

PSICOLOGIA E O FEMININO



arte: eannadenardinart

Amor-próprio, autoestima
e empoderamento.

D É L I S B E N E T T I

SOBRE A AUTORA

Délis Benetti, psicóloga clínica.

CRP 07/31949

Formada pela Universidade Franciscana em
Santa Maria-RS, Brasil. Pós-graduada no
INSPSIC em Lisboa - Portugal.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....1

AUTOESTIMA.....2

O OLHAR DO OUTRO.....5

REDES SOCIAIS.....6

AMOR-PRÓPRIO.....7

EMPODERAMENTO.....9

CONSIDERAÇÕES FINAIS.....10

INTRODUÇÃO

Sabe-se que, nos dias atuais, diversas mulheres buscam por espaço, por direitos, por liberdade. E essa busca pela liberdade da mulher é uma realidade que, há anos, era pouco discutida ou inexistente.

Na antiguidade mulheres não tinham ideais próprios, não tinham voz e eram dependentes. Estavam predestinadas a viver para o outro, para suprir os desejos do outro. Pouco se falava do feminino sem ligar ao masculino. O subjetivo dessas mulheres não era valorizado, muito menos seus desejos.

Houve muitas movimentações e lutas para que essa realidade mudasse. Hoje, mesmo após diversos direitos conquistados, ainda existem impasses, tabus e preconceitos.

Ser mulher é uma luta diária, uma luta contra estereótipos, padrões inatingíveis, pela auto aceitação e para viver a vida de acordo com seus próprios desejos e ideais.

Como mulher e psicóloga, reflito sobre o que é o universo feminino e o Ser Mulher - indo além de gênero - algo que também carrega um valor cultural. A partir dessas reflexões e diversos estudos sobre o feminino (e autoestima da mulher), escrevi esse E-book.

AUTOESTIMA

O que forma a personalidade e a subjetividade de uma pessoa são as suas relações, o ambiente onde vive, suas experiências e vivências - sendo elas positivas ou negativas. E no ambiente onde a mulher está, encontram-se desafios.

Você, como mulher, já refletiu sobre como os tabus e machismos do dia-a-dia estão presentes na sua personalidade? Já se privou de algo por ser mulher? Já se sentiu menos, frágil, ou até mesmo, não conseguiu se expressar por completo por causa de padrões? O que você já deixou de fazer, por ser mulher?

Vivemos cercadas de padrões presentes nas mídias, nas redes sociais. Padrões que afetam nossa autoestima, nosso amor-próprio. Com isso, muitas pessoas ligam autoestima somente com estética - e autoestima vai muito além disso.

A autoestima começa a ser formada desde a infância, modificando-se no decorrer da vida.

Carrega também uma subjetividade de experiências e do ambiente onde se vive.

Autoestima é a forma como nos percebemos e pode estar ligada com as nossas potencialidades, nossa forma de nos comunicarmos, com o nosso físico e mental. Para desenvolver uma boa autoestima é necessária uma boa dose de autoconhecimento, pois conhecendo a si mesma você vai descobrir suas qualidades - e aceitar seus defeitos. É preciso coragem para nos aceitarmos e vivermos sem sermos vítimas desses padrões.

É importante que você cuide da aparência e do seu corpo, pois eles fazem parte de quem você é e também formam sua autoestima. Conhecendo a si mesma, você vai perceber que existem diversas outras qualidades que são tão importantes quanto a sua aparência.

Na maioria das vezes, o que te destaca é algo único em você, alguma característica sua que você pode até não gostar, e que vai te diferenciar. Se todas nós resolvermos entrar em todos os padrões, o mundo ficará cheio de pessoas iguais.

Aceitar os seus "defeitos" também é empoderar-se.

Sabemos agora que autoestima é um conjunto de fatores - internos e externos - que formam o modo como você se vê e se percebe. É valorizar seus pontos fortes e fracos que formam quem você é.

Como vivemos em sociedade, é provável que você tenha que conviver com diversas opiniões e críticas (construtivas ou não) sobre quem você é. Você já ouviu essa frase "Tudo que nos incomoda no outro pode nos levar a um melhor conhecimento de nós mesmos?"

Ela nos fala de uma forma simples sobre esse olhar das outras pessoas. Quando elas se sentem incomodadas com alguma característica sua, estão, na verdade, falando mais de uma característica delas mesmas do que de você. Isso porque, tudo que incomoda em alguém, está ou já esteve em você. Uma questão de espelhamento. Não dê tanta importância para esse olhar que vem de fora. Olhe com carinho para si mesma.

