

# ***Síndrome da Mulher Maravilha: Autodiagnóstico e Autossuperação***

***Wonder Woman Syndrome: Self-diagnosis and Self-overcoming***

***Síndrome de la Mujer Maravilla: Autodiagnóstico y Autosuperación***

---

**Renata Abreu**

*renata.iipc@gmail.com*

## **Resumo.**

Sob a ótica do paradigma consciencial, o artigo apresenta o conceito, os sintomas característicos, agentes desencadeadores, as técnicas e medidas terapêuticas para a autossuperação da *síndrome da mulher maravilha*, fundamentada na autopesquisa conscienciométrica e nas autorreciclagens vivenciadas pela autora.

## **Summary.**

From the perspective of the consciencial paradigm, and based on self-research and the conscienciometric self-recyclings experienced by the author, this article presents the concept, characteristic symptoms, triggering agents, therapeutic techniques, and measures to self-overcome the *wonder woman syndrome*.

## **Resumen.**

Sobre la óptica Del paradigma consciencial, el artículo presenta el concepto, los síntomas característicos, los agentes desencadenantes, las técnicas y medidas terapéuticas par la autosuperación del *síndrome de la mujer maravilla*, fundamentada en la autoinvestigación conscienciométrica y en los autoreciclajes vivenciados por la autora.

**Palavras-Chave:** 1. Autoimagem distorcida. 2. Perfeccionismo. 3. *Síndrome da mulher maravilha*. 4. Autorreciclagem.

**Keywords:** 1. Distorted self-image. 2. Perfectionism. 3. *Wonder woman syndrome*. 4. Intraconscencial self-recycling.

**Palabras clave:** 1. Autoimagen distosionada. 2. Perfeccionismo. 3. *Síndrome de la mujer maravilla*. 4. Auto-reciclaje intraconscencial.

**Especialidade.** Autoconscienciometria

**Speciality.** Self-conscienciometry.

**Especialidad.** Autoconscienciometria.

**Materpensene.** Autodiscernimento quanto a prioridade evolutiva.

**Materthosene.** Self-discernment as an evolutionary priority.

**Materpensene.** Autodiscernimiento cuanto a la prioridad evolutiva.

## **INTRODUÇÃO**

**Definição.** A *síndrome da mulher maravilha* é a condição nosológica da conscin ginossomática multitarefa, manifestando-se na condição de refém das pressões externas da sociedade moderna na busca da perfeição, utilizando-se de supostos superpoderes, autoiludida sobre a própria capacidade e equivocada quanto à prioridade evolutiva.

**Sinonímia.** 1. *Síndrome da supermulher*. 2. Sintomatologia da pretensa mulher perfeita. 3. Quadro sindrômico da mulher amaurótica equilibrista. 4. Sintomatologia da autoimagem feminina idealizada. 5. Quadro sindrômico da mulher nota 10.

**Antonímia.** 1. Autonomia evolutiva feminina. 2. Autoliderança feminina responsável. 3. Serenidade da mulher lúcida. 4. *Síndrome do super-homem*. 5. *Síndrome de Poliana*.

**Megapensologia.** Eis 6 megapensenes trivocabulares relacionados ao tema: – Ansiedade: imaturidade consciencial. Perfeição: armadilha egoica. Perfeccionismo não, exemplarismo. Prioridade: habilidade evolutiva. Quem prioriza assiste. Priorização predispõe compléxis.

**Personagem.** A primeira história da personagem *Mulher Maravilha* nos quadrinhos foi publicada na revista *All Star Comics #8*, em dezembro de 1941, nos Estados Unidos. E desde então, tem sido importante ícone pop do sexo feminino. A história conta a vida de Diana Prince, princesa e embaixadora das amazonas da Ilha Paraíso e filha da rainha das amazonas, Hipótita. Foi mandada ao “mundo dos homens” para propagar a paz, sendo a defensora da verdade, do amor e da igualdade entre os gêneros. Possui superforça, invulnerabilidade, capacidade de voar, habilidade de combate, agilidade sobre-humana, fator de cura, e possui instrumentos de guerra, como por exemplo, o avião invisível, os braceletes à prova de bala, o laço da verdade e faz parte da Liga da Justiça.

## I. AGENTES DESENCADEADORES DA SÍNDROME

**Seriéxis.** As inúmeras autovivências obtidas pela consciência, nas dimensões intra e extrafísica, ao longo da jornada evolutiva, podem favorecer a aquisição de traços-fardos desencadeadores da *síndrome da mulher maravilha*, assim como tendências e hábitos relacionados. Ademais, durante o período de planejamento da próxis na intermissão, define-se o gênero masculino ou feminino para a próxima existência intrafísica, de modo a atender as necessidades íntimas de aprendizados evolutivos da conscin intermissiva.

