

**AUTENTICIDADE E PODER: A RECONEXÃO COM OS ASPECTOS  
MARGINALIZADOS DO FEMININO**

**AUTHENTICITY AND POWER: RECONNECTING WITH MARGINALIZED ASPECTS  
OF THE FEMININE**

**AUTENTICIDAD Y PODER: RECONEXIÓN CON ASPECTOS MARGINADOS DE LO  
FEMENINO**

 <https://doi.org/10.56238/arev7n10-223>

**Data de submissão:** 01/09/2025

**Data de publicação:** 01/10/2025

**Julia Fânzeres Caminha Mutschler**  
Instituição: Universidade Paulista  
E-mail: [juliacaminha@gmail.com](mailto:juliacaminha@gmail.com)

**Lisiennne de Moraes Navarro Gonçalves Silva**  
Doutora  
Instituição: Universidade Paulista  
E-mail: [lisiennne.silva@docente.unip.br](mailto:lisiennne.silva@docente.unip.br)

---

**RESUMO**

O presente estudo tem como objetivo trazer uma análise crítica sobre a marginalização histórica dos três poderes femininos — ciclicidade, ancestralidade e sexualidade — e seu impacto na subjetividade feminina, ao influenciar diretamente a construção da identidade, da autoestima e da autonomia nas mulheres. A questão central da pesquisa é: Como a marginalização histórica da ciclicidade, ancestralidade e sexualidade impacta a construção da identidade, autoestima e autonomia de mulheres, e de que forma a integração consciente desses três poderes pode promover empoderamento e autenticidade? A hipótese que sustenta este estudo é a de que, por meio do autoconhecimento, promove-se autenticidade e libertação às mulheres na ocupação de si mesmas ao ressignificar experiências individuais e coletivas. Para fundamentar a análise crítica, são utilizados os conceitos teóricos de Audre Lorde (2019), que problematiza o poder como sendo erótico e a autoexpressão como resistência; Brené Brown (2019), ao abordar vulnerabilidade e coragem; Chimamanda Ngozi Adichie (2014), com suas contribuições sobre o risco da história única, feminismo e construção social do feminino; Clarissa Pinkola Estés (1992) sobre sabedoria arquétípica ancestral feminina; Michel Foucault (1983;1986), sobre biopoder e subjetivação; Silvia Lane (1999), a partir da psicologia social crítica e Zygmunt Bauman (2001), ao refletir sobre identidade na modernidade líquida. A pesquisa aborda uma metodologia bibliográfica, buscando integrar esses autores na compreensão do fenômeno, evidenciando como o resgate consciente desses três poderes pode atuar como caminho de transformação pessoal e social. A análise busca revelar que a ocupação de si, entendida como a capacidade de se reconhecer e liderar a própria vida, é potencializada quando a mulher se reconecta com sua ancestralidade, compreende seus ciclos naturais e expressa sua sexualidade e criatividade.

**Palavras-chave:** Subjetividade Feminina. Autoconhecimento. Ciclicidade. Ancestralidade. Sexualidade. Criatividade. Autenticidade.

## ABSTRACT

The present study aims to provide a critical analysis of the historical marginalization of the three feminine powers — cyclicity, ancestry, and sexuality — and their impact on female subjectivity, as they directly influence the construction of women's identity, self-esteem, and autonomy. The central question of this research is: How does the historical marginalization of cyclicity, ancestry, and sexuality affect the construction of women's identity, self-esteem, and autonomy, and in what ways can the conscious integration of these three powers promote empowerment and authenticity? The hypothesis that supports this study is that, through self-knowledge, women achieve authenticity and liberation in the process of self-occupation by re-signifying individual and collective experiences. To substantiate the critical analysis, the theoretical concepts of Audre Lorde (2019), who problematizes power as erotic and self-expression as resistance, are used; Brené Brown (2019), who discusses vulnerability and courage; Chimamanda Ngozi Adichie (2014), with her contributions on the danger of a single story, feminism, and the social construction of femininity; Clarissa Pinkola Estés (1992), on ancestral archetypal feminine wisdom; Michel Foucault (1983; 1986), on biopower and subjectivation; Silvia Lane (1999), from the perspective of critical social psychology; and Zygmunt Bauman (2001), in his reflections on identity in liquid modernity. This bibliographic research seeks to integrate these authors to broaden the understanding of the phenomenon, highlighting how the conscious reclaiming of these three powers can serve as a path to personal and social transformation. The analysis aims to demonstrate that self-occupation — understood as the capacity to recognize oneself and lead one's own life — is strengthened when women reconnect with their ancestry, embrace their natural cycles, and express their sexuality and creativity.

**Keywords:** Female Subjectivity. Self-knowledge. Cyclicity. Ancestry. Sexuality. Authenticity.

## RESUMEN

Este estudio tiene como objetivo proporcionar un análisis crítico de la marginalización histórica de los tres poderes femeninos (ciclicidad, ascendencia y sexualidad) y su impacto en la subjetividad femenina, influyendo directamente en la construcción de la identidad, la autoestima y la autonomía de las mujeres. La pregunta central de investigación es: ¿Cómo impacta la marginalización histórica de la ciclicidad, la ascendencia y la sexualidad en la construcción de la identidad, la autoestima y la autonomía de las mujeres, y cómo puede la integración consciente de estos tres poderes promover el empoderamiento y la autenticidad? La hipótesis subyacente a este estudio es que, a través del autoconocimiento, se promueve la autenticidad y la liberación de las mujeres en su autoocupación al redefinir las experiencias individuales y colectivas. El análisis crítico se apoya en los conceptos teóricos de Audre Lorde (2019), quien problematiza el poder como erótico y la autoexpresión como resistencia; Brené Brown (2019), quien aborda la vulnerabilidad y el coraje; Chimamanda Ngozi Adichie (2014), con sus contribuciones sobre el riesgo de una sola historia, el feminismo y la construcción social de lo femenino; Clarissa Pinkola Estés (1992) sobre la sabiduría femenina arquetípica ancestral; Michel Foucault (1983; 1986) sobre el biopoder y la subjetivación; Silvia Lane (1999), basada en la psicología social crítica; y Zygmunt Bauman (2001), quien reflexiona sobre la identidad en la modernidad líquida. La investigación utiliza una metodología bibliográfica, buscando integrar a estos autores en la comprensión del fenómeno, destacando cómo la recuperación consciente de estos tres poderes puede actuar como un camino hacia la transformación personal y social. El análisis busca revelar que la autoocupación, entendida como la capacidad de reconocer y liderar la propia vida, se potencia cuando las mujeres reconectan con su ascendencia, comprenden sus ciclos naturales y expresan su sexualidad y creatividad.

**Palabras clave:** Subjetividad Femenina. Autoconocimiento. Ciclicidad. Ascendencia. Sexualidad. Creatividad. Autenticidad.

## 1 INTRODUÇÃO

Ao longo da história, o feminino foi submetido a processos sistemáticos de silenciamento, controle e marginalização que impactaram profundamente a forma como as mulheres constroem sua identidade e se relacionam consigo mesmas e com a sociedade. A estrutura patriarcal, alicerçada em relações de poder, estabeleceu normas que definiram os papéis sociais atribuídos às mulheres, bem como os limites de suas experiências subjetivas. Michel Foucault (1983; 1986) destaca que os corpos são alvos de tecnologias disciplinares que, ao mesmo tempo em que produzem saberes, impõem restrições e configuram modos específicos de subjetivação. No caso das mulheres, esse disciplinamento se expressa no controle da sexualidade, da reprodução, da expressão emocional e da identidade.

