

BEM-ESTAR PARA O CORPO, A MENTE E A ALMA

viva saúde



SER HEROÍNA

É tempo de se reconectar com a potência e os valores femininos

PRESSÃO ALTA MATA. E todo paciente precisa saber como é o tratamento certo

WHEY PROTEIN: quando e como usar para manter músculos fortes e boa imunidade

Fique atento aos primeiros sinais que indicam a hora de pedir ajuda



MAIS CUIDADO COM QUEM CUIDA

Um guia para o cuidador familiar lidar melhor com o envelhecimento de entes queridos e a mudança de vida que isso traz

A JORNADA DA HEROÍNA

Em um mundo organizado e liderado pelo masculino – que valoriza o sucesso e o poder –, nem sempre é fácil recuperar a essência do feminino, que requer acolhimento, intuição e muita criatividade

por CRISTINA THOMAZ

Já faz algum tempo que as mulheres vêm se mobilizando para obter mudanças urgentes e profundamente necessárias. Alguns exemplos, entre muitos outros, são a equiparação salarial com o homem quando ocupam cargos semelhantes, igualdade de oportunidades, mais representatividade na política e respeito aos seus corpos em todos os sentidos. Ao mesmo tempo, surgem diversas iniciativas para ajudá-las em outra busca igualmente importante: a reconexão com o feminino.

Num primeiro momento, parece estranho imaginar que uma mulher se desprende de sua essência. Mas, num mundo organizado e liderado pelo masculino – que valoriza o sucesso, o poder, a competitividade e a autonomia pessoal, entre outros atributos –, não é difícil detectar que os valores e padrões vigentes, validados por toda a sociedade, nada têm de feminino. Ao contrário, quando se pensa em feminino, ele é associado a

fraqueza, dependência e inferioridade. Ao se darem conta do que a sociedade valoriza, muitas mulheres, em busca de validação, incorporam em si um modelo masculino, rejeitando o feminino. Deixam de acolher sua alma, seu corpo, seus sentimentos, sua intuição e sua criatividade. E estão cada vez mais exaustas, sem tempo e com doenças decorrentes do estresse. Além disso, muitas vezes, lidam com um vazio que, mesmo chegando ao topo, não conseguem explicar.

A busca pela reconexão

Uma das ferramentas mais conhecidas para ajudar a mulher a se reconectar com o feminino é a Jornada da Heroína, idealizada pela psicoterapeuta e escritora americana Maureen Murdock. “Trata-se de um ciclo contínuo de desenvolvimento, crescimento e aprendizado”, diz Maureen em seu livro *A Jornada da Heroína – A busca da mulher para se reconectar com o feminino* (Editora Sextante). Criada com base na “Jornada do Herói” do estudioso de mitologia Joseph Campbell, a Jornada da Heroína é um modelo com caminhos específicos para as mulheres trilharem e conta com referências exclusivamente femininas – como as deusas Perséfone, Deméter e Inana, entre outras. ►

Muitas mulheres ainda incorporam em si um modelo masculino e, com isso, estão cada vez mais exaustas, sem tempo e com doenças decorrentes do estresse



Autoconhecimento

Nesse caminho rumo à reconexão com o feminino há dez etapas, que se iniciam com a separação do feminino e terminam com a integração do masculino e do feminino. “Por meio da jornada, queremos mostrar que as recompensas do ego podem preencher as necessidades materiais, mas não preenchem as necessidades criativas e espirituais”, diz Maureen em entrevista exclusiva à **VivaSaúde**: “As mulheres estão tão ocupadas cuidando das necessidades dos outros que suas próprias necessidades são negligenciadas. Elas precisam de tempo e espaço para reabastecer, já que lidam com muitas demandas, tanto por parte de seus parceiros como da família e da sociedade. Elas têm que aprender a dizer ‘Não, eu também tenho necessidades.’”

