

**A DESCOLONIZAÇÃO DO FEMININO: POR QUE MULHERES ATUAIS PRECISAM  
DESPERTAR A CONSCIÊNCIA FEMININA**

**THE DECOLONIZATION OF THE FEMININE: WHY WOMEN TODAY NEED TO  
AWAKEN FEMININE CONSCIOUSNESS**

**LA DESCOLONIZACIÓN DE LO FEMININO: POR QUÉ LAS MUJERES DE HOY  
NECESITAN DESPERTAR LA CONCIENCIA FEMENINA**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n6-194>

**Data de submissão:** 16/05/2025

**Data de publicação:** 16/06/2025

**Julia Fânzeres Caminha Mutschler**  
Discente da Universidade Paulista – São Paulo  
E-mail: juliacaminha@gmail.com

**Lisiennne de Moraes Navarro Gonçalves Silva**  
Docente, Doutora, Professora titular da Universidade Paulista - São Paulo  
E-mail: lisiennne.silva@docente.unip.br

**RESUMO**

A descolonização do feminino refere-se à análise e à transformação das hierarquias de poder e saber que, historicamente, marginalizam e oprimem as mulheres. Esse processo implica questionar os modelos eurocêntricos e patriarcas que moldam as concepções de gênero, corpo, sexualidade e identidade, além de buscar alternativas que reconheçam e valorizem a diversidade das experiências femininas em diferentes contextos socioculturais. Esse artigo possui uma abordagem qualitativa, utilizando como instrumento de análise pesquisa bibliográfica para lançar luz sobre a possibilidade de uma sociedade em que o feminino seja reconhecido e respeitado em sua essência. Com base na psicologia Junguiana e Transpessoal, são exploradas as potencialidades e os desafios de habitar um corpo feminino, independente do gênero biológico. O artigo propõe uma reflexão sobre as características da introspecção, do sentir e da criatividade, compreendidas como uma potência de transformação e auto regulação, acessíveis a todas as pessoas que se permitem aprofundar na consciência de si. Serão apresentados autores como Bolen (2003), Estes (1992), Jung (1964), Owen (1994), Woolger (1994) que darão suporte teórico para a proposta desse artigo de promover a autonomia das mulheres para que possam ter uma vida com mais equilíbrio, despertando a consciência feminina e contribuindo para uma sociedade mais justa e feliz. A pergunta norteadora da pesquisa é: mas porque expandir a consciência feminina? Em nossa cultura, o princípio masculino é frequentemente hipervalorizado enquanto o feminino é associado ao sensível, ao amoroso e ao infantil e com isso é subestimado. Ampliar a consciência feminina é essencial para resgatar o potencial criativo e criador que existe em todos nós, e assim, promover equilíbrio interno e coletivo.

**Palavras-chave:** Feminino. Descolonização. Psicologia junguiana. Consciência. Criatividade. Transformação.

**ABSTRACT**

The decolonization of the feminine refers to the analysis and transformation of the hierarchies of power and knowledge that have historically marginalized and oppressed women. This process involves questioning the Eurocentric and patriarchal models that shape the conceptions of gender, body,

sexuality, and identity, in addition to seeking alternatives that recognize and value the diversity of feminine experiences in different sociocultural contexts. This article adopts a qualitative approach, using bibliographic research as an analysis tool to shed light on the possibility of a society in which the feminine is recognized and respected in its essence. Based on Jungian and Transpersonal psychology, the potentialities and challenges of inhabiting a female body, regardless of biological gender, are explored. The article proposes a reflection on the characteristics of introspection, feeling, and creativity, understood as a power of transformation and self-regulation, accessible to all people who allow themselves to deepen their self-awareness. Authors such as Bolen (2003), Estes (1992), Jung (1964), Owen (1994), and Woolger (1994) will be presented, providing theoretical support for the proposal of this article to promote women's autonomy so that they can have a more balanced life, awakening feminine consciousness and contributing to a more just and happy society. The guiding question of the research is: but why expand feminine consciousness? In our culture, the masculine principle is often overvalued while the feminine is associated with sensitivity, love and childlikeness and is therefore underestimated. Expanding feminine consciousness is essential to recover the creative and creative potential that exists in all of us, and thus promote internal and collective balance.

**Keywords:** Feminine. Decolonization. Jungian psychology. Consciousness. Creativity. Transformation.

## RESUMEN

La descolonización de lo femenino se refiere al análisis y la transformación de las jerarquías de poder y conocimiento que históricamente han marginado y oprimido a las mujeres. Este proceso implica cuestionar los modelos eurocéntricos y patriarcales que configuran las concepciones de género, cuerpo, sexualidad e identidad, además de buscar alternativas que reconozcan y valoren la diversidad de las experiencias femeninas en diferentes contextos socioculturales. Este artículo adopta un enfoque cualitativo, utilizando la investigación bibliográfica como herramienta de análisis para arrojar luz sobre la posibilidad de una sociedad en la que lo femenino sea reconocido y respetado en su esencia. Con base en la psicología junguiana y transpersonal, se exploran las potencialidades y los desafíos de habitar un cuerpo femenino, independientemente del género biológico. El artículo propone una reflexión sobre las características de la introspección, el sentimiento y la creatividad, entendidas como un poder de transformación y autorregulación, accesible a todas las personas que se permiten profundizar en su autoconciencia. Se presentarán autores como Bolen (2003), Estes (1992), Jung (1964), Owen (1994) y Woolger (1994), quienes brindarán apoyo teórico a la propuesta de este artículo de promover la autonomía de las mujeres para que puedan tener una vida más equilibrada, despertar la conciencia femenina y contribuir a una sociedad más justa y feliz. La pregunta que guía la investigación es: ¿por qué expandir la conciencia femenina? En nuestra cultura, el principio masculino suele sobrevalorarse, mientras que el femenino se asocia con la sensibilidad, el amor y la infancia, por lo que se subestima. Expandir la conciencia femenina es esencial para recuperar el potencial creativo que existe en todos nosotros y, así, promover el equilibrio interno y colectivo.

**Palabras clave:** Femenino. Descolonización. Psicología junguiana. Conciencia. Creatividad. Transformación.

## 1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história as mulheres ocupavam diferentes papéis na mitologia e na realidade. Eram vistas como deusas, heroínas, sábias ou guerreiras, simbolizavam poder, inteligência e beleza, mas também foram retratadas como figuras associadas à inveja, crueldade e pecado. Essas múltiplas facetas refletem a complexidade da construção do feminino nas culturas humanas.

Entre os séculos V e VI, a lenda das Icamibas, guerreiras amazônicas que lutavam lado a lado com os homens, marca a presença feminina nas narrativas heróicas ligadas à busca pelo Eldorado. Esse mito, embora tenha sido relatado por exploradores europeus a partir do século XV, tem raízes mais antigas, inspiradas nas amazonas da mitologia grega.

