Fortemente influenciado pelo advento da agricultura e posterior início das ideias de propriedade privada, o homem passa a controlar rigidamente a sexualidade feminina, uma vez que os bens conquistados eram deixados para as gerações seguintes, e por isso a importância de saber quem eram os herdeiros. Neste sentido, um grande número de filhos também significava vantagem para uma sociedade onde a lei era a do mais forte, uma vez que além da mão de obra, os filhos também eram soldados para proteger suas terras e conquistar novas. Controlando a sexualidade feminina, o homem passa a ter a mulher como propriedade.

Deste momento em diante, a mulher passa de um ser quase divino capaz de gerar e amamentar uma nova vida, para se tornar uma propriedade do homem, incapaz de decidir pela própria sexualidade, um ser considerado inferior, com a função de ser a procriadora da espécie e a depender do homem para existir enquanto ser social. Enquanto a sexualidade feminina era única e exclusivamente para reprodução com apenas um ho-

¹ Katiéli J. Bourscheid, Psicóloga Clínica (CRP/RS: 35.123), Pós-graduanda em sexualidade e escreve sobre relacionamentos e sexualidade em instagram.com.br/@psi.katielibourscheid

mem, eles, por sua vez, tinham a liberdade de manter relações com quantas mulheres quisessem - e assim aumentar as chances de terem mais filhos. A infidelidade feminina era reprimida com apedrejamento, a do homem era enaltecida.

A MULHER DA HISTÓRIA

A partir do século I, surgiu uma maior rigidez e a crescente reprovação das relações sexuais com o objetivo único da procura de prazer. Como a finalidade esperada do sexo era a reprodução, logo as relações sexuais fora do casamento passaram a ser associadas ao pecado. Neste contexto, o casamento passou a ser visto como uma espécie de medicina preventiva dada por Deus para salvar os homens da imoralidade. A Idade Média é marcada por diversas transformações. A Igreja Católica tenta reprimir religiões antigas e cultos ligados a adoração de divindades femininas e determinadas atividades sexuais, passando a assumir o papel de promotora de controle social.

Naquela época qualquer prática sexual que evitava a procriação era tida como pecado e quem a praticasse deveria fazer penitência. Foi a Igreja, força dominante na vida moral espiritual das pessoas na Idade Média, que tomou a iniciativa de especificar que atos sexuais as pessoas poderiam se permitir e de regulamentar quando e com quem o sexo poderia ter lugar. A Igreja pregava diversos valores, como a virgindade, o matrimônio e a castidade. Dentro da virgindade todos eram conduzidos a imitar a vida de Cristo e a de sua mãe Maria; o matrimônio era a tecla mais batida pela Igreja, um homem que quisesse ter uma vida sexual correta e sagrada deveria escolher uma mulher e tomá-la como esposa. Já a castidade era alimentada pelos exemplos dos santos que largavam seus lares e seus casamentos para viver uma vida de santidade.

As ideias medievais sobre as mulheres têm um contrapeso no papel da própria Virgem Maria, a figura terrena mais importante de toda a cristandade, cujo culto foi crescendo ao longo do período. Na ponta oposta estava outra figura bíblica: Eva, a tentadora, a que aceitou a maçã da Serpente e a entregou a Adão, causando a queda da humanidade. A compreensão dos homens medievais sobre as mulheres era determinada por essa dualidade: imaculada e assexual como a Virgem, ou uma tentadora sexualizada como Eva.

Os conceitos da época fizeram com que o sexo fosse demonizado, considerado prática suja, pecaminosa, os homens passaram a odiar o seu objeto de desejo - as mulheres - e assim elas foram bruscamente rebaixadas, associadas à ideia de tentação, de libertinagem e ávidas por desejos carnais. Durante a Idade Média toda e qualquer mulher que tinha algum "poder" (que, na verdade, era conhecimento), passavam gradativamente a ser considerada bruxa. "Bruxa", em sânscrito significa "mulher sábia". As bruxas eram denominadas sábias, até a Igreja lhes atribuir o significado secundário de mulheres dominadas por instintos inferiores

Durante o período da Inquisição na Europa, no século XII, o clitóris era tido como um sinal de que a mulher praticava bruxaria e de que tinha pacto com o diabo. O conhecimento, e consequente poder, que as mulheres tinham passou a representar uma ameaça, e fez com que os homens as temessem. No século XIII surgia, concomitantemente, a noção de pátria, e para que esta nova forma de governo fosse estabelecida, o controle sobre o corpo e a sexualidade eram pontos fundamentais para o sistema. Começou, assim, uma verdadeira devastação e tortura através dos tribunais da Inquisição.

No século XIII, na Suíça, a mulher que praticasse o aborto sofria a punição de ser

enterrada viva. Durante a Renascença, entre os séculos XIV e XVI, o estupro não era considerado crime, a não ser que fosse cometido contra crianças, idosos ou aristocratas. Mesmo estupradas, aquelas que engravidavam "perdiam a honra", pois havia a ideia que uma mulher só concebia se sentisse prazer durante o sexo. O resultado: muitas, impossibilitadas de casar, viravam prostitutas.

No Brasil, a escravidão deu início a um novo recorte nos horrores da sexualidade feminina: as escravas consideradas mais bonitas eram levadas até a Casa Grande para trabalharem nos afazeres domésticos e eram estupradas habitualmente. Os senhores de escravos as estupravam para, além do prazer erótico, aumentar o número de escravos da senzala. Silenciadas pelo poder patriarcal, mas incomodadas com as traições, as sinhás culpavam as escravas e descontavam sua raiva nelas e em seus filhos bastardos.