Entre os elementos mais afetados por esse processo, encontram-se três dimensões fundamentais da experiência feminina: ciclicidade, ancestralidade e sexualidade/criatividade. Essas dimensões, que poderiam se constituir como fontes de potência, autonomia e autenticidade, foram historicamente desvalorizadas e associadas a fragilidade, irracionalidade ou transgressão. A marginalização ocorreu de forma articulada a um movimento histórico-cultural voltado à manutenção da hierarquia patriarcal. Como observa Bauman (2001), em uma modernidade líquida caracterizada pela fluidez identitária, as mulheres são incentivadas a constantes reinvenções, mas sem a sustentação de vínculos sólidos de pertencimento, o que intensifica a fragmentação subjetiva e a sensação de insegurança.

Nesse contexto, a exigência de adequação a padrões sociais — relacionados à beleza, à moda, à maternidade, ao desempenho profissional e aos relacionamentos — aprofunda um ciclo de cobrança permanente. Muitas vezes, quanto mais as mulheres se sacrificam para atender a expectativas externas, mais são valorizadas socialmente, perpetuando uma lógica de reconhecimento condicionada à renúncia de si mesmas. Como aponta Lorde (2019), o patriarcado não se limita às instituições, mas atravessa também a forma como as mulheres se percebem e se relacionam com o mundo. Essa internalização de padrões resulta, frequentemente, em sentimentos de inadequação, vergonha e autossabotagem, como evidenciado na chamada Síndrome da Impostora (CLANCE; IMES, 1978; BROWN, 2019).

A ciclicidade, vinculada aos ritmos biológicos e emocionais, foi desconsiderada em uma cultura que privilegia linearidade e produtividade contínua. A ancestralidade, que remete à transmissão de saberes entre gerações, foi enfraquecida pelo individualismo moderno e pela desvalorização das histórias coletivas femininas. A sexualidade, compreendida também como energia vital e criatividade, foi submetida a processos de controle moral, limitando a expressão plena do corpo e do desejo. Nesse sentido, Audre Lorde (2019) defende o erotismo como uma força criativa e transformadora, frequentemente distorcida pelo patriarcado e reduzida à repressão ou à satisfação alheia:

Quando falo do erótico, então, falo dele como uma afirmação da força vital das mulheres; daquela energia criativa fortalecida, cujo conhecimento e cuja aplicação agora reivindicamos em nossa linguagem, nossa história, nossa dança, nossos amores, nosso trabalho, nossas vidas. (LORDE, 2019, p. 70)

Chimamanda Ngozi Adichie (2015) também ressalta a importância das narrativas na construção do feminino, mostrando como histórias repetidas moldam crenças e comportamentos. Para a autora, reconhecer a pluralidade de vozes é essencial, conforme afirma, “o que a descoberta de escritores africanos fez por mim foi isto: salvou-me de ter uma história única sobre o que são os livros” (ADICHIE, 2015, p. 9). Quando as narrativas são atravessadas por silenciamento e opressão, elas não apenas perpetuam desigualdades, mas também limitam as possibilidades de transformação. Assim, revisitando a ciclicidade, a ancestralidade e a sexualidade significa resgatar dimensões individuais e coletivas, criando condições para o fortalecimento das mulheres em seus processos de autoconhecimento e emancipação.

Diante desse cenário, o presente estudo tem como objetivo investigar de que maneira a marginalização histórica dessas três dimensões impacta a subjetividade feminina e como seu resgate consciente pode promover empoderamento e autenticidade. Parte-se da hipótese de que, por meio do autoconhecimento, é possível ressignificar experiências, desconstruir padrões internalizados e ampliar a ocupação de si, permitindo que as mulheres se constituam como agentes ativas na construção de suas próprias narrativas.

Para o desenvolvimento desta proposta, foi realizada uma pesquisa bibliográfica fundamentada em autoras e autores como Audre Lorde (2019), Brené Brown (2019), Chimamanda Ngozi Adichie (2015), Clarissa Pinkola Estés (1992), Michel Foucault (1983; 1986), Silvia Lane (2000) e Zygmunt Bauman (2001), cujas contribuições permitem uma análise interdisciplinar sobre poder, identidade, subjetividade e transformação.

Assim, este artigo busca contribuir para os debates acadêmicos e sociais acerca do despertar da consciência feminina, oferecendo subsídios teóricos para compreender como a reconexão com esses três poderes pode se configurar como um caminho de liberação e autenticidade frente aos desafios contemporâneos.

## **2 SILENCIAMENTO DO FEMININO: PODER, CONTROLE E FRAGMENTAÇÃO DA SUBJETIVIDADE**

A marginalização do feminino, enquanto processo histórico, não se limita à exclusão das mulheres dos espaços de poder formais. Ela envolve, sobretudo, a construção de dispositivos de controle sobre seus corpos, emoções e narrativas. Nesse sentido, Foucault (1983; 1986) aponta que o

poder não se exerce apenas de forma repressiva, mas também produtiva, isto é, cria saberes, normas e práticas que moldam comportamentos e subjetividades.

No caso das mulheres, esse mecanismo se manifesta por meio do que o autor denomina biopoder, em que o corpo se torna alvo privilegiado de regulação social e política. A medicalização do ciclo menstrual, a normatização da maternidade e o controle da sexualidade feminina exemplificam como a sociedade disciplina e organiza o corpo da mulher para atender aos interesses de uma ordem patriarcal.

Essa disciplina, contudo, não se estabelece apenas por leis ou proibições explícitas, mas também por práticas cotidianas aparentemente banais, que orientam como as mulheres devem pensar, sentir e se relacionar consigo mesmas e com os outros. Desde a infância, são transmitidos discursos que ensinam quais comportamentos são considerados “adequados” ou “aceitáveis”. O resultado é a construção de um processo de vigilância interna, que leva ao autopolicimento. Como observa Foucault (1983; 1986), as próprias mulheres passam a reproduzir e reforçar essas normas de forma inconsciente, perpetuando estruturas de opressão.

A subjetividade feminina, nesse contexto, é erguida em um terreno de restrições, marcado pela repressão de desejos, pela negação de saberes ancestrais femininos e pela ausência de reconhecimento de si. Não é por acaso que, embora todos os seres humanos nasçam de uma mulher, vivemos ainda em uma sociedade marcada pelo machismo, pela misoginia e pela crítica sistemática aos comportamentos, desejos e ambições femininas.

Com a chegada da modernidade líquida, conforme analisa Bauman (2001), esses mecanismos de controle assumem novas formas. Se antes a sociedade se estruturava em normas rígidas e previsíveis, hoje o cenário é caracterizado pela fluidez e pela instabilidade.

Para as mulheres, esse novo contexto representa ao mesmo tempo oportunidades e desafios: por um lado, cria-se espaço para questionar padrões antigos; por outro, instaura-se uma pressão constante por reinvenção, performance e adequação a ideais inalcançáveis. Como destaca o autor, a identidade passa a ser continuamente reconstruída, nunca finalizada ou estável, o que gera um estado permanente de ansiedade.