Muitas mulheres deixaram sua marca na história da humanidade. Elas desafiavam os limites impostos por estruturas sociais patriarcais, como líderes políticas e cientistas, tendo como exemplo Cleopatra, Joana D'Arc, Sofonisba Anguissola e Sofia Ionescu-Ogrezeanu, que mostram como, mesmo em contexto adverso, mulheres se destacaram pela inteligência, coragem e inovação.

Cleópatra (69-30 a.C.), rainha do Egito, foi uma diplomata habilidosa, culta, que dominava diversas áreas do conhecimento. Joana D'Arc liderou exército e inspirou seu povo durante a Guerra dos Cem Anos, Sofonisba Anguissola (1532-1625) pintora italiana, pioneira entre as artistas renascentistas, alcançou reconhecimento internacional em um mundo dominado por homens. Alcançou notoriedade e obteve reconhecimento, até mesmo de Michelangelo. Em 1569, recebeu um convite para se unir à corte da Espanha, assumindo o papel de dama de companhia e professora de pintura da rainha Isabel de Valois.

Sofia Ionescu-Ogrezeanu (1920-2008), da Romênia no século XX, foi a primeira neurocirurgiã do mundo, desbravando um espaço inacessível por mulheres. Em 1944, realiza sua primeira operação cerebral e posteriormente se dedica a aprofundar seus estudos, tornando-se a primeira mulher a se especializar em neurologia.

Audre Lorde, poeta e ativista afro-americana, foi excepcional ao denunciar a opressão interseccional enfrentada por mulheres negras, lésbicas e pobres, unindo poesia e política em obras que desafiavam o racismo, o sexismo e a homofobia como em Irmã Outsider (1984).

Chimamanda Ngozi Adichie, escritora nigeriana contemporânea, tornou-se destaque mundial ao propor um feminismo acessível, plural e culturalmente enraizado, sobretudo com seus ensaios Sejamos Todos Feministas (2014) e Para Educar Crianças Feministas (2017), defendendo a igualdade de gênero com base na realidade africana.

Frida Kahlo, pintora mexicana do século XX, compartilhou sua dor pessoal e identidade cultural em obras marcadas por símbolos indígenas, corpos femininos e rupturas com padrões

patriarcais, sendo considerada até hoje um ícone do feminismo latino-americano e da resistência artística.

A história mostra mulheres como figura forte e decidida, que comandavam ou lutavam por uma sociedade melhor. No entanto, esse protagonismo feminino não foi constante.

Antes da Era Cristã, no período neolítico, a mulher era considerada sagrada, pela sua capacidade de gerar, nutrir e transformar a vida. Esse poder era valorizado e as comunidades eram lideradas por mulheres, que cuidavam da manutenção da ordem social e da harmonia. A sexualidade, a menstruação e a ciclicidade eram consagradas como expressão do sagrado.

Com o desenvolvimento humano e a percepção da participação do homem na procriação e em paralelo a chegada da agricultura, o homem passa a ser o grande líder da sociedade que se faz pautada na força da expansão. O domínio da terra passa a pertencer ao homem, que a cultiva com determinação e muita destreza.

Os corpos femininos se tornam propriedade do homem, assim como as crianças e a própria natureza. A terra que foi desenvolvida por um homem que gerou alimento com seu trabalho árduo, deve então vir a pertencer ao seu herdeiro, e com isso cria-se o conceito de monogamia, para controlar os corpos femininos e manter a sociedade sob domínio e organização masculina.

A partir deste lugar, do avanço da agricultura e a percepção do papel masculino na procriação, a sociedade passou a valorizar a força física e a posse da terra, instituindo o patriarcado como sistema dominante. A mulher foi reduzida a propriedade do homem e os saberes feminino foram silenciados, marginalizados ou associados a bruxaria e ao pecado. O cristianismo, ao exaltar um Deus masculino, reforçou a exclusão do princípio feminino como fonte legítima de poder e sabedoria.

Na modernidade, esse distanciamento da essência feminina gerou sintomas de desconexão, vazio existencial e sofrimento emocional, muitas vezes rotulados como transtornos mentais. No entanto, esses sintomas podem ser vistos como expressões de um feminino reprimido, que busca resgatar seu espaço legítimo.

A liberdade feminina se faz pelo autoconhecimento, identificando a multiplicidade do Ser, no qual cada mulher irá definir o que e como é se sentir livre.

Não existe um padrão a seguir, a única certeza é que o caminho para a fé em Si mesma está ligado ao movimento de introspecção que a sociedade não aceita. A busca por atender a todas as demandas e nutrir o outro promove a desnutrição de Si mesma, por isso, a psicologia arquetípica feminina é um grande caldeirão de possibilidades para acessar o poder interno.

Como afirma Audre Lorde, em seu livro, Irmã Outsider (1984), “Eu não sou livre enquanto qualquer mulher esteja presa, mesmo que seus grilhões sejam muito diferentes dos meus”.

Resgatar a Sabedoria Feminina, honrando a ancestralidade, a ciclicidade, a sexualidade/criatividade é o objetivo central deste estudo que tem como embasamento a análise de teorias que consagram saberes femininos ancestrais como uma necessidade indispensável para a saúde Transpessoal e Social da Mulher e de todos a sua volta. Autores como Bolen (2003), Estes (1992), Jung (1964), Owen (1994), Woolger (1994), demonstram em seus trabalhos a importância de reconhecer Saberes Ancestrais Femininos como caminho para uma sociedade mais saudável e equilibrada.

Quando uma mulher se cura, por meio da expansão de consciência feminina, ela cura também o seu entorno. Seu potencial nutridor, transformador e multiplicador é a tecnologia ancestral que precisa ser reconhecida, resgatada e transmitida.

Este trabalho deseja trazer luz para o Despertar da Consciência Feminina como uma valiosa sabedoria que mescla passado e atualidades para que as mulheres se permitam e tenham condições para serem livres e autênticas em sua auto expressão.

## **2 A DESCOLONIZAÇÃO DO FEMININO**

Uma árvore se sustenta por meio de suas raízes, sendo elas que possibilitam a nutrição e o equilíbrio necessários para sua sobrevivência.

Simbolicamente, o corpo feminino pode ser comparado a essa árvore, considerada fonte de criação, abrigo de ciclo e guardião de uma sabedoria ancestral. As mulheres têm o poder não apenas de gestar vidas humanas mas também sonhos, projeto e transformações.

Essa analogia pode parecer evidente, mas há uma dimensão menos perceptível e igualmente poderosa, assim como as mulheres, as árvores se comunicam, se adaptam e se movimentam. Suas raízes se expandem lentamente em busca de ambientes mais férteis, em consonância com os ciclos da vida. Ao observar a vegetação da América do Sul, é possível notar espécies que se entrelaçam, se acolhem e se misturam formando um ecossistema que reflete a inteligência relacional dos povos originários, muitas vezes considerados exóticos por uma ótica eurocêntrica.