As meninas da Era Vitoriana, no século XIX, vestiam uma camisola durante o banho e, ao trocar de roupa, tinham de manter os olhos fechados para não contemplar os próprios corpos. Da mesma forma, as esposas não tinham poder sobre os próprios corpos e não podiam recusar as "obrigações" com o marido no leito conjugal, e eram consideradas "saudáveis" aquelas que não tivessem nenhum tipo de desejo ou prazer sexual.

A MULHER DO PÓS-GUERRA

Durante a Primeira Guerra Mundial, houve um movimento mais ativo de mulheres no mercado de trabalho, uma vez que os homens estavam na guerra. Isso provoca profundas mudanças nas estruturas familiares e ajuda a florescer o feminismo, com a busca por outros papéis da mulher na sociedade, trazendo uma nova visão da sexualidade feminina. Foi a partir de então que começou a se falar sobre a possibilidade de

voto feminino a partir do movimento sufragista - considerado a primeira onda do feminismo.

A Segunda Guerra Mundial forçou ainda mais a entrada da mulher nomercado de trabalho. Se, na Primeira Guerra, elas atuavam como operárias nas tecelagens, educadoras ou enfermeiras, na Segunda Guerra passaram a trabalhar na condução de trens e ônibus, como datilógrafas, atendendo ao público e nas fábricas de armas e munições. No final da Guerra, os sobreviventes voltaram a seus postos de trabalho e parte da mão de obra feminina foi desprezada. As mulheres que continuaram com seus trabalhos tinham salários muito inferiores aos dos homens.

No Brasil, sob o comando de Getúlio Vargas, se começa a ter uma preocupação muito grande sobre a identidade nacional e em multiplicar o número de brasileiros. Essa preocupação casava muito bem com a ideia de que o lugar da mulher era em casa. A educação sexual teve espaço nas escolas através dos primeiros manuais de educação sexual para jovens, que reiteravam a posição da mulher como um ser menor, mais frágil, casta e com o menor número de informações possível. Os manuais masculinos eram completos, com imagens - inclusive dos órgãos sexuais - e explicações, e eram liberados para todos os meninos. Os femininos eram muito menores, sem imagens nem explicações, e as únicas mulheres que tinham acesso eram as maiores de 18 anos e que estivessem noivas.

Outra febre do governo Vargas foi o Manual do Casamento, que partiam do princípio de que as mulheres tinham nojo de ter relações sexuais. A partir disso, o homem ensinaria a mulher como agir, mas não da forma que ele havia aprendido nos bordéiscomuns na época-, pois esse tipo de prática era absolutamente proibido. Como um professor, ele ensinava o que era o dever da mulher e ela, por sua vez, tinha que dominar o seu nojo e repugnância e ceder amavelmente

às vontades do marido.

Entra-se, novamente, na dicotomia das mulheres santas e puras daquelas não santas e não puras, com as "meninas para casar" versus as "maçanetas" ou "vassourinhas", que era o nome que se dava às meninas que se podia "fazer tudo". Podia, então, abusar desse segundo grupo, mas na hora de casar, era com a menina santa e pura. As revistas femininas doutrinavam as mulheres no sentido de nunca ficarem sozinhas, não ceder às investidas dos homens antes do casamento, e falavam que ao andar da mulher percebia-se se ela era virgem ou não - por isso a importância de manter a virgindade, sob o argumento de que não se podia esconder essa informação da sociedade.

A pílula anticoncepcional foi criada no final da década de 1950 e aprovada em 1960. A partir de então, começa a defesa da liberação sexual, da prática do sexo natural e da sexualidade alternativa. Mais prazer e liberdade indo de encontro ao conservadorismo. Essa mudança preparou o caminho para o movimento de 1968 articular suas reivindicações de maior liberdade sexual. Contraceptivos cada vez mais acessíveis significavam poder ter relações sexuais sem se preocupar com as consequências. Eles deram às mulheres mais controle sobre os próprios corpos: agora elas podiam se concentrar em sua educação e estudos acadêmicos, ao invés da ideia de única e exclusivamente terem bebês.

A onda sexual inundou também a mídia. Em campanhas publicitárias, jornais e, claro, na pornografia, havia mais pele feminina à mostra do que nunca. Para as mulheres, contudo, essa liberdade sexual veio acompanhada por novas pressões: a não conformidade à imagem de sexualmente emancipada podia significar ser tachada de reprimida ou puritana. Empresas começam a ganhar cada vez mais espaço através das inseguranças femininas com os próprios corpos – sempre

incentivadas pelas comparações diretas e indiretas da mídia.

Nos anos 70, começam os movimentos feministas dentro das faculdades (conhecido como a segunda onda do feminismo), que foram extremamente mal recebidos pela imprensa, que considerava essas mulheres como ressentidas, que não gostavam de homens, e discursos criados na intenção de caricaturizar de forma desdenhável as feministas. Entre as décadas de 70 e 80, houve uma campanha muito grande em prol da masculinidade, em que homens tinham que exibir sua virilidade, uma grande celebração da força masculina. Desencadeia-se, então, avanço desenfreado de reações machistas e crimes passionais contra as mulheres e população LGBT+. A AIDS contribuiu para impulsionar a violência e o abandono dos doentes. Apenas em 1988 a Constituição Brasileira passa a reconhecer as mulheres como iguais aos homens.

A internet explode no Brasil dos anos 90 e com ela novas formas de se relacionar. Fóruns de conversas e debates começam a ganhar espaço na vida das pessoas, e as discussões ganham uma escala cada vez maior. Em 2002 a falta da virgindade feminina deixa de ser motivo para anulação de casamento. A mutilação genital feminina, que é a remoção ou o corte dos lábios genitais e do clitóris ainda ocorre em países do Continente Africano, Oriente Médio, Ásia, Oceania, Europa, América do Norte e América do Sul.

