

KARINA MENDICINO

# EMANCIPAÇÃO EMOCIONAL PARA MULHERES





Olá! Eu sou a Karina Mendicino. Sou psicóloga clínica e idealizadora do projeto Ser Inteira – Psicologia para Mulheres. Trabalho exclusivamente com mulheres desde que iniciei o atendimento em consultório. Fiz mestrado no tema de gênero, onde pesquisei representações sociais de feminilidade – o que me possibilitou uma visão mais apurada para a hierarquia sexual e de gênero existente em nossa cultura. Fiz também uma pós graduação em Antropologia da Mulher, onde pude aprofundar os estudos sobre a história do patriarcado e sobre o feminino, sob a ótica da Psicologia Transpessoal e Junguiana. Hoje, utilizo a abordagem de Carl Jung como norteadora do meu trabalho, sempre preservando um olhar atento à relação entre fatores culturais e o adocimento psíquico e emocional das mulheres. Neste e-book, compartilho um pedacinho do que considero importante para que mulheres se libertem da opressão inerente ao nosso sistema de gênero.



A primeira premissa para escrever este livro é a de que as pessoas desejam viver uma experiência de liberdade. Então, esse é o primeiro ponto. Antes de dar continuidade a essa leitura, você precisa se perguntar com honestidade: Eu quero realmente me libertar emocionalmente e conquistar autonomia emocional? Você tem todo o direito de responder que não. Você tem todo o direito de não estar disposta a revisitar com profundidade seu padrão emocional dependente e as origens dele e eu respeito essa escolha. É uma escolha muito mais legítima do que ficar se enganando, dizendo que quer se libertar, quando na verdade, não faz nada para isso. Mas, se sua resposta for sim, se você deseja genuinamente encarar o trabalho de aprofundar em si mesma para conquistar autonomia emocional... Então, boa leitura!



## O QUE É CODEPENDÊNCIA EMOCIONAL?

Esse termo se originou de trabalhos com famílias nas quais um dos membros sofria de dependência química ou alcoolismo. Observou-se que a pessoa dependente torna-se uma figura central na dinâmica familiar, sendo o centro das preocupações, fazendo com que os outros membros do sistema familiar tornem-se codependentes: é como se sofressem de dependência “por tabela”, desenvolvendo um padrão emocional em que seus pensamentos e emoções giram em torno das tentativas de ajudar ou salvar o familiar dependente. Logo, quando falamos em codependência emocional, estamos falando do comportamento de colocar uma outra pessoa como centro de sua vida, canalizando sua energia para tentar salvar alguém que você supõe que precisa da sua ajuda. Pessoas codependentes têm obsessão por problemas a serem resolvidos, por pessoas que supostamente precisem do seu cuidado.



Uma grande cilada que o padrão emocional codependente nos coloca é a crença de que a medida do amor se dá pela medida do sofrimento. Assim, se um relacionamento não está me dando motivo para sofrer, eu invento ou faço com que ele me dê. Isso leva muitas mulheres a contribuírem grandemente para a construção de relacionamentos doentios. Há uma crença cultural que fomenta isso nas mulheres. A ideia de que vale tudo em prol da família – quando se trata de sacrifícios femininos, é claro – está fortemente associada à ideia de que abdicar de si e sofrer é uma forma de amar. Essa ideia é totalmente equivocada, já que não é possível oferecer o que não temos. Assim, uma pessoa que não ama a si não é capaz de amar ninguém. Permanecer em um relacionamento cheio de sofrimento não é prova de amor – na verdade, isso não prova de nada além da sua própria disfuncionalidade.

Você verá que, ao longo deste e-book, eu utilizarei os termos “codependência”, “dependência emocional” e “apego” como similares, afinal, estão totalmente relacionados. Não é necessário aprofundar em uma distinção desses termos.



## O QUE É EMANCIPAÇÃO EMOCIONAL?

Emancipação emocional é, basicamente, não estar refém do que acontece fora de você. É claro que, em certa medida, somos afetados por coisas que não dependem de nós. Não vivemos em uma bolha, somos seres sociais e as atitudes dos outros, especialmente das pessoas que amamos, nos atinge. E tudo bem. Considero ilusória e desnecessária a ideia de uma autossuficiência total. Porém, ser afetada por atitudes alheias é bem diferente de estar refém delas. Não é saudável que seu estado emocional dependa completamente das ações de ninguém. E quanto mais isso acontece - quanto mais seu estado emocional depende do outro - mais você tenta controlá-lo. Afinal, controlar o outro passa a ser uma forma de controlar a si mesma: preciso que você seja/aja assim, para que então eu possa me sentir assim. Dessa forma, a liberdade e autonomia do outro me causa desespero: não poderia ser diferente, já que ele tem nas mãos o controle remoto das minhas emoções. Como não estar desesperada diante disso?