Consideremos, por exemplo, a contradição das identidades autoconstituídas que devem ser suficientemente sólidas para serem reconhecidas como tais e ao mesmo tempo flexíveis o suficiente para não impedir a liberdade de movimentos futuros em circunstâncias constantemente cambiantes e voláteis. Ou a precariedade das parcerias humanas, agora sobrecarregadas de expectativas maiores que nunca, mas mal institucionalizadas (se institucionalizadas), e, portanto, menos resistentes à carga adicional. (BAUMAN, 2001, p. 52)

Nesse cenário, os três poderes do feminino — ciclicidade, ancestralidade e sexualidade — são ainda mais sufocados. A ciclicidade, que convida ao reconhecimento dos ritmos naturais e internos, entra em choque com a lógica produtiva capitalista, sustentada na linearidade, na constância e no crescimento contínuo. O corpo feminino, nesse processo, é reduzido a uma máquina, desconsiderando-se suas variações fisiológicas e emocionais.

O ciclo menstrual, por exemplo, frequentemente é medicalizado ou invisibilizado, produzindo uma ruptura entre a mulher e seus processos biológicos. Essa separação fragiliza a capacidade de autopercepção e de respeito aos próprios limites, resultando em exaustão física e emocional.

A cultura contemporânea impõe às mulheres padrões irreais de produtividade e perfeição, simbolizados pela figura da “Mulher Biônica”: corpo impecável, emoções domesticadas e disponibilidade constante. Essa expectativa gera sobrecarga física e emocional, resultando em exaustão, frustração ou paralisia diante do medo de não corresponder às demandas sociais. A pressão por performance e pertencimento se intensifica na modernidade líquida (Bauman, 2001), em que as identidades se tornam instáveis e continuamente reconfiguradas.

O reconhecimento da ciclicidade permite que a mulher alinhe suas atividades aos próprios ritmos internos — criação, planejamento, execução, revisão e descanso — promovendo autonomia, preservação de energia e uma vivência mais plena. Contudo, historicamente, esse poder cíclico foi invisibilizado, medicalizado ou patologizado (Illich, 1976; Emily Martin, 1987), criando uma desconexão entre a mulher e seu corpo. A ciclicidade, que reflete ritmos naturais de sabedoria corporal e emocional, é frequentemente percebida como instabilidade, fragilidade ou obstáculo à produtividade linear exigida pelo capitalismo.

A ancestralidade, elemento central para o senso de pertencimento e identidade, também sofre marginalização. Na sociedade líquida, os laços comunitários se enfraquecem, e saberes transmitidos oralmente por mulheres anciãs — como práticas de cuidado, espiritualidade e resistência — são desvalorizados (Bauman, 2001; Gonzalez, 1984; Anzaldúa, 1987). Esse apagamento histórico limita o reconhecimento de uma linhagem de força e criatividade feminina, enquanto a hegemonia do conhecimento científico androcentrista deslegitima saberes não formalizados. A mulher perde referências sólidas e, muitas vezes, se vê compelida a adequar-se a narrativas externas sobre o que “deve ser” uma mulher, reforçando a insegurança e a desconexão consigo mesma.

O controle sobre o corpo se intensifica com a medicalização e a ciência tecnocientífica, que impõem normas sobre alimentação, saúde e estética (Ortega, 2003; Haraway, 1991). A saúde perfeita se transforma em ideal a ser exibido continuamente, configurando-se como nova utopia social,

enquanto a circulação da informação digital, paradoxalmente, contribui para desinformação e ansiedade (Bauman, 2021).

A sexualidade, entendida por Audre Lorde (2019) como energia vital e criativa, constitui um campo profundamente controlado. O erotismo feminino, fonte de poder pessoal e coletivo, é historicamente silenciado, reprimido e desvalorizado em sociedades patriarcais. Quando associado à culpa ou perigo, restringe não apenas o prazer, mas também a criatividade e a expressão autêntica.

Como observa lorde (2019), nomear experiências e romper o silêncio é um ato político essencial “Em nome do silêncio, cada uma de nós evoca a expressão de seu próprio medo [...] mas, acima de tudo, penso que tememos a visibilidade sem a qual não vivemos verdadeiramente.” (LORDE, 2019, p. 53)

A fragmentação desses três poderes — ciclicidade, ancestralidade e sexualidade — produz uma subjetividade marcada por desconexão, baixa autoestima, ansiedade e dificuldade de autoconfiança (Lane, 1999; Brown, 2019). A identidade feminina, moldada por papéis limitantes e discursos hegemônicos, torna-se restrita, reforçando a internalização de normas patriarcais (Beauvoir, 1949; Butler, 1990).

O resgate desses poderes passa pelo autoconhecimento e por práticas de resistência coletiva. Reconectar-se à ciclicidade pode envolver consciência corporal, cuidado com os próprios ritmos e valorização da experiência emocional; a ancestralidade é resgatada por meio de círculos de mulheres, histórias orais, rituais comunitários e diálogos intergeracionais (Julieta Paredes; Gonzalez, 1984; Anzaldúa, 1987); a sexualidade pode ser celebrada como energia criativa e transformadora, rompendo tabus e ressignificando o prazer e a criatividade feminina (Lorde, 2019).

Além disso, o aprofundamento da análise requer uma perspectiva interseccional: mulheres negras, indígenas e periféricas enfrentam formas específicas de marginalização que articulam gênero, raça e classe (hooks, 2000; Ribeiro, 2017; Lugones, 2008). Reconhecer essas múltiplas camadas de opressão é essencial para compreender a diversidade de experiências e estratégias de resistência do feminino.

Nesse contexto, o autoconhecimento não é apenas um exercício individual, mas ato político e transformador. Permite identificar e questionar normas internalizadas, reconstruir narrativas próprias e integrar a história individual e coletiva, promovendo autenticidade, liberdade e criatividade (Lane, 2000; Brown, 2019). Quando mulheres se conhecem profundamente, fortalecem-se não apenas pessoalmente, mas coletivamente, inspirando outras e abrindo caminhos para uma sociedade mais justa e igualitária, em que a subjetividade feminina possa florescer em sua totalidade.

## 2.1 O FEMININO DOMESTICADO E A FRAGMENTAÇÃO DA SUBJETIVIDADE

A subjetividade feminina foi historicamente construída a partir de relações desiguais de poder, que moldaram comportamentos, desejos e formas de ser ao longo do tempo. Silvia Lane (2000) argumenta que os fenômenos psicológicos não podem ser compreendidos isoladamente, pois emergem de contextos sociais, culturais e históricos. Os sentimentos de inadequação, ansiedade ou baixa autoestima que muitas mulheres vivenciam não são apenas individuais, mas reflexos de processos coletivos internalizados, que atravessam suas histórias, corpos e relações sociais.

Ser ou não ser? É a grande questão moral. Qual será a sua equivalência ética? ‘Por que somos o que somos?’ E a resposta está na concepção de ser humano que adotamos: podemos ser meras criaturas à mercê de forças superiores, ou então podemos nos tomar sujeitos da História de nossa sociedade, ou seja, capazes de decidirmos sobre quais valores éticos irão orientar nossas ações e interações. (LANE, 2000, p.68)

A opressão sobre o feminino atua também pelo silenciamento. Audre Lorde (2019) enfatiza que quando mulheres não têm espaço para expressar emoções, desejos ou narrativas, internalizam a violência simbólica e se distanciam de sua força criativa. O silêncio imposto não é neutro; ele serve como mecanismo de manutenção do poder patriarcal, reforçando normas e expectativas externas que domesticam o feminino. Para Lorde, transformar o silêncio em linguagem e ação constitui um ato revolucionário, essencial para a reconstrução da identidade e do poder pessoal da mulher.