A MULHER HOJE

Embora a modernidade, a evolução e o acesso à informação tenham provocado mudanças significativas na esfera da sexualidade feminina, existe uma série de influências negativas que ainda moldam o comportamento da mulher e da sociedade. A marginalização da sexualidade tem raízes firmadas na História, e essas raízes ainda

intervêm na forma como nos relacionamos hoje com nossos corpos, nossos desejos e nossa sexualidade como um todo.

Desde o nascimento, a mulher foi educada "para dentro". É criada para servir, para ser obediente, casar, respeitar seu marido, ter filhos, ser dona de casa e fazer tripla jornada de trabalho. Na adolescência, não é preparada para a vida, mas sim para negar o prazer, cheia de culpa, censura e medo. Nesta fase, as questões sobre sexo geram constrangimentos e são respondidas de maneira incompleta, quando não são ignoradas. Se ela deseja algo mais, lhe vem a construção da ideia de que não é certo. O resultado disso? Aquele número de 60% de mulheres que não conhecem o orgasmo do início deste artigo.

É difícil arrancar da pele certos valores, tradições e crenças - e com a sexualidade isso se intensifica. É preciso entender a liberdade sexual feminina como algo urgente e digna de foco - dentro das casas, das escolas, das pesquisas, das conversas. É preciso espaço para o debate, para o aprendizado, para o reconhecimento.

A psicologia é uma ciência do indivíduo, mas também é do coletivo. Para que possamos nos livrar das amarras sexuais que a História nos deu, é preciso que conheçamos o passado para que possamos tornar-nos aquilo que de fato quisermos ser: Marias, Evas ou Bruxas - e com os orgasmos em dia.

Referências

Battista, K. **Renegotiating the body:** feminist art in 1970s London. London: I. B. Tauris, 2013.

Brasil. Política Nacional de Atenção Integral à Saúde da Mulher: princípios e diretrizes. Brasília: Ministério da Saúde; 2004.

Brasil. **Relatório final. 8ª Conferência Nacional da Saúde**; mar 1986. Brasília: Ministério da Saúde; 1986.

Brasil. Lei nº 9.263, de 12 de janeiro de

1996. Regula o § 7º do art. 226 da Constituição Federal, que trata do planejamento familiar, estabelece penalidades e dá outras providências [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/19263.htm

Chauí MS. **Repressão sexual essa nossa (des)conhecida**. Ed. São Paulo (SP): Brasiliense; 1991.

Farias MR, Leite SN, Tavares NUL, Oliveira MA, Arrais PSD, Bertoldi AD, et al. **Utiliza-**ção e acesso a contraceptivos orais e injetáveis no Brasil. Rev Saude Publica. 2016. doi: 10.1590/s1518-8787.2016050006176.

Foucault M. **História da sexualidade II: o uso dos prazeres**. Ed. Rio de Janeiro (RJ): Graal; 1994.

Grupo de Trabalho Marcha das Margaridas. **Relatório final e plano de ação**. Brasília: Grupo de Trabalho da Marcha das Margaridas; 2016.

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Estatísticas de gênero: indicadores sociais das mulheres no Brasil [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101551 informativo.pdf

Lopes, P. V. 2016. Homens autores de Violência Doméstica: relações de gênero, formas cotidianas de governo e processos de formação do Estado Tese de Doutorado em Antropologia, PPGAS-Museu Nacional, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Louro, G. Pedagogias da sexualidade. In: Louro, G. O corpo educado Belo Horizonte: Autêntica, 2003.

Martins, A. P. **Visões do feminino**: a medicina da mulher nos séculos XIX e XX. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2004.

Observatório Brasil da Desigualdade de Gênero. Saúde integral das mulheres, direitos sexuais e direitos reprodutivos [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: http://www.observatoriodegenero.gov.br/menu/areas-tematicas/saude

Possati IC, Dias MR. **Multiplicidade de papéis da mulher e seus efeitos para o bem--estar psicológico**. Psicol Refl Crít. 2002.

Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade. **Nota sobre a exoneração de técnicas e da coordenadora de saúde das mulheres do Ministério da Saúde**. Junho de 2020 [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: https://www.sbmfc.org.br/noticias/nota-sobre-a-exoneracao-de-tecnicas-e-da-coordenadora-de-saude-das-mulheres-do-ministerio-da-saude/

Souza E, Baldwin JR. **A construção social dos papéis sexuais femininos**. Psicol Refl Crít. 2000.

World Health Organization.t **Brief sexuality-related communication: recommendations for a public health approach**. Geneva: WHO; 2015.

World Health Organization. **Sexual health** [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: https://www.who.int/topics/sexual health/en/

Zorzanelli RT, Cruz MGA. O conceito de medicalização em Michel Foucault na década de 1970. Interface (Botucatu). 2018. [acesso em 1 fev 2022]. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-32832018000300721&lng=en

Para além do que os olhos veem

Marjana Thomé Damm¹

Uma série de fatores faz com que muitas mulheres acumulem gordura em seus corpos e com toda certeza não se deve a uma possível falha de caráter, indecência, preguiça, falta de vontade ou vergonha na cara defeitos estes atribuídos frequentemente às mulheres acima do peso ideal - e com muita frequência por elas próprias. Segundo dados do IBGE de 2019, o número de obesos no Brasil mais do que dobrou se comparado ao último senso, onde os obesos somavam 12,2% da população total e em 2019 essa taxa deu um salto para 26,8%. A obesidade feminina foi de 14,5% para 30,2%. As taxas para pessoas com sobrepeso de idade igual ou superior a 18 anos está em 60,3%, somando 96 milhões de pessoas e deste número se expressa uma taxa feminina de 62,6% compõe a fatia total.

