

UMA ANÁLISE MULTIDISCIPLINAR DAS RAÍZES CULTURAIS E PSICOLÓGICAS DA AUTENTICIDADE FEMININA

Alessandra Almeida

Universidade Paulista – São Paulo

Julia Fânzeres Caminha Mutschler

Universidade Paulista – São Paulo

Lisienne de Moraes Navarro Gonçalves Silva

Universidade Paulista – São Paulo

RESUMO

Este estudo investiga a síndrome da impostora como uma patologia social resultante do contexto histórico-cultural que oprime a natureza instintiva e intuitiva da mulher. Inspirado nas ideias de Clarissa Pinkola Estés sobre a importância da nutrição da psiquê selvagem para a manifestação dos sonhos e desejos femininos, examinamos como a sociedade patriarcal desvaloriza os movimentos de introspecção (YIN), levando à desconexão do indivíduo consigo mesmo. Argumentamos que a síndrome da impostora é uma consequência desse distanciamento do lugar de poder feminino e pode ser contornada através da libertação do feminino domesticado. Defendemos que a conquista da independência financeira, emocional e espiritual é essencial para que as mulheres se sintam seguras para expressar sua autenticidade e essência.

Palavras-chave: Síndrome da Impostora. Patologia Social. Autenticidade. Psiquê Selvagem. Histórico-cultural.

1 INTRODUÇÃO

A autenticidade feminina é frequentemente suprimida por normas sociais e culturais que moldam o comportamento das mulheres, levando ao surgimento da síndrome da impostora.

A Síndrome do Impostor é um fenômeno observado em mulheres que frequentemente sentem que estão enganando as pessoas ao redor em relação ao seu verdadeiro potencial. Elas duvidam de suas próprias capacidades intelectuais e têm a impressão de que são impostoras em suas conquistas. A Síndrome do Impostor é um fenômeno psicológico que se caracteriza pela presença constante de intensas dúvidas em relação às próprias habilidades e competências. Esta síndrome também se manifesta como uma dificuldade em reconhecer o próprio sucesso ou em aceitar evidências externas de competência. No âmbito científico, é conhecida como "Imposter Syndrome" ou "Phenomenon Syndrome", e descreve uma sensação interna de falsidade.

O empenho que uma pessoa dedica a todas as áreas da sua vida acaba gerando a sensação de que nada é o bastante e que todo resultado, por mais positivo que seja, é alcançado apenas por acaso. Dessa

forma, a Síndrome do Impostor se instaurou nas mulheres, se espalhando em diferentes camadas sociais, níveis de educação, idade, ocupação, relacionamentos.

Os sinais frequentemente mencionados são ansiedade generalizada, ausência de autoestima, tristeza, resistência, desapontamento, hesitação, distanciamento emocional, fuga de obrigações, autossabotagem, dificuldade em confiar nos outros, procrastinação, horas de trabalho excessivas, exaustão no trabalho, questões de autoconfiança e muito mais.

Em 1978, Pauline Rose Clance e Suzanne Imes introduziram o termo síndrome do impostor. Esse termo é usado para descrever pessoas que, mesmo sendo habilidosas, inteligentes e eficazes, têm uma sensação de não serem boas o suficiente e um medo de serem desmascaradas. Para elas, o sucesso alcançado não é mérito de suas próprias habilidades, mas sim de sorte ou outros fatores externos. Esse tema tem sido amplamente discutido devido ao impacto negativo que causa na vida desses indivíduos. Aqueles que lidam com o fenômeno do impostor costumam dar mais importância às críticas negativas, ignorando elogios positivos e concluindo que seus feitos não são realmente merecidos ou tão bons quanto parecem.

A condição do autossabotador desperta lembranças de erros quando as coisas não saem como esperado. A pessoa encontra dificuldade em aceitar o processo de mudança e avanço, sendo levada à busca pela perfeição, o que está relacionado a vários problemas de ordem psicológica, como ansiedade, tristeza, afastamento social e dificuldade em lidar com situações difíceis. Sem dúvida, a vulnerabilidade mental causada pela condição do autossabotador pode afastar as pessoas da felicidade. Aqueles que confiam em si mesmos e em suas ações têm mais chances de conquistar o bem-estar e a alegria. O fenômeno da autopunição tem um impacto significativo na qualidade de vida. Além disso, o medo de fracassar acaba limitando o potencial de crescimento e satisfação, prejudicando o desempenho.