A fragmentação da subjetividade é, portanto, um fenômeno estrutural. Não se trata apenas de experiências individuais de autocrítica ou insegurança, mas de um processo contínuo de domesticação do feminino, no qual a mulher é moldada para corresponder a padrões e demandas externas, muitas vezes internalizados como obrigatórios ou naturais. Essa desconexão interna faz com que a mulher se perceba principalmente através do olhar do outro, buscando constantemente validação externa e se afastando de sua própria autenticidade e autonomia (Brown, 2019; Butler, 1990).

Além disso, a fragmentação é intensificada por fatores históricos e culturais que desvalorizam a ciclicidade, ancestralidade e sexualidade. A mulher é ensinada, desde cedo, a suprimir emoções, regular comportamentos e atender expectativas lineares de produtividade, beleza e sociabilidade, enquanto saberes ancestrais, práticas de cuidado e criatividade são relegados ao silêncio (Anzaldúa, 1987; hooks, 2000). Essa configuração contribui para a construção de uma subjetividade que não reconhece plenamente seu potencial criativo, ético e relacional, tornando difícil a integração de experiências e a formação de uma identidade sólida e autônoma.

Compreender a subjetividade feminina como resultado de processos sociais e históricos de dominação é fundamental para pensar estratégias de resgate da autenticidade, autonomia e poder

interno. Romper com o ciclo do silenciamento e da domesticação exige, além do autoconhecimento, práticas coletivas e culturais que valorizem a expressão, a criatividade e a ancestralidade do feminino, possibilitando que cada mulher se reconheça como sujeito pleno e agente de sua própria história (Lorde, 2019; Ribeiro, 2017; Lugones, 2008).

## 2.2 A SOCIEDADE LÍQUIDA E AS (PRE)OCUPAÇÕES DA VIDA CONTEMPORÂNEA

Nos dias atuais, observa-se um modelo social caracterizado pela fluidez e instabilidade das relações, em que indivíduos se veem constantemente pressionados por expectativas externas e internas. Segundo Bauman (2001, p. 25), “O indivíduo se submete à sociedade e essa submissão é a condição de sua libertação.”

O autor descreve esse contexto como modernidade líquida, em que vínculos, valores e identidades são frágeis, transitórios e constantemente reconfigurados. Nesse cenário, as mulheres enfrentam desafios específicos: são chamadas a desempenhar múltiplos papéis — profissionais, maternos, conjugais, sociais — muitas vezes contraditórios, o que provoca inadequação, ansiedade e exaustão emocional. Essa sobrecarga é intensificada por estruturas patriarcais históricas, que moldaram papéis de gênero e limitaram a expressão plena da subjetividade feminina (Lorde, 2019; Lane, 2000; hooks, 2000).

A construção da identidade feminina, portanto, está profundamente enraizada em condições históricas, econômicas e políticas. Compreender a opressão de gênero apenas como vivência individual é insuficiente; é preciso reconhecer sua dimensão coletiva. Sentimentos de inadequação, perfeccionismo e autocrítica são, em grande medida, produtos de sistemas que legitimam desigualdades, e não falhas pessoais da mulher.

Nesse contexto, muitas mulheres vivem em um estado constante de (pre)ocupação — ocupadas antecipadamente — seja com dores do passado, que alimentam ressentimentos ou estados depressivos, seja com ansiedades projetadas no futuro. A ausência de presença plena no “aqui e agora” dificulta a conexão com a própria autenticidade e fortalece padrões de autossabotagem e cobrança extrema. Lane (2000, p. 66) destaca:

Na vida cotidiana, as emoções deveriam ser reprimidas, pois perturbavam a racionalidade e a saúde psicológica. A consciência estava salva. Falar, demonstrar, convencer, deveriam ser as armas invencíveis do ser humano.

Essa dinâmica está intimamente ligada a estruturas históricas e culturais que definem papéis de gênero e moldam identidades femininas para atender ao outro e não a si mesma. Como Bauman (2001)

observa classe e gênero influenciavam de maneira significativa as opções disponíveis para cada pessoa; romper com essas barreiras não era muito mais simples do que desafiar a posição atribuída na ‘hierarquia divina do ser’ anterior à modernidade. Assim, para todos os efeitos, classe e gênero eram considerados ‘aspectos naturais’, e a missão de muitos indivíduos consistia em ‘ajustar-se’ ao espaço designado, agindo de acordo com os outros que ali estavam.

O risco da “história única”, conforme alerta Chimamanda Ngozi Adichie (2014, p.13), reforça essa precariedade identitária:

Percebi que tinha estado tão mergulhada na cobertura da mídia sobre os mexicanos que eles haviam se tornado uma só coisa na minha mente: o imigrante abjeto. Eu tinha acreditado na história única dos mexicanos e fiquei morrendo de vergonha daquilo. É assim que se cria uma história única: mostre um povo como uma coisa, uma coisa só, sem parar, e é isso que esse povo se torna.

Quando apenas uma narrativa sobre o que significa ser mulher prevalece, outras formas de existir são invisibilizadas, reforçando a fragmentação da identidade e a internalização de padrões normativos.

O autoconhecimento, nesse contexto, torna-se um ato político. Lane (2000) enfatiza que a superação dos estados de (pre)ocupação não se dá apenas por estratégias individuais, mas pelo entendimento crítico das forças sociais que os produzem. Reconhecer a origem histórica e coletiva de medos, ansiedades e frustrações permite que a mulher articule consciência política e autopercepção, promovendo integração entre experiências pessoais e estruturas sociais.

Audre Lorde (2019) reforça que romper com narrativas opressoras e reconhecer o poder erótico são estratégias essenciais para resistência e reconstrução da identidade. O silêncio imposto à mulher é ferramenta de manutenção do patriarcado; transformá-lo em ação consciente possibilita afirmar autonomia, criatividade e autenticidade.

Assim, viver na modernidade líquida implica desafios únicos para as mulheres: lidar com a fluidez social, a multiplicidade de papéis, a cobrança de performance e a pressão por pertencimento constante. Ao mesmo tempo, representa uma oportunidade para ressignificar identidades, questionar normas internalizadas e reconstruir narrativas pessoais e coletivas a partir do autoconhecimento e da consciência crítica (Bauman, 2001; Lorde, 2019; Lane, 2000; Adichie, 2014).

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 OBJETIVO GERAL**

Investigar de que forma o autoconhecimento, articulado ao resgate da ancestralidade, ciclicidade e sexualidade/criatividade, contribui para a autenticidade e libertação da subjetividade feminina.

#### **3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Analisar como a marginalização histórica desses três poderes impacta a autoestima, a identidade e o poder pessoal das mulheres.
2. Investigar como práticas de autoconhecimento podem promover a integração desses poderes, fortalecendo a autonomia, a autoconfiança e a autenticidade.
3. Discutir estratégias simbólicas e práticas para a ocupação de si, incluindo a reconexão com a ancestralidade, os ritmos cílicos e a expressão criativa/sexual.
4. Refletir sobre a relevância de espaços coletivos, como círculos de mulheres, para potencializar experiências de autoconhecimento e autonomia.

