

A supermulher

QUERER SUCESSO EM TODOS OS SETORES DA VIDA GERA ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ATÉ BULIMIA

Faz ginástica todos os dias para estar de acordo com os padrões físicos da moda. Cuida das roupas, do penteado e da maquiagem com perfeição. Trabalha até que não tenha mais ninguém no escritório. Depois, quando chega em casa, entre o cardápio para o jantar e a lição dos filhos, precisa encontrar o tempo justo para encontrar o marido como se fosse uma rainha.

Com todas essas tarefas para cumprir diariamente, muitas mulheres merecem um monumento ou, pelo menos, uma poltrona bem confortável para sentar e descansar. Como lidar com trabalho, filhos, marido, casa, e sobreviver para contar?

A tentativa da mulher de

demonstrar ao mundo que tem capacidade para fazer isso tudo – e fazer bem-feito – acaba encontrando obstáculos cedo ou tarde. Em especial, quando as responsabilidades são impostas pelo lado de fora e não a partir dos seus desejos pessoais.

Ao sair do seu papel tradicional, a mulher assumiu a necessidade de obter a maior nota como mãe, esperando não falhar e tentando cumprir essa tarefa da maneira que seja possível; como esposa, tratando de impressionar constantemente ao seu marido; e como profissional, acreditando frente aos demais e frente a si mesmo ser tão boa ou melhor do que o homem.

A verdade é que essa sobrecarga obedece, mais do que a uma pressão social, a uma auto-exigência. Mesmo quando essa hiperatividade feminina pareça ser reconfortante para o desenvolvimento pessoal da mulher, em algum momento aparecem sentimentos e sintomas perigosos.

"A mulher está exposta aos padrões que a nossa sociedade impõe nas revistas. Quer

estar linda, seguir a moda e se sente obrigada a ser parecida com as top models", explica a psicóloga Susana Ifland.

Tentar ter sucesso em todos os aspectos da vida gera ansiedade, tensão e angústia pelas metas auto-impostas. Além disso, sente depressão – porque não consegue chegar tão alto quanto planejou –, dor e culpa (já que acaba tendo que deixar os filhos nas mãos de outra pessoa).

Isso desencadeia uma síndrome depressivo-ansiosa cujos sintomas comuns são alergias, anorexia, bulimia, um despertar mais cedo do que o habitual, insônia, enxaqueca, úlcera e outras patologias.

Ser feliz é o mais importante

Nada é gratuito. Para assumir o custo das opções, para não pôr em risco sua saúde física e mental e ser feliz internamente, a mulher deve escolher entre a imagem ideal que existe dentro de sua cabeça (o que pensa que deve cumprir) e o que quer realmente.

"Não é válida a imposição de modelos importados em pessoas que talvez queiram outra coisa. A mulher não se dá ao trabalho de saber o que verdadeiramente deseja, mas é importante não perseguir a perfeição" explica Ifland. Radiografia da supermulher (segunda parte)

Seguir metas distantes e conseguir mais do que o previsto, mas não o suficiente, provoca uma grande frustração. A raiz do sucesso, por sua vez, está em fazer as coisas bem, sem chegar a ser a executiva de maior êxito nem a mais jovem; sentir-se satisfeita com os resultados obtidos, sempre

e quando correspondam a metas próprias fixadas com um bom conhecimento pessoal, e, é claro, estar contente por alcançá-las.

Atuar na base dos motivos legítimos (próprios), saber se conformar e não ficar reparando nos que as outras pessoas conseguem, são atitudes essenciais para a saúde mental da mulher. Entretanto, tudo isso não exclui a possibilidade de estabelecer novos objetivos uma vez alcançados os primeiros.

O homem, quando é machista, geralmente não assume as tarefas que, supostamente, não lhe correspondem. Deve lidar com o ciúme, a inveja e a frustração, que podem aparecer quando se sente ameaçado pelo sucesso da mulher. O ideal seria reco-

nceber e elaborar estes sentimentos (sobretudo se o homem é inseguro e tem baixa auto-estima), assim como ter uma excelente comunicação com a parceira.

A idéia é conseguir uma flexibilidade dos papéis. Isto é, que ambos sejam capazes, em algum momento, de realizar qualquer função sem se sentir diminuído. O importante é a cumplicidade

do casal como uma união de ajuda mútua. Sentir-se vulnerável, vencer o medo e o temor da rejeição, é fundamental para pedir ajuda. "Se a mulher tem a maturidade suficiente para isso, se se permite pedir auxílio, pode perceber que está vivendo uma vida muito menos estressante do que pensa", adverte Ifland.

A chave do sucesso está em fazer as coisas bem, mas sem exagerar