O fenômeno do autossabotador pode ter um grande impacto na saúde mental de diversas maneiras, uma vez que as pessoas que sofrem com isso costumam experimentar uma diminuição na sua qualidade de vida e bem-estar. Elas lidam com preocupações, inseguranças, ansiedade e depressão de forma mais intensa do que aquelas que não têm esse problema.

O medo de fracassar acaba limitando as oportunidades de crescimento e felicidade no trabalho e na vida social, gerando conflitos e prejudicando o desempenho. Estudos mostram que o autossabotador está associado negativamente à autoestima e ao perfeccionismo adaptativo, fatores que têm impacto na saúde mental, física, emocional e espiritual.

A maneira como as pessoas lidam com o equilíbrio de sua saúde integral, pode variar de acordo com diversos aspectos, como idade, sexo e nível educacional, sendo a cultura um elemento importante a se considerar. Destaca-se a importância de pesquisas em contextos ainda não explorados sobre esse tema.

Há uma falta de estudos que analisem de forma abrangente esses fenômenos, principalmente no que tange à autoestima como possível mediadora do impacto do perfeccionismo na síndrome do autossabotador, especialmente no contexto brasileiro.

É necessário destacar que o termo “síndrome do impostor” não é reconhecido pela OMS pois ainda não existem dados que comprovem seus sinais e sintomas, podendo haver causas diversas e características similares a diversas doenças. Por isso, o termo mais coerente é “fenômeno do impostor”.

Neste estudo, estão sendo analisadas as raízes culturais e psicológicas dessa síndrome, utilizando uma abordagem multidisciplinar que integra conceitos da psicologia social, junguiana e transpessoal. Será investigado como a libertação do feminino domesticado pode promover a independência financeira e emocional ao trazer luz à presença da Síndrome da Impostora como fenômeno social em mulheres de diferentes situações e realidades.

O método adotado para esta pesquisa será qualitativo que terá como instrumento questionário e entrevistas com mulheres.

A pergunta que permeará será como identificar mulheres com a Síndrome do Impostor e como fazer um trabalho de resgate da autoestima e poder pessoal? Acredita-se que devemos promover a autenticidade feminina por meio do autoconhecimento embasado em saberes sócio-históricos de uma sociedade que oprime o corpo e a psiquê feminina, assim como compreender as relações estabelecidas entre familiares e amigos.

Essa pesquisa contará com o apoio teórico de Clance (1978), pioneira no assunto e precursora do conceito, seu método será adaptado para possíveis intervenções a partir do contexto histórico-social brasileiro; Estés (1992), junto a psicologia arquetípica junguiana. Por meio de histórias e mitos que levam a mulher à libertação do feminino domesticado ao reconhecer a sua natureza instintiva e criativa. Sua obra será a principal abordagem de resgate da autenticidade feminina. Guzzo & Varella (2015) será a base para justificar a necessidade de adaptação para a cultura multidisciplinar da identidade feminina dentro de uma perspectiva brasileira; DIAS (2017) com sua importante análise do movimento feminista na psicologia, demonstrando perspectivas e desafios para a promoção da autenticidade feminina no contexto brasileiro.

O objetivo da pesquisa é analisar as raízes culturais e psicológicas da Síndrome do Impostor em mulheres como um fenômeno social por meio do levantamento dessa síndrome e discutir como identificar as mulheres com o Fenômeno da Impostora e o trabalho a ser realizado com elas, reconhecendo o motivo da existência dessa síndrome, buscando desprender a mulher da responsabilidade desse sentimento, defendendo a possível hipótese de ser na verdade uma patologia social, consequência do modelo patriarcal que marginaliza, no sentido de deixar à margem, sem reconhecimento, o corpo e a psiquê feminina como potencial de auto regulação para manifestação de uma vida mais leve e criativa. A escassez de conhecimento e autoconhecimento da Mulher e a desconexão com a própria natureza instintiva serão fenômenos

destacados neste artigo. O estudo aprofunda em diferentes camadas sociais para identificar se a sensação de impostura e autossabotagem acontece apenas em mulheres bem sucedidas, com destaque profissional e acadêmico, ou se também faz parte do repertório de insatisfação e desequilíbrio em mulheres de classes desfavorecidas, mesmo que o termo não seja reconhecido por elas.