Para além destes dados, é importante compreendermos o motivo das taxas femininas serem altas através de uma compreensão multifatorial. Controverso, sendo que vivemos em uma era onde nunca foi tão grande a cobrança e obsessão por um determinado padrão.

O ato de alimentar-se assumiu definições ampliadas para além de saciar a fome ou nutrir o corpo. Nós, seres humanos, somos seres onívoros, que quer dizer que metabolizamos alimentos tanto de origem vegetal quanto animal, ou seja, nos possibilita comer de um tudo. O comer e os rituais que o envolvem dão lugar social, carregam identidade cultural, são instrumentos de socialização, conforto e comemoração, e até mesmo, define o lugar à mesa em posições hierárquicas dentro de um sistema. Hoje, construímos uma relação emocional com a comida desde o nascimento, não é apenas alimentação,

é forma de demonstrar afeto, assim como quando organizamos um churrasco para a família ou um jantar especial para a pessoa amada. Logo, a forma como nos foi ofertada comida desde a nossa primeira infância traz base para o formato alimentar que adotaremos ao longo da vida.

Através das interações com o nosso primeiro círculo social (família) podemos experimentar sensações novas, através das quais vamos construindo "tijolinhos" de quem somos e como interpretamos as relações e o mundo ao nosso redor. Obviamente que um sistema de crenças e regras irá se fortalecer, alguns são fortemente reforçados enquanto outros não são muito estimulados. Tenho certeza que já ouviram ou tiveram contato com os seguintes pressupostos quando criança: "apenas se retira da mesa se comer toda a comida servida", "sobremesa apenas quando finalizar as refeições principais", "Comida não pode ir para o lixo, é pecado", entre tantas outras afirmações que vão nos moldando e pautando nossos comportamentos, tanto na infância quanto na vida adulta. É na infância que construímos os "tijolinhos" da autoestima, e por autoestima entende-se como um conceito mais complexo para além do "gostar ou não da imagem corporal refletida no espelho".

A autoestima é basicamente o sistema imunológico da nossa mente. Caso a construção da mesma não tenha sido adequada ou saudável alguns problemas de funcionamento poderão ser observados, como uma sensação de inadequação nas relações, senso de ineficácia, senso de desmerecimento, sentir que não é "boa o suficiente" ou ainda, estipular limites interpessoais pode se tornar tarefa árdua.

¹ Marjana Thomé Damm, Psicóloga Clínica (SETREM), Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental.

Frequentemente podemos observar que estratégias de enfrentamento podem não ser tão efetivas na vida adulta quanto o foram na infância ou adolescência. Precisamos pensar em comportamentos que ao longo do desenvolvimento do sujeito vão se refinando e adaptando, buscando referências anteriores para permanecerem ativas, por exemplo, pais ou tutores que tentassem manejar ou distrair de emoções negativas ou intensas de suas crianças buscando ofertar doces, "diversão", passeios, entre outros. Essa mesma estratégia, reforçada para aplacar sensações, sentimentos, frustrações, comemorações serão refinadas e incorporadas à vida adulta como estratégias de enfrentamento (não serão iguais as da infância, serão mais adaptadas a comportamentos socialmente aceitos para a idade cronológica). Afinal, você já viu um adulto se jogando no chão e gritando à plenos pulmões quando não recebe algo que quer? Eu nunca, mas adultos chantagistas, aos montes.

Aliada a estas estratégias, temos a crescente pressão social para demonstrarmos ou nos sentirmos bem sucedidas em diferentes áreas: faculdade, amizades, relacionamentos afetivos, beleza física, inteligência, vida financeira, ser uma mãe (ou pelo menos querer ser), sermos amadas pela família e finalmente sermos mulheres admiráveis entre tantas outras. Quando a adolescência bate à porta, as exigências sociais saltam de patamar e não param até a vida adulta (na verdade, elas nunca cessam, apenas se modificam). Entremeio a estas exigências implícitas, há uma vida mental acontecendo, evoluindo e se modificando, podendo ela ser fonte de refúgio e alívio ou um verdadeiro tormento.

A vida mental, pautada pelas relações, eventos cotidianos, interpretações de como o mundo, as relações e ela mesma funcionam vão dando forma a pensamentos e comportamentos. O aumento de peso é apenas uma consequência visível de inúmeras interações, excessos, sensações e as respostas funcionais ou não a estas interações. Todo excesso fala de uma falta e a falta de cada mulher relacionada ao excesso de peso pode ser comum, porém com histórico único. Frequentemente o comer passa a não ser um ato de nutrir e manter o bom funcionamento do corpo, passa pelos sistemas construídos que representam as vontades e os desejos de cada mulher.

Partindo destes pressupostos e da célebre frase de Simone de Beauvoir: "Não se nasce mulher, torna-se mulher", compreendemos que existem muitas exigências do que é ser mulher e o que compõe esse conceito. O formato que muitas mulheres adotam para enfrentar as pressões sociais, familiares, laborais e internas são diversos, um dos mais frequentes e que foi debatido acima, é o de comer alimentos que tenham uma carga emocional que remeta conforto, afinal, após de um pico de estresse ou emoção negativa buscamos conforto e alívio, mesmo que momentâneo. Caso utilizada com frequência, a estratégia traz algumas consequências, que podem ser construídas em efeito cascata. Comportamento alimentar desregulado, pensamentos desadaptativos, crenças disfuncionais sobre si e o mundo, aumento de peso, disfunções na imagem corporal, sintomas ansiosos e até mesmo depressivos, caso as estratégias de enfrentamento não tenham sofrido uma "atualização", o ciclo de comer emocional se mantém vivo e plenamente ativo. Algumas racionalizações distorcidas podem ser observadas, como: "Não há mal nenhum comer isso", "Não posso desperdiçar comida", "minha avó pensará que eu não gosto da comida ela se eu não repetir o prato", etc.