## OCUPAR-SE DO OUTRO PODE SER UMA MANEIRA DE FUGIR DE SI MESMA

Você sente vontade de pegar a vida de alguém que você ama e simplesmente refazer tudo, corrigir tudo o que está errado, solucionar todos os problemas e, finalmente, garantir que essa pessoa seja feliz? Talvez você até se sinta altruísta por desejar resolver os problemas de outra pessoa, mais do que os seus próprios. Já parou pra pensar na arrogância que está contida nesse desejo? Primeiramente, porque ele parte de uma visão que considera o outro como incapaz de resolver seus próprios problemas. E se a pessoa é incapaz de resolver os próprios problemas, quem, então, poderia fazer isso? Você, claro, a grande salvadora e detentora de uma visão muito mais perspicaz sobre os problemas de uma pessoa do que ela própria. Se isso acontece com você, existe algo muito importante que você precisa entender: as pessoas dão conta de si mesmas. Ninguém é incapaz a ponto de depender de você pra resolver a própria vida. A não ser, claro, que se trate de uma criança ou de alguém com algum tipo de deficiência cognitiva, ninguém precisa tanto assim de você. E se colocar nesse lugar pode ser nada mais do que uma maneira de se sentir importante, porque talvez você não consiga se sentir importante de outras formas. Se ocupar dos outros, por mais estressante que seja, pode ser mais fácil que se ocupar de si mesma. Voltando sua atenção para aquilo que você supõe que precisa de cura no outro, você foge do que precisa de cura em você. E pode ser que algo em você esteja gritando por atenção e cura. Mas voltar essa atenção para fora pode ser uma boa maneira de fugir disso, e assim não ter que encarar as próprias dores.





## “NÃO CRIE EXPECTATIVAS”

Vemos essa mensagem por toda parte. Mas é uma recomendação bem complicada. Afinal, como viver sem ter expectativas? Não é errado tê-las. É totalmente humano. É impossível viver sem expectativas em relação ao que está por vir, seja no campo amoroso, profissional, pessoal... O problema é quando direcionamos nossas expectativas a coisas pouco promissoras, aumentando as chances de nos frustrar. Pessoas pouco disponíveis, pouco cuidadosas ou levianas, definitivamente, não são algo seguro para você apostar fichas.





## MULHERES EMOCIONALMENTE SEDENTAS

Muitas mulheres tornam-se emocionalmente sedentas, vivendo uma busca desesperada por qualquer oportunidade de colocar em prática seus modelos patológicos de amor. No fundo, o que se quer é um meio de estabilizar a experiência emocional caótica. Mas é preciso se curar para saber quem se é, sem que haja a necessidade de alguém para ajudar ou algum sofrimento para suportar. É essencial que as necessidades emocionais insatisfeitas sejam reconhecidas. Temos a tendência a procurar por pessoas com quem possamos desempenhar os mesmos papéis que aprendemos. Então, pergunte-se: que papel eu aprendi na minha relação com meus primeiros modelos de amor? Se a coisa mais próxima de amor que você experimentou na sua infância foi a dependência, insegurança, manipulação e sufocamento de uma mãe, é isso o que você tentará reproduzir nas suas relações. Ou se foi uma busca sem fim pelo amor de um pai abusivo, poderá ser esse o enredo incessantemente criado por você em suas relações adultas. Há algo em um emocional muito caótico que leva a pessoa a precisar da crise para viver. Construir um cenário de caos é uma forma de projetar a insuportável experiência caótica interna.