2 O EMPODERAMENTO FEMININO

A palavra empoderamento ainda não existe no dicionário, mas está amplamente difundida na sociedade atual e pode ser resumida como dar poder ao indivíduo, enaltecê-lo.

O nome empoderamento feminino, tão divulgado nos dias de hoje, visa dar poder a mulher objetivando a equidade de gêneros na sociedade. Pode-se dizer que é uma evolução do feminismo que teve início no século passado uma vez que propõe que as mulheres tenham os mesmos direitos e as mesmas oportunidades que os homens, mas se difere quando agrega termos como sororidade (uma espécie de aliança entre mulheres), representatividade e colaboração. Além de incluir os indivíduos que se sentem mulheres, independente de suas características físicas.

Em 2010, a ONU lançou os "Princípios de Empoderamento das Mulheres", que é "um conjunto de considerações que ajudam a comunidade empresarial a incorporar em seus negócios valores e práticas que visem a equidade de gênero e o empoderamento de mulheres".

As considerações são as seguintes: 1. Estabelecer liderança corporativa sensível à igualdade de gênero, no mais alto nível. 2. Tratar todas as mulheres e homens de forma justa no trabalho, respeitando e apoiando os direitos humanos e a não-discriminação. 3. Garantir a saúde, segurança e bem estar de todas as mulheres e homens que trabalham na empresa. 4. Promover educação, capacitação e desenvolvimento profissional para as mulheres. 5. Apoiar empreendedorismo de mulheres e promover políticas de empoderamento das mulheres através das cadeias de suprimentos e marketing. 6. Promover a igualdade de gênero através de iniciativas voltadas à comunidade e ao ativismo social. 7. Medir, documentar e publicar os progressos da empresa na promoção da igualdade de gênero.

Do ponto de vista cívico e regimental este foi e continua sendo o caminho. Do ponto de vista do indivíduo, enquanto ser único e pertencente ao todo, essa luta pela igualdade provocou uma perda de identidade do ser feminino.

Ao se verem como minoria no mercado de trabalho, as mulheres entenderam que precisavam se assemelhar aos homens e, por exemplo, mudaram o modo de se vestirem. Coco Chanel introduziu a calça no vestuário feminino quando as saias deixaram de ser práticas para as mulheres que trabalhavam. As ombreiras apareceram nos anos 80, pois criavam uma silhueta mais masculina, o que lhes configurava força e poder.

A moda é apenas um exemplo de uma representação da sociedade. Isto é, para competir com os homens no mercado de trabalho, as mulheres tiveram que se assemelhar a eles em diversos níveis, inclusive psiquicamente.

As características essencialmente masculinas passaram a predominar e a serem valorizadas. Produtividade, objetividade e inexpressividade de emoções passaram a tomar conta da sociedade. Neste caminho, apesar das mulheres terem conquistado o direito ao voto, de saírem sozinhas e a independência financeira, algumas características predominantemente femininas, como a intuição, dissiparam-se.

As crianças passaram a ser educadas para obterem o sucesso profissional e a preocupação em serem indivíduos empáticos, conscientes e de bom caráter foi deixada para segundo plano. O papel masculino independente, provedor e de diversão para compensar o trabalho árduo passou a ser muito mais atrativo quando se tornou uma possibilidade. Meninas passaram então a almejar se assemelhar mais com a figura masculina.

Numa sociedade que já era e continua sendo patriarcal, as mulheres ainda têm que lidar com a vergonha de seu corpo, por exemplo, escondendo a sua menstruação. Renegando as suas verdadeiras origens, a mulher se desconectou de sua verdade e da sabedoria de um feminino sagrado de força, poder, instinto e criação.