Obstáculos no caminho

A psicóloga explica que o poder das mulheres ainda assusta a muitos: “O masculino é uma mentalidade competitiva, você sempre ganha ou perde. O feminino, por sua vez, é colaborativo. O ego masculino não permite colaboração, quer ser o primeiro em tudo”, ilustra. “E desde que o masculino descobriu o poder do feminino para parir, ele quis controlar os corpos das mulheres. Veja a luta pelo aborto. Os homens no poder não querem que as mulheres tenham soberania sobre seus próprios corpos”, exemplifica Maureen.

Se os valores femininos permeassem a sociedade atual, viveríamos uma profunda transformação. “As pessoas se esforçariam pela autenticidade, e não pela perfeição, valorizariam a vida pessoal sobre o sucesso material, teriam uma comunicação clara e contínua entre si, primariam pela colaboração, seriam mais empáticas e respeitariam a natureza”, elenca Maureen, que continua: ▶



Dez etapas de muito aprendizado

A Jornada da Heroína proposta por Maureen Murdock é um ciclo contínuo de desenvolvimento e crescimento pessoal. Conheça agora cada passo nessa trajetória:

1. Separação do feminino: É a etapa da rejeição ao feminino definido como passivo, manipulador ou improdutivo. A mulher quer acabar com o mito imposto pela cultura dominante, de que é fraca, inferior e dependente.

2. Identificação com o masculino e conquista de aliados Em nossa cultura, as normas masculinas se tornaram o padrão social de liderança, autonomia pessoal e sucesso. A menina percebe isso quando está crescendo. Ela quer poder e autoridade para ser como os homens ou tornar-se querida por eles. Os aliados masculinos podem ser o pai, um namorado, um professor, uma instituição e até mesmo uma mulher com identificação com o mundo masculino.

3. Caminho de provas: encontro com ogros e dragões São os obstáculos que a mulher enfrentará em seu mundo exterior e interior. A sociedade é o dragão mais desafiador de todos: oferece às mulheres menos oportunidades, salários mais baixos, promoções demoradas e poucas condições de cuidar dos filhos. Imposições culturais e familiares também a colocam em segundo plano.

4. A dádiva ilusória do sucesso Muitas mulheres adotam padrões de supermulher em casa e no trabalho, sem reconhecer suas limitações naturais, vivendo uma sensação de eterna insuficiência. Quando ela encontra coragem para ser limitada, descobre um dos verdadeiros tesouros da Jornada da Heroína.

5. Despertar para sentimentos de aridez espiritual: morte A mulher que cede sua vida ao controle do masculino interior sente que perdeu algo importante: o respeito pela vida, pelos limites, pelos ciclos e pelos filhos deixa de ser uma prioridade. É preciso ouvir a voz interior, dizer "não" e fazer novas escolhas.

6. Iniciação e descida para a Deusa A descida pode começar quando há uma transição na vida da mulher: uma perda, doença, acidente, parto, mudança na meia-idade ou morte de um ente querido, entre outras situações. É o momento em que a mulher começa a olhar para dentro de si – para o seu corpo, emoções, sexualidade, intuição, imagens, valores e mente – para entender quem ela é.

7. Anseio urgente pela reconexão com o feminino Quando a mulher já realizou a descida e rompeu sua identidade como filha espiritual do patriarcado, ela sente o desejo de desenvolver as partes de si mesma que foram para o subterrâneo na busca heroica: seu corpo, suas emoções, seu espírito e sua sabedoria criativa. Ela começa a tornar conscientes as suas necessidades: de alimento, exercício, descanso, cura, sexo, nascimento e morte conscientes.

8. Cura da ruptura mãe/filha É a cura da ruptura com a natureza feminina, a parte mais difícil da jornada. Trata-se da conexão profunda com as qualidades positivas do feminino, antes rejeitadas. É deixar de lado o ressentimento com o que falta, com o que não foi recebido e perdoar essa mãe ou figura que a fez afastar-se do feminino e do poder que ele representa.

9. Cura do masculino ferido O masculino é uma força criativa que vive dentro de todas as mulheres e de todos os homens. Quando desequilibrada e sem vínculo com a vida, torna-se combativa, crítica e destrutiva. Precisamos do feminino úmido, suculento, verde e afetuoso para curar o masculino ferido, seco, frágil e desmesurado na nossa cultura.