Na natureza não existe padrão, mas sim a criatividade de se relacionar com as diversidades.

Ao longo do tempo houve um afastamento dessa matriz natural, os corpos, comportamentos e os modos de vida feminino, passaram a ser regulados por códigos de conduta impostos por culturas externas.

Nesse cenário, a descolonização do feminino surge como um chamado para revisitar e ressignificar as formas como o feminino foi historicamente construído, controlado e marginalizado dentro de uma lógica patriarcal e colonizadora. Trata-se de um movimento que busca libertar a mulher

e tudo o que é associado ao feminino, dos condicionamentos sociais, culturais e psíquicos impostos por estruturas de poder que desvalorizam a sensibilidade, a intuição, a ciclicidade, a espiritualidade e os saberes tradicionais.

[...] uma ideologia e um sistema cultural de significação e objetivação em que a mulher é considerada e entendida como sendo inferior ao homem. Essa concepção implica que tudo aquilo que se liga à mulher ou ao feminino é dominado pelo homem por direito natural, como as mulheres e as crianças, por exemplo. Eles têm o domínio de todas as instituições consideradas importantes (simbólicas ou não), sendo que são eles mesmos que definem aquilo que é importante ou não, reproduzindo sistematicamente o sistema de inferiorização do que não é masculino. É um sistema institucionalizado de dominação masculina. (NEIVA, 2018, p. 35)

Descolonizar o feminino é, portanto, um processo de reconexão com uma identidade mais autêntica, que reconhece as marcas deixadas pelo patriarcado como a inferiorização do corpo da mulher, o controle sobre sua sexualidade, a negação de sua autoridade interna e a imposição de modelos de sucesso baseados em parâmetros masculinos e eurocêntricos. Esse processo convida à valorização dos saberes ancestrais, muitas vezes transmitidos de forma oral por mulheres em suas linhagens, e que foram silenciados por séculos em razão da colonização do pensamento, da cultura e da espiritualidade.

Para compreender o patriarcado é fundamental analisar as maneiras pelas quais as mulheres têm batalhado para superar esse sistema. É importante destacar que grande parte da história foi narrada por homens, e as contribuições femininas não receberam a mesma visibilidade, resultando em um silenciamento constante das mulheres. Escritoras, atrizes e cineastas frequentemente foram ofuscadas em função da sociedade patriarcal.

No campo da psicologia arquetípica e da psique feminina, C.G. Jung (1964) foi um dos primeiros a trazer a noção de inconsciente coletivo e arquétipos, compreendendo que o feminino possui imagens simbólicas profundas que foram reprimidas na modernidade. Jung afirma que “não há despertar da consciência sem dor”, e é exatamente no processo de individuação, de tornar-se quem se é verdadeiramente, que a mulher começa a se libertar dos papéis colonizados.

Clarissa Pinkola Estés, em sua obra “Mulheres que Correm com os Lobos”, exalta os contos e mitos como fontes de sabedoria feminina. Ela propõe que “ser nós mesmas causa reações em cadeia, que podem libertar outras mulheres” (Estés, 1992, p. 35).

Para a autora, resgatar a mulher selvagem é restaurar a alma instintiva, natural e criadora, que foi domesticada pela cultura patriarcal. “O arquétipo da Mulher Selvagem é força poderosa, cheia de bons instintos, de criatividade apaixonada e de conhecimento eterno. A sua natureza é instintiva, vital, voltada para a busca da verdade e da liberdade” (Estés, 1992, p. 27).

Jean Shinoda Bolen (2021), psiquiatra junguiana, propõe em “As Deusas em Cada Mulher”, que os arquétipos femininos estão vivos dentro de todas nós, sendo ativados ou reprimidos de acordo com o meio sociocultural. Ela afirma que, ao reconhecer as deusas interiores, a mulher se reconecta com seu poder psíquico e espiritual: “Reconhecer a deusa dentro de si mesma é dar valor à própria essência feminina, é dar nome ao que estava escondido, é tornar visível o que foi silenciado” (Bolen, 2003, p. 21).

Jennifer Barker Woolger e Roger Woolger (1996), no livro “A Deusa Interior”, abordam o feminino sagrado a partir de um ponto de vista terapêutico e arquetípico, explorando como a desconexão das mulheres com esses arquétipos pode gerar sofrimento psíquico. Eles destacam que a mulher precisa “reconhecer e integrar suas múltiplas facetas internas para restaurar o equilíbrio perdido pela dominação cultural de apenas um modelo de comportamento feminino: o da submissão e da perfeição” (Woolger & Woolger, 1996, p. 42).

Neste contexto, o resgate da ancestralidade, da conexão com a natureza e dos ritmos internos femininos se apresenta como um potente caminho de cura, reintegração e empoderamento. É a partir desse olhar que este artigo propõe uma reflexão crítica sobre os impactos subjetivos e coletivos do patriarcado na construção da identidade feminina e sobre a importância de abrir espaço para uma nova escuta do feminino, não mais colonizado, mas enraizado em sua potência original.

### **3 A CULPA CRISTÃ**

Em um mundo Teocentrado, ou seja, voltado para um Deus, no caso, um Pai piedoso porém severo, é comum observarmos homens se aproveitando da hierarquia patriarcal para definirem regras e comportamentos.

No contexto social cristão, saberes femininos foram considerados criminosos ou mesmo pecaminosos, por serem expressivos e provenientes de corpos femininos. Um poder subjetivo e selvagem diante de uma sociedade que evoluiu com base no Iluminismo, reconhecendo o ser humano como indivíduo superior, devido a sua capacidade cognitiva racional.

Na era feudal, onde a voz de Deus era a lei, o poder e o dinheiro intitularam aqueles consagrados como “filhos do criador”. As sociedades eram constituídas por herança genética e suas regras e costumes, assim eram estipuladas. Aqueles escolhidos por Deus governavam, pois segundo a vontade divina, os filhos dos reis ou senhores feudais eram os líderes natos da sociedade.

A mãe, ou a rainha, deveria permanecer sob controle, para não comprometer a soberania divina. Posteriormente esta ideologia fortaleceu-se com a figura histórica de Maria, a mãe virgem de Jesus, o Salvador.

Para desmistificar a ideologia cristã-social em que estamos inseridas é importante aprofundar em sua própria psiquê selvagem feminina e reconhecer tudo que foi marginalizado na existência feminina, toda a potência divina e criativa que habita o corpo da mulher e foi colonizado para caber em padrões sociais impostos desde a época feudal.

Muitas mulheres se sentem ou já se sentiram aprisionadas na própria fantasia do papel da mulher maravilha ou da donzela que precisa ser salva por um príncipe.

Por isso, é crucial romper com dogmas e padrões limitantes que distanciam a mulher do seu poder feminino para que permaneça neste lugar dócil, amoroso e fragilizado do feminino que nos habita. Aqui a mulher está ocupando a cadeira da vítima, ou seja, seu poder é entregue ao outro.