O OLHAR DO OUTRO

Muitas mulheres com as quais já trabalhei em clínica falam sobre o olhar do outro sobre elas, que elas acabam internalizando isso. Que estão acima do peso, fora de algum padrão. Se você se identifica e já passou por isso, é importante você se questionar: eu realmente me vejo assim ou passei a ver esse "defeito" vindo desse olhar de outra pessoa?

Acredite na sua percepção sobre si mesma. Só você sabe da sua história, o que você passou para chegar onde está. Se você está com alguma característica considerada fora do padrão, também se questione de onde vem esse padrão e se ele é realmente uma verdade absoluta. Acredite em como você se vê, não dê tanto crédito a como o outro te vê. Você só está machucando a si mesma quando faz isso. Assim como quando você se compara às outras pessoas, principalmente nas mídias sociais.

REDES SOCIAIS

Você já se questionou se o tempo que você passa nas redes sociais tem agregado um valor positivo na sua vida? Ou você entra no Instagram, vê as pessoas postando uma vida perfeita (que são somente recortes, geralmente com filtros, de uma parte boa do dia delas) e fica constantemente se comparando?

Comparar sua vida com a de outras pessoas é uma forma de autossabotagem da sua mente, um gatilho perfeito para você se sentir mal e ficar com a autoestima baixa.

Procure gerenciar o tempo que você passa nas redes e se questione se as pessoas que você segue realmente tem a vida perfeita.

Selecione quem você segue e o que você vê nas redes. Filtre as informações e pessoas que você segue, da mesma forma ou em uma proporção maior que os filtros que você usa no Instagram. Isso também é um ato de amor-próprio. E também é um ato de cuidado com a sua saúde mental.

AMOR-PRÓPRIO

Amar a si mesma é uma construção diária. É importante que todos os dias você tire um tempo para si mesma se dedique ao autocuidado. Pode ir além de um *Skincare*, pode ser um tempo fazendo algo que você gosta – ler, assistir um filme, pode ser cuidando do seu corpo através de exercícios, ou simplesmente, descansar. Meditar, estar perto da natureza também são boas opções.

Dando valor a si mesma, você vai começar a exigir que esse valor seja dado pelas pessoas, também. Sabendo seu valor, você não vai aceitar menos do que merece.

Não se cobre se hoje você não está bem consigo mesma. É uma construção diária, hoje pode estar mais difícil do que ontem. Dê um tempo e tente novamente amanhã. Só não esqueça de dar importância para esse autocuidado.

Amor-próprio é também abraçar os teus lados obscuros e abraçar teus defeitos, pois a perfeição não existe.

Procurar uma perfeição é uma forma de machucar a si mesma, pois atingir essa perfeição é uma meta inatingível. Não cobre tanto de si mesma. Comece com pequenas metas diárias. Desenvolver o amor por si mesma é o primeiro passo para a sua evolução pessoal, profissional e em relacionamentos interpessoais, pois amando a si, vai transbordar esse amor externamente, melhorando sua energia e o principal: vai sentir-se empoderada e dona de si. E os outros irão perceber isso.

EMPODERAMENTO

Após conseguirmos, aos poucos, conquistar nosso espaço (e ainda há muitos espaços para conquistarmos), percebemos o nosso real valor e que não nos contentamos com conformismos. Queremos estar cada vez mais presentes em cargos de liderança, de destaque, ou até mesmo, sermos autônomas. Queremos ser ouvidas e respeitadas.

Comece transformando a si mesma e veja como tudo ao redor se transforma também. Se empoderar é se responsabilizar, ver que você é capaz de fazer sua vida prosperar ou não. Não coloque no outro uma responsabilidade que é sua. E quando o outro te machucar, só você poderá se curar. Comece a se amar e veja como tudo muda ao redor. A mudança acontece de dentro para fora.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse e-book foi escrito para todas as mulheres que, assim como eu, não se conformam com desigualdades e buscam por seu espaço. Minha missão através do meu trabalho é auxiliar na transformação e desenvolvimento do potencial de cada mulher. Todas nós temos algo a contribuir e se você ainda não descobriu o seu papel no mundo, ainda não se empoderou, talvez esteja faltando algo na sua vida: autoconhecimento.

Conhecendo a si mesma, sua autoestima, amor-próprio e diversos outros fatores irão se desenvolver. Convido você a conhecer melhor meu trabalho, através da minha página do Instagram, @psidelisbenetti.