Frequentemente mulheres submetem-se a diferentes métodos para perder peso, acreditando que assim haverá uma retomada de outros aspectos que compõe a autoestima. Frequentemente atingem resultados com muito sacrifício e privação alimentar, mas acabam tendo um retorno ao peso anterior, se não a aquisição de um número superior, deixando-as mais frustradas e reforçando, se existente, pensamentos do tipo: "Sou fraca, patética, não consigo nem seguir aquilo que me comprometi". Desafiar esse tipo de pensamento é ferramenta fundamental do tratamento feminino frente a queixa inicial na busca por emagrecimento.

Assim como o ganho de peso é multifatorial o tratamento também se dá por diferentes frentes de ação, a principal delas - sendo a mais efetiva - é a mudança no formato de pensar sobre si e a comida, a fim de que não se retorne a antigos padrões de comportamento. Fortalecimento da sensação de efetividade, sentir-se realizadora, eficiente, potente, se dá - também - através do fortalecimento e estabelecimento de limites interpessoais (simplório: aprender a dizer "não" e colocar-se em prioridade). Muito comum no tratamento de mulheres que as mesmas tenham a crença (que foi reforçada), de que se disserem "não" ou que desagradarem outras pessoas não serão amadas e estarão fadadas à solidão.

Comer não é um ato mecânico requer formato de pensamento anterior, tomada de decisão, então a grande chave do sucesso é oferecer ferramentas de autoconhecimento a paciente a fim de que se desenvolva de forma saudável a sensação de auto eficácia e potência. Controle emocional que trará controle no comportamento alimentar, fomenta a noção de controle em diversas áreas da vida, fazendo com que a autoestima seja fortalecida. Com a autoestima adequada, a paciente consegue dar negativas a si mesma, no que se refere ao comer emocional, já que antes, como dava muitos sinalizações positivas aos demais não teria condições de dar uma negativa a si mesma em uma área de prazer, que é o comer.

O processo de emagrecimento não é linear, repleto de altos e baixos, afinal, a comida está associada a uma ideia de prazer imediato. Aumentar o leque de comportamentos que não envolvam comida e que sejam prazerosos é fundamental, bem como a aquisição de outros formatos de distração, psicoeducação sobre o funcionamento de suas crenças e como ela busca aplacar sensações desagradáveis. É notório que a aquisição de novas respostas comportamentais e de repertório de pensamentos trará por si só, benefícios em relação ao peso, ao passo que o autoconhecimento aumenta.

Em suma, nosso trabalho enquanto profissionais da saúde mental é compreender formatos principais de funcionamento da mulher paciente que está a nossa frente, oferecer a ela ferramentas suficientes para que ela mesma fabrique o próprio "remédio" através do autoconhecimento, fomentado pelo processo psicoterapêutico bem delimitado e voltado para a compreensão do sujeito em sua completude.

Para não finalizar, é dar estratégias para a mulher, através do tratamento do emagrecimento ou cuidado da sua autoestima, para que ela seja CAVALEIRA e não cavalo da sua própria história. A cavaleira guia sua história, é consciente de onde quer ir, chegar, estar ou ser e guia seu cavalo – emoções, comportamentos, relações – para o sucesso no objetivo da jornada. Logo, nunca é APENAS emagrecimento, esta temática é muito mais complexa do que simplesmente comer saudável, exercitar-se, indo muito além do que popularmente se acredita ser "falta de vontade, desleixe ou preguiça".

Referências

Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2019. Pesquisa Nacional de pessoas de 18 anos ou mais de idade com excesso de peso ou obesidade, por sexo e grupo de idade. Disponível em: https://www.ibge.

$\underline{gov.br/busca.html?searchword=obesidade}$

>. Acesso em: 09 fev 2022.

Ser Mulher: o despertar da potência na clínica psicodramática

Cristina Eloísa Hentges¹

É notório o movimento do público feminino nos últimos anos: mulheres empoderadas, donas de si, reconhecendo a singularidade da própria existência, em busca de direitos e, mais que isso, respeito. Ao buscarem seu lugar no social, percebem a possibilidade de espaço interno para ser, e consequentemente na psicoterapia buscam questionar padrões conservados sobre o ser mulher. A clínica com mulheres ganha lugar ao mesmo tempo em que esse público se reconhece como valoroso e busca construir uma existência autêntica. Jacob Levy Moreno, o criador do Psicodrama, lembra que somos todos gênios em potencial, e penso que é esse o papel da clínica com mulheres, reconhecer e dar espaço para a potência.

Juntamente com o desenvolver da matriz de identidade, Moreno compreende que o sujeito em sua trajetória desenvolve diversos papéis, enquanto ser, desempenha estes de forma consciente e inconsciente. Os papéis são sempre observáveis, mostram a forma de funcionamento de determinado sujeito, influenciados por circunstâncias sociais, socioeconômicas, culturais, por seu átomo social e rede sociométrica, além das conservas culturais formadas a partir destes.

No locus de desenvolvimento, o surgimento do Eu é posterior ao desempenho dos papéis, logo, ao nascer, essa mesma mulher que hoje chega aos consultórios de psicologia, já está inserida em uma matriz de identidade que lhe lança os alicerces do primeiro processo de aprendizagem emocional. Dentro disso, se entende que as mulheres em psicoterapia vivem uma inadequação

à própria pele, termo usado para se referir as expectativas e conservas culturais que o social implica sobre seus papéis, conservas essas, muitas vezes já originadas na própria matriz. Então, como dizem Luczinski et. al (2019) "trata-se da pele feminina, dos papéis ditos femininos, e da ansiedade gerada pela pretensão de atender a tantas expectativas sociais versus acolher os próprios desejos e necessidades".