Dessa forma, houve um desequilíbrio na valorização apenas dos atributos masculinos. As mulheres passaram a querer se parecer como os homens e com isso se distanciaram de sua verdadeira essência.

É importante ressaltar que o feminismo não foi o causador deste desequilíbrio e que o trabalho aqui apresentado não defende um retrocesso neste sentido. Pelo contrário: reconhece-se que o feminismo trouxe conquistas fundamentais para a igualdade de gêneros, item básico e fundamental para uma sociedade mais justa e harmoniosa; no entanto, a sociedade, que já era patriarcal e por isso já restringia o ser feminino antes mesmo de existirem os movimentos feministas, se desequilibrou ainda mais quando se deparou com o novo papel da mulher.

O resgate do feminino pode e deve coabitar com as conquistas civis já consolidadas. Ainda, a igualdade de direitos enaltece o ser feminino e é sob esse ponto de vista que será tratado o empoderamento feminino neste trabalho: enaltecer a mulher enquanto ser feminino. É preciso resgatar características essencialmente femininas em uma sociedade masculinizada para ajudar a mulher a entender seu poder como indivíduo feminino em uma esfera não somente psíquica, mas também física e energética.

3 A REDESCOBERTA DO SER MULHER – EMPODERAMENTO FEMININO TRANSPESSOAL

Vários mestres como Osho, Dalai Lama, Amma, Yogi Bhanjan disseram em seus satsangs que a cura do mundo viria da mulher, do resgate do feminino e do amor. !As mulheres são a força e a própria base de nossa existência. Quando a mulher perde contato com o seu verdadeiro Ser, deixa de haver harmonia no

mundo e começa a destruição.” Dalai Lama também acrescenta: “O mundo será curado pelas mulheres ocidentais”.

No empoderamento feminino do ponto de vista da psicologia transpessoal, as mulheres se conectam com o seu útero (físico ou energético) e reverenciam todo o sagrado de ser mulher em seu manifesto mais selvagem e visceral, religando as necessidades atuais da mulher moderna com o resgate de uma sabedoria antiga, que por muito tempo esteve negligenciada pelo patriarcado e pelo modelo industrial e capitalista de economia.

O objetivo do empoderamento é a busca pelo conhecimento de si e do ser feminino através do seu corpo – da vivência dos seus ciclos e de sua natureza interior conectada de forma sustentável com a natureza exterior.

Muitas mulheres estão se autoconhecendo e multiplicando as curas que vivenciam estimuladas pela consciência de que são responsáveis pela saúde de seus corpos físico, mental, emocional e espiritual, além da saúde de seus descendentes, do planeta Terra e de todos os seres que nela habitam.

É nesse estado de resiliência que mulheres empoderadas estão buscando ferramentas capazes de resgatar o feminino e é sobre essas ferramentas que vamos falar nos próximos capítulos.

4 A DIFERENÇA DE SER MULHER

!Ninguém nasce mulher: torna-se mulher!. (BEAUVOIR, 1967, p. 9). A frase de Simone Beauvoir presente no livro *O Segundo Sexo* (1949) mostra que a mulher precisa conhecer seu universo interior para despertar as suas características únicas e necessárias para encontrar o seu equilíbrio. Com a terapia transpessoal, ela é capaz de se conectar com a sua verdade e quebrar paradigmas impostos pela sociedade sobre o que é ser mulher. Neste sentido, a mulher se empodera de sua vida e para de querer atingir o modelo de mulher esperado e imposto, acabando assim com a ditadura sob seu corpo.

Questionando o lugar do destino biológico como fundamento para a afirmação da existência de uma natureza feminina, o gênero nunca é uma essência e sim uma história. O processo histórico está ligado ao corpo que se vem ao mundo, assim: “!Não existe nenhum destino biológico que irá assegurar o lugar que uma mulher terá numa sociedade.” (BEAUVOIR, 1967, p. 9).