### **4 METODOLOGIA**

O presente estudo foi desenvolvido a partir de uma pesquisa bibliográfica de caráter qualitativo, com enfoque crítico e interpretativo, visando compreender a construção histórica da subjetividade feminina e os impactos da marginalização de aspectos essenciais do feminino, como ciclicidade, ancestralidade e sexualidade/criatividade.

#### **4.1 JUSTIFICATIVA DO ENFOQUE QUALITATIVO**

A abordagem qualitativa foi escolhida por possibilitar a análise aprofundada de fenômenos complexos, permitindo compreender experiências, significados e processos históricos que não podem ser reduzidos a dados quantitativos. Esse enfoque é adequado para investigar como os discursos sociais, culturais e políticos moldam a percepção que as mulheres têm de si mesmas, de seus corpos e de suas relações com o mundo, além de permitir identificar caminhos de resistência e empoderamento.

#### **4.2 CRITÉRIOS DE SELEÇÃO DAS OBRAS**

A seleção das obras considerou autores e autoras que abordam:

- História e construção social da subjetividade feminina (Silvia Lane, Foucault, Bauman);

- Expressão criativa e sexualidade como dimensões do poder feminino (Audre Lorde, Brené Brown);
- Narrativas e ancestralidade como elementos de resistência e resgate da identidade (Chimamanda Ngozi Adichie, bell hooks, Maria Lugones, Gloria Anzaldúa);
- Contexto contemporâneo e modernidade líquida (Bauman, Ortega).

Foram priorizadas obras que possibilitam uma análise integrada entre passado e presente, considerando como processos históricos influenciam experiências individuais e coletivas das mulheres na contemporaneidade.

O procedimento metodológico adotado envolveu:

1. Leitura crítica e sistemática das obras selecionadas, identificando conceitos-chave sobre poder, identidade, subjetividade, silenciamento e autoconhecimento feminino;
2. Registro e organização temática dos conteúdos, separando informações relativas à ciclicidade, ancestralidade e sexualidade/criatividade;
3. Análise interpretativa, relacionando os conceitos teóricos com o contexto contemporâneo, com atenção à influência de discursos culturais, sociais e políticos sobre a vida das mulheres;
4. Síntese crítica, integrando diferentes perspectivas teóricas para construir uma compreensão abrangente sobre os impactos da marginalização dos três poderes do feminino e os caminhos de resgate por meio do autoconhecimento;
5. Articulação entre teoria e prática, com destaque para propostas que permitam a reconstrução da identidade feminina e o fortalecimento da autonomia, autenticidade e ocupação de si.

Essa abordagem permitiu desenvolver uma análise aprofundada, sensível e contextualizada, respeitando a complexidade das experiências femininas e a diversidade de vivências e identidades.

O estudo, portanto, não se limita a refletir sobre os impactos históricos e sociais na construção da subjetividade feminina, mas busca propor caminhos concretos para reintegração da ciclicidade, ancestralidade e sexualidade/criatividade. O autoconhecimento é compreendido como processo contínuo de libertação, expressão e reconstrução de si, integrando dimensões individuais, coletivas e políticas da experiência feminina.

#### **4.2.1 Autenticidade e libertação feminina**

As narrativas sociais que desvalorizam dimensões centrais da experiência feminina atravessam séculos e se consolidam como discursos normativos que definem quem a mulher “pode” ou “deve”

ser. Essa estrutura simbólica, transmitida por meio da cultura, da educação e das instituições, atua de forma a internalizar mensagens de inadequação, submissão e limitação, levando a sentimentos de vergonha, insegurança e fragmentação. Brené Brown (2019) complementa que a vergonha é uma emoção paralisante, pois impede a expressão autêntica do self e reforça comportamentos de conformidade, dificultando que mulheres possam viver de maneira plena sua identidade.

A marginalização histórica dos três poderes femininos — ancestralidade, ciclicidade e sexualidade/criatividade — não é apenas simbólica, mas também emocional, física e espiritual. Ela cria um ciclo de silenciamento e dependência, que afasta a mulher de sua potência criadora e do sentido de pertencimento. Esse distanciamento revela como as relações de poder se inscrevem no corpo e na subjetividade, operando não apenas pela opressão explícita, mas também pela regulação invisível das emoções e escolhas.

Entretanto, a constante fluidez das expectativas sociais pode ser compreendida tanto como ameaça quanto como oportunidade. De um lado, a mulher se vê pressionada a se adequar a padrões inatingíveis e mutáveis; de outro, essa mesma fluidez abre brechas para a transformação, desde que exista um suporte interno sustentado pelo autoconhecimento e pela autoconsciência. Nesse sentido, Foucault (1983; 1986) afirma que conhecer-se é um ato de resistência, pois significa desvelar as formas sutis de poder que buscam governar a subjetividade. O autoconhecimento torna-se, assim, um recurso de contestação e reinvenção.

Brown (2019) reforça essa perspectiva ao sustentar que a autenticidade não se resume a buscar aceitação social, mas a ter coragem de se mostrar vulnerável e verdadeira, mesmo diante do risco da rejeição. Quando a mulher se ocupa de si mesma, ela rompe com o aprisionamento das expectativas externas e se liberta de narrativas que não lhe pertencem. Essa libertação não significa ausência de conflito ou dor, mas a capacidade de sustentar escolhas alinhadas à própria essência, mesmo em contextos adversos.

Em uma sociedade líquida e fragmentada, como aponta Bauman (2001), a autenticidade se torna um ato revolucionário. Encontrar um núcleo interno de estabilidade é essencial para resistir às pressões externas e manter a integridade da própria existência. Para as mulheres, esse núcleo pode ser fortalecido pela integração dos três poderes femininos, que oferecem uma base simbólica e prática para a construção de uma vida significativa, autêntica e criativa.

Nesse ponto, a reflexão de Audre Lorde (2019, p. 69) amplia o debate ao denunciar a lógica de sistemas que valorizam o lucro em detrimento das necessidades humanas:

O horror maior de qualquer sistema que define o que é bom com relação ao lucro, e não a necessidades humanas, ou que define as necessidades humanas a partir da exclusão dos

componentes psíquicos e emocionais dessas necessidades - o horror maior de um sistema como esse é que ele rouba do nosso trabalho o seu valor erótico, o seu poder erótico e o encanto pela vida e pela realização.

Lorde introduz o poder erótico como dimensão vital que resgata o valor da experiência subjetiva e a alegria de existir, conectando autenticidade com vitalidade e encantamento.

A identidade, nesse processo, deve ser compreendida como organismo vivo, em constante movimento, que se transforma em ciclos de vida, morte e renascimento. Silvia Lane (2000) ressalta que a identidade se constitui nos papéis sociais que exercemos e se reinventa na relação com o outro, pois não existe “eu” sem “nós”. Assim, a mulher só pode se reconhecer em sua totalidade no encontro com os outros — em especial, em coletivos que legitimam sua voz.

A pluralidade de narrativas, como lembra Chimamanda Ngozi Adichie (2015), é fundamental para romper estereótipos e ampliar as possibilidades de existência:

Comece a história com as flechas dos indígenas americanos, e não com a chegada dos britânicos, e a história será completamente diferente. Comece a história com o fracasso do Estado africano, e não com a criação colonial do Estado africano, e a história será completamente diferente.(ADICHIE, 2015, p.14)

Esse alerta nos convida a recontar as histórias das mulheres a partir de seus próprios referenciais, recuperando as vozes silenciadas e reconhecendo as múltiplas formas de ser e existir.