O lado oposto, o da mulher maravilha, também reflete o feminino em desequilíbrio, ou seja, mesmo quando a mulher não se reconhece como uma vítima, na fragilidade do feminino, pelo contrário, sua identificação é com a guerreira, independente e dona da própria vida, neste lugar ela serve o sistema econômico- social-cristão.

A submissão feminina no cristianismo foi frequentemente fundamentada nas cartas de São Paulo e na narrativa do Gênesis, que gerou o mito de Eva e a expulsão do Éden. Segundo o Gênesis, Deus teria formado Eva a partir de Adão, o que, para a Igreja, servia como base para a submissão feminina ao gênero masculino. O fato de Eva ter sido criada a partir de uma costela de Adão era visto como um sinal de que a mulher possuía uma natureza errônea, considerada traiçoeira desde sua origem. Ao ceder à sedução do Diabo, movida por um intenso desejo de saber sobre o Bem e o Mal, Eva arrastou Adão, tornando-se responsável pela queda moral da humanidade. Assim, a mulher, além de uma figura negativa, era vista como uma tentação constante, que os homens deveriam evitar para manter suas almas puras, longe do pecado e da condenação eterna. (Bíblia, Gênesis 2:21-22)

Segundo Neiva (2018) na Idade Média, escritores e teólogos da Igreja, desempenharam um papel crucial na formação da liturgia satânica, que caracterizava a figura da bruxa demoníaca. Essa personificação se tornou essencial em uma época marcada por desastres inexplicáveis e por uma forte conexão com o sobrenatural. Justificativas eram buscadas para os castigos divinos manifestados por meio de pragas e desastres, além de servirem para exercer controle sobre as populações, legitimando e sustentando a ordem vigente.

#### **4 A CAÇA ÀS BRUXAS E O COLONIZAÇÃO DO FEMININO**

A dominação patriarcal sobre os corpos e saberes das mulheres teve seu ápice na chamada “caça às bruxas”, entre os séculos XV e XVIII, principalmente na Europa. Esse processo, revelado por textos como o “Malleus Maleficarum” (KRAMER, 1486), também conhecido como “O Martelo das

Feiticeiras” tinha como interesse não apenas suprimir práticas espirituais ancestrais, mas instaurar uma nova ordem moral e religiosa baseada na submissão do feminino à lógica cristã patriarcal.

Escrito pelo inquisidor dominicano Heinrich Kramer, o “Malleus Maleficarum” foi um manual oficial para identificação, julgamento e execução de mulheres acusadas de bruxaria. Na obra, Kramer afirma que a mulher é “mais crédula, mais supersticiosa e mais inclinada ao mal” do que o homem, insinuando não apenas o teor misógino do texto, mas também o medo do poder feminino autônomo, especialmente aquele ligado ao conhecimento natural, aos ciclos da Terra, à sexualidade e à espiritualidade não institucionalizada.

Segundo Silvia Federici (2017), a perseguição às bruxas, que durou 400 anos, foi parte integrante do processo de transição para o capitalismo na Europa. A eliminação da figura da curandeira, da parteira e da sacerdotisa dos cultos naturais quis destruir formas coletivas e comunitárias de saber feminino, substituindo-as por instituições controladas pelo Estado e pela Igreja. Assim, o corpo da mulher passou a ser território de controle político e econômico, especialmente no que diz respeito à reprodução e ao trabalho doméstico.

Essa violência histórica reverbera até hoje nos corpos femininos. A memória da caça às bruxas está inscrita em traumas que ultrapassam gerações, se manifestando como culpa, medo da exposição, síndrome da impostora e repressão da sexualidade. Resgatar essa memória é um passo fundamental no processo de descolonização do feminino, pois nos permite reconhecer as raízes estruturais da opressão e reativar saberes que foram silenciados.

Jean Shinoda Bolen (2006), propõe que ao revisitarmos os arquétipos femininos reprimidos ao longo da história, como a curandeira, a intuitiva, a bruxa, podemos reconstituir um caminho de reconexão com a alma feminina coletiva, resgatando a autoestima, o pertencimento e a espiritualidade livre da mulher contemporânea.

A figura da bruxa, historicamente demonizada durante os séculos de perseguição religiosa, carrega em si a representação simbólica de saberes femininos ancestrais ligados à cura, à intuição, à natureza cíclica e à sexualidade sagrada. Mais do que um estereótipo marginal, a bruxa é um símbolo arquetípico que expressa o poder do feminino selvagem, intuitivo e instintivo. (Estés, 1992)

Clarissa Pinkola Estés, em “Mulheres que correm com os lobos” (1992), interpreta a bruxa como uma manifestação da “Mulher Selvagem”, aquela que guarda os instintos vitais, o conhecimento profundo da alma e a capacidade de regeneração.

Para ela, esse arquétipo foi reprimido pelo patriarcado porque representa uma forma de liberdade interna incontrolável: “A mulher que recupera sua natureza instintiva, recupera também seu poder pessoal, sua capacidade de escolha e sua sabedoria ancestral” (ESTÉS, 1992, p. 27).

Jean Shinoda Bolen (2021), ao trabalhar com arquétipos das deusas gregas, destaca que figuras como Hécate (a deusa da magia e dos mistérios ocultos) ou Deméter (a mãe nutridora, ligada à terra) foram distorcidas ou apagadas para acomodar ideais da mulher passiva e submissa. Em seu livro “As deusas e a mulher” (2006), ela propõe que o resgate desses arquétipos é um caminho de autoconhecimento e empoderamento: “Os arquétipos femininos precisam ser redescobertos para que as mulheres possam viver com autenticidade e liberdade interior” (BOLEN, 2021, p. 18).

Jennifer Barker Woolger e Roger J. Woolger, em “As deusas dentro da mulher moderna” (1990), também defendem que os padrões femininos do inconsciente foram colonizados por ideais patriarcais. O arquétipo da bruxa, ou da mulher sábia foi difamado porque representava a mulher que não se submetia às normas sociais, mas que se guiava por sua verdade interior.

Ao compreender a caça às bruxas como um marco histórico da repressão simbólica do arquétipo da Mulher Selvagem, abre-se a possibilidade para a descolonização simbólica do feminino, que passa pelo reconhecimento, reintegração e celebração desses aspectos na psique e na cultura contemporânea.

## 5 FEMININO SAGRADO

O feminino sagrado é uma filosofia na qual a mulher habita a sua própria potência criativa, conectando-se com a sua psiquê intuitiva, selvagem, em um autoconhecimento profundo para dominar o seu predador interno e abrir mão da sua colonização.

É um caminho de autoconhecimento feminino e ancestral que promove:

- Amar o seu corpo e essência como mulher.
- Não criticar nem julgar outras mulheres.
- Honrar a sua energia criativa e sexual.
- Conexão com a natureza, com os ciclos, com você e com os outros.