10. Integração de masculino e feminino O masculino e o feminino integrados mostram que um não está subordinado ao outro, mas sim complementam-se e têm o poder duplicado. À medida que cada mulher cura suas naturezas feminina e masculina, muda também a própria consciência acerca do planeta: se antes estava viciada em sofrimento, conflito e dominação, agora o reconhecimento da necessidade de afiliação, cura e equilíbrio se sobrepõe e, finalmente, o encontro com o feminino transcende.

A Jornada da Heroína inicia-se com a separação do feminino e termina com a integração entre masculino e feminino

“Lembre-se das mulheres líderes durante a pandemia, como Jacinda Ardern, na Nova Zelândia, e Angela Merkel, na Alemanha. Jacinda não deixou espaço para confusão. Transmitiu mensagens claras, atuou junto às principais autoridades de saúde e gravou vídeos de casa inclusive valorizando as crianças. Merkel foi direta, pé no chão, empática e pessoal. Disse ‘Somos uma comunidade em que cada vida e cada pessoa conta’. Ela apelou para o senso de responsabilidade de todos para que avaliassem o risco e fizessem a coisa certa.”

Na prática clínica

Laura Lobo, psicóloga clínica e co-criadora do documentário *A Jornada da Heroína - O feminino como instrumento de cura do ser e do planeta*, usa essa ferramenta para ajudar mulheres durante o atendimento terapêutico. “É comum escutar, das mulheres que chegam a mim, a dor do vazio, da frustração, da desorientação. São rostos apagados frente à existência. Em geral, são mulheres que adotaram uma jornada escrita pelos homens por não terem outras representações para se basear. Ou eram bem-sucedidas numa cultura masculina ou eram dominadas e dependentes”, explica.

Muitas chegam à psicoterapia com manifestações físicas de ansiedade, insônia, depressão e questões relacionadas ao ciclo menstrual, por exemplo. “No fim, assim como nos mostrou Maureen Murdock, a cilada é justamente essa: mesmo sendo bem-sucedidas, as mulheres ainda são dominadas e depen-

dentas do olhar da sociedade patriarcal e não vivem de fato uma libertação. E, para saírem do script preestabelecido, faz-se necessário primeiro se darem conta do vazio, da dor, da exaustão e começar, então, a se fazer perguntas”, resume Laura.

Trilhando a jornada, de acordo com Laura, as mulheres percebem que estão caminhando por uma via linear com regras criadas por outros. E que, por essa razão, esse percurso não traz uma autorrealização. “Ao se darem conta disso, elas podem se desorientar, já que não há diretrizes que digam como agir, sentir, para onde ir, o que fazer ou deixar de fazer”, completa.

Riscos para enfrentar

Embarcar na Jornada da Heroína pode ser um enorme risco, adianta a psicóloga. “Nela não haverá aplausos. Talvez aqueles que estão enredados numa ‘vida de sucesso’ sintam muito desconforto, incômodo e julguem aquela que se colocar nesse caminho mais próximo da libertação. Por conta disso, é muito válido que nós, mulheres, recebamos suporte de diversos tipos nesse momento, pois fazer essa mudança é nos desprendermos de tudo aquilo que disseram que precisaríamos ser para nos sentirmos realizadas.”

Durante os atendimentos, Laura propõe que a paciente narre sua própria história e suas vivências. Para isso, ela oferece ferramentas artísticas para expressão, propõe imaginações ativas e momentos de percepção de como se está ao falar sobre um determinado assunto. “Dessa forma, ela vai (re)vivenciando a própria caminhada, não apenas como narradora, mas como a personagem protagonista que sente tudo na pele.” A psicóloga reforça: “Para aquelas que estão ►

Personas femininas inspiradoras

Deméter e Perséfone

Deusa da agricultura, da fecundidade e da vegetação, Deméter é a Mãe Terra. Representa o arquétipo da mãe. Sua filha, Perséfone, é filha de Deméter e Zeus, o Senhor do Olimpo. É soberana da natureza, protetora das criaturas jovens e indefesas e representa o psiquismo humano – o consciente e o inconsciente.