O autoconhecimento, portanto, emerge como fio condutor da ocupação de si, compreendida como a capacidade de habitar plenamente a própria existência com autenticidade e autonomia. Tal processo não é solitário; ele se enraíza em práticas coletivas, como os círculos de mulheres, que funcionam como espaços de acolhimento, partilha e reconhecimento mútuo. De maneira exponencial, essa prática ancestral e acessível possibilita que uma mulher se reconheça na fala da outra, rompendo isolamentos subjetivos e ressignificando dores individuais como experiências coletivas.

Dessa forma, promover o autoconhecimento não é apenas uma estratégia de desenvolvimento pessoal, mas um ato político que confronta estruturas históricas de marginalização. Ao integrar ancestralidade, ciclicidade e sexualidade/criatividade, a mulher se reconecta com sua potência, ressignifica sua trajetória e amplia o campo coletivo de emancipação feminina. Essa reconexão não apenas fortalece subjetividades, mas também alimenta a luta por equidade e justiça social, transformando o privado em político e o individual em coletivo.

#### 4.3 OCUPAR-SE DE SI MESMA: AUTOCONHECIMENTO COMO ATO DE LIBERTAÇÃO

O conceito de ocupar-se de si propõe que a mulher volte-se para dentro, reconhecendo e habitando suas próprias dimensões internas. Não se trata de isolamento, mas de reintegração, em que ela se torna sujeito ativo de sua própria história. Esse movimento implica romper com as preocupações externas que a fragmentam, recuperando a presença no aqui e agora e resgatando o sentido de autenticidade.

A mulher contemporânea, frequentemente sobrecarregada por múltiplas exigências, encontra-se dividida entre o cuidado com os outros e a manutenção de tarefas que muitas vezes não são suas. A romantização desse acúmulo — como se a superação constante fosse prova de valor — acaba por deslocá-la de sua própria essência, gerando sentimentos de perda de identidade. A busca incessante por reconhecimento e amor por meio da produtividade e da perfeição reforça a alienação de si.

Ocupar-se de si, portanto, significa deixar de viver em função de expectativas externas e agir em consonância com seus valores e desejos internos. Para Brené Brown (2019, p. 75):

Cultivamos o amor quando permitimos que nosso eu mais vulnerável e poderoso seja totalmente visto e conhecido e quando honramos a conexão espiritual que surge dessa ação com confiança, respeito, gentileza e afeto.

Esse processo é também político. Audre Lorde (2019) lembra que o cuidado de si não é um luxo, mas um ato de resistência em um mundo que historicamente desvalorizou o feminino. Priorizar a própria integridade emocional, física e espiritual rompe com a lógica patriarcal, transformando a busca pela autenticidade em prática coletiva de transformação social:

Para as mulheres, a necessidade e o desejo de cuidarem umas das outras não são patológicos, mas redentores, e é nesse saber que o nosso verdadeiro poder é redescoberto. (...) Somente em uma estrutura patriarcal é que a maternidade é o único poder social disponível para as mulheres. (LORDE, 2019, p. 136)

Lorde, crítica contundente ao feminismo branco hegemônico, destacou como mulheres negras foram historicamente excluídas das pautas centrais do movimento. Enquanto as mulheres brancas lutavam por reconhecimento político e acesso ao mercado, as negras jamais tiveram a possibilidade de não trabalhar: cuidavam dos filhos de outras mulheres enquanto viam seus próprios seres negligenciados. Essa desigualdade estrutural ainda hoje se repete, perpetuando um ciclo de exploração invisibilizado. Nesse sentido, ocupar-se de si é também resgatar memórias coletivas de opressão, reivindicar vozes marginalizadas e reconstruir trajetórias históricas.

Sob a perspectiva da psicologia arquetípica feminina, Clarissa Pinkola Estés (1999) descreve esse processo como individuação: a integração dos aspectos conscientes e inconscientes da psique. Trata-se de reconhecer e acolher partes rejeitadas ou ocultas, integrando-as em uma identidade mais plena.

Para Estés (2007, p. 21),

a alma de uma mulher é mais velha do que o tempo e seu espírito é eternamente jovem". Assim, intuição, criatividade e sexualidade — historicamente reprimidas — precisam ser resgatadas como dimensões vitais do ser.

Na mesma direção, Foucault (1983; 1986) entende o cuidado de si como prática ética e política que transforma o sujeito em agente ativo na produção da própria vida. Não é um movimento individualista, mas uma forma de reconhecer a interdependência entre o eu e o coletivo.

Ocupar-se de si significa também liberar-se das armadilhas temporais: ressentimentos que aprisionam no passado e ansiedades que projetam medos no futuro. Práticas de atenção plena, por exemplo, permitem reduzir esses estados emocionais e fortalecer o bem-estar. Silvia Lane (2000) acrescenta que a transformação individual tem implicações coletivas: quando uma mulher se liberta de narrativas limitantes, ela abre caminhos para outras, tornando o pessoal inseparável do político.

Portanto, ocupar-se de si é um processo de libertação que rompe com a produtividade tóxica e com os imperativos patriarcais de perfeição. Promover o autoconhecimento a partir dos três poderes femininos — ancestralidade, ciclicidade e sexualidade/criatividade — revela-se como via de resgate da autenticidade e de reorganização das prioridades para uma vida saudável em suas dimensões biopsicossociais.

#### 4.4 A OCUPAÇÃO DA ANCESTRALIDADE

Muitas mulheres cresceram com a sensação de que sua história começa do zero, sem herança afetiva, sem guia e sem vínculos. Contudo, a ancestralidade feminina guarda sabedoria e força que aguardam ser reivindicadas. Reconectar-se a essa linhagem significa retomar referências, pertencimento e continuidade.

Para Silvia Lane (2000), a perda da conexão com a ancestralidade contribui para sentimentos de alienação, baixa autoestima e vazio existencial. Audre Lorde (2019) reforça que reconhecer a própria herança fortalece a identidade e sustenta a resistência frente a normas sociais opressivas.

A ancestralidade funciona, portanto, como recurso vital de sabedoria, identidade e resistência. Ela oferece às mulheres um lastro simbólico que fortalece sua subjetividade e orienta escolhas

conscientes e autênticas. Em diálogo com Bauman (2001), pode-se afirmar que, em sociedades líquidas e instáveis, a ancestralidade atua como âncora, ajudando a manter estabilidade e sentido em meio à fragmentação contemporânea.

Valorizar a ancestralidade é, assim, recuperar laços históricos e culturais que alimentam coragem, criatividade e autenticidade. Não se trata de um retorno nostálgico ao passado, mas de uma reintegração crítica e vital, que fortalece a autonomia e ressignifica o lugar da mulher na história.

#### 4.5 A OCUPAÇÃO DA CICLICIDADE

A lógica social contemporânea associa valor à linearidade e à constância. Produzir sem pausa é visto como sinal de sucesso, mas essa expectativa colide com a natureza cíclica do feminino. Negar essa dimensão leva muitas mulheres ao adoecimento — físico, psíquico e emocional.