Despertar a consciência do feminino e suas inúmeras possibilidades auxilia a mulher a se apropriar de sua verdadeira essência, para além dos códigos sociais que delimitam seu comportamento e maneira de pensar e agir.

Descolonizar o feminino tem como principal objetivo reconectar a mulher à sua essência selvagem e intuitiva para que se sinta livre e capaz de manifestar tudo o que deseja.

Neste processo, a mulher irá relembrar que é divina, criativa, múltipla e única ao mesmo tempo, acessar o poder pessoal e o amor próprio, assumindo-se como agente responsável pela transformação em sua vida.

Ter autenticidade e objetivo de vida é ampliar a mente, desenvolver a auto critica e libertar-se das amarras do feminino colonizado, que habita a maioria das mulheres.

O conceito de "culpa feminina" diz respeito a uma norma social onde é comum que as mulheres sintam-se responsáveis por erros ou por não corresponderem às expectativas familiares e sociais, muitas vezes absorvendo críticas e exigências internas. Esse sentimento de culpa pode originar-se de normas de gênero, expectativas culturais e até mesmo de mensagens que vêm de sua família e comunidade.

Vejamos alguns sintomas do feminino colonizado:

- Falta de aceitação e coragem para colocar sua voz no mundo e manifestar seus desejos, sem se preocupar com a validação dos outros;
- Não se sentir amada;
- Dependência emocional, financeira e espiritual;
- Vitimização;
- Hipersensibilidade;
- Baixa libido;
- Falta de propósito;
- Fenômeno da Impostora;
- Irritabilidade excessiva;
- Insegurança;
- Medo da opinião alheia;
- Insegurança;
- Postura controladora;
- Falta de flexibilidade;
- Pouca criatividade;
- Baixa auto estima;
- Dificuldade de se comunicar de forma assertiva;
- Dificuldade em dizer não;
- Centralização de tarefas;

Para Valéria Pires (2008, p. 9)

desde épocas remotas, os homens têm manipulado as mulheres para resolver seus problemas políticos, econômicos, sociais e emocionais. A elas muito tem sido negado ou proibido. Essa repressão foi oportuna para que a situação de domínio se mantivesse imutável.

Ao focarmos em um aspecto mais detalhado, podemos identificar uma culpa que é muitas vezes direcionada às mulheres ou que elas mesmas assumem devido a contextos de julgamento. A estrutura patriarcal, que serviu de base para a formação de diversos mitos relacionados à figura feminina, não apenas persiste, mas também torna vantajoso que as mulheres continuem em situações semelhantes às personagens desses mitos, sendo frequentemente colocadas em posições de vulnerabilidade pela sociedade patriarcal.

## 6 EXPANSÃO DE CONSCIÊNCIA FEMININA

O patriarcado sustenta-se em estruturas de controle e poder que incidem sobre os aspectos do Feminino, pois padece de uma visão unilateral, fundamentada em princípios organizacionais masculinos, renegando o aspecto feminino como base de organização da realidade. É importante explorar como opera a consciência masculina, distinguindo-a da consciência feminina, e analisar de que maneira a predominância de uma e a falta da outra influenciam tanto a vida social quanto a individual, especialmente a das mulheres.

Conforme indicam as ideias de Neumann (2000), o ego e a consciência costumam ser simbolicamente representados como masculinos, enquanto o inconsciente é frequentemente associado ao feminino. O autor sugere que, ao longo do processo de formação da consciência, o ego se rege em relação ao inconsciente. A fase em que o ego ainda está conectado ao inconsciente é caracterizada por uma configuração matriarcal, enquanto a transição para uma maior autonomia do ego aponta para uma configuração patriarcal. Embora tanto homens quanto mulheres iniciem o processo em um estado de união entre mãe e bebê, posteriormente, surgem diferenças significativas que elucidam a divergência entre as psicologias masculina e feminina.

Neumann (op. cit.) descreve como “centroversão” a inclinação humana que, de maneira inconsciente, busca a formação da personalidade, levando tanto mulheres quanto homens a atravessarem todas as etapas necessárias ao seu desenvolvimento individual. Permanecer excessivamente em uma fase que deve ser superada é um retrocesso no que se refere ao amadurecimento da personalidade.

Uma mulher que se prende à figura materna acaba se tornando uma pessoa fragmentada, pois a interação, tanto externa quanto interna, com a energia masculina (seja através de homens ao seu redor ou do princípio masculino dentro dela) é fundamental para sua plenitude. Nesse estágio de

desconstrução do desenvolvimento feminino, a mulher enfrenta a "primeira" experiência de violência psicológica, que é crucial para seu crescimento, simbolizando a intrusão patriarcal.

Neste estágio do desenvolvimento, a mulher experimenta oposições: de um lado, a conexão positiva com a Grande Mãe, considerada essencial para sua psicologia, à medida que se torna mãe, se torna fértil e mantém um relacionamento saudável com seu corpo e com a terra.

De outro lado, a desconexão pode resultar na dificuldade de manifestar as qualidades maternais e frutíferas de sua essência feminina, acarretando sintomas típicos de histeria, como o distanciamento do corpo e até a esterilidade. O risco dessa dualidade é que a mulher possa se tornar refém de sua inclinação à identificação, desenvolvendo excessivamente seu lado masculino, o animus, e, assim, se alienando de sua verdadeira natureza.

Conforme Neumann (2000), ao se fundir com o Masculino, que substitui o verdadeiro ato de entrega e devoção, a mulher acaba abrindo mão da própria conexão com a terra, tornando-se uma vítima desprotegida das forças masculinas.

O autor argumenta que esse risco, que pode até culminar em psicose, também decorre do fato de sua entrega intensa ao Masculino (presente não apenas em seu parceiro, mas também em sua própria psique), o que impede o desenvolvimento de uma personalidade autônoma. Ao focar no avanço da consciência, ocorre um progresso quando uma consciência patriarcal substitui uma matriarcal.

Entretanto, Neumann (2000) alerta que, ao se ter consciência das fragilidades e riscos psicológicos da cultura patriarcal, cujas manifestações extremas no Ocidente contemporâneo ocasionaram uma crise ameaçadora para a humanidade, não se deve cometer o erro de perceber a "consciência matriarcal" apenas como um legado primitivo, e o Feminino arquetípico como "relativamente subdesenvolvido".

Assim, o Feminino e as mulheres são oprimidos, escravizados, eliminados da vida social ou, em casos drásticos, perseguidos e condenados à morte sob acusações de possessão maligna. Contudo, essa situação começou a mudar na era moderna, quando a dinâmica entre o Masculino e o Feminino, entre homens e mulheres, tornou-se complexa.

Na visão de Neumann (2000), essa transformação não se manifesta apenas nas relações conjugais, mas também dentro da própria psique, à medida que o homem começa a reconhecer seu lado feminino inconsciente, a anima, e a mulher, seu lado masculino inconsciente, o animus, os quais começam a emergir para a consciência.