Os sexos feminino e masculino são compostos de diferentes equipamentos físicos e químicos. Um exemplo é o resultado da pesquisa feita pela Universidade da Califórnia, gerenciada pelas psicólogas Laura Cousin Klein e Shelley Taylor, na qual se descobriu que as mulheres tendem a ser mais solidárias que os homens e que o sexo feminino tem mais facilidade de fazer amigos.

Essas duas características se devem a maior liberação de ocitocina no organismo feminino. De acordo com Maria Fernanda Garcia (2017) em reportagem sobre a pesquisa, a ocitocina é uma substância liberada em homens e mulheres como reação ao estresse. O ponto é que a quantidade varia de acordo com

o sexo, o que faz com que as mulheres normalmente sejam mais solidárias em situações de estresse, enquanto os homens ficam mais centrados em si mesmos. A substância é responsável também pelas contrações do útero no trabalho de parto e estimula a produção de leite materno. Além disso, estimula o surgimento de sentimentos agradáveis, ou seja, ajuda na criação do vínculo entre mãe e filho. Este mesmo hormônio, portanto, ajuda as mulheres a serem mais sociáveis. (GARCIA, 2017)

Uma prova deste comportamento mais solidário são as filas de mulheres nas penitenciárias masculinas comparadas com as dos homens nas penitenciárias femininas. Kemila Pellin (2016), em reportagem especial sobre esse assunto, nos fornece o seguinte relato:

Ela foi presa por um crime que ele cometeu, e ficou um bom tempo encarcerada até ser julgada e inocentada. E hoje? Hoje é domingo, é dia de visita e nada mais importa. Ela simplesmente está ali desde que o dia amanheceu, com a menina de dois anos no colo e olhar atento aos outros dois. Hoje ela veio trazer os filhos para visitar o pai, porque afinal, ela não tem o direito de priva-los da convivência familiar. Hoje ela veio visitar o marido, aquele mesmo que a colocou na prisão um dia. (PELLIN, 2016).

Essa capacidade de se transformar e de curar (a ela e a todos a sua volta) é um princípio feminino e como tal pode e deve ser direcionado de forma consciente. Renegar essa característica é renegar a sua verdade e com isso o seu amor próprio e a sua autoestima.

Aline Rodrigues em Saberes Ancestrais Femininos: Sabedoria Sagrada Feminina (2017) afirma que ela foi presa, privada da convivência familiar e perdeu o direito de amamentar a filha, que na época não tinha mais do que três meses de vida. Perdeu quase dois anos do crescimento e desenvolvimento da pequena e dos outros dois, que hoje têm 8 e 10 anos. Tudo isso porque o marido traficava drogas e usava a casa da família como esconderijo.

As mulheres possuem útero, ovário (glândulas endócrinas), hormônios e taxas hormonais (diferentes dos homens) que são as manifestações de uma energia (poder) num nível mais sutil (que também é diferente dos homens).

Esta energia-poder é como uma sabedoria própria, essencial, presente (porém "esquecida") nas mulheres. Tal energia-poder-força só existe em latência e é muito inconsciente no homem. Tal energia-sabedoria foram ocultadas e reprimidas com o advento desta civilização atual, que teve a necessidade de trabalhar a racionalidade e a inteligência concreta, ou seja o masculino. Os motivos por esta ocultação está relacionado ao fim da civilização anterior a nossa. Porém, agora, com o florescer de um novo ciclo, onde a mente abstrata ou de síntese deve ser o foco no desenvolvimento coletivo, vários destes conhecimentos estão sendo abertos e reorientados para acelerar este processo de autoconsciência tanto das mulheres como para que elas possam também ativar a frequência ou vibração adequada e ancorar a sabedoria necessária para este momento evolutivo em toda a Terra. (RODRIGUES, 2017)

É importante destacar que neste estudo o feminino se refere ao princípio da introspecção definido pela filosofia Tao: Yin (feminino) e Yang (masculino), ou seja, não se refere à mulher ou ao homem especificamente, mas às polaridades que habitam a dualidade do Ser. Também é válido destacar que o termo feminino não tem nada a ver com a feminilidade, sendo esta uma construção sócio-histórica que não cabe neste aprofundamento.