A conserva cultural está intimamente relacionada com a teoria da espontaneidade, uma vez que tendemos a substituir espontaneidade por respostas prontas, sem possibilidade, sem grau de imprevisibilidade, conservadas. Sendo assim, "a conserva cultural presta ao indivíduo um serviço semelhante ao que, como categoria histórica, presta à cultura em geral – continuidade de herança – assegurando para ele preservação e continuidade do seu ego" (MORENO, 2016, p.157).

Além disso, é importante pensarmos que a conserva cultural não é de todo ruim, ela é necessária para a sobrevivência. Porém, a sociedade, ao valorizar de forma excessiva as conservas, impede o desenvolvimento da espontaneidade e criatividade, fazendo com que apenas se utilize e copie, desestimulando novas respostas. As conservas dos papéis femininos aparecem na clínica através das angústias sobre os "deverias", na busca de tentar caber em lugares que talvez não façam sentido e no desejo de ser além do que se é, ser de verdade.

Também podemos compreender a espontaneidade e a criatividade como ferra-

¹ Cristina Eloísa Hentges, Psicóloga (SETREM), Especializanda em Terapia do Esquema (CEFEI), Especializanda em Sociopsicodrama (IDH), Especializanda em Análise Psicodramática (NAP). Atua na área clínica com crianças, adolescentes e adultos pela abordagem psicodramática desde 2020.

mentas de potência na clínica, uma vez que o homem moreniano depende, diretamente, de um grau satisfatório de criatividade e espontaneidade para manter-se saudável, sendo a redução destes aspectos um fator de adoecimento psíquico.

Dentro da psicoterapia, com abordagem psicodramática, entendemos o sujeito como um ser-em-relação, e é justamente esta relação Eu-Tu, que confirma a existência única e singular que possibilita a espontaneidade "... fator que habilita a superar-se a si mesmo, a entrar em novas situações como se carregasse o organismo, estimulando e excitando todos os seus órgãos para modificar suas estruturas, a fim de que possam enfrentar as suas novas responsabilidades" (MO-RENO, 2016, p.101).

As técnicas, junto a filosofia do psicodrama proporcionam a mulher um reencontro consigo. No setting psicodramático desfrutam de um duplo acolhedor, que dá voz as suas dores silenciosas, um espelho que mostra o que não era visto até então, o Role Playing que permite experienciar, revisitar e recriar os mais diversos papéis, explorando e expandindo a criatividade e espontaneidade, o cuidado com o corpo, que ganha espaço de reconhecimento e liberação através de técnicas de ação, e a tele, que conecta e mostra que não está só nessa jornada.

O psicodrama como uma excelente ferramenta no reconhecimento da potência feminina também transforma o diretor, na dinâmica diretor-protagonista, este não sai ileso dessa troca horizontal, uma vez que a própria relação terapêutica se configura como um encontro que confirma o ser. Como diria Martín Buber: "Realizo-me ao contato com o Tu, torno-me Eu dizendo Tu", e é nesse processo de cuidar do outro que também despertamos e reconhecemos nossa própria potência. Moreno, descreve lindamente esse espaço/troca da psicoterapia:

"E quando estiveres perto, arrancar-te-ei os olhos

e colocá-los-ei no lugar dos meus;
E arrancarei meus olhos
para colocá-los no lugar dos teus;
Então ver-te-ei com os teus olhos
E tu ver-me-ás com os meus."
(J. L. Moreno, publicado em Viena, 1914).

Desta forma, podemos considerar que a psicoterapia é campo fértil para o autocuidado, incentivando o desenvolvimento da espontaneidade/criatividade, o reconhecimento da influência social sobre o "ser mulher" e o desempenho dos papéis relacionados a este universo, de forma menos conservada, à medida que tem-se espaço de existência, de encontro com o outro, com quem se é e com quem se quer vir-à-ser. Sendo assim, o que acontece na psicoterapia é exercitar algo próprio da condição humana que se empobreceu na sociedade de massas: a transformação através do encontro.

Referências

BERMÚDEZ, J. G. R. **Introdução ao psicodrama**. São Paulo: Editora Ágora. 2016.

BUSTOS, D. M. **Psicoterapia Psicodramáti**ca. São Paulo: Brasiliense. 1979.

CUKIER, R. Palavras de Jacob Levy Moreno. São Paulo: Editora Ágora. 2002.

CUKIER, R. Vida e clínica de uma psicoterapeuta. São Paulo: Ágora. 2018.

GONÇALVES, C. S., WOLFF, J. R. & AL-MEIDA, W. C. Lições de Psicodrama: introdução ao pensamento de J. L. Moreno. São Paulo: Editora Ágora. 1988.

LUCZINSKI, G. F, VIANNA, K., GARCIA, R. P., NUNES, V. H & TSALLIS, A. Gestalt-terapia e Empoderamento Feminino na Relação Terapêutica: Reverberações a partir do Atendimento Psicoterápico entre Mulheres. Disponível em: https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revispsi/article/view/49294/32943.2019.

MORENO, J. L. Psicodrama. (14°ed.) São Paulo: Cultrix. 2016.