A sociedade patriarcal impôs um padrão de feminino colonizado, onde precisamos ser boas para os outros, sem saber como colocar limites e nem priorizar suas necessidade. Assim, muitas

mulheres acreditam que só serão aceitas ou amadas se seguirem esse modelo de mulher que cuida, serve e ampara os sonhos dos outros esquecendo, por vezes, do seu próprio sonho.

A ideologia patriarcal fundamenta-se no controle e na dominação sobre o Feminino. Se tornar consciente desse domínio é inevitável no processo de crescimento psicológico e do reconhecimento de si.

Assim, o desenvolvimento da consciência acontece em meio a uma tensão entre o ego e o inconsciente, permitindo que o ego se expanda e se fortaleça, que o sistema consciente se constitua e que a esfera pessoal se distinga da impessoal. O desenvolvimento do ego varia entre os gêneros. O autor sugere que, ao longo do processo de conscientização, o ego vai se separando do inconsciente.

A etapa em que o ego ainda se conecta ao inconsciente corresponde a uma constelação matriarcal, e quando o ego busca romper esse vínculo, a constelação torna-se patriarcal. Embora o início do processo seja comum a homens e mulheres, no que tange à fase de fusão entre mãe e filho - um estado urobórico - após a fase pré-egóica, surgem diferenças importantes que ajudam a explicar as distinções entre a psicologia dos dois gêneros.

Conforme Neumann (2000), apesar de a consciência feminina ter uma natureza e uma ênfase distintas em relação à masculina, a mulher é obrigada a se afastar de seu verdadeiro eu para permitir o desenvolvimento da consciência. Ela é forçada a explorar também seu lado masculino, essencial para alcançar a realização cultural. Inicialmente, pode parecer que o desenvolvimento feminino seja menos complexo, já que a menina vive uma experiência próxima à mãe, pertencendo ao mesmo grupo de gênero, sem a necessidade de deixar esse ambiente de imediato. No entanto, para que ocorra seu pleno desenvolvimento, a mulher precisa realizar essa ruptura.

No conto da Vasalisa, do livro "Mulheres que correm com os lobos" (1992), a autora Clarissa Pinkola Estés se refere à iniciação da mulher em sua maturidade selvagem quando precisa se libertar dos padrões que a definem como a boa moça para seguir a sua própria intuição. De forma simbólica o conto se inicia com a morte da boa mãe, demonstrando a importância desta ruptura citada por Neumann (2000).

Para a mulher sentir seus instintos, muitas vezes, é preciso dizer não e colocar limites no outro. Deixar de fazer tudo para todos e colocar a sua energia no que realmente importa, em si mesma. Ao expandir a consciência feminina, a mulher aprende a lidar com pensamentos limitantes que a aprisionam em um padrão de colocar sempre a necessidade do outro à frente das suas.

A sensibilidade é a capacidade da mulher de identificar e deixar fluir seus sentimentos. Acessar o inconsciente para liberar crenças limitantes e padrões mentais, e assim, expandir a percepção do Ser

Integral (mente, corpo, emoções e alma). Ir de encontro à sua essência é um chamado para o Despertar da Consciência Feminina que por muito tempo está adormecida.

Se o ego se refere ao consciente, e assim, ao princípio masculino, resgatar seu poder feminino irá levar ao estado de expansão de consciência.

É importante destacar que de acordo com a neurociência, existem diferentes formas de sentir: Cinestésico (precisa ser tocado para se sentir amado), Auditivo (Falar eu te amo), Visual (ler, ver, presentes), mas neste trabalho o sentir se faz no encontro entre no princípio masculino (*animus*) e feminino (*anima*). Levando em consideração a dualidade do Ser que cria e manifesta, na qual a criação se faz ao sentir (feminino) e a manifestação de faz no agir/pensar (masculino).

Mas porque expandir a consciência feminina? Pois em nossa sociedade o princípio masculino é hipervalorizado e o feminino é marginalizado.

Acredita-se que para o reconhecimento de Si, livre de padrões e expectativas limitantes se faz ao sair da mente egóica e ir para o corpo e sua sabedoria cílicas, ancestral e sexual.

O ser egóico é um ser limitante, aprisionado em suas convicções (razão) e no processo de autoconhecimento pode se tornar hiper identificado com os papéis que representam a sua personalidade.

Segundo Fritjof Capra, na filosofia Tao, Yin (introspeção/feminino) e Yang (expansão/masculino), (1995) o Ser é composto por essa dualidade, na qual cada face importa para um determinado objetivo, mas no ocidente, este conceito não foi aderido e por isso, o único atributo valorizado passou a ser o lado Yang, ou seja, o princípio masculino, que demonstra a grande expansão e materialização que somos capazes. O princípio feminino (Yin), ligado à introspeção e à sabedoria interna, como a ancestralidade, a criatividade, a espiritualidade, a flexibilidade e a intuição, se torna marginalizado, ou seja, deixado a margem no que diz respeito ao conhecimento humano. Assim como o corpo da mulher que é cíclico e sangra, para se regenerar, no processo evolutivo que acompanha a industrialização e o próprio feminismo, foi necessário abdicar desse potencial de transformação, para que hoje, mulheres pudessem reaver o poder e a ascensão social.

Desta forma, ao excluir a natureza cílica feminina, observa-se um grande desequilíbrio psíquico-social, na qual homens e mulheres se desconectaram de seu propósito de manifestar uma vida saudável, com equilíbrio e harmonia entre Si e todos.

Expandir a consciência feminina é o caminho para reconhecer-se para além do ego, ou seja, acessar a sua essência e te libertar dessa projeção egóica, moldada para te proteger.

O ego é o mecanismo psíquico responsável pela auto preservação e proteção, é por meio dele que acessamos o instinto de “atacar ou correr” necessário para a sobrevivência, por isso, é impossível

viver sem ele, mas encontrar brechas de libertação é essencial para reconhecer seus poderes internos de transformação e cura (Feminino). O instinto de sobreviver à dor é egóico, ou seja, tenta ir para a razão (Masculino).

## **7 A REDESCOBERTA DO SER MULHER – EMPODERAMENTO FEMININO TRANSPESSOAL**

Vários mestres espirituais, como Osho, Dalai Lama, Amma, Yogi Bhajan disseram em seus encontros 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." (AMMA, s.d) Dalai Lama, durante a Conferência da Paz em Vancouver (2009) também destaca o papel das mulheres no processo de cura e transformação global, "O mundo será curado pelas mulheres ocidentais".

A Psicologia iniciada no final do século XIX, estuda o comportamento humano, inicialmente baseada no dualismo mente-corpo (Descartes), sugere uma distinção entre a mente, ou dimensão mental, e o corpo, ou dimensão física, reconhecendo a interrelação entre ambos (SCHULTZ; SCHULTZ, 2002).