5 OBJETIVO

O objetivo da pesquisa é analisar as raízes culturais e psicológicas da Síndrome do Impostor em mulheres como um fenômeno social por meio do levantamento dessa síndrome nas cidades Niterói - RJ, Barueri - SP e Santana de Parnaíba - SP. Esta análise deseja reconhecer porque a síndrome existe e desprender a mulher da responsabilidade de se sentir assim, defendendo a possível hipótese de ser na verdade uma patologia social, consequência do modelo patriarcal que marginaliza, no sentido de deixar à margem, sem reconhecimento, o corpo e a psiquê feminina como potencial de auto regulação para manifestação de uma vida mais leve e criativa. A escassez de conhecimento e autoconhecimento da Mulher e a desconexão com a própria natureza instintiva serão fenômenos destacados neste artigo. O estudo aprofunda em diferentes camadas sociais para identificar se a sensação de impostara e autossabotagem acontece apenas em mulheres bem sucedidas, com destaque profissional e acadêmico, ou se também faz parte do repertório de insatisfação e desequilíbrio em mulheres de classe baixa, mesmo que o termo não seja reconhecido por elas.

6 METODOLOGIA

Este estudo utilizará uma abordagem qualitativa, utilizando como instrumento de análise questionário e entrevista com mulheres. A amostra será composta por mulheres de diferentes faixas etárias, níveis de escolaridade e situações sociais. Serão utilizados instrumentos de pesquisa padronizados, como questionários sobre autenticidade, bem-estar emocional e sintomas da síndrome da impostora. Os procedimentos incluirão a coleta de dados através de questionário, observações e análise de respostas.

7 DESENVOLVIMENTO

A discussão abordará as contribuições do estudo para a compreensão da autenticidade feminina e da síndrome da impostora, assim como suas implicações para a prática clínica e intervenções terapêuticas. Serão sugeridas recomendações para futuras pesquisas e intervenções no campo da psicologia feminina.

A Síndrome do impostor, segundo Clance e Imes, revela uma experiência interna de auto-percepção como "farsa intelectual", mais comum entre mulheres de alto desempenho acadêmico e profissional. Apesar de evidências objetivas de sucesso, essas mulheres acreditam que suas conquistas são resultado de sorte ou

engano, e não de suas habilidades. Este estudo dedica sua atenção em analisar a origem do fenômeno em dinâmicas familiares e estereótipos de gênero internalizados, na qual meninas são condicionadas a minimizar suas capacidades ou a aderir a padrões irreais de perfeição.

A pesquisa também será guiada pela obra “Mulheres que correm com os lobos” de Clarissa Pinkola Estés para oferecer um contraponto simbólico ao fenômeno do impostor descrito por Clance e Imes que desconsideram a influência do meio social que desvaloriza atributos instintivos da mulher, como a ciclicidade, a sexualidade e a ancestralidade. O desejo de ser perfeita para atender às expectativas sociais por vezes é extremamente estressante e desencorajador, fazendo com que muitas mulheres não se reconheçam e se tornem aprisionadas em um padrão de autossabatagem, por medo, culpa ou vergonha.

É importante trazer consciência para mulheres que é possível sim viver em harmonia e que existem diversas ferramentas terapêuticas para isso. Primeiro em harmonia consigo mesma, aceitando os ciclos e as condições de cada fase. Depois harmonia com a sociedade, ocupando o seu papel de mulher sem abrir mão dos direitos civis conquistados. Manter esses direitos de modo que o poder que existe dentro de cada mulher não seja comprometido. Que as diferenças sejam aceitas. Para então obter a harmonia com a natureza, cuidando e preservando a sustentabilidade.

É notória a importância de terapias milenares que sobrevivem ao longo de diversas sociedades e que podem colaborar para libertar mulheres da autossabotagem. Ao longo deste documento algumas delas serão exemplificadas. Se o mercado de trabalho seguir nos moldes cartesianos, mulheres e homens perderão a chance de expressar a sua verdade, o seu melhor, e todos perdem com isso. Numa sociedade saudável, equilibrada, as pessoas estão satisfeitas com o seu trabalho, com a maneira como produzem e geram riqueza para si e para o todo. Elas se sentem responsáveis por algo maior e sentem uma enorme satisfação quando percebem que fazem algo realmente significativo.