A ciclicidade refere-se à consciência dos ritmos internos e naturais do corpo e da mente, permitindo autorregulação e equilíbrio emocional (ESTÉS, 1992). A marginalização dos ciclos femininos — menstruais, emocionais ou energéticos — gera ansiedade, exaustão e desconexão de si. Quando reconhecida e integrada, a ciclicidade permite que a mulher harmonize suas energias, tome decisões mais conscientes e reconheça seu poder de escolha.

Esse reconhecimento ultrapassa a dimensão biológica. Trata-se também de resistência ao biopoder (FOUCAULT, 1983; 1986), que regula corpos e comportamentos segundo padrões de produtividade e saúde. Ao acolher seus ciclos — de criação, introspecção, planejamento, execução e descanso — a mulher retoma a gestão da própria energia vital, desafiando imposições sociais.

A medicalização do ciclo menstrual, muitas vezes celebrada como liberdade, serviu também como forma de adaptação à constância masculina e ao mercado de trabalho. O controle farmacológico, além de suprimir sintomas, apagou os momentos de introspecção e recolhimento característicos do corpo feminino. Essa supressão revela não apenas um desrespeito à biologia, mas a negação da sabedoria cíclica.

Reconhecer e explorar cada fase do ciclo, ao contrário, pode potencializar saúde e criatividade. Ao resgatar sua ciclicidade, a mulher se reconecta com sua energia vital, fortalecendo processos de cura, transformação e realização.

#### 4.6 A OCUPAÇÃO DA SEXUALIDADE E CRIATIVIDADE

A sexualidade e a criatividade constituem expressões da força vital, do poder pessoal e da capacidade de manifestação. Essa energia, que pulsa simbolicamente no ventre, é fonte tanto da vida humana quanto de sonhos e projetos. Quando reprimida, produz vazio, inércia e falta de propósito.

Normas sociais e instituições — como família, igreja e comunidade — historicamente reprimiram essa potência, reduzindo a sexualidade ao controle moral e desvinculando-a de sua dimensão criativa. Como lembra Foucault (1986), a sexualidade é atravessada por estratégias de poder e disciplinamento, especialmente sobre os corpos femininos.

Audre Lorde (2019) reivindica o poder erótico como força vital muitas vezes ocultada ou vulgarizada. Para ela, resgatar esse poder significa não apenas experienciar prazer, mas também ampliar a capacidade criativa, direcionando energia para a realização de projetos e para a transformação da realidade.

A repressão da sexualidade feminina, contudo, está profundamente associada à manutenção da ordem patriarcal: de um lado, prega-se a moral e os bons costumes; de outro, associa-se a liberdade à vulgarização e à objetificação das mulheres. Essa cisão impede que a sexualidade seja compreendida como fonte de autenticidade, prazer e criação.

Reestabelecer uma consciência positiva e responsável da sexualidade é, portanto, fundamental para a reconstrução da identidade feminina. Ritos de passagem, como aqueles praticados em culturas ancestrais no momento da menarca, revelam como o corpo já contém em si a sabedoria do autoconhecimento. Recuperar esses saberes e ressignificar a sexualidade como energia criadora permite que a mulher habite sua própria vida de forma plena, autêntica e transformadora.

Para sintetizar as reflexões apresentadas nos capítulos 6.1 a 6.4, elaboramos um quadro comparativo que reúne os principais desafios, estratégias de resgate e potencialidades associadas aos três poderes femininos — ancestralidade, ciclicidade e sexualidade/criatividade. A organização esquemática facilita a compreensão do modo como cada dimensão, ao ser historicamente silenciada, impacta a subjetividade feminina, e como, ao ser resgatada, abre caminho para a construção da autenticidade e da liberação.

Tabela 1 - Os três poderes femininos e o autoconhecimento como ato de libertação

Poder Feminino	Desafios Históricos	Estratégias de Resgate	Potencialidades para a Autenticidade
<b>Ancestralidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Ruptura com a linhagem feminina e apagamento da história das mulheres.</li> <li>-Invisibilização das experiências de mulheres negras, indígenas e periféricas.</li> <li>-Alienação e perda de referências simbólicas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Resgatar histórias familiares e coletivas.</li> <li>-Valorizar narrativas plurais e interculturais.</li> <li>-Reconectar-se a tradições, ritos e saberes transmitidos pelas gerações anteriores.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Sentimento de pertencimento e continuidade.</li> <li>-Fortalecimento da identidade coletiva e da resistência.</li> <li>-Coragem e confiança para enfrentar contextos de fragmentação social.</li> </ul>
<b>Ciclicidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Imposição de uma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reconhecer os ritmos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Harmonização das</li> </ul>

	<p>lógica linear de produtividade.</p> <p>-Medicalização e supressão dos ciclos naturais.</p> <p>-Estigmatização da menstruação e de fases de recolhimento.</p>	<p>corporais e emocionais.</p> <p>-Praticar o autoconhecimento por meio da observação do ciclo.</p> <p>-Valorizar momentos de introspecção e descanso como parte da produtividade saudável.</p>	<p>energias internas.</p> <p>- Melhoria da saúde física, emocional e mental.</p> <p>- Capacidade de viver de acordo com o próprio ritmo, potencializando criatividade e bem-estar.</p>
<b>Sexualidade / Criatividade</b>	<p>- Repressão moral e religiosa da sexualidade feminina.</p> <p>- Redução do corpo feminino a objeto de desejo e controle.</p> <p>-Exclusão da dimensão erótica como fonte de poder criador.</p>	<p>-Ressignificar a sexualidade como energia vital e criativa.</p> <p>-Reconhecer o poder erótico como fonte de prazer e realização.</p> <p>-Promover educação sexual emancipatória e ritos de passagem de valorização do corpo.</p>	<p>- Reconexão com o corpo como território de prazer, sabedoria e expressão.</p> <p>-Liberação da criatividade e da potência vital.</p> <p>- Construção de uma identidade autêntica baseada no desejo, na liberdade e no amor-próprio.</p>

Fonte: Autores.

A leitura do quadro permite observar que, embora cada poder apresente especificidades, todos convergem para a mesma dinâmica: a opressão patriarcal produziu fragmentação e enfraquecimento da identidade feminina, enquanto o resgate dessas dimensões fortalece a autonomia, a criatividade e o pertencimento.

Nota-se também que os três poderes se sustentam mutuamente. A ancestralidade fornece raízes e memória coletiva; a ciclicidade promove equilíbrio entre ação e recolhimento; a sexualidade/criatividade impulsiona o prazer, a arte e a potência transformadora. Integrados, eles constituem uma base sólida para que a mulher ocupe a si mesma com liberdade, autenticidade e capacidade de resistência.

Assim, o quadro não apenas resume os pontos principais, mas também evidencia a interdependência entre os três poderes, reforçando a ideia de que a emancipação feminina exige tanto o trabalho individual de autoconhecimento quanto a construção de práticas coletivas de apoio e reconhecimento.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo buscou compreender como a marginalização histórica da ciclicidade, da ancestralidade e da sexualidade/criatividade impacta a subjetividade feminina, limitando a construção de uma identidade autêntica e enfraquecendo a autonomia das mulheres. A análise dos referenciais teóricos evidenciou que esses três poderes foram sistematicamente silenciados ao longo do tempo por meio de estruturas sociais, culturais e religiosas que normatizaram corpos e comportamentos, conforme

discute Foucault (1983; 1986). Esse silenciamento não se restringe ao plano coletivo, mas atravessa dimensões emocionais e psicológicas, produzindo narrativas de vergonha, inadequação e desconexão, como apontam Brown (2019) e Lane (2000).