Além de ser uma ciência centrada no comportamento, a Psicologia é também vista como uma ciência da alma (CAPRA, 2012). A Psicologia Transpessoal, desenvolvida por Stanislav Grof e Abraham Maslow, destaca a espiritualidade (CAPRA, 2006) e se divide em três vertentes: intrapessoal (relação interna, subjetividade, inconsciente pessoal), interpessoal (interações sociais) e transpessoal (conexão com o sagrado, inconsciente coletivo).

O nível de consciência transpessoal e as experiências ligadas a ele são consideradas partes fundamentais da condição humana, ao invés de serem vistas como indícios de desordens. Cavalcanti (2005, p.167) enfatiza que "para Grof, o progresso espiritual é uma capacidade evolutiva inerente ao ser humano, simbolizando um movimento em direção à totalidade e à realização do verdadeiro potencial individual".

Na Psicologia Analítica de Carl Gustav Jung, é argumentado que somos guiados por nossos objetivos, esperanças e anseios futuros, além de carregarmos os traumas e vivências do passado. Jung caracteriza a psiquê como possuindo três níveis: consciência (ego, percepções, recordações), inconsciente pessoal (impulsos, desejos, memórias suprimidas) e inconsciente coletivo (experiências transmitidas através de gerações anteriores e ancestrais) (SCHULTZ & SCHULTZ, 2002, p.363).

A Psicologia Transpessoal, a Psicologia Positiva e a Psicologia Junguiana formam as bases do atendimento psicoterapêutico e da arteterapia, com o objetivo de estimular a saúde do indivíduo e guiá-lo rumo ao autoconhecimento (CARNEIRO, 2010, p.84).

De acordo com Owen (1994), em várias civilizações antigas, a menstruação era vista como um fenômeno sagrado e mágico, uma experiência que conferia poder à mulher. No entanto, a cultura patriarcal transformou esse período em algo que é considerado feio, incômodo e impuro, evidenciando a visão de inferioridade da mulher. A atual sociedade, marcada pelo materialismo e pela falta de espiritualidade, demanda um retorno aos valores femininos, como criatividade, compaixão e a conexão especial que a mulher possui com a Grande Mãe Terra por meio do seu útero. Isso inclui o reconhecimento da sabedoria feminina e a reintegração dessa visão nos cuidados com a vida e no meio ambiente. “A menstruação é essencial para o crescimento espiritual das mulheres, tanto individualmente quanto em grupo, sendo fundamental para alcançar a deusa interior” (OWEN, 1994, p.189). “Nosso ciclo mensal representa a chave para a renovação de nossa saúde e bem-estar. A cada mês, temos a chance de renovar e revitalizar completamente nosso ser – no físico, psicológico e espiritual” (OWEN, 1994, p.55).

A espiritualidade feminina se revela na conexão com a sacralidade da feminilidade, por meio do autoconhecimento, da meditação e da consciência dos ciclos menstruais. Isso envolve sensibilidade, paciência, intuição, sabedoria ancestral e o cuidado dos quatro corpos (físico, mental emocional e espiritual), além da liberação e expressão de emoções, do amor próprio e do reconhecimento do valor dos processos femininos, assim como a energia onírica voltada para a introspecção e estados alterados de consciência. Miranda Gray (2017) recupera a sabedoria feminina para ensinar como a mulher pode abraçar sua natureza cíclica e se harmonizar com sua feminilidade. Ela explora as energias criativas do ciclo menstrual como uma fonte de empoderamento emocional, espiritual e sexual, abordando ainda os tabus e preconceitos relacionados ao feminino a partir de duas vertentes: a análise de mitos e histórias e a relação entre as fases da lua e o ciclo biológico das mulheres.

## 8 MÉTODO

Este estudo utiliza uma abordagem qualitativa, utilizando como instrumento de análise pesquisa bibliográfica.

A abordagem teórico-reflexiva permite uma análise interpretativa do conteúdo, considerando a complexidade dos fenômenos culturais, simbólicos e subjetivos relacionados à construção da identidade feminina e aos impactos de uma sociedade patriarcal. O objetivo central é propor uma reflexão crítica sobre o processo de descolonização do feminino, entendendo-o como uma jornada de

resgate da subjetividade, da ancestralidade e dos saberes tradicionais reprimidos ao longo da história ocidental.

O corpo teórico da pesquisa é composto por autoras e autores que dialogam com os campos da psicologia analítica, transpessoal e social, dos estudos de gênero, da espiritualidade feminina e da crítica à colonização do saber, como Clarissa Pinkola Estés (1992), Jean Shinoda Bolen (2003), Jennifer Barker Woolger e Roger Woolger (1996), além de Carl Gustav Jung (1964), cujos conceitos de arquétipos e inconsciente coletivo sustentam a base simbólica da análise.

A escolha por esse método embasa a proposta de compreender e dar visibilidade às formas pelas quais a mulher pode resgatar sua essência e potência Criativa por meio do reconhecimento e integração de aspectos internos que foram marginalizados ou colonizados culturalmente.

## 9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por séculos fomos oprimidas e escravizadas, nos raptaram de nosso poder, nos fizeram acreditar que não somos Divinas, criaram um Deus Homem, com seu filho homem, branco e semelhante.

Nos submeteram apenas à procriação, nos desconectaram do nosso sangue, nosso ventre. Nos proibiram de sentir, gozar, nos relacionar com a nossa natureza selvagem e instintiva. Calaram nossa arte, nossa intuição e nossos desejos.

Nos fizeram esquecer de que somos o Poder da Vida Criativa, Portal da Existência, Fonte de Criação e Nutrição.

Nos limitaram ao servir, ao cuidado com o outro e não podemos usufruir de nossa sabedoria sagrada, do amor Divino, da veneração por nós mesmas.

Somos Deusas, bruxas, santas, rainhas, mas não puras ou virgens, e sim Mulheres Divinas, que seduzem e se deixam seduzir pelo néctar da vida, pelo poder do existir uma vida amorosa em prazer e alegria.

Expandir a consciência feminina é um chamado para a celebração, para viver uma vida orgástica, cheia de criatividade e abundância. Transbordar de si, ser inteira, potente e vicerai, ser bela, líder, amorosa e empática, mas primeiro se reconhecer e então florescer a vida que pulsa, jorra e se alimenta no poder da manifestação.

É sobre trazer o amor de dentro para fora, honrar a ancestralidade feminina, mas se nutritir de si mesma, identificar quais ferramentas você tem dentro de si para que se sinta amparada, acolhida e abundante.

Reconhecer as dores e frustrações, mas ter a capacidade de se amparar a partir da autoconsciência e do amor próprio.

Neste processo, ao ocupar-se de Si, competições e intrigas entre mulheres já não fazem sentido para uma Mulher Desperta. Ela se reconhece na dor da outra e consegue acolher a sua própria ferida a partir do sentimento de compaixão que sentimos ao acessar a vulnerabilidade de alguém que se entrega no compartilhar.