Mas por se espelhar no modelo atual as mulheres começaram a se identificar mais com as atividades e atributos masculinos, que são considerados muito mais estimulantes e desafiadores. Isso não quer dizer que toda mulher é feminina e deve exaltar essa característica pessoal, neste caso pode ser até que ela precise elevar a seu potencial masculino (Yang) para encontrar o equilíbrio, por exemplo, se tem dificuldades de focar, realizar ou mesmo ganhar dinheiro.

A proposta é despertar o amor próprio e o poder pessoal habitando um corpo feminino, independente de sua identificação de gênero, ela deve honrar seu útero (caso o tenha), seu ciclo, sua sexualidade (energia vital) e suas origens.

A comparação e competição que existe entre as mulheres também é reflexo desse desequilíbrio e autossabotagem, mas ao reunir mulheres dispostas a se curar, elas se transformam juntas, assim como transformam o seu entorno. E isso é a expressão da autenticidade feminina: é resgatar o potencial feminino, é reverenciar o amor e a cumplicidade que a mulher traz em si.

Assim como o fenômeno do impostor faz com que as mulheres duvidem de suas capacidades inatas, Estés descreve como as mulheres se afastam de seus instintos e dons naturais devido à repressão social e familiar. A busca por validação externa muitas vezes sufoca sua autenticidade.

No livro “Mulheres que correm com os Lobos”, Estés sugere que as mulheres foram condicionadas ao longo do tempo a se desconectar de sua força instintiva e de sua autenticidade devido a imposições culturais e sociais que promovem conformidade e submissão. Isso ecoa o impacto dos estereótipos de gênero e da falta de validação enfrentada pelas mulheres no fenômeno do impostor.

É neste sentido que o estudo em questão promove o despertar desta consciência adormecida no inconsciente coletivo feminino. Inspirar mulheres a ocupação de Si é um caminho profundo e sutil para a mulher se reconectar com a sua essência e voltar a se sentir autêntica, livre para ser ela mesma, se aceitando e validando suas próprias experiências e capacidades.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa tem o objetivo de verificar os sentimentos das mulheres em diferentes situações, portanto, encontra-se em andamento. Apresentaremos os resultados obtidos até o presente momento, com um ano de pesquisa.

Ao aprofundar na psique humana, reconhecendo o Ser como um indivíduo social é notória que se faz praticamente impossível ser 100% autêntica mesmo em um ambiente preparado e organizado para isso, como um círculo terapêutico de mulheres, por exemplo. Os filtros sociais revelam a adequação ao meio necessária para a sobrevivência, portanto são indispensáveis. Neste sentido, o que de fato importa é encontrar o equilíbrio entre o que representa o Eu e o que está associado às expectativas do outro.

Nascer como um objeto de desejo social não deve nos condicionar, mas sim ser a trilha que buscamos atravessar para nos encontrar de forma verdadeira.

Portanto, com base na psicologia Transpessoal, a autenticidade feminina se faz no encontro com a Ancestralidade, a Ciclicidade e a Sexualidade que deve ser explorada como um ponto singular que cada mulher pode percorrer para acessar o equilíbrio entre a sua verdade única e múltipla e seu papel social.

Ser autêntica não significa romper com a sociedade, mas encontrar-se em equilíbrio em relação aos filtros sociais e a submissão que os mesmos a impõem. A libertação da autossabotagem se inicia a partir do momento em que a mulher se conecta com o autoconhecimento e encontra recursos internos e externos para se apropriar de Si mesma e então se amar.

Independente de como a ciência revela a constituição da psique humana é preciso reconhecer quais caminhos para o Eu fazem sentido e devem permanecer. O que se percebe, nesta análise é que não existe um padrão a ser explorado no que se refere ao encontro com o Eu, cada mulher irá reconhecer por meio da expansão de consciência o solo fértil que irá semear sua verdade para se sentir feliz e realizada.