Inana

Inana é a deusa suméria do céu e da terra. Por escolha própria, despe-se de sua realeza e desce ao mundo inferior – onde é morta por sua irmã, Eresquigal. É resgatada graças a uma serva fiel. Ela oferece um padrão de plenitude feminina que vai além do padrão de mãe: é a personificação da fertilidade da terra, deusa da estrela da manhã e da tarde, da guerra, do amor sexual, da cura, das emoções e da música.

Avô Aranha

É a avó da Terra e de toda a vida. Compassiva e instrutiva, ensina a cuidar de nós mesmos e nos adverte para não ficarmos presos a disputas mesquinhas e ao desejo da dominação. Preocupada com as pessoas, é uma preservadora da vida, uma tecedora de teias, mentora e ajudante daqueles que sofrem na jornada.

Mulher como criadora

A mulher que se separou de sua natureza pode recuperar quem ela é ao sentir sua criatividade fluir. Essa renovação pode acontecer no jardim, na cozinha, na decoração da casa, no relacionamento, na escrita ou na dança. Seu senso estético e sua sensualidade ganham vida quando estimulados por cores, cheiros, paladar, tato e som.



Ao completar a jornada, a mulher pode perceber uma maior necessidade de encontros, uniões e movimentos coletivos. Também é notada uma melhoria na relação com as outras mulheres, especialmente na relação entre mãe e filha

num estado de desistência, esgotamento e depressão profunda, eu as ajudo a compreender, aos poucos, que habitar o escuro, a morte, a perdição e a ausência de sentido e rumo, por exemplo, faz parte, são momentos extremamente importantes de sua caminhada e que, de qualquer maneira, ela está sendo acompanhada.”

O que encontrar ao final

Laura elenca os possíveis resultados com a Jornada da Heroína. “A integração com o feminino traz uma ampliação de consciência frente à jornada; a coragem e ousadia necessárias para pegar finalmen-

te a caneta da mão dos outros e devolver a si mesma enquanto verdadeira escritora e protagonista da própria história; permite sentir com os pés bem enraizados no solo o seu devido lugar na existência, ocupando-o com nossas potências; além da compreensão de que o mundo que aplaude não nos realiza tanto quanto o coração que se sente em casa”, pondera. Pode acontecer ainda uma maior necessidade de encontros, uniões, movimentos coletivos; uma melhoria na relação com as mulheres, principalmente na relação entre mãe e filha; e até um vínculo mais profundo com a Mãe Terra, que clama por uma novo relacionamento conosco.

Por fim, Laura reforça que todos esses frutos citados são movimentos que já testemunhou, inclusive consigo mesma, ao percorrer a jornada. “A partir daí, outras jornadas se iniciam, pois a vida é assim, uma dança espiralada cheia de aventuras.” ●

Qualidades para buscar

Alcançar o equilíbrio requer integrar aspectos positivos dos sentimentos e comportamentos que têm sido descritos culturalmente como femininos e masculinos. A verdade, porém, é que eles são experimentados por todos.

Feminino equilibrado	Em desequilíbrio, se torna ...	Masculino equilibrado	Em desequilíbrio, se torna ...
Assertiva, direta	Manipuladora, indireta	Competitiva	Violenta, dominadora
Relacional	Controladora	Determinada, intelectual	Friamente racional
Calorosa, acolhedora	Sufocante	Faz as coisas acontecerem	Autoritária e controladora
Difusa	Sem foco	Disciplinada	Rigidamente apegada à lei e à ordem
Permissiva	Passiva	Protetora	Manipuladora
Agregadora, precisa se conectar	Vítima, mártir	Compassiva, empática	Sentimental
Associativa, estabelece contato	Dependente	Direcionada para o exterior	Emocionalmente indisponível