Despertar a consciência feminina é um retorno para casa. É onde todas iremos encontrar a nossa potência criativa e transformadora.

Resgatar a sabedoria interna e se reconhecer sagrada é o caminho para um mundo mais justo e equilibrado.

Assim, reconhecer-se em um corpo feminino expande a consciência para as maravilhas do Ser Criativo. É sobre sentir o fluxo da vida que pulsa em você. A falta de conexão com o corpo e com a natureza cíclica distancia a mulher de se amar e se honrar como um Ser Divino.

Reconhecer-se mulher, integrando o feminino (Yin) e o masculino (Yang), é o primeiro passo para o despertar da consciência.

Ao longo da história, apesar das excessões como Joana D'Arc, Audre Lord, Frida Kahlo, as mulheres foram tiradas da cena do protagonismo, durante todo o modelo de vida histórico patriarcal.

Fomos reduzidas a objetos, lugares subalternos na sociedade, não tínhamos sequer lugar de fala. Não podíamos fazer transações bancárias, votar, estudar, não precisávamos aprender a ler. As mulheres existiam apenas para saciar os desejos masculinos de procriar, cuidar da casa e da família, enquanto os homens viviam a construção de uma vida criativa.

Com o passar de centenas de anos, as mulheres foram esquecendo seus saberes inatos, sua intuição e sua criatividade. Quando iniciamos o processo de retomada, da busca pela igualdade de direitos, como o voto e a entrada no mercado de trabalho, nos apropriamos dos recursos disponíveis e nos espelhamos no modelo masculino de viver.

Nos tornamos competitivas, trabalhamos em demasiado e queremos dar conta de tudo. Esperamos a maternidade perfeita, com um casamento bem sucedido, corpo esculpido e a conta bancária alta.

Mas o preço que pagamos foi alto e agora chegou o momento do resgate desse Feminino Sagrado, onde iniciamos a enaltecer e honrar as nossas diferenças.

Homens e Mulheres não são iguais, são complementares, juntos somos potencialmente melhores e podemos criar um mundo melhor.

Neste processo de descolonização do feminino, ao aprofundar nos Saberes Ancestrais Femininos, resgatar natureza cíclica e criativa, a mulher é capaz de voltar a sonhar e realizar tudo que merece, identificando suas necessidades mais íntimas.

É como irá despertar para o amor próprio e poder pessoal, libertar-se dos padrões externos e internos que a bloqueiam de ser autêntica.

Desta forma, ao reconhecer que vivemos em uma sociedade que colonizou o feminino é possível que a mulher volte a se tornar protagonista da própria existência, por meio de um caminho fértil e muito promissor de resgate da autonomia e libertação de comportamentos autossabotadores que a afastam de se sentir confortável por ser ela mesma e se orgulhar de quem é.

Contudo, por meio da expansão de consciência feminina as mulheres resgatam o melhor de si, manifestam uma vida com alegria, amor e propósito, contribuindo, assim, para uma sociedade mais justa e feliz.

## REFERÊNCIAS

- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. Para educar crianças feministas: um manifesto. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.
- ADICHIE, Chimamanda Ngozi. Sejamos todos feministas. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.
- AMMA. Discurso sobre o feminino e a harmonia do mundo. Kerala, Índia: [s.n.], [s.d.].
- ARON, L.; STARR, K. A psychotherapy for the people: toward a progressive psychoanalysis. New York: Routledge, 2013.
- BOLEN, Jean Shinoda. As deusas em cada mulher: uma nova psicologia feminina. São Paulo: Rocco, 2021.
- BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2016.
- CAPRA, Fritjof. O Tao da física: um paralelo entre a física moderna e o misticismo oriental. São Paulo: Cultrix, 1995.
- CERIBELLI, Marcela. Aurora: o despertar da mulher exausta. São Paulo: HarperCollins Brasil, 2022.
- CLANCE, P. R.; IMES, S. A. The impostor phenomenon in high achieving women: dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, [S.l.], v. 15, n. 3, p. 241-247, 1978.
- DIAS, M. M.; FERREIRA, M. C. Feminismo e psicologia: perspectivas e desafios para a promoção da autenticidade feminina no contexto brasileiro. *Psicologia em Estudo*, Maringá, v. 22, n. 4, p. 559-570, 2017.
- ESTES, C. P. Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.
- FAUR, Mirella. As faces escuras da Grande Mãe: o lado sombrio do feminino e o resgate do poder pessoal. São Paulo: Alfabeto, 2016.
- FEDERICI, Silvia. Calibã e a bruxa: mulheres, corpo e acumulação primitiva. São Paulo: Elefante, 2017.
- GUZZO, R. S. L.; VARELLA, M. D. A influência do contexto histórico-cultural na identidade feminina: uma perspectiva brasileira. *Revista Brasileira de Psicologia*, [S.l.], v. 2, n. 1, p. 45-60, 2015.
- HERRERA, Hayden. Frida: a biografia de Frida Kahlo. Tradução de Alexandre Martins. Rio de Janeiro: Record, 2010.
- HOLLIS, James. A resposta de Jung ao mundo moderno. São Paulo: Cultrix, 2008.
- JUNG, Carl Gustav. O homem e seus símbolos. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1964.

JUNG, Carl Gustav. Sincronicidade: um princípio de conexões acausais. Petrópolis: Vozes, 1991.

KAPTCHUK, Ted J. A teia da vida que não tem tecelão: compreensão da medicina chinesa. São Paulo: Cultrix, 2000.

KRAMER, Heinrich. *Malleus Maleficarum* (O Martelo das Feiticeiras). São Paulo: Madras, 2006.

LORDE, Audre. Irmã outsider: ensaios e discursos. Tradução de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2020.

NEIVA, Tânia. Mulheres brasileiras na música instrumental: uma perspectiva feminista. 2018. Tese (Doutorado em Música) – Faculdade de Música, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa, 2018.

NEUMANN, Erich. O medo do feminino e outros ensaios sobre a psicologia feminina. São Paulo: Paulus, 2000.

OWEN, Lara. Meu sangue é ouro: o poder curativo do ciclo menstrual. São Paulo: Ground, 1994.

PIRES, V. Fabrizi. Lilith e Eva: imagens arquetípicas da mulher na atualidade. São Paulo: Summus, 2008.

SIQUEIRA, M. M. M.; PADOVAM, V. A. R. Autoestima: um estudo comparativo entre estudantes brasileiros e sul-africanos. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 24, n. 2, p. 189-196, 2008.

STARBIRD, Margaret. Maria Madalena e o Santo Graal: a mulher do vaso de alabastro. Tradução de Maria José Silveira. São Paulo: Ágora, 2004.

STEIN, Murray. Jung: o mapa da alma. Petrópolis: Vozes, 1998.

WOOLGER, Jennifer Barker; WOOLGER, Roger J. A deusa interior: as personalidades femininas na mitologia grega. São Paulo: Cultrix, 1996.

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