

## **A força da mulher e um novo olhar sobre a feminilidade**

---

Todo ano, o mês de março e o Dia Internacional da Mulher chega acompanhado de campanhas de empoderamento, slogans e discursos sobre igualdade. Mas, em meio a tantas palavras de ordem, talvez valha fazer uma pergunta incômoda: será que estamos realmente discutindo a força da mulher — ou apenas tentando encaixá-la em um modelo que não foi feito para ela?

Segundo a Psicologia Individual de Alfred Adler, o ser humano é movido por um impulso de superação e crescimento, mas essa força não deve ser confundida com competição ou dominação. A verdadeira maturidade psicológica se expressa no “sentimento de comunidade”: a capacidade de reconhecer o próprio valor enquanto contribuímos para o bem comum.

Nesse contexto, vale questionar: a busca por provar que a mulher pode ocupar exatamente os mesmos espaços e agir da mesma forma que os homens não acaba reproduzindo a mesma lógica competitiva que historicamente a limitou? Para Adler, a tradução da necessidade constante de provar valor é sinônimo de insegurança — ou como ele definiu o “sentimento de inferioridade”. A verdadeira superação acontece quando o valor pessoal deixa de depender da comparação com os outros.

Agora podemos lançar uma nova luz sobre a identidade feminina.

Ao invés de insistir na comparação constante entre homens e mulheres, talvez seja mais honesto reconhecer que se trata de naturezas diferentes — tão comparáveis quanto uma maçã e uma banana. A mulher não precisa fazer tudo o que “um homem faz” para justificar sua importância. Sua singularidade não é uma limitação a ser superada, mas uma dimensão da essência feminina a ser exaltada.

Essa visão também aparece na tradição judaica.

O Tanya é um dos livros que traduz os conceitos profundos da Cabalá. Escrito em 1796 por Shneur Zalman de Liadi, a obra pode ser definida como um guia prático para o autoconhecimento, controle emocional e a busca pelo equilíbrio espiritual do ser humano. O autor afirma que a verdadeira força se manifesta através da anulação.

Sim, eu disse anulação. A anulação do ego e da necessidade constante de provar algo ao mundo. Curiosamente, essa visão dialoga com a psicologia adleriana, que

também valoriza a humildade psicológica e a capacidade de viver para contribuir, e não para provar algo.

Essa mudança de perspectiva transforma profundamente a forma como entendemos a força. Muitas qualidades tradicionalmente associadas ao feminino — como a empatia, a capacidade de cultivar relacionamentos e construir comunidades — deixam de ser vistas como fragilidade. Tornam-se uma forma poderosa de liderança social.

Ao invés de enxergar o Dia da Mulher como um campo de batalha simbólico por definições identitárias, que tal vê-lo como uma reflexão sobre propósito?

Não é sobre quem ocupa qual lugar, mas sim como cada pessoa pode contribuir para uma sociedade mais equilibrada e humana.

A mensagem deixa de ser “homens e mulheres são iguais” e passa a ser “homens e mulheres têm qualidades que se complementam”.

Para Adler, a maturidade psicológica acontece quando o indivíduo se torna capaz de viver de acordo com sua própria identidade interior, sem a necessidade constante de validação externa.

Talvez seja exatamente essa a coragem mais profunda: permanecer fiel a si mesmo em um mundo que rotula e “cancela” vozes dissonantes.

No judaísmo, homens agradecem a Deus diariamente por não terem nascido mulher. As mulheres agradecem a Ele por terem sido feitas de acordo com Sua Vontade. Longe de significar inferioridade, esse agradecimento masculino deve ser entendido como o reconhecimento de que as mulheres possuem uma força que os homens não têm. E toda habilidade vem acompanhada de uma responsabilidade.

Por isso, nesse mês dedicado à mulher, por um momento, agradeça.

Agradeça por ter nascido mulher e por ser diferente dos homens.

Bendito Aquele que me fez mulher!

Yafit Laniado - criadora da consultoria Relacionamentoria

<https://blogjornaldamulher.blogspot.com/2026/03/a-forca-da-mulher-e-um-novo-olhar-sobre.html>

**Veículo:** Online -> Blog -> Blog Jornal da Mulher