Psicologia, gênero e feminismo

Luthiane Pisoni Godoy¹

Discutir temáticas como gênero e feminismo tendem a provocar diferentes emoções, questionamentos e, arrisco a dizer, incômodos, mesmo dentro de áreas das ciências humanas, sociais e da saúde, onde temas chamados tabus são costumeiramente pensados. A psicologia baseia a sua atuação em seu Código de Ética buscando respeitar, promover liberdade, dignidade, igualdade e integridade dos sujeitos. Além disso, o Código aponta que o psicólogo tem como dever atuar na eliminação de todos os tipos de discriminação, exploração, negligência, opressão, crueldade e violência.

Trago estas assertivas para pensarmos que a temática presente faz com que não somente os profissionais de psicologia mas os estudantes possam promover questionamentos e reflexões ao construírem suas práticas profissionais. Todos nós, homens e mulheres cis, transgêneros, hetero e homossexuais fomos educados e socializados desde nosso nascimento para vivenciar e aceitar pensamentos, ações, valores sexistas - ou seja, que discrimina as pessoas por meio do sexo/gênero. E, ao propormos discussões, escritos e leituras sobre o tema, tendemos a desapegar da disseminação dessa socialização sexista, substituindo por pensamentos e ações mais feministas, igualitárias.

Os estudos de gênero e feminismo travam uma batalha na busca por espaço e visibilidade, tanto na área da psicologia quanto nas ciências sociais e humanas como um todo. Nos últimos 40 anos as teorizações sobre gênero tomaram maior visibilidade. Apesar de sempre existirem, é mais atual o processo ocorrido que chamamos de luta pela universalização feminina, iniciando

pelo próprio questionamento do papel reprodutor da mulher e exclusão da mulher em alguns contextos da sociedade.

Para definirmos gênero, busco Joan Scott (1990) que nos auxilia a entender esse conceito:

O gênero é igualmente utilizado para designar as relações sociais entre os sexos. O seu uso rejeita explicitamente as justificativas biológicas, como aquelas que encontram um denominador comum para várias formas de subordinação no fato de que as mulheres têm filhos e que os homens têm uma força muscular superior. O gênero se torna, aliás, uma maneira de indicar as "construções sociais" - a criação inteiramente social das idéias sobre os papéis próprios aos homens e às mulheres. É uma maneira de se referir às origens exclusivamente sociais das identidades subjetivas dos homens e das mulheres. O gênero é, segundo essa definição, uma categoria social imposta sobre um corpo sexuado. (SCOTT, 1990, p.07).

O papel da mulher sempre foi discutido, contudo, pouco explorado e publicado. Simone de Beauvoir, por exemplo, em 1949 já analisava a condição das mulheres da sua época e questionava sobre o sexo e e a anatomia humana não serem definidores do destino ou lugar de alguém. A autora muito pensava sobre a construção do papel da mulher, afirmando que a experiência de ser mulher não se delimita ao nascimento, ou sua natureza, mas sim, trata-se de uma construção e de um contexto. Ao pensarmos gênero e sua construção, estes não necessariamente indicam diferenças sexuais entre categorias fixas - homem/mulher, por exemplo - mas falam

¹Luthiane Pisoni Godoy, Psicóloga, Mestre em Desenvolvimento Rural (UFRGS), Especialista em Sociopsicodrama (IDH), Docente do curso de Psicologia (SETREM).

sobre relações, fronteiras, identidades, papéis, imagens, criadas nos contextos sociais e que surgem em determinados contextos históricos sempre sujeitos à mudança.

Bell Hooks (2020, p.13) escrevendo sobre gênero e feminismo, define o próprio feminismo como "um movimento para acabar com sexismo, exploração sexista e opressão". Pensemos no próprio código de ética do profissional de psicologia citado ao início deste texto, os conceitos se relacionam, não é mesmo?! Buscamos dentro da psicologia o respeito, o cuidado, o fim de explorações e opressões. Desta forma, o feminismo se constitui como um movimento na busca de direitos, contrariando as formas de exploração e opressão de gênero a qual tanto somos naturalizados desde a infância.

O comportamento heteronormativo, machista e patriarcal com o qual estamos acostumados acaba sendo uma conserva cultural rígida e difícil de ser modificada. As conservas culturais - comportamentos, valores, costumes, regras, de uma determinada cultura e população que se apresenta sempre da mesma forma, padrões de comportamento e pensamento automatizando as respostas dos sujeitos, neste caso nos apresentam uma sociedade que inferioriza a mulher e visibiliza o masculino como superior. Podemos perceber esse tipo de conserva cultural nas práticas sociais, leis, instituições, entre outros, onde espaços são limitados e mulheres muitas vezes são desconsideradas.

Ao revisitarmos nossas relações cotidianas, conversas em nossos grupos sociais e até mesmo pensamentos próprios, muitas vezes, até mesmo de forma inconsciente, percebemos o sexismo presente. Deste modo, pensemos, como o sexismo afeta os nossos comportamentos atuais? Como propagamos o sexismo? De que forma a opressão de gênero aparece no dia a dia? Como evitar comportamentos sexistas nos contextos onde vivemos e atuamos?

Para esta pergunta podemos pensar em inúmeras respostas que se tornam também justificativas de como o feminismo e os estudos de gênero estão presentes no cotidiano e como agirmos de forma a romper com o sexismo se torna tão fundamental. Por exemplo, pensemos na falta de credibilidade de mulheres em suas profissões, a própria vivência da maternidade exigida às mulheres, o direito ao voto feminino conquistado somente há poucas décadas, autorização do homem/marido para que a mulher exerça sua vontade de realizar cirurgias como histerectomia, ligadura ou mesmo usar DIU como contracepção. Conservas como estas, ao analisarmos, são violentas e destituem a mulher do poder do seu próprio corpo. Neste sentido é que pensar de um modo feminista, questionar o sexismo se torna essencial par a quebra destas conservas. Isso, pois uma conserva cultural não necessariamente é ruim, pelo contrário, é somente existindo a conserva que se pode ultrapassá-la, modificá-la e dar espaço para novas respostas às situações de nosso cotidiano.