Neste sentido, a pesquisa sobre as Raízes Culturais e Psicológicas da Autenticidade Feminina se faz necessária pois traz luz aos comportamentos moldados por normas sociais e culturais e como submeter-se em excesso pode atrapalhar a vida da mulher, trazendo padrões de autossabotagem e desconexão com a própria identidade.

Mesmo que a Autenticidade não seja algo a ser alcançado com precisão, a busca por libertar-se e, então, se sentir à vontade para se expressar deve ser estimulada e aprofundada em processos terapêuticos, levando em consideração a cultura de submissão e o desvalor de ser mulher em nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

- ARON, L.; STARR, K. A psychotherapy for the people: Toward a progressive psychoanalysis. Routledge, 2013.
- ASSAGIOLI, R. Psicossíntese: o desenvolvimento harmonioso do homem. Cultrix, 1965.
- BERGER, L. D. The voice of shame: Silence and connection in psychotherapy. Gestalt Review, 2016.
- BEAUVOIR, Simone. O segundo sexo: a experiência vivida. São Paulo: Difusão Europeia de Livros, 1967.
- BOLEN, Jean Shinoda. O Milionésimo Círculo: Como transformar a nós mesmos e ao mundo. São Paulo: Taygeta, 2003.
- BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- CERIBELLI, Marcela. Aurora: O despertar da mulher exausta. São Paulo: HarperCollins Brasil, 2022.
- CASSANEGO SR. Síndrome do impostor: Já ouviu falar? 2021. Acesso em: 24 mar. 2024. Disponível em: <https://www.ufsm.br/pet/sistemas-deinformacao/2021/07/01/sindrome-do-impostor-ja-ouviufalar>.
- CONNECTING EXPERTISE MULTIDISCIPLINARY DEVELOPMENT FOR THE FUTURE. Seven Editora. Disponível em: <http://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/issue/view/34>. Acesso em: 22 jan. 2024.
- CLANCE, C. P. R.; IMES, S. A. The impostor phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. Psychotherapy: Theory, Research & Practice, 1978.
- DLAMINI, S.; VILJOEN, S. M. Exploring the impostor phenomenon among women in South Africa: A qualitative study. South African Journal of Psychology, 2019.
- DIAS, M. M.; FERREIRA, M. C. Feminismo e psicologia: perspectivas e desafios para a promoção da autenticidade feminina no contexto brasileiro. Psicologia em Estudo, 2017.
- ESTES, C. P. Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Ed. Rocco, 1992.
- GONÇALVES, O. F.; MONTEIRO, I. D. S. Psicoterapia cognitivo-comportamental: teoria e prática. Porto Editora, 2006.
- GUZZO, R. S. L.; VARELLA, M. D. A influência do contexto histórico-cultural na identidade feminina: uma perspectiva brasileira. Revista Brasileira de Psicologia, 2015.
- LIPS-WIERSMA, M.; WRIGHT, S. Measuring the meaning of meaningful work: Development and validation of the Comprehensive Meaningful Work Scale (CMWS). Group & Organization Management, 2012.
- SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Autoestima: um estudo comparativo entre estudantes brasileiros e sul-africanos. Psicologia: Teoria e Pesquisa, 2008.

SULLIVAN, J. B.; RYBA, N. L. Prevalence of impostor phenomenon and assessment of well-being in pharmacy residents. *American Journal of Health-System Pharmacy*, v. 77, n. 9, p. 690-696, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1093/ajhp/zxaa041>.

WILDING, M. Como vencer a síndrome do impostor de acordo com a psicologia. 2021. Acesso em: 24 mar. 2024. Disponível em: <https://forbes.com.br/carreira/2021/04/como-vencer-a-sindrome-do-impostor-de-acordo-com-a-psicologia/>.

YOUNG, V. The secret thoughts of successful women: Why capable people suffer from the impostor syndrome and how to thrive in spite of it. Crown Business, 2011.

JUNG, Carl Gustav. Os arquétipos e o inconsciente coletivo. Trad. Maria Luíza Appy; Dora Mariana R. Ferreira da Silva. 9. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.