## A PROMESSA DE NUNCA MAIS ESTAR SOZINHA

Nenhum outro – nem parceiro, nem filho, nem ninguém – é uma promessa de que você nunca mais estará sozinha. Um número enorme de mulheres desejam ter filhos porque imaginam que assim nunca mais estarão sozinhas, o que é muito problemático em muitos aspectos. Se uma mulher escolhe ter filhos para fugir da solidão, as chances de ela se tornar uma mãe narcisista – que vê no filho uma extensão de si mesma – é muito grande. Ao invés de estimular a autonomia deste(a) filho(a), essa mãe tentará garantir de todas as formas que seu(sua) filho(a) não consiga viver sem ela. É comum que uma mulher seja chamada de egoísta quando fala abertamente que não deseja filhos – mas o que pode ser mais egoísta do que gerar outro ser apenas para sanar meus próprios medos e inseguranças?



O pânico da solidão leva muitas mulheres a sustentar uma relação a qualquer custo, ainda que esse custo seja sua saúde mental e emocional. É importante ressaltar que compreender seu padrão emocional e como ele se desenvolveu exige revisitar experiências passadas; revisitar sua infância, suas primeiras experiências emocionais e a maneira como sua mente registrou essas experiências; significados e interpretações guardadas em seu inconsciente e esse é um trabalho que só pode ser feito em uma psicoterapia. Nenhuma leitura, mentalização, tratamentos espirituais, meditações e nem mesmo a determinação para mudar substitui a psicoterapia.

Psicólogos são profissionais preparados para analisar e intervir em seus padrões emocionais, te levando a identificar e trabalhar partes de você que te desagradam. Encontrar um bom profissional para te auxiliar neste trabalho (que não é nada prazeroso) é algo que não pode ser substituído.



## SALVADORAS X NARCISISTAS: O CASAMENTO “PERFEITO”

Se você tem um padrão emocional de apego e codependência, há o grande risco de acabar se relacionando com uma pessoa com um padrão narcisista. A pessoa narcisista tem dificuldade de se responsabilizar pelas próprias ações, buscando sempre justificativas para suas falhas. Essas justificativas podem estar relacionadas ao próprio passado (eu ajo assim por causa do que já me aconteceu) ou, então, a você (eu ajo assim porque você me leva a isso). Esse tipo de pessoa frequentemente usa da vitimização como estratégia de manipulação. Ela quer que você se sinta responsável pelos erros dela. Percebe como é o casamento perfeito? É um alimentando o sintoma do outro! Um se responsabiliza demais e o outro, de menos. É comum que quem tem padrão emocional de codependência sinta-se atraído por um narcisista. No geral, pessoas com perfil narcisista são extremamente resistentes à mudança. E há uma verdade que escapa aos olhos menos atentos: o fato de que narcisistas são os maiores dependentes emocionais que existem.



## QUE REJEIÇÃO É ESSA DA QUAL AS MULHERES TÊM TANTO MEDO?

Considero muito importante mencionar, aqui, uma questão quase sempre esquecida quando se fala em comportamento amoroso das mulheres: a questão cultural. Acredito que o medo da rejeição experimentado por inúmeras mulheres tem raiz na nossa cultura patriarcal/machista e no quanto essa cultura rejeita tudo o que é associado ao feminino.

Vivemos uma experiência de rejeição desde crianças. Se você teve a sorte de crescer em uma família que fez você se sentir amada e orgulhosa da sua condição de mulher, que bom! Mas, ainda assim, você não cresceu em uma bolha e sempre existiu à sua volta toda uma cultura que ensina às mulheres que elas só têm valor na medida em que são validadas pelos homens – e, para isso, devem corresponder a critérios de feminilidade extremamente opressores.

Crescemos acreditando em nosso pouco valor, não somos socialmente valorizadas em nossa condição de mulher. As mensagens de que somos objetos decorativos destinados a tornar o mundo mais agradável para os homens estão em toda parte – não é necessário nem sair de casa para que essas mensagens cheguem até nós, basta ligar a TV.

Portanto, acredito que o sentimento de rejeição é algo que carregamos por sermos mulheres em uma sociedade que despreza o feminino – e, junto com ele, a expressão dos sentimentos, a intuição, a vulnerabilidade – e exalta a racionalidade e linearidade. A rejeição ao feminino está registrada em nosso inconsciente coletivo e acredito que exerce grande influência no pânico da solidão que se torna o pano de fundo da vida de tantas mulheres.





## A DEDICAÇÃO AO OUTRO COMO O SENTIDO DO FEMININO

Na cultura patriarcal e machista, a mulher é vista como um ser que não tem valor por si. O valor da mulher existe na medida em que ela oferece algo ao outro – mais especificamente, aos homens. A existência da mulher faz sentido na medida em que ela deseja disponibilizar seu corpo para gerar outra vida, ou na medida em que ela se dedica ao cuidado de uma família, de um marido. Por não nos sentirmos validadas apenas por existirmos, ficamos em busca dessa validação que acreditamos que virá de um outro – um outro do sexo masculino. Se sou validada, aprovada e amada por esse outro, sei que sou alguém de valor. Isso se torna a busca de uma vida inteira para muitas mulheres.



As meninas são constantemente ensinadas a pensar que não vivem sem um homem, a começar pelo pai. É comum que as meninas fiquem muito reféns do pai porque o lugar de credibilidade do pai é muito forte: ele simboliza a aprovação do masculino. Então, se não se sentem amadas pela figura paterna, restam poucas chances de construir em si mesmas um senso de que merecem ser amadas. Poucas meninas têm, em suas mães, uma referência de uma mulher realmente emancipada emocionalmente. Isso não significa que não sejam mulheres incríveis e fortes – mas são mulheres que ainda reproduzem um modo de viver pautado na busca pela aprovação do masculino.



## A RELAÇÃO ENTRE CULPA E CONTROLE

A tendência a se culpar por todos os problemas de um relacionamento também é muito comum em pessoas codependentes. Culpar-se, neste caso, é uma forma de tentar controlar a situação: culpando-nos, dizemos a nós mesmas que podemos descobrir onde está o erro e corrigi-lo. Enquanto você acredita que a falha é sua, ainda há esperança. Esforçamo-nos muito para parecermos boas porque no fundo não acreditamos que de fato somos. Temos necessidade de estar com quem achamos que podemos ajudar, porque assim nos sentimos fortes e fugimos da sensação de estar à mercê do outro.





## A BUSCA PELO AMOR SONEGADO

O que mantém tantas mulheres em relações em que não são amadas, em que não se sentem valorizadas? Existe, em muitos casos, uma atração irresistível por relações em que a mulher precise tentar ganhar um amor sonegado. Se isso está atuando em você, o amor que é dado de bom grado não irá lhe atrair, porque você necessita, finalmente, triunfar na tarefa de conquistar o amor que lhe foi negado – tarefa essa que se iniciou com seus primeiros modelos de amor. Cada relação problemática será uma nova oportunidade de triunfar nessa tarefa. Você está convencida de que pode fazer dar certo, basta se esforçar mais. Suas necessidades pessoais estão insatisfeitas: ser protegida, cuidada, admirada, notada, amada. E você busca, na relação doentia que constrói com o outro, a satisfação dessas necessidades. E enquanto não se responsabilizar por curar, você mesma, essas feridas, continuará refém do outro e negando isso pra si mesma, tentando exercer controle sobre o outro – o que nunca dá certo – ou se convencendo de que ele precisa de sua ajuda, compaixão e sabedoria para melhorar a própria vida.



## DE QUE DEPENDE SEU VALOR?

Pode ser que exista em você uma crença equivocada de que você tem valor quando suporta o sofrimento em nome de ajudar ou salvar alguém. Seu senso de valia não pode depender disso para existir. É importante que você saiba que você tem valor apenas por ser quem você é. Encontre um propósito. Desenvolva o autoconhecimento, autoempatia e autoaceitação. Descubra do que você gosta. Invista em você. E lembre-se: todos nós crescemos com necessidades emocionais insatisfeitas. Isso acontece porque é humanamente impossível para qualquer mãe ou pai suprir 100% das necessidades emocionais de uma criança, afinal, a criança é um ser de demanda sem fim. Mas, por mais disfuncional que tenha sido sua família de origem, se você está viva hoje, é porque você foi amada. Você teve alguém para te alimentar, te dar os cuidados básicos e garantir sua sobrevivência. Saia do papel infantil de demanda e perceba que, qualquer coisa que tenha faltado, hoje você mesma pode se dar. Não se permita nunca esquecer, em nenhuma circunstância:



VOCÊ FOI AMADA.

VOCÊ É AMADA.

VOCÊ SEMPRE SERÁ  
AMADA.

FIM.



Para se aprofundar:

NORWOOD, Robin. Mulheres que amam demais.  
São Paulo: Saraiva, 2010.

Para me encontrar nas redes sociais:

@serinteirapsicologia

CRÉDITOS:

Todas as fotos utilizadas neste e-book foram tirada por Júlia Faccion (@juliafaccion).

