

EMPODERAMENTO FEMININO

Tayse Conter de Moura
CPR - 07/26188
Psicóloga do Centro de
Psico-Oncologia da CliniOnco

A história do empoderamento feminino é mais antiga do que você pode imaginar. Não é causa de uma pessoa ou organização. Empoderar engloba tudo o que qualquer pessoa pode fazer para fortalecer as mulheres e desenvolver a igualdade de gênero nos âmbitos onde as mulheres são a minoria (como na política, em cargos executivos, na pesquisa científica, etc). Quando falamos sobre igualdade entre gêneros, estamos falando sobre o feminismo. Brevemente, podemos compreender que, embora existam diferenças biológicas entre homens e mulheres, a nossa história nos mostra que estas diferenças foram utilizadas para gerar desigualdade de acesso e de vivências. Tudo isso explica o motivo pelo qual o feminismo está a serviço da promoção de igualdade de direito de acesso entre todos. Embora o movimento seja conduzido principalmente pelas mulheres, ele representa uma esfera humana em que todos podem participar e oferecer suporte.

Falar sobre esse assunto é necessário diante de todo esse contexto histórico e das atuais dificuldades que nós, mulheres, enfrentamos diariamente. Em estudo recente, apontou-se que o Brasil está na lista entre os países mais violentos para mulheres viverem. Em termos ocupacionais, tendemos a receber salários 30% menores do que os homens, mesmo ocupando cargos equivalentes. E, além disso, vivemos em uma ditadura midiática na qual “precisamos” dar conta de um grau de perfeição que simplesmente não existe. Somos convencidas de que devemos ter um corpo perfeito através de dietas restritivas e milagrosas, cabelos brilhosos, mãos e esposas exemplares além de, é claro, sermos bem sucedidas no trabalho e na vida social. Pesado, não? O problema é que muitas vezes internalizamos estas exigências, o que nos gera um altíssimo grau de estresse e de frustrações.

Mas o que fazer quando não conseguimos dar conta dessas demandas? E, principalmente, quando não queremos dar conta? E quando temos uma condição médica que nos impossibilita? No contexto oncológico, por exemplo, temos a questão da queda de cabelo, aumento e perda de peso, processos inflamatórios e alérgicos, além de diversos outros fatores que podem nos distanciar desses padrões. Tudo isso afeta a autoestima.

No meio desse bombardeio de informações, precisamos atentar e nos conscientizar do poder que temos. Precisamos nos conscientizar dos nossos valores pessoais, nos colocar em primeiro plano e lutar por aquilo que queremos ser, e não pelo que dizem que devemos ser.

O empoderamento feminino é, portanto, o ato de compreender o poder de participação social das mulheres, garantindo que estejam cientes de seus direitos e igualdade entre os gêneros, mostrar que têm autonomia e são capazes de decidir sobre questões que lhe dizem respeito, sejam de esferas políticas, econômicas,

culturais, emocionais, entre outras. E, embora possa ser difícil, é preciso desvencilhar-se dos processos cristalizados a que está inserida. É mais fácil quando realizamos juntas!

Observe, portanto, as mulheres ao seu redor e perceba a força, a inteligência e a competência que elas têm. Cogite fazer parcerias. Lembre-se sempre de que este processo é de independência e de autonomia: aspectos que já evoluímos muito nos últimos anos, mas que ainda temos um longo caminho a percorrer.