**Mesologia.** A cultura, as circunstâncias da vida, a família, a escola, o padrão de comportamento do grupo-carma e o ambiente de trabalho pessoal são exemplos de variáveis da mesologia capazes de influenciar a automanifestação da conscin.

**Estudos.** Pesquisas científicas recentes sobre bem-estar e felicidade revelam: nos últimos 40 anos as mulheres estão mais infelizes, ansiosas e estressadas. Tal fato constitui paradoxo tendo em vista as mulheres terem conquistado melhores oportunidades, maior reconhecimento profissional, influência e poder financeiro (BUCKINGHAM, 2014).

**Papéis.** O novo cenário da mulher contemporânea permite ela exercer, praticamente, qualquer profissão e com isso as possibilidades são amplas. Na vontade de fazer tudo, e com perfeição, muitas mulheres atuam no limite das próprias capacidades na realização de múltiplos papéis (profissional, esposa, mãe, entre outros). De acordo com a ONU (Ano-base: 2015), globalmente, as mulheres dedicam até 3 horas por dia a mais de trabalho doméstico em relação aos homens e gastam até 10 vezes mais a quantidade de tempo do dia cuidando da família, incluindo os cuidados com as crianças, os idosos e enfermos. Ademais, em média, as mulheres empregadas ganham 10 a 30% a menos em comparação com os homens para desempenhar as mesmas tarefas.

**Pesquisas.** Sob a ótica da *Conviviologia*, e com base na casuística pessoal, eis, na ordem alfabética, 5 pesquisas científicas atuais enquanto possíveis agentes da *síndrome da mulher maravilha*:

1. **Cultura do *overwork*.** Huffington (2014) afirma que a cultura do *overwork* não é mais sustentável para os seres humanos e sociedade, em função do estresse causado pelo *overbusyness*, *overworking*, *overconnecting* nas mídias sociais e *underconnecting* conosco e com os demais.

2. **Conceito distorcido de sucesso.** O pesquisador e autor Shawn Achor (2010) a partir da comparação entre os conceitos de felicidade e sucesso, considera que o indivíduo não precisa ter sucesso para ser feliz, mas precisa ser feliz para ter sucesso. Segundo Achor, a maioria dos indivíduos segue a seguinte fórmula ensinada pela família e sociedade: “se você se empenhar, terá sucesso e quando tiver sucesso será feliz”. Com isso, o indivíduo tende a pensar: “se pelo menos eu conseguisse aquele aumento ou aquela promoção finalmente seria feliz”; “se pelo menos tirasse mais uma boa nota seria feliz”; “se pelo menos perdesse mais cinco quilos finalmente seria feliz”. Segundo Achor, o efeito desta maneira incorreta de pensar precisa ser invertido, ou seja, a felicidade precede o sucesso.

3. **Crenças e mitos.** Sonja Lyubomirsky (2013) atesta com base em pesquisas científicas, haver crenças as quais certas conquistas da vida nos deixarão felizes para sempre, assim como certas adversidades nos deixarão infelizes eternamente. Por exemplo, seis mitos da felicidade da mulher contemporânea: “eu serei feliz quando me casar com a pessoa certa”; “não poderei ser feliz se meu relacionamento terminar; eu serei feliz quando tiver filhos”; “não poderei ser feliz se não tiver um parceiro”; “eu serei feliz quando encontrar o emprego certo”; “eu serei feliz quando for rica”. Se os mitos da felicidade estiverem controlando as reações das mulheres, as chances das escolhas erradas, das decisões equivocadas e da eterna sensação de vazio se ampliam (LYUBOMIRSKY, 2013).

4. **Multitarefa.** Na atualidade (Ano-base: 2016), a pressa, agitação e o atropelo na realização de tarefas constituem o estilo de vida para a maioria das mulheres. Com tantas atividades é cada vez mais comum a existência de mulheres multitarefa (BUCKINGHAM, 2014). No entanto, pesquisas apontam existir somente 2% da população com real capacidade de realizar múltiplas tarefas simultaneamente. Os 98% restantes da população demonstram perda de qualidade, celeridade e foco na atividade principal.

5. **Piloto automático.** Kabat-Zinn (1990) afirma que as pessoas funcionam no modo *piloto automático*, ou seja, apresentam desatenção, se perdem nos próprios pensamentos permanecendo alienadas perante o mundo ao redor.

**Trafares.** Além dos agentes referidos acima, a partir da autoobservação, eis, na ordem alfabética, 3 traços-fardos identificados associados à síndrome:

1. **Crença dos superpoderes.** A persistência em acreditar nas supercapacidades pessoