

AS EXPRESSÕES SIMBÓLICAS DO PSIQUISMO FEMININO NO PERÍODO DA MENOPAUSA NA PERSPECTIVA DA PSICOLOGIA JUNGUIANA¹

Rosane Martins Xavier²

Paulo Ferreira Bonfatti³

RESUMO:

O presente artigo tem como objetivo compreender os desdobramentos psíquicos vivenciados pela mulher na passagem da menopausa. Embora não se trate de um adoecimento, esta fase pode revelar-se psiquicamente complexa para algumas mulheres mediante a intensa “sintomatologia” experimentada. Por meio da Psicologia Junguiana, buscamos analisar as expressões simbólicas frente o não reconhecimento do corpo pela mulher, além dos aspectos socioculturais que atravessam essa passagem, bem como o seu processo de individuação diante da busca do sentido de ser e estar no mundo. E a partir de imagens e significados nos padrões arquetípicos da mitologia, em especial o mito de Deméter e Perséfone, se buscará compreender a experiência simbólica vivida pela mulher na menopausa, permitindo a ela simbolizar sua perda, a dor do luto pela mulher jovem que foi dando lugar à envelhecimento, promovendo profundas transformações, uma resignificação de vida e uma tomada de consciência na procura da identidade perdida. A menopausa, última fase da vida cíclica da mulher, é um chamado para uma avaliação das possibilidades e das transformações, do renascimento do corpo e da alma.

Palavras-chave: Mulher. Menopausa. Resignificação. Psicologia Analítica.

THE SYMBOLIC EXPRESSIONS OF THE FEMALE PSYCHISM IN THE PERIOD OF THE MENOPAUSE FROM THE PERSPECTIVE OF JUNGIAN PSYCHOLOGY

ABSTRACT:

This article aims to understand the psychic consequences experienced by women in the passage of menopause. Although this is not an illness, this phase can prove to be psychically complex for some women due to the intense “symptoms” experienced. Through Jungian Psychology, we seek to analyze the symbolic expressions facing the non-recognition of the body by the woman, in addition to the sociocultural aspects that cross this passage, as well as her individualization process in the search for the meaning of life and existence. And based on images and meanings in the archetypal patterns of mythology, especially the myth of Demeter and Persephone, this article will seek to understand the symbolic experience lived by the woman in menopause, allowing her to symbolize her loss, the pain of mourning for the young woman who

¹ Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa de Prática clínicas em 27/05/2023 e aprovado, após reformulações, em 27/06/2023.

² Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA) E-mail:rosanemartins1@hotmail.com

³ Doutor em Psicologia clínica pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro (PUC- Rio) e docente do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: paulobonfatti@hotmail.com

was replaced by a middle-aged woman, promoting profound transformations, a re-signification of life and an awareness in the search for the lost identity. Menopause, the last phase of a woman's cyclical life, is a call to evaluate the possibilities and transformations, the rebirth of body and soul.

Keywords: Woman. Menopause. Resignification. Analytical Psychology

1 INTRODUÇÃO

Para muitas mulheres, a menopausa é vivenciada como um período de dores e lágrimas. Diante dos desdobramentos físicos e psíquicos que atravessam sua vida nesta fase, o desânimo e a tristeza podem passar a fazer parte do cotidiano (MANKOWITZ, 1986) pelo não reconhecimento de si, do seu corpo e de suas manifestações nesta fase.

O fluxo intenso de mudanças, de muitas transformações e novidades acaba gerando instabilidade emocional, podendo levar as emoções de um extremo ao outro, em um período que pode trazer transformações na fisiologia, na vida pessoal, social, e sexual da mulher (PARISI, 2002).

Mediante a finitude da capacidade geradora vital, associada às inúmeras e desconfortáveis transformações pelas quais seu corpo atravessa, pode levar essa mulher a vivenciar um sofrimento psíquico muito grande, o qual pode assemelhar-se à morte (BURTI; MONTELLANO, 2016).

A falta de um ritual de passagem que possa validar essa fase por parte da cultura acaba fazendo com que essa travessia seja um caminho solitário, no qual a mulher deve passar sem ter muito onde se queixar (PARISI, 2002). Dessa maneira, tais mulheres passam a recorrer às reposições hormonais disponibilizadas pela ciência, para manter a jovialidade exaltada pela cultura, impondo seu corpo a processos por vezes invasivos e dolorosos, e ainda tentando se mostrar eficiente em seu papel social (trabalho, família, entre outros).

Mostra-se perceptível a necessidade de um olhar psicológico mais profundo para o que ocorre nessa fase tão complexa da vida da mulher, assim como a importância de fomentar discussões a respeito do tema, tendo em vista a escassez de material acadêmico específico sobre a menopausa.

Sobretudo, para além das alterações biológicas, é preciso considerar as implicações emocionais e psíquicas que cada mulher irá enfrentar de acordo com sua subjetividade, construindo assim, qual será sua maneira de vivenciar as profundas transformações dessa fase (PARISI, 2002).

Objetivamente, a menopausa é uma fase natural do envelhecimento feminino, logo, um processo que todas as mulheres irão passar. Entretanto, algumas se ressentem por vivenciarem essa fase de maneira angustiante, com diversas manifestações físicas e psíquicas desconfortáveis, enquanto outras não demonstram queixas em relação a menopausa.

Contudo, a maioria é atravessada pela perda, pela dor e pelo luto da mulher fecunda que já não existe mais, dando lugar aos calores, fadiga, insônia, tristeza e ressecamentos. É a esterilização da nova mulher que se apresenta (BURTI; MONTELLANO, 2016), que busca, de modo consciente ou não, um sentido para essa nova forma de ser e estar no mundo.

Diante do exposto, o artigo baseia-se em uma revisão bibliográfica para que, neste esforço, seja possível compreender os aspectos socioculturais que atravessam o processo da menopausa, assim como as expressões simbólicas do psiquismo feminino diante de um estranhamento e não reconhecimento de seu corpo.

Por meio da perspectiva da Psicologia Analítica, busca-se depreender as expressões simbólicas individuais e coletivas da menopausa, além do processo de individuação vivenciado nessa fase, ou seja, a identidade desse corpo através da psique, assim como as possibilidades de renascimento desse “novo eu” a partir do crescimento, do desenvolvimento, psicológico.

E, através de imagens e significados nos padrões arquetípicos, pretende-se uma compreensão psíquica maior que permita a essa mulher simbolizar as transformações vivenciadas na menopausa, de modo a ressignificar a perda e a dor pela morte da mulher que não existe mais, para que uma nova mulher possa, enfim, renascer.

2 MENOPAUSA E SEUS DESDOBRAMENTOS ORGÂNICOS.

“Mulher é bicho esquisito, todo mês sangra, um
sexto sentido maior que a razão”
(Rita Lee e Roberto de Carvalho)

Do ponto de vista fisiológico, a menopausa tem como principal característica a última menstruação, corresponde ao último ciclo menstrual da mulher, fato esse que ocorre, geralmente, entre os 45 e 55 anos. Entretanto, o início da menopausa pode acontecer por volta de 35 a 40 anos; sendo esse o caso, é chamada de menopausa prematura ou precoce (BRASIL, 2020).

Segundo Mori e Coelho (2004), o termo menopausa foi usado pela primeira vez pelo ginecologista francês C.P.L. Gardanne em 1812. A partir de um estudo realizado sobre essa fase da vida da mulher em que, utilizando a soma de duas palavras gregas que significam mens - mês e pausa - parada, nomeou-se essa fase característica como sendo o período de 12 meses ininterruptos da não ocorrência do sangramento menstrual.

No entanto, o termo menopausa tem sido empregado com frequência, e de maneira imprópria para designar o climatério, o processo que antecede a menopausa. O climatério é uma fase de transição do período reprodutivo, ou fértil, para o não reprodutivo na vida da mulher (BRASIL, 2008).

Para muitas mulheres, a chegada dessa fase vai provocar irregularidades menstruais, tais como excesso ou escassez do fluxo, oscilações nos ciclos, dentre outros sinais e sintomas característicos, como ondas de calor (fogachos), alterações do sono, da libido e do humor, seguidos posteriormente de atrofia (enfraquecimento ou afinamento) dos órgãos genitais (BRASIL, 2008).

Sob a perspectiva médica, sinais referem-se às mudanças físicas e biológicas observáveis. Na menopausa são as irregularidades menstruais, ondas de calor que provocam excessiva sudorese, principalmente noturna, alterações na pele e cabelo, dentre outros. Sinais esses que estão diretamente relacionados à diminuição dos níveis do hormônio estrogênio no organismo.

Por outro lado, sintomas são as manifestações subjetivas experimentadas e relatadas pelo paciente. Psicologicamente, os sintomas são queixas emocionais (DALGALARRONDO, 2019), os quais na menopausa destacamos: irritabilidade, ansiedade, tristeza e alterações de humor. Esses sintomas podem afetar significativamente a qualidade de vida da mulher e estão ligados aos ajustes hormonais e às mudanças nas percepções da própria identidade e autoestima.

De uma maneira geral a palavra “sintoma” é utilizada para nomear a manifestação de algum tipo de patologia, logo, associando de maneira equivocada os sintomas da menopausa a uma espécie de adoecimento. No entanto, tanto a medicina quanto a psicologia reconhecem a interconexão entre sinais e sintomas na menopausa, evidenciando a necessidade de uma abordagem multidimensional no cuidado e no suporte às mulheres durante essa transição tão complexa em suas vidas, justificando assim o uso recorrente da terminologia “sintoma” no presente artigo.

Surgem inicialmente os sintomas neuropsíquicos, os quais se ressaltam os distúrbios vasomotores (quando a vasodilatação provoca calores excessivos e rubor da pele), seguida por uma vasoconstrição provocando calafrio e acentuada sudorese, sobretudo no tórax, rosto e pescoço, em que a frequência e intensidade são específicas para cada mulher (MORI; COELHO, 2004).

Sintomas esses que, associados a taquicardia e ansiedade, podem dar origem a outras manifestações, tais como: disfunção do sono, fadiga, irritabilidade, ampliando a variação emocional (MORI; COELHO, 2004). Acentuados ainda por fatores externos como alimentação, temperatura ambiente, bebidas alcoólicas, determinados medicamentos, mas, particularmente por condições de estresse físico ou emocional (BRASIL, 2020), que acabam por desestabilizar a mulher.

Apesar da vasta sintomatologia, trata-se de um processo natural do envelhecimento feminino, uma fase importante e inevitável na vida da mulher. Dessa forma, tanto a medicina quanto a psicologia reconhecem a menopausa como um processo complexo, no qual ocorrem alterações hormonais significativas. Enquanto algumas vivenciam essa fase de maneira angustiante, manifestando diversos sintomas físicos e psíquicos, outras mulheres não demonstram queixas em relação à menopausa (BRASIL, 2020).

Contudo, embora a menopausa seja uma fase do desenvolvimento vital da mulher, com sinais corporais fisiológicos ditos “naturais”, as representações e experiências compartilhadas sobre o corpo por uma parte significativa de mulheres indicam uma relação com os saberes da medicina. Saberes que, através da identificação e diagnóstico de sintomas, sugere variada terapêutica em tratamentos, medicalização e cuidados, com objetivo de reduzir o incômodo causado pela diversidade de fenômenos vivenciados, objetivando uma melhor qualidade de vida e bem estar.

Nesse sentido, a ciência desenvolve e disponibiliza o uso de hormônios, a TRH - Terapia de Reposição Hormonal, sendo uma possibilidade de proporcionar alívio de sintomas físicos como os fogachos e a secura vaginal, da mesma forma que também sintomas psíquicos, como a depressão e as alterações de humor (BRASIL, 2020).

A TRH promete, em sua maioria, uma melhora significativa na qualidade de vida da mulher. No entanto, há muitas divergências mediante as reações adversas causadas pela reposição hormonal, sobretudo a progesterona, a qual pesquisas observaram o aumento do risco de trombose, câncer e derrames (PARISI, 2002), trazendo dúvidas sobre sua efetividade e segurança.

Existem ainda outras opções de tratamentos para amenizar os sintomas, como uso de isoflavonas (presentes na soja), assim como acupuntura e homeopatia, ambos disponíveis no Sistema Único de Saúde (SUS), e até práticas de relaxamento, ioga, meditação, exercícios físicos, auxiliando a reduzir a ansiedade e o estresse comuns nesse período (PARISI, 2002).

Todavia, são muitas alternativas mediante nenhuma garantia, cabendo a cada mulher ir em busca daquela que se adapte às suas necessidades e circunstâncias, sobretudo financeira (PARISI, 2002).

Sendo de fundamental importância a busca por esclarecimentos, riscos/benefícios através de um profissional informado e atualizado, um médico com postura franca e simpática, que possa discutir os esquemas de medicação, se for o caso.

Esclarecendo as dúvidas pertinentes e cabíveis, assim como as consideradas impertinentes e descabidas, oferecendo o acolhimento e escuta adequada, respeitando a individualidade de cada mulher. Atitudes médicas negativas, autoritárias, às vezes zombeteiras, são contraproducentes e respondem, não raro, por originar mitos ou meias-verdades (MENDONÇA. 2004).

Apesar de vivenciarem um mesmo marcador biológico, muitas mulheres diferem na variação dos sintomas e intensidade dos mesmos, algumas de forma assintomática, enquanto outras vivenciam um processo bastante doloroso e angustiante, podendo decorrer por vários anos (PARISI, 2002).

Processo esse que pode se agravar mediante a discriminação geracional com base na idade cronológica, uma construção social de conotações negativas e desqualificação da velhice naturalizada em nossa sociedade, que, em se tratando das mulheres, é ainda mais intensa e evidente (BRASIL, 2008). Dentre os quais pode-se mencionar: o processo de medicalização da menopausa; a noção de crise como algo inerente a este período; as relações de gênero e poder.

Expondo ainda, uma feminilidade ameaçada pela supervalorização do corpo perfeito, impondo e exaltando um padrão de beleza quase inalcançável, relacionando ao sucesso e a eterna juventude, fato esse estimulado e reproduzido pela cultura através dos meios de comunicação e pela mídia (BURTI; MONTELLANO, 2016).

A falta de direção e o vazio vivenciados nessa fase, associados à maneira como a menopausa é desqualificada e não aceita por parte da cultura, inclusive pelas próprias mulheres, que têm criado dificuldades em se referir diretamente ao termo “menopausa” (MANKOWITZ, 1986), interferem diretamente na autoestima da mulher, impactando em sua saúde física, mental, emocional, assim como em suas relações sociais e familiares.

Mankowitz (1986) caracteriza a menopausa como um período crucial na vida da mulher, no qual ela vivencia uma abrupta mudança de vida e de papéis; o encerramento de um ciclo em que o corpo, a mente e a alma precisam se adaptar diante do porvir, do envelhecer.

3 O PSIQUISMO DA MULHER NA MENOPAUSA

“Quando a lua apareceu, ninguém sonhava mais do que eu, já era tarde! [...]depois que eu envelhecer ninguém precisa mais me dizer como é estranho ser humano nessas horas de partida “(Rita Lee)

Em um levantamento histórico sobre o sentido e significado da menopausa nas conversas cotidianas e relatos científicos, Menegon (1998) traz registros antigos da Grécia, Roma e Europa Medieval nos quais o cessar do sangue ainda não trazia um nome específico, apenas a presença ou ausência dele, assim como alguns remédios para liberar a sua retenção, atribuindo o seu cessar ao fim da capacidade de procriação. O sangue trazia ainda a característica simbólica de bem e mal, estando a sua retenção definitiva relacionada à ideia do envelhecimento como algo negativo.

Até o século XVIII acreditava-se que o sangue da menstruação era poluído e cheio de toxinas, logo, retido no corpo provocaria uma espécie de destruição interna, associando o envelhecer à degeneração de órgãos (MENEGON, 1998).

Segundo Borysenko (2002), o sangue menstrual tem sido tradicionalmente estudado ao longo dos séculos em função dos “três mistérios do sangue” - menarca, parto e menopausa - eventos fisiológicos que demarcam a transição entre as três fases reconhecidas da vida da mulher desde a antiguidade - virgem, mãe e velha - fazendo a associação entre distúrbios de comportamento e a função reprodutiva da mulher.

Conforme Hollis (1995), há uma fase na metade da vida na qual ocorre uma mudança de atitude consciente, uma transformação de sentimentos que, embora não haja uma idade exata para essa “passagem do meio”, como também é chamada, a grande maioria das pessoas inicia a “travessia” em torno dos quarenta anos, outros aos cinquenta, tratando-se mais de uma experiência psicológica do que de um evento cronológico.

Essa experiência é demarcada pelo início de uma mudança interna, quando velhos hábitos e atitudes deixam de fazer sentido, sendo necessária uma ressignificação na própria maneira de ser e estar no mundo, como um convite à transformação (HOLLIS, 1995).

Um evento no qual o indivíduo se depara diante da própria existência, a chamada “crise da meia idade”, vislumbrando a complexidade do viver diante de uma possível e real finitude. Compreendendo a vida além de uma mera sucessão de anos (HOLLIS, 1995), confrontando questões até então evitadas como: adoecimento, separações, perda de pessoas ou emprego e a saída dos filhos de casa.

A menopausa pode significar essa passagem para a mulher, evidenciando uma grande angústia ao perceber que de fato algo foi perdido (PARISI, 2002), mas o sentimento de perda pode motivar a necessidade de encontrar um novo sentido em sua vida.

Para muitas mulheres que se encontram agora na passagem do meio é chegado o momento de manter o compromisso consigo mesmas, marcado, porém não cumprido, há muitos anos atrás—. Quando [sic] cai seu manto de protetora, a mulher se vê obrigada a perguntar quem ela é e o que deseja fazer com sua vida. (HOLLIS, 1995, p.78).

Entre os momentos marcantes experimentados pela através do corpo, enquanto a menstruação da menina assinala a chegada da adolescência, a menopausa marca a passagem do meio, assinalando a chegada da velhice, ambas deixando marcas importantes no desenvolvimento psíquico e biológico da mulher (BURTI; MONTELLANO 2016).

Todas as percepções internas ou externas passam por uma materialidade expressa e manifesta no corpo, a morada onde reside a psique. Através do corpo tem-se a melhor e maior forma de se expressar e reagir ao outro, ao mundo e às nossas relações (BURTI; MONTELLANO, 2016), e o fato desse corpo não ser mais capaz de fecundar e gerar vida marca o encerramento de um ciclo, de uma função muito marcante para a mulher.

Ainda que não seja mais seu desejo gerar e ser mãe, o fim dessa capacidade geradora pode abrir feridas na psique (BURTI; MONTELLANO 2016). Tal interrupção somada à instabilidade hormonal e a grande sintomatologia característica desta fase, resulta em um sofrimento psíquico que, consciente ou não, remete à perda, à morte e à reflexão.

A consciência humana tendo como centro o Ego, termo originado de uma palavra latina de significado “eu” (STEIN, 2006), é a percepção de si, dos próprios sentimentos, é o reconhecimento de si diante da vida. É a nossa personalidade como a conhecemos e vivenciamos diariamente, a consciência é o ponto de entrada ao vasto campo interior ao qual damos o nome de psique (STEIN, 2006).

Se na primeira metade da vida, a psique está direcionada às conquistas do mundo externo, construindo um ego forte, se autoafirmando, na segunda metade da vida, o indivíduo se volta para o mundo interior, para si mesmo e o autoconhecimento, para o Self, o centro ordenador e unificador da psique total, composto pelo consciente e inconsciente (JUNG, 2014).

O inconsciente, na psicologia junguiana, é o desconhecido do mundo interior (PARISI, 2002), composto por duas camadas distintas: o inconsciente pessoal e o inconsciente coletivo.

O inconsciente pessoal é camada mais superficial do inconsciente, contendo lembranças perdidas, reprimidas ou propositalmente esquecidas (JUNG, 2014). Nele podemos encontrar complexos afetivos que agregam experiências com valor emocional de difícil elaboração como recordações dolorosas com as quais o indivíduo não é capaz de lidar, não alcançando condições necessárias para a chegar à consciência (SILVEIRA, 1981).

O inconsciente coletivo é a camada mais profunda da psique humana, um substrato psíquico coletivo, comum a todos os homens (JUNG, 2014), um fundamento de natureza transpessoal.

Neste constructo está contido o que Jung (2012) denominou de arquétipos: estruturas psiquicamente herdadas que se manifestam com representações semelhantes. De acordo com a psicologia analítica são padrões psíquicos, universais e fundamentais atuantes em todo ser humano que se manifestam psíquica e individualmente e também em mitos e religiões (KAST, 2019).

Observa-se que durante a fase da menopausa, devido às mudanças psicológicas naturais do processo de desenvolvimento psíquico, a mulher tenha dificuldade para compreender e integrar tanto as mudanças corporais quanto as adaptações da psique, sobretudo aquilo que não está consciente, um sinal do processo de individuação (PARISI, 2002).

Essa dificuldade pode fazer parte desse processo de individuação, termo que Jung usou para se referir ao desenvolvimento e transformação psicológica (STEIN, 2006), uma ampliação da consciência. É um processo, um caminhar em busca do crescimento psicológico, não um alvo alcançado, concluído ou estático (PARISI, 2002), cuja meta é o encontro com o Self, e a própria totalidade da psique (JUNG, 2014).

O processo de individuação ou transformação psicológica, tem como objetivo o desenvolvimento da personalidade individual, uma luta consciente que o indivíduo trava consigo mesmo, em busca de seu verdadeiro “eu”, o qual está destinado a ser (PARISI, 2002).

Na fase da menopausa, a mulher pode se deparar diante da necessidade de uma reorganização de paradigmas e expectativas que até então pareciam bem definidos (PARISI, 2002). Logo, observa-se que a busca do verdadeiro “eu” está intimamente ligada às transformações vivenciadas nessa fase, levando à continuidade do desenvolvimento da personalidade, buscando formas de lidar com essa nova realidade que se apresenta. Para lidar e corresponder às demandas externas que surgem, exige uma mudança na forma como se apresenta diante do seu contexto social, na forma de ser e estar no mundo, de sua persona até então (re)conhecida.

Segundo Stein (2006), persona é um construto psicológico e social na psicologia de Jung para conceituar determinados papéis que uma pessoa desempenha socialmente ao perceber as mudanças de caráter e atitudes dela ao mudar de um ambiente para outro. A persona corresponde àquilo que esperam de nós e/ou àquilo que queremos passar para as pessoas.

A persona é uma espécie de “máscara social” que se difere a cada situação, como a pessoa se apresenta e responde em determinados meios, públicos e privados (trabalho, família, amigos), em que o indivíduo altera o caráter para se ajustar às situações e/ou circunstâncias específicas (STEIN, 2006).

Com a identidade de mulher fecunda e jovial questionada, a antiga persona se encontra fragilizada, não permitindo mais lidar com as exigências expressadas, deixando de responder às expectativas externas e internas que se apresentam (PARISI, 2002), partindo para um confronto inevitável com a sombra.

Na psicologia de Jung, a sombra contém aspectos da personalidade de difícil assimilação, assim como também, por vezes não são aceitos pela cultura, por não corresponderem ao ideal sociocultural, visto que é frequente apresentar-se de forma mais positiva do que se é na realidade. (KAST, 2019).

Todavia, a sombra, segundo Parisi (2002), é o outro dentro de nós que a consciência não aceita como seu, por achar negativo ou inferior. Porém, pode conter traços e qualidades valiosas negligenciados: elementos positivos, potenciais criativos da personalidade que não pôde ser expressa.

A partir do encontro com a sombra, pode-se desenvolver um relacionamento progressivo com ela, expandindo o senso do Eu, alcançando o equilíbrio entre atitudes conscientes e as profundezas inconscientes (STEIN, 2006). Assim, caracterizam-se como sombrios esses elementos psíquicos pessoais e coletivos que, incompatíveis com a vida escolhida, não foram desenvolvidos. Logo, não são aceitos e por isso reprimimos, projetando-se sobre o outro (PARISI, 2002).

Desta maneira, o que não foi integrado ou vivido, agora cobra seu caminho para ser vivenciado (PARISI, 2002). Em busca da individualidade para o encontro com a sua totalidade, de maneira análoga, a mulher busca o significado e revisão da própria vida, a consciência de si.

Mediante às dificuldades do processo de individuação, em busca de uma identidade, é comum a sensação de vazio, fracasso das expectativas, numa busca desesperada e geralmente em vão de sarar feridas referentes ao que foi ou não experienciado até então (PARISI, 2002).

Há um apelo psíquico para a integração e totalidade no processo de individuação, que não é linear e muitas vezes acaba sendo doloroso. Entretanto, o autoconhecimento, quando o ego atende e se entrega ao impulso interior de crescimento psíquico (FRANZ, 2016), pode facilitar a passagem por essa etapa da vida.

4 CONTRIBUIÇÕES JUNGUIANAS SOBRE A MENOPAUSA NA CONTEMPORANEIDADE

“Eu tô ficando velha, eu tô ficando louca [...] Respiro fundo e canto, mesmo que um tanto rouca [...] Nem vem tirar meu riso frouxo com algum conselho, que hoje eu passei batom vermelho” (Mallu Magalhães)

Conhecer a si mesmo é um processo doloroso, porém fundamental para o desenvolvimento do indivíduo na busca do significado da sua vida, já que algo que não se suporta é a falta de significado. E diante dos desdobramentos da menopausa, é fundamental que a mulher encontre o sentido para seguir adiante frente a realidade que se apresenta, ressignificando sua existência (BURTI; MONTELLANO, 2016).

Segundo Stein (2006), assim como cada fase do desenvolvimento físico tem um suporte genético, a cada etapa do desenvolvimento da psique há igualmente um suporte de padrões arquetípicos, imagens e significados para representar imagens similares da vida cotidiana, que dão forma a atitudes, comportamentos e motivações psicológicas.

Reunidas nestas vivências arquetípicas, temos as formas mais antigas e universais da imaginação do ser humano que se manifestam na psique humana (JUNG, 2014). São fatores dinâmicos, princípios formadores e orientadores da vida, assim, enquanto manifestações arquetípicas, os mitos podem ajudar a compreender, simbolizar e elaborar experiências, norteando possibilidades de sentido para a existência (NOGUEIRA, 2017).

Como uma expressão arquetípica, um mito pode ajudar ainda a compreender quem se é, enquanto humanidade, e como se chegou até aqui. Nesse sentido, os deuses e as deusas podem revelar muito sobre a relação do mundo interior do ser humano com o mundo exterior, e como a personalidade se desenvolveu (NOGUEIRA, 2017).

Dessa forma, quando uma mulher tomar consciência da existência de uma dimensão arquetípica para alguma coisa que ela esteja vivenciando individualmente, problemas com os quais outras mulheres sempre lutaram (NOGUEIRA, 2017), esse reconhecimento tocará e inspirará profundos centros de criatividade, permitindo possibilidades de ressignificar essa passagem.

Conforme Byington (1983), o corpo será vivenciado de acordo com o padrão arquetípico predominante na consciência, trazendo a ideia de que os símbolos corporais têm uma importância muito grande ao longo da existência, demarcando o início da vida, assim como as várias etapas que se sucedem até a morte física. Essas etapas são profundas e sinalizam mudanças tão significativas que sugerem se apresentar como ritos de passagem que levam a instâncias psíquicas distintas.

No caso da mulher, os ritos de passagem concentram-se na entrada da puberdade, casamento e maternidade, ou seja, todas as funções em torno da fertilidade. Todavia, em nossa cultura, na menopausa, uma importante passagem do desenvolvimento cíclico da mulher, com toda possibilidade de crescimento psicológico, através do reencontro com sua identidade, não há ritos (PARISI, 2002).

Partindo desse olhar, depreende-se, ao buscar-se arquetipicamente nos mitos, que têm contado a experiência humana através dos tempos, e de suas representações simbólicas, uma melhor compreensão e significado sobre a passagem da menopausa.

Para uma melhor percepção do feminino arquetípico, considera-se a figura mítica e ampla da deusa, venerada nas culturas antigas e distante de estereótipos patriarcais, que tem influenciado o olhar sobre as mulheres desde os tempos mais remotos, podendo fornecer assim uma base para uma melhor compreensão do feminino na contemporaneidade.

Ao revisitar as imagens mais antigas da deusa, ela manifesta com várias faces e nomes, como Hera, Afrodite, Perséfone, Iansã, dentre outras. E através de suas histórias e simbolismos, ela pode auxiliar a compreender quem é a mulher e como nossa sociedade se formou através dos tempos sob um olhar feminino (NOGUEIRA, 2017).

A imagem arquetípica da deusa, retrata com muita riqueza as incertezas e disputas vivenciadas pelas mulheres em contextos sociais e culturais desde os primórdios que, ainda hoje, são atuais.

Segundo McLean (2020), o ser humano sendo tríplice: corpo, alma (psique) e espírito, as três faces da deusa tríplice correspondem a esses planos do microcosmo do ser humano, da mesma forma que o macrocosmo: céu, terra (incluindo o mar), as profundezas da terra (o mundo inferior), e ainda as três dimensões do reino do tempo: Passado, Presente e Futuro.

Na representação de uma só deusa podem coexistir arquetipicamente vários aspectos: a deusa do amor sexual e da fertilidade, como também da guerra, regendo, governando os ciclos da vida em todas as suas fases como nascimento, crescimento, amor, morte e renascimento (WHITMONT, 1991).

McLean (2020) observa que a deusa tríplice, por exemplo, traz em si todas as polaridades, apresentando-se em três níveis, não por se multiplicar em três, mas por se revelar e manifestar sob três aspectos, nos três domínios do mundo e da humanidade.

Contudo, possivelmente o aspecto mais importante dessa representação tríplice seja sua manifestação como virgem-mãe-anciã, correspondendo às três fases da vida da mulher (McLEAN, 2020).

Referindo-se ao ciclo lunar e menstrual - evento fisiológico que demarca a transição entre as três fases reconhecidas da vida da mulher desde a antiguidade - menarca, parto e menopausa, correspondendo às faces da jovem-mãe-velha (McLEAN, 2020).

Mediante o desenvolvimento da cultura patriarcal, um domínio social ou uma estrutura de poder social centralizada no homem ou no masculino, nesse caso dos heróis masculinos e da consciência, a imagem arquetípica do feminino foi gradativamente sendo fragmentada e profanada (PERERA, 1985). Isso provocou um rompimento da conexão da potência psíquica de narrativas transmitidas pela deusa em relação a vida da mulher, reprimindo dessa forma seus aspectos criativos e transformadores.

Observa-se a figura da deusa sendo fragmentada em várias, as quais a mulher passou a ser identificada como o mal, uma ameaça, rebaixando assim, tanto a mulher externa quanto a mulher interna, desvalorizando-as (PARISI, 2002), o que infelizmente tornou-se aceitável culturalmente, refletindo na vida da mulher em diversos aspectos, na posição social, no trabalho, assim como em seus papéis de mães, filhas e esposas (PERERA, 1985).

Contudo, fala-se do retorno simbólico da deusa nos dias atuais, mediante o resgate de suas expressões e atitudes, do olhar mais instintivo e matriarcal. Isso ocorreria através de movimentos ecológicos, do feminismo, do olhar mais integralizado para a saúde (PARISI, 2002). Nesse movimento, é essencial que a mulher contemporânea, em meio ao processo negligenciado da menopausa, consiga também fazer sua jornada em busca da sua reorganização e do autoconhecimento, para que os aspectos negligenciados do feminino arquetípico possam ser resgatados e integrados à consciência (PARISI, 2002).

Nesse sentido, a conexão arquetípica com a representação dessa deusa é fundamental em sua busca pela totalidade no processo de individuação. O mito Deméter e Perséfone, deusas gregas, mãe e filha respectivamente, trazem ricas contribuições para ressignificações sobre a menopausa na nossa cultura.

No mito, Deméter - deusa do trigo, da germinação, das colheitas e do amadurecimento - tem sua filha Perséfone, que até então era chamada Coré (criança), raptada por Hades, deus do mundo inferior, para as profundezas da terra. Ele a desejava intensamente e pretendia desposá-la (BRANDÃO, 2002).

Deméter, do Olimpo, ouve os gritos de socorro da filha e desce à terra, passando a percorrê-la dia e noite, sem beber, comer ou se banhar, em busca de Perséfone (BRANDÃO, 2002). No décimo dia encontra-se com Hécate, deusa do lado sombrio da lua (McLEAN, 2020), que diz ter visto Perséfone ser arrastada para algum lugar. Porém, não reconhecendo o raptor por ser noite. Ela narra cuidadosamente o ocorrido à Deméter que, furiosa, decide não voltar mais para o Olimpo.

Abdicando de suas funções e obrigações divinas - germinar a terra para que toda vegetação cresça - até que a filha lhe seja devolvida (BRANDÃO, 2002), Deméter passa por vários acontecimentos e incidentes durante sua jornada em busca da filha e, agonizada pela dor e pela saudade da jovem Perséfone, provoca uma seca terrível, consumindo toda terra antes fértil.

Apesar de Zeus, deus celeste, implorar por sua volta ao Olimpo e pelo retorno a suas funções, Deméter, irredutível, diz que além de não voltar, não permitirá que qualquer vegetação crescesse enquanto não lhe devolvessem a filha (BRANDÃO, 2002).

Compreendendo que a ordem do mundo estava em perigo, Zeus pede a Hades que devolva a jovem Perséfone à mãe. Contudo, antes de retornar com a filha de Deméter, Hades faz com que a jovem coma sementes de romã, fruto da fertilidade que também simbolizava a morte (NOGUEIRA, 2017). Morre a criança para dar lugar à mulher, pois ao se alimentar no mundo inferior Perséfone passa a fazer parte dele, não podendo deixar por completo sua vida no reino de Hades (BRANDÃO, 2002).

Sem nada poder fazer mediante o ocorrido e suas consequências, chegam ao consenso de que Perséfone vai passar quatro meses com Hades, agora seu esposo no mundo inferior, e oito meses com a mãe sobre a terra. Deméter, assim que reencontra a filha, retorna ao Olimpo e a terra prontamente se recobre de verde (BRANDÃO, 2002).

Uma das possibilidades de análise de Deméter em sua subjetividade, compreende Perséfone como sendo uma de suas facetas, sua figura jovial. Em que a cisão da mulher jovem e da velha, retratada através do rapto de Perséfone, pode simbolicamente, representar grande marcador da subjetividade da mulher menopáusicas (BURTI; MONTELLANO, 2016).

A mudança de nome, Coré para Perséfone, sinaliza uma mudança interior que se expressa no exterior, mediante o reconhecimento de si mesma como a jovem mulher (NOGUEIRA, 2017).

É possível identificar distintos aspectos simbólicos em uma mesma deusa: ocorre a chegada da menstruação, a menina se vai, Coré, dando lugar à jovem, Perséfone. Na chegada da menopausa a mulher cede lugar a anciã, quando o envelhecer se instala, inevitavelmente. A descida de Perséfone ao reino de Hades, inferno, pode representar o mergulho no inconsciente, onde residem os sonhos e pesadelos (NOGUEIRA, 2017), em busca do encontro com si mesmo, o processo de individuação.

Segundo Nogueira (2017), descer ao mundo dos mortos, simboliza um estágio de mudança para Perséfone, assim como se alimentar da semente de romã no reino de Hades, momento em que ela assume um novo papel, tornando-se parte daquele mundo.

Ao entrar em contato com Hécate, seu lado sombrio, também conhecida como deusa de três faces - menina, mulher e velha -, Perséfone aprende sobre as forças sombrias que compõem o inconsciente, sua energia psíquica, e os próprios desejos.

Perder a filha simboliza para Deméter perder aspectos de sua juventude, provocando a seca da terra e na psique da mulher, representando a morte, o fim de uma fase. Contudo a “velha” não se acomoda e luta, não aceita retornar sem a jovem, que embora agora esteja em outro lugar, ainda a pertence, faz parte dela (BURTI; MONTELLANO, 2016).

Deméter, como arquétipo materno, traz o instinto de nutrir física, psicológica e espiritualmente seus semelhantes, instinto esse que vai delinear e conduzir o caminhar da mulher ao longo da vida (BURTI; MONTELLANO, 2016).

Estar separada da jovem Perséfone, implica que a “ordem do mundo corre perigo” (BURTI; MONTELLANO, 2016, p.43), como muitas mulheres se dizem mediante a menopausa: “eu não era assim”, “não me reconheço mais”, “estou estranha”, não se reconhecendo no próprio corpo inclusive.

Diante da impossibilidade de exercer o papel fecundo de gerar, acaba por levar Deméter às suas profundezas, sugerindo um processo depressivo. Brandão (2002) salienta ainda que há outras realizações para além da maternidade biológica, havendo maneiras de exercer esse fundamental instinto na vida da mulher.

Após longo período de sofrimento, solidão e esterilidade, mediante o luto pela filha, a jovem Perséfone, a deusa Deméter, apesar de não a ter na forma e no tempo de antes, a aceita e a acolhe, fazendo as pazes consigo mesma e com a terra que passa a ser fértil e abundante novamente.

Deméter traz o exemplo da resistência, persistindo diariamente através de observar os movimentos da natureza, onde as maiores transformações passam por ela mesma e seus ciclos, como nessa descrição da deusa tríplice:

[...] visto corresponder às três fases da vida da mulher, também nos remete aos ciclos das fases lunares e ao ciclo menstrual, à ovulação e à possível gravidez. São processos que correspondem às facetas Jovem/ Mãe/ Velha. (McLEAN, 2020, p18)

É possível que a capacidade de superar e transformar situações graves e de crise como a fase da menopausa para a mulher, seja cultivando a superfície mais óbvia, o próprio solo.

Segundo Nogueira (2017), talvez o ensino mais precioso de Deméter seja este, cultivar a terra ao mesmo tempo em que permite uma “agricultura” de si mesma, acolhendo essa nova mulher que se apresenta, lidando com seus medos e fragilidades em busca do seu bem-estar no mundo e consigo mesma.

Portanto, é possível inferir a transição vivenciada pelo desenvolvimento da mulher de maneira arquetípica, amplificando seus significados e simbologias. Tal análise pode facilitar a visão a respeito da transição da jornada psíquica, emocional e biológica que a mulher enfrenta de maneira natural e não patologizante (RAMOS, 1998).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim como tudo na natureza tende a crescer e reproduzir, as pessoas também se desenvolvem tanto do ponto de vista físico quanto psíquico. E embora no corpo físico isso ocorra de maneira linear: cresce, amadurece, envelhece, para em seguida decair rumo à finitude da vida (STEIN, 2006), do ponto de vista psíquico, não acontece da mesma maneira.

Em se tratando da mulher, cuja trajetória de vida é marcada por ciclos biológicos de uma maneira intensa e complexa, a menopausa vem assinalar o encerramento dessa fase cíclica, com a entrada no processo de envelhecimento que,

diferente das fases anteriores que compõem esses ciclos, não há ritos de passagem que possam iniciá-la nesse processo que por vezes tende a ser muito doloroso e solitário, desencadeando uma crise existencial.

Contudo, como verificado até aqui, a menopausa não é uma doença, mas uma etapa natural da vida da mulher. Essa etapa natural pode viabilizar uma oportunidade de crescimento e reavaliação psicológica na qual o passado, presente e futuro podem ser reconsiderados através de um novo olhar, com perspectiva sob as novas demandas que se apresentam (RAMOS, 1998).

E o simbolismo dessa passagem de possibilidade de fertilização, fecundação e geração de vida para a esterilização do corpo da mulher traz um correspondente psíquico de dor e luto, podendo evidenciar sentimentos depressivos, de vazio, de dor, característicos dessa fase (BURTI; MONTELLANO, 2016).

Encontra-se no mito de Deméter - Perséfone a possibilidade de simbolizar o processo da menopausa, ativando os processos de autoconhecimento mediante o envelhecer. Assim como a passagem pela menopausa para a mulher, a jornada no processo de individuação pode ser extremamente significativa, na qual ela experimenta os extremos, se deparando com a própria sombra, oportunizando a entrega aos processos de transformação psíquica.

A perda do papel social que representava até então, seja uma posição anterior, a beleza, ou nesse caso, a juventude perdida e da própria identidade, ainda que tenham passado, precisam ser acolhidas, choradas, para que sejam integradas a personalidade.

Essa “morte psicológica” – metafórica - que ocorre mediante a possibilidade de tais perdas, representa um aspecto próprio de cada mulher (McLEAN, 2020), sendo uma oportunidade para promover importantes transformações e tomadas de consciência, um chamado para uma análise sobre a vida, permitindo à mulher repensar sua trajetória consigo mesma, com e no mundo.

O processo da menopausa se revela como uma importante crise, tendo seu ponto de destaque a plena consciência do que foi perdido, vivendo um período de busca, inquietação, insegurança, medo e angústia (KAST, 2016), um enlutamento.

Na medida em que se acolhe os sentimentos complexos de tristeza e luto, vai-se desligando das antigas raízes e dando oportunidade a novos enraizamentos

(KAST, 2016). O luto faz-se primordial para a mulher ressignificar adequadamente o passado, pois a partir dele poderá criar possibilidades de relação consigo mesma e com o mundo.

Segundo Kast (2016), enxergar e acolher a crise que se caracteriza por uma grande perda é um fator importante do processo existencial, crises essas geralmente ligadas à desilusão em suas mais diversas formas, sejam pelas enfermidades, ou pela menopausa, à chegada da idade e às mudanças sentidas no próprio corpo, desencadeando a transformação necessária e possibilidades de ressignificação.

Compreender a entrada na menopausa não apenas como um eixo de cessação ou finitude, mas uma oportunidade de reorganizar-se. E refletir sobre si mesma, pode proporcionar o crescimento psicológico, a missão primária, natural de cada pessoa, o processo de individuação (KAST, 2016).

Clarissa Estés (2007) pontua com muita sensibilidade ao indagar que frente a uma mulher exaurida, quem poderá um dia supor quanta vida há de brotar de seus cortes e feridas? Por mais profundas e doloridas mutilações que haja sofrido, ainda assim terá viva suas radiantes raízes, produzindo sempre, a procura de mais e mais vida.

REFERÊNCIAS

BORYSENCO, Joan. **A mulher de 0 a 90 (e além)**: Os ciclos femininos sob o ponto de vista da biologia, da psicologia e da espiritualidade. Rio de Janeiro: Nova Era, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Manual de Atenção à Mulher no Climatério/ Menopausa**. Brasília, 2008. Acesso 05/10/2020. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/manual_atencao_mulher_climaterio.pdf

BRANDÃO, Junito de Souza. **Mitologia grega**. Vol. I. Petrópolis: Vozes, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Menopausa e Climatério**. Brasília, 2020. Acesso 05/10/2020. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/menopausa-e-climaterio/>

BURTI, Maria Marta Bandeira; MONTELLANO, Raquel Maria Porto. **Morte, propulsora da vida no processo do envelhecimento**. Monografia de conclusão de curso de formação (IX Turma) de analista junguiano. SBPA, São Paulo, 2016. Disponível em: <http://www.sbpa.org.br/wp-content/uploads/2020/01/3-Morte-propulsora-da-vida-no-processo-do-envelhecimento.pdf> Acesso em: 12 set 2022.

- BYINGTON, Carlos Amadeu Botelho. O Desenvolvimento Simbólico da Personalidade. In: BYINGTON, Carlos Amadeu Botelho. **A Psicologia Simbólica Junguiana**. São Paulo: Linear, 1983.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e Semiologia dos Transtornos Mentais**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2019.
- ESTÉS, Clarissa Pinkola. **A Ciranda das Mulheres Sábias**. Rio de Janeiro: Rocco, 2007.
- FRANZ, M-L. Von. O processo de individuação. In: JUNG, C.G. (org). **O homem e seus símbolos**. 3 ed. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2016. 207-216.
- HOLLIS, James. **A passagem do meio**. São Paulo: Paulus, 1995.
- JUNG, Carl Gustav. **Os arquétipos e o inconsciente coletivo**. Obras completas, 10 ed. Petrópolis: Vozes, 2012.
- JUNG, Carl Gustav. **Psicologia do inconsciente**. Obras completas. 24 ed. Petrópolis: Vozes, 2014.
- KAST, Verena. **Jung e a Psicologia Profunda: um guia de orientação prática**. São Paulo: Cultrix, 2019.
- KAST, Verena. **O caminho para si mesmo**. São Paulo: Vozes, 2016.
- LUCA, L **Climatério: mitos e verdades**. Ars curandi, a revista da clínica médica, 8 (27):17-26. 1994
- MANKOWITZ, Ann. **Menopausa tempo de Renascimento**. São Paulo: Paulinas, 1986.
- MCLEAN, Adam. **A Deusa Tríplice: Em busca do arquétipo feminino**. São Paulo: Cultrix, 2020.
- MENDONÇA, Eliana Azevedo Pereira de. **Representações médicas e de gênero na promoção da saúde no climatério/menopausa**. Ciência & Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2004. Acesso em 14 de Jun. 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232004000300026>
- MENEGON, Vera Sonia Mincoff. **Menopausa: imaginário social e conversas do cotidiano**. 1998. 237f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Social). Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 1998. Acesso em 10/08/2022. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/17244>
- MORI, Maria Elizabeth, COELHO, Vera Lúcia Decnop. **Mulheres de Corpo e Alma: Aspectos Biopsicossociais da Meia-Idade Feminina**. Psicologia: Reflexão e

Crítica, Brasília, 2004. Acesso em 17 ago. 2022. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/prc/a/RMLkMfGS8kgbvKnSFkWp9zn/?lang=pt>

NOGUEIRA, Renato. **Mulheres e Deusas**: como as divindades e os mitos femininos formaram a mulher. Rio de Janeiro: HarperCollins, 2017.

PARISI, Silvana. **Menopausa e iniciação**: vivências de morte e renascimento no desenvolvimento da mulher. 2002. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2002.

PERERA, Sylvia B. **Caminho para a iniciação feminina**. São Paulo: Paulinas, 1985.

RAMOS, Dagmar. **Viva a menopausa naturalmente**. São Paulo: Augustus, 1998.

SILVEIRA, Nise. **Jung**: vida e obra. Rio de Janeiro: José Álvaro, 1981.

STEIN, Murray. **Jung**: o mapa da alma. São Paulo: Cultrix, 2006.

WHITMONT, Edward C. **O retorno da deusa**. São Paulo: Summus Editorial, 1991.