

MANUAL

JORNADA DA MULHER INTEIRA

DEPENDÊNCIA EMOCIONAL E IDENTIDADE PESSOAL
NOS RELACIONAMENTOS

O que o Hera, da Mitologia Grega, e a Ofélia, de Hamlet, nos ensina sobre
quando o amor vira prisão

ANDREIA MARQUES
Psicanalista idealizadora da jornada

APRESENTAÇÃO

Esta jornada nasceu da escuta atenta de mulheres que acabaram se perdendo de si. Mulheres que, ao longo de suas histórias, confundiram amor com permanência, vínculo com sobrevivência emocional, entrega com apagamento. Amores que começaram como promessa de encontro, mas terminaram como prisão silenciosa.

Inspirada no mito de **Hera**, a deusa cuja identidade foi reduzida à função de esposa, e na figura trágica de **Ofélia**, a mulher que desaparece para sustentar o desejo e a ordem do outro, esta travessia propõe um olhar honesto, profundo e cuidadoso sobre a dependência emocional e seus efeitos na identidade feminina. Hera nos mostra o risco de existir apenas como papel; Ofélia revela o colapso de quem não encontra lugar para o próprio desejo. Ambas simbolizam destinos que ainda se repetem na vida de muitas mulheres.

Serão **10 dias** de conteúdo diário pelo grupo de WhatsApp, com textos reflexivos, áudios conduzidos com base na psicanálise, exercícios de percepção psíquica no contato com obras de arte e escrita terapêutica, onde as participantes serão convidadas a reconhecer padrões inconscientes, nomear dores silenciadas e se localizar subjetivamente dentro de seus vínculos. O objetivo não é provocar rupturas impulsivas nem oferecer soluções rápidas, mas diferenciar amor de apego, vínculo de dependência, presença de sobrevivência emocional.

Esta não é uma jornada sobre abandonar o amor ou deixar de amar, mas sobre **romper confusões**. Porque quando uma mulher compreende onde se perdeu, ela começa, inevitavelmente, a se reencontrar.

O propósito central da jornada é ajudar mulheres a reconhecer quando o amor deixou de ser encontro e passou a ser prisão, e a iniciar a reconstrução da própria identidade fora da dependência emocional. Em psicanálise, consciência já é transformação. Dar nome ao sofrimento é o primeiro gesto de cuidado com a própria existência.

No campo psíquico, a jornada torna visível a dependência emocional, nomeia padrões inconscientes de submissão, culpa e medo do abandono, e cria um espaço

de escuta onde aquilo que foi normalizado como “amor” pode finalmente ser questionado. Muitas mulheres sofrem sem saber exatamente do que sofrem. Esta jornada oferece palavras onde antes havia apenas confusão.

No campo emocional, valida dores, rompe com a fantasia de que sofrer é prova de amor e reduz sentimentos de culpa, vergonha e autocrítica.

No campo existencial, a proposta é reconectar a mulher com a própria existência, iniciar a construção de limites internos, despertar o senso de dignidade emocional e plantar a pergunta fundamental que sustenta todo o processo: **“Quem sou eu?”**

Do ponto de vista terapêutico, de forma ética e realista, esta jornada não promete curar a dependência emocional. Ela não substitui acompanhamento psicológico, psicanalítico ou psiquiátrico, nem se propõe a oferecer diagnóstico, tratamento ou cura para questões de saúde mental. O conteúdo aqui proposto funciona como um guia de autopercepção e conscientização emocional, podendo auxiliar no reconhecimento de padrões e na ampliação da compreensão de si.

Porque amar não deveria exigir o desaparecimento de si. Ninguém nasceu para ser função. Nascemos para existir!

CONCEITOS E PERSONAGENS QUE GUIAM A JORNADA

O QUE É PSIQUÊ?

A psique é tudo aquilo que acontece dentro de nós e que não pode ser visto, mas pode ser sentido: nossos pensamentos, emoções, lembranças, medos, desejos, conflitos internos e a forma como interpretamos o mundo e a nós mesmas. É o nosso “mundo interior”.

É na psique que guardamos nossas experiências de vida, nossas marcas emocionais e também os padrões que repetimos nos relacionamentos, muitas vezes sem perceber. Quando reagimos de forma automática, quando sentimos algo que não sabemos explicar ou quando repetimos comportamentos que nos fazem sofrer, isso está relacionado ao funcionamento da nossa psique.

Cuidar da psique é aprender a olhar para dentro, compreender esses movimentos internos e dar nome ao que sentimos, para que possamos agir com mais consciência, liberdade e dignidade emocional.

O QUE É ESCRITA TERAPÊUTICA?

A escrita terapêutica é uma prática de autoconhecimento em que a pessoa utiliza a escrita como forma de entrar em contato com seus sentimentos, pensamentos e experiências internas. Ao colocar no papel aquilo que muitas vezes está confuso ou guardado por dentro, torna-se mais fácil compreender o que se sente e organizar o que se vive.

Escrever, nesse contexto, não tem relação com produzir um texto bonito ou correto, mas com permitir que a verdade emocional apareça sem censura. É um espaço seguro onde a pessoa pode se expressar com sinceridade, sem julgamentos, apenas para si.

Essa prática ajuda a dar nome às emoções, identificar padrões de comportamento e ampliar a consciência sobre si mesma, favorecendo clareza emocional e maior compreensão dos próprios processos internos.

O QUE SÃO MITOS?

Mitos são narrativas antigas, criadas por diferentes povos ao longo da história, para explicar a vida, o mundo e o comportamento humano por meio de histórias simbólicas. Eles não devem ser entendidos como fatos históricos, mas como formas profundas de transmitir ensinamentos sobre emoções, conflitos, escolhas e relações.

Por meio de personagens e acontecimentos marcantes, os mitos falam de sentimentos muito humanos, como amor, ciúme, medo, poder, perda e desejo. Por isso, mesmo sendo histórias antigas, continuam atuais e capazes de nos ajudar a compreender experiências que ainda vivemos hoje.

Quando utilizamos mitos em um processo reflexivo, não estamos estudando o passado, mas olhando para nós mesmas através dessas figuras simbólicas, reconhecendo nos personagens aspectos da nossa própria vida emocional.

O QUE É MITOLOGIA GREGA?

A Mitologia Grega é o conjunto de mitos criados pelo povo da Grécia Antiga para explicar a origem do mundo, os fenômenos da vida e o comportamento humano por meio de histórias sobre deuses, deusas, heróis e criaturas simbólicas.

Essas narrativas não eram apenas histórias para entretenimento. Elas funcionavam como uma forma de compreender emoções, conflitos, relações de poder, amor, ciúme, coragem, medo e destino. Por meio dessas figuras, os gregos traduziam em imagens e acontecimentos aquilo que é invisível, mas profundamente humano.

Por isso, a Mitologia Grega atravessou os séculos e continua sendo estudada e utilizada até hoje: porque suas histórias falam, de forma simbólica, sobre questões emocionais e existenciais que ainda fazem parte da nossa vida.

SOBRE OS MITOS

HERA - A RAINHA DO OLIMPO

Na Mitologia Grega, Hera é filha de Cronos e Reia, pertencente à primeira geração de deuses olímpicos (Olimpo era, na mitologia grega, o lugar onde os deuses olímpicos viviam. Imaginado como uma morada elevada, acima do mundo dos humanos, simbolizava um espaço de poder, ordem e autoridade divina). Como seus irmãos, foi devorada por Cronos ao nascer, temendo ser destronado por seus próprios filhos. Mais tarde, Zeus derrota o pai e liberta os irmãos, entre eles, Hera. Desde o início, portanto, sua existência está ligada à sobrevivência, à restauração da ordem e à reconstrução do que foi violado.

Hera cresce como uma deusa poderosa, associada à soberania, à lei, à fecundidade e à proteção das mulheres casadas. Em algumas versões do mito, ela é criada longe do Olimpo, em um espaço de recolhimento e autonomia. Antes do casamento, Hera é uma deusa inteira, vinculada à autoridade e à dignidade.

Zeus se apaixona por Hera e, após muitas tentativas de sedução frustradas, recorre à trapaça: transforma-se em um pássaro ferido. Movida pela compaixão, Hera o acolhe junto ao peito. Nesse gesto de cuidado, Zeus revela sua verdadeira forma e a possui. Para preservar sua honra, valor central na mitologia grega, Hera aceita o casamento. Assim, o vínculo que deveria representar união nasce de uma situação ambígua entre escolha, compaixão e coerção simbólica.

Hera torna-se Rainha do Olimpo e deusa do casamento. No entanto, Zeus revela-se um deus marcado pela infidelidade constante. Seus inúmeros casos com deusas, ninfas e mortais não são episódios isolados, mas uma repetição estrutural. Hera, apesar da dor e da humilhação, permanece. O casamento, para ela, não é apenas um vínculo afetivo, é o eixo de sua identidade, de seu lugar no mundo e de sua soberania simbólica.

Impedida de romper com Zeus sem perder o papel que a define, Hera direciona sua raiva às amantes e aos filhos ilegítimos do marido. Esses atos não nascem de pura maldade, mas de uma dor que não encontra elaboração possível.

Hera não pode confrontar Zeus sem colocar em risco o próprio lugar; assim, sua fúria se desloca.

Hera também tentou confrontar Zeus, liderando algumas rebeliões no Olimpo para destroná-lo. Em uma dessas tentativas, é punida. Zeus a suspende no céu com correntes de ouro, reforçando o preço da insubordinação. Após esse episódio, Hera retorna ao lugar de esposa, ainda mais vigilante, rígida e amarga. A experiência da punição reforça a ideia de que sair do papel tem consequências devastadoras.

Hera também é mãe. Dá à luz Ares, Hebe, Ilítia e, em algumas versões, Hefesto, concebido sem Zeus, como tentativa de afirmar sua autonomia criadora. Hefesto, no entanto, nasce com deformidades e é rejeitado pela própria mãe, revelando o quanto a ferida do vínculo também atravessa a maternidade. Mais tarde, Hefesto retorna e prende Hera em um trono mágico, uma repetição simbólica da prisão que ela própria vive. Só é libertada mediante negociação.

Ao longo dos mitos, Hera permanece como guardiã do casamento, mesmo sendo vítima dele. Sua história não é de transformação, mas de fixação. Ela sustenta a ordem que a fere. Por isso, não é lembrada por seus desejos, criações ou liberdade, mas por sua permanência, sua vigilância e sua raiva.

O SENTIDO SIMBÓLICO DE HERA

Hera encarna o arquétipo da mulher cuja identidade foi capturada pelo papel relacional. Sua dor não vem apenas da traição, mas do fato de que sem o vínculo ela não sabe quem é. A permanência, nesse contexto, não é escolha livre, mas defesa psíquica. A raiva torna-se sintoma do autoabandono; a vigilância, tentativa de controle; a rigidez, mecanismo de sobrevivência.

Por isso, Hera atravessa os séculos como uma figura profundamente atual. Ela representa mulheres poderosas, inteligentes e fortes que, ainda assim, organizam a própria existência em torno de um vínculo que as esvazia. Não por fraqueza, mas porque aprenderam que existir fora desse lugar seria perder tudo.

Hera nos mostra o que acontece quando amar vira função.

OFÉLIA - A JOVEM QUE NÃO PÔDE EXISTIR

Ofélia é uma personagem da peça Hamlet, escrita por William Shakespeare. Trata-se de uma jovem nobre da corte da Dinamarca. Filha de Polônio, conselheiro do rei, e irmã de Laertes, ela cresce em um ambiente rigidamente estruturado por hierarquia, moralidade e obediência. Desde o início, sua identidade não lhe pertence inteiramente: ela é, antes de tudo, filha, irmã e, mais tarde, objeto de observação política.

Ofélia se envolve afetivamente com Hamlet, o príncipe da Dinamarca. No entanto, esse vínculo nunca é vivido de forma livre. Seu pai e seu irmão a advertem repetidamente de que Hamlet não é um homem comum, de que seus sentimentos podem ser passageiros, perigosos ou inadequados. Ofélia é orientada a desconfiar de si mesma, de seus afetos e de seu desejo. Amar, para ela, já nasce sob vigilância.

Obediente e moldada para agradar, Ofélia aceita as ordens do pai: afasta-se de Hamlet, devolve cartas, reprime sentimentos. Sua identidade é colocada em segundo plano em nome da honra familiar e da manutenção da ordem. Ela não é convidada a refletir sobre o que sente, ela é forçada a apenas se adequar.

Quando Polônio passa a usar Ofélia como instrumento para vigiar Hamlet, a situação se agrava. Ela deixa de ser sujeito e se torna meio. Hamlet, confuso, dilacerado pela morte do pai e pela traição da mãe, reage com dureza. Em uma das cenas mais conhecidas da peça, ele a rejeita de forma brutal, negando tanto o amor quanto a possibilidade de vínculo. Ofélia não compreende completamente o que acontece, mas absorve o impacto em silêncio.

Pouco depois, Polônio é morto por Hamlet em um episódio trágico e inesperado. Com a morte do pai, Ofélia perde sua principal referência psíquica. Toda a sua organização interna, construída a partir da obediência e da aprovação externa, entra em colapso. Ela não aprendeu a sustentar a própria voz, o próprio desejo, nem a própria dor.

É nesse ponto que Ofélia se desorganiza profundamente. Sua fala torna-se fragmentada, simbólica, atravessada por canções, imagens e associações desconexas. O que antes foi silenciado retorna de forma desordenada. Não se trata apenas de tristeza, mas da perda do eixo de identidade. Sem o pai para obedecer, sem o amor

de Hamlet para se apoiar e sem um espaço legítimo para existir como sujeito, Ofélia se dissolve.

Sua morte ocorre fora de cena, narrada por outros personagens. Shakespeare não a apresenta como um ato consciente claramente definido, mas como um fim envolto em ambiguidade e poesia. O que importa, dramaticamente, não é o modo, mas o sentido: Ofélia morre porque não havia lugar para ela viver inteira.

Após sua morte, Laertes retorna tomado de fúria, e a corte reconhece, tardiamente, a delicadeza e a injustiça do destino de Ofélia. Ela passa a ser lembrada como símbolo de pureza, fragilidade e perda, embora, em vida, tenha sido pouco escutada.

O SENTIDO SIMBÓLICO DE OFÉLIA

Ofélia representa a mulher que aprende que amar é obedecer, que existir é não incomodar, que desejar é perigoso. Sua tragédia não nasce do amor em si, mas da impossibilidade de sustentar uma identidade própria em meio às expectativas alheias.

Ela não enlouquece por amar demais. Ela se desorganiza porque nunca pôde amar a partir de si. Do ponto de vista psíquico, Ofélia encarna o silenciamento do desejo, a submissão como forma de pertencimento, o colapso que ocorre quando a identidade depende exclusivamente do outro.

Por isso, ela se tornou uma das figuras femininas mais potentes da literatura. Não por sua morte, mas por aquilo que sua história revela: quando uma mulher não encontra espaço para existir como sujeito, a psique cobra um preço alto.

Ofélia não nos mostra o risco de desaparecer tentando ser amada.

ORIENTAÇÕES SOBRE A JORNADA

FORMATO E ÚLTIMAS CONSIDERAÇÕES

- ✧ Nosso grupo do WhatsApp é silencioso e moderado. Caso precise de alguma ajuda converse no privado com a ADM do grupo.
- ✧ Resista ao autoboicote, aquela ideia de que não tenho tempo ou não quero fazer a atividade só por hoje. Acesse o grupo e faça a atividade do dia sem pular ou acumular.
- ✧ Guarde todos os textos que você escrever para os dois encontros ao vivo.
- ✧ Ouça os audios e veja os vídeos quantas vezes for necessário.

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Durante a jornada, caso identifique algum desconforto emocional, tente uma das técnicas abaixo para a regulação emocional:

1. Técnicas Cognitivas

- ✧ Reestruturação cognitiva: é mudar o modo como você interpreta uma situação. Repita para si mesmo: "Não é o fim do mundo" ou "Estou aprendendo com isso".
- ✧ Aceitação: reconhecer que está sentindo algo difícil sem julgamento, repetindo para si mesmo: "Estou triste e está tudo bem sentir isso por agora".

2. Técnicas Corporais e de Respiração

- ✧ Respiração profunda diafragmática: fazer inspirações lentas e profundas para ativar o sistema nervoso parassimpático.
- ✧ Exercícios de grounding ou enraizamento: olhe ao seu redor e nomeie 5 objetos, 4 sons, etc. para voltar ao presente.
- ✧ Relaxamento muscular progressivo: contrair e relaxar todo o corpo para liberar tensão corporal.

CONTATO



Andreia Marques é psicanalista, filósofa, escritora e contadora de histórias. Publicou doze livros, participou e organizou diversas antologias.

Contatos

Site: www.andreiamarques.com.br

Instagram: [@andreiamarques.oficial](https://www.instagram.com/andreiamarques.oficial)