A sociedade patriarcal impôs um padrão de feminino domesticado, no qual a mulher é ensinada a ser útil, dócil e disponível ao outro, mas não a si mesma. Aprendemos a cuidar, a nutrir e a sustentar os sonhos alheios, sem sermos autorizadas a reconhecer nossos próprios desejos, limites e necessidades. Nesse modelo, atributos femininos como intuição, sensibilidade, ciclicidade, sensualidade e criatividade foram historicamente associados à fraqueza, ao pecado ou à irracionalidade. Em busca de algum prestígio social, muitas mulheres sentiram-se compelidas a se afastar do feminino, tentando reproduzir padrões masculinos de existência.

Esse afastamento, no entanto, representou uma cisão interna. Como afirma Estés (1992), a desconexão do próprio sangue, do ventre e da natureza instintiva conduziu à repressão do prazer, da arte, da intuição e do poder criativo. O feminino foi reduzido à função reprodutiva ou ao papel de cuidadora, quando, em sua essência, constitui potência de vida, portal de existência e fonte de nutrição. Mulheres foram, simultaneamente, idealizadas como santas ou demonizadas como bruxas e devassas, mas raramente reconhecidas como seres inteiros, divinos e potentes em sua completude.

Diante desse cenário, o resgate dos três poderes representa um movimento de reconexão e libertação. A ciclicidade, ao ser reconhecida, permite uma vida mais harmoniosa com os ritmos do corpo e das emoções. A ancestralidade, quando resgatada, fortalece vínculos de pertencimento e ressignifica histórias fragmentadas. A sexualidade/criatividade ao ser resgatada devolve à mulher a capacidade de expressar prazer, desejo e potência transformadora. O resgate desses aspectos fortalece a autoestima, a liberdade de expressão e a capacidade de liderar a própria vida. Como lembra Chimamanda Ngozi Adichie (2014), “o poder é a habilidade não apenas de contar a história de outra pessoa, mas de fazer que ela seja sua história definitiva”.

O autoconhecimento emerge, nesse processo, como ferramenta central de ocupação de si. Conhecer-se é resistir. É recusar os mecanismos de controle e opressão que moldaram a subjetividade feminina ao longo da história. Foucault (1983; 1986) argumenta que esse movimento é, por si só, um ato político, pois desafia estruturas de poder. Brown (2019) acrescenta que a autenticidade não consiste em agradar ou ser aceita, mas em assumir a vulnerabilidade de se mostrar verdadeira, mesmo diante do risco de rejeição. Assim, o autoconhecimento não é apenas individual: ele expande as fronteiras da subjetividade e se converte em transformação social.

Nesse sentido, a dimensão coletiva é igualmente fundamental. As práticas grupais, especialmente os círculos de mulheres, configuram-se como espaços terapêuticos e políticos de baixo

custo e alta potência, nos quais a escuta empática, a partilha e a solidariedade criam uma rede de apoio e ressignificação. Nesse ambiente, cada história narrada reverbera no coletivo, libertando não apenas a mulher que fala, mas também aquela que escuta. Trata-se de um movimento ancestral de resistência, que reafirma a identidade e fortalece o sentido de comunidade.

Conclui-se, portanto, que o resgate da ciclicidade, da ancestralidade e da sexualidade/criatividade não é apenas um processo individual de autodescoberta, mas um ato de resistência frente ao sistema patriarcal que historicamente marginalizou esses aspectos do feminino. Promover sua integração significa promover saúde emocional, pertencimento, potência criativa e emancipação social.

Quando uma mulher se ocupa de si mesma, ela não apenas transforma a própria vida, mas se torna agente de transformação coletiva, inspirando e abrindo caminhos para que outras mulheres também possam se reconhecer e florescer. Assim, a reintegração do feminino sagrado e profano, criativo e intuitivo, racional e sensível, constitui uma das mais potentes estratégias de emancipação individual e coletiva, reafirmando que a verdadeira liberdade começa na consciência e se expande na comunidade.

## REFERÊNCIAS

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. Para educar crianças feministas: um manifesto. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2017.

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. O perigo da história única. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2019.

ADICHIE, Chimamanda Ngozi. Sejamos todos feministas. Tradução de Julia Romeu. São Paulo: Companhia das Letras, 2014.

ANZALDÚA, Gloria. Borderlands/La Frontera: The New Mestiza. San Francisco: Aunt Lute Books, 1987.

BAUMAN, Z. Modernidade líquida. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.

BOUÇAS, C. M.; NASCIMENTO, M. L. O Efeito Foucault: Desnaturalizando Verdades, Superando Dicotomias. Universidade Federal Fluminense, 2001.

BROWN, Brené. A coragem de ser imperfeito. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

BUTLER, Judith. Gender Trouble: Feminism and the Subversion of Identity. New York: Routledge, 1990.

BUTLER, Judith. Undoing Gender. New York: Routledge, 2003.

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.

ESTES, C. P. Mulheres que correm com os lobos: mitos e histórias do arquétipo da mulher selvagem. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

ESTÉS, Clarissa Pinkola. A ciranda das mulheres sábias: ser jovem enquanto velha, velha enquanto jovem. Tradução: Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.

FOUCAULT, Michel. Vigiar e Punir: História da Violência nas Prisões. Petrópolis: Vozes, 1983.

FOUCAULT, Michel. O Nascimento da Biopolítica. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1986.

GONZALEZ, Leila. Mulheres Negras na Luta pelo Socialismo e Igualdade. São Paulo: Editora Pallas, 1984.

HOOKS, bell. Feminism is for Everybody. Cambridge: South End Press, 2000.

HOOKS, bell. Teaching to Transgress: Education as the Practice of Freedom. New York: Routledge, 2013.

ILlich, Ivan. Medical Nemesis: The Expropriation of Health. New York: Pantheon Books, 1976.

LANE, Silvia T. Maurer. *O que é Psicologia Social*. 22. ed. São Paulo: Brasiliense, 2000.

LANE, Silvia. *Psicologia e Identidade*. São Paulo: Cortez, 1999.

LANE, Silvia. *Construção da Subjetividade*. São Paulo: Cortez, 2000.

LORDE, Audre. *Irmã outsider: ensaios e discursos*. Tradução de Stephanie Borges. São Paulo: Elefante, 2019.

LORD, Audre. *O Poder do Erotismo*. São Paulo: Rosa dos Tempos, 2019.

LUGONES, Maria. *Colonialidade do gênero e feminismo*. Buenos Aires: Ediciones del Signo, 2008.  
MARTIN, Emily. *The Woman in the Body: A Cultural Analysis of Reproduction*. Boston: Beacon Press, 1987.

ORTEGA, Francisco. *Biopolíticas da saúde: reflexões a partir de Michel Foucault, Agnes Heller e Hannah Arendt*. Interface - Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 8, n. 14, p. 9-20, set. 2003/fev. 2004.

PADRO FILHO, K.; MARTINS, S. *A Subjetividade como objeto da(s) Psicologia(s)*. Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

PAREDES, Julieta. *Feminismo Comunitário*. La Paz: Tinta Viva, 2015.

RIBEIRO, Djamila. *O que é lugar de fala?* São Paulo: Leya, 2017.

RIBEIRO, Djamila. *Pequeno Manual Antirracista*. São Paulo: Companhia das Letras, 2020.