

Os impactos socioculturais na mulher contemporânea

A mulher contemporânea aprendeu a equilibrar muitas coisas ao mesmo tempo. Entre trabalho, casa, filhos, relacionamentos, aparência, emoções e responsabilidades, ela vive tentando manter tudo funcionando. Assim, a rotina se transforma em um exercício constante de equilíbrio.

Além disso, ao longo do dia, ela ocupa diversos papéis: mãe, profissional, esposa, filha, cuidadora e amiga. Muitas vezes, existe a sensação de que é preciso desempenhar todos esses lugares com perfeição. Por isso, quando algo sai do esperado, surge a culpa. Quando o cansaço aparece, ela sente que deveria suportar mais. E, quando pede ajuda, pode acreditar que está incomodando.

Ao mesmo tempo, vivemos em uma cultura que valoriza produtividade, rapidez e disponibilidade constante. Dessa forma, muitas mulheres sentem que precisam estar sempre resolvendo problemas, respondendo mensagens, cuidando do outro e mantendo tudo sob controle. Consequentemente, o descanso vai perdendo espaço na rotina.

No entanto, nenhum corpo consegue sustentar esse ritmo sem sofrer impactos emocionais e físicos.

Existe ainda um tipo de trabalho que raramente é reconhecido: o trabalho invisível. Ou seja, lembrar compromissos, organizar a rotina da casa, antecipar necessidades, administrar conflitos e sustentar emocionalmente as pessoas ao redor. Embora esse esforço quase nunca seja valorizado, ele exige muita energia psíquica diariamente.

Além da sobrecarga mental, muitas mulheres também enfrentam uma forte pressão estética. Precisam ser produtivas, mas também bonitas. Precisam estar cansadas sem demonstrar cansaço. Aos poucos, cria-se uma sensação constante de inadequação, como se nunca fossem suficientes.

Como resultado, as mulheres passam a viver em estado permanente de alerta e hiperexigência. A ansiedade pode surgir, então, como uma resposta ao excesso de cobranças, responsabilidades e expectativas impossíveis de sustentar o tempo inteiro.

Por trás da mulher forte e eficiente, que aparentemente “dá conta de tudo”, frequentemente existe uma mulher exausta, que aprendeu a cuidar de todos ao redor, mas que quase nunca se sente autorizada a cuidar de si mesma.

Mas, afinal, quando a ansiedade deixa de ser uma reação natural do corpo e passa a se tornar um sofrimento constante? Como diferenciar uma

preocupação esperada diante dos desafios da vida de um estado de alerta que parece nunca desligar? Sentir ansiedade o tempo todo é normal? E quando os sintomas começam a interferir no sono, no corpo, nos relacionamentos e na qualidade de vida? Antes de responder essas perguntas, é importante compreender que a ansiedade, em certa medida, faz parte da experiência humana.

O que é a ansiedade natural?

A ansiedade natural é uma reação fisiológica e adaptativa do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras. Em outras palavras, trata-se de uma resposta de proteção do corpo, que busca preparar a pessoa para lidar com possíveis perigos ou situações importantes.

Ela pode ser compreendida como uma sensação de apreensão, tensão ou desconforto diante da expectativa de algo que ainda vai acontecer.

Uma entrevista de emprego, por exemplo, costuma despertar ansiedade em muitas pessoas. Nesse momento, podem surgir preocupações relacionadas ao desempenho, ao medo de não atender às expectativas, à insegurança e à incerteza sobre o resultado da situação. Por isso, sentir-se ansiosa nesse contexto é algo esperado.

Além das emoções, também podem aparecer sintomas físicos, como coração acelerado, suor excessivo, mãos frias, tensão muscular e respiração mais rápida.

No entanto, a ansiedade natural tende a ser temporária e proporcional ao acontecimento vivido. Ou seja, ela surge em momentos específicos e costuma diminuir depois que a situação passa. Após a entrevista, por exemplo, é comum sentir alívio e perceber uma redução gradual dos sintomas.

Já a ***ansiedade patológica***, de acordo com o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR), acontece de forma intensa, frequente e persistente, em uma proporção maior do que a situação realmente exige. Além disso, passa a interferir na rotina, prejudicando atividades importantes da vida, como trabalho, estudos, relacionamentos e momentos de lazer. Muitas pessoas sentem dificuldade para descansar, relaxar ou até mesmo desacelerar os pensamentos, causando nível acentuado de sofrimento.

Alguns sinais de alteração são: coração acelerado, suor excessivo, sensação de falta de ar, cansaço constante, inquietação, tensão muscular, dificuldade de concentração e alterações no sono.

Quando esses sintomas acontecem na maior parte dos dias e começam a comprometer a qualidade de vida, é importante buscar ajuda profissional.

A importância da psicoterapia

Na psicoterapia de orientação psicanalítica, a ansiedade não é vista apenas como um sintoma a ser eliminado, mas como uma manifestação que comunica algo sobre a história emocional, os conflitos internos e os modos de funcionamento psíquico de cada pessoa, com raízes nas experiências da infância. Frequentemente, o corpo e a mente expressam, por meio da ansiedade, aquilo que ainda não pôde ser simbolizado, elaborado ou nomeado.

Por isso, o processo terapêutico não busca apenas “fazer a ansiedade desaparecer”, mas oferecer um espaço de escuta, acolhimento, elaboração e autoconhecimento.

A ansiedade tem uma história. E, quando ela pode ser escutada e nomeada, o sofrimento deixa de precisar aparecer somente através dos sintomas.

Ref.bibliográficas:

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. texto rev. Tradução de Carlos A. de Lima. Washington, D.C.: American Psychiatric Association, 2022.

BASTIAN, Flávia Castelan. O padrão de beleza e seus efeitos sobre autoimagem, autoestima e imagem corporal. Santa Catarina: Universidade do Sul de Santa Catarina, 2020.

CASTILLO, Regina Ana GL et al. Transtorno de ansiedade. Revista Brasileira de Psiquiatria, 22 (Supl.2), 20-23, 2000. <https://dx.doi.org/10.1590/S1516-44462000000600006>

EIZIRIK, Cláudio Laks *et al.* Psicoterapia de orientação analítica: fundamentos teóricos e clínicos. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015

LUNA, Poliana Campos Côrtes et al. O malabarismo da (in)felicidade: um estudo sobre o cenário da hipermodernidade feminina com contribuições da psicologia positiva = The juggling of (in)happiness: a study on the scenario of female hypermodernity with contributions from positive psychology. Brazilian Journal of Development, Curitiba, v. 6, n. 9, p. 73332-73342, set. 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-696.

Teles, Leandro. O cérebro ansioso: aprenda a reconhecer, prevenir e tratar o maior transtorno moderno - 1 ed - São Paulo: Alaúde Editorial, 2018.