Talvez o feminismo e as discussões de gênero, dentro de nosso meio, sejam essas novas respostas possíveis ao sistema heteronormativo que estamos inseridos. Podemos partir dos próprios estudos de gênero, na história da literatura, que em seu início pouco se dedicavam a pensar gênero como uma "categoria de análise", ou seja, uma temática, um conceito próprio, distanciando--se de explicitar as mazelas e características das diferenças de gênero e suas significâncias. E, além do gênero, também é importante discutirmos raça e classe e, que em seus primórdios, os estudos feministas buscavam primeiramente questionar, mas também incluir falas de sujeitos oprimidos e periféricos dentro de uma legitimidade tanto acadêmica quanto da prática profissional.

Conceição (2009, p. 754), afirma que o feminismo vem mostrando um aspecto

"[...] de reconstrução de um mundo menos violento, menos agressivo, menos opressor, através de um pensamento crítico na medida em que ele desconfia das coisas que nos aparecem como naturais". Dentro do trabalho com a psicologia inúmeras vezes nos são apresentados casos/situações/vivências em que precisamos de um olhar mais voltado para esta proposta do feminismo, tanto na questão da inclusão, do distanciamento da opressão e da violência, quanto do pensamento político e crítico. É o que vemos em relação às estatísticas de mulheres vítimas de violência e feminicídio no Brasil, que apresenta a quinta maior taxa de feminicídio no mundo:

O que fundamenta essa estatística é o cenário desigual, discriminativo e cerceador da liberdade das mulheres, que legitima práticas de exclusão e marginalização baseado em uma cultura que as oprime e subjuga. Dessa forma, mostra-se não somente relevante como também necessário e urgente que a Psicologia produza saberes e práticas em interface com a luta do feminismo, a fim de contribuir para a erradicação das desigualdades sofridas pelas mulheres (SOUZA et. al, 2018, p.56).

Dentro da história da criação da psicologia e disseminação da mesma temos muitas marcas sobre como a profissão sempre foi elitizada, voltada para o público de posses e afastada das minorias e periferias. A própria ciência, como falado anteriormente, se consolidou de forma bastante sexista e, afastada de locais de necessidade de investigações e intervenções, fechando muitas vezes suas portas para problemas sociais e, neste caso, de gênero.

Ao trabalharmos com a psicologia em clínicas, instituições, contextos variados, temos a oportunidade de disseminar maiores informações, questionar, movimentar ações e pensamentos que aproximem nosso público da importância do entendimento de rela-

ções de gênero. Muitas vezes o pensamento feminista é questionado ou visto como radical, contudo, as pessoas, se soubessem mais sobre o movimento feminista e seus entendimentos, não teriam medo ou críticas, mas sim, encontrariam nessa via de pensamento e ação a esperança para uma libertação, seja de homens ou mulheres, para a vivência descolada do sistema patriarcal. Deste modo, pensar no feminismo e nas relações de gênero nos abre para uma educação crítica, questionadora e capaz de mudar e crescer.

Esse escrito não se propõe a ser um manual, um glossário e muito menos uma conserva cultural. O objetivo é que, a partir dele, se possa pensar, se possa questionar e se possa iniciar um processo de vivência do feminismo dentro dos espaços ocupados por nós, profissionais e estudantes de psicologia. A psicologia tem o dever de ser política, chegar a locais invisibilizados e esquecidos, as discussões de gênero, o feminismo e o código de ética da nossa profissão nos dão ferramentas para esse alcance, para uma psicologia de todos e todas, que mova pensamentos, sujeitos, e acima de tudo, potencialize histórias e proporcione qualidade de vida, principalmente às mulheres que ainda são vistas e tratadas enquanto objeto, enquanto menores, enquanto incapazes. São, portanto, proposições e provocações que lhes deixo aqui escritas, sigamos lutando e buscando um mundo e uma sociedade mais justa e igualitária.

Referências

CONCEIÇÃO, A. C. L. Teorias feministas: da "questão da mulher" ao enfoque de gênero. **Revista Brasileira de Sociologia da Emoção**. Vol. 8, Num. 24. p.738-757. 2009.

CONNELL, R. W. Gender. Cambridge: Polity Press. 2002.

HOOKS, B. **O feminismo é para todo mundo**: políticas arrebatadoras. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos. 13^a ed. 2020.

MORENO, J. L. Psicodrama. São Paulo: Cultrix. 1975.

REYES, M. I.; MAYORGA, C.; MENEZES, J. A. Psicología y Feminismo: Cuestiones epistemológicas y metodológicas. **Revista Psicoperspectivas: individuo y sociedad**. Vol. 16, Num. 2. p. 1-8. 2017.

SANTOS, L. C. et. al. Gênero, feminismo e psicologia social no Brasil: análise da revista Psicologia & Sociedade (1996-2010). **Psicologia e Sociedade**. Vol.28, Num. 3. p. 583-609. 2016.

SCOTT, J. Gênero: uma categoria útil de análise histórica. **Revista Educação e Realidade**. V.15, n.2, 1990.

SOUZA, G. F. et. al. Psicologia e feminismo: uma revisão de literatura. **Revista esfera acadêmica humanas**. Vol. 03, Num. 01. p. 55-85. 2018.

STADUTO, J. A. R., SOUZA, M. & NASCI-MENTO, C. A. **Desenvolvimento Rural e Gênero**. Porto Alegre: UFRGS Editora. 2015.

f 💿 💆 🖸 in

setrem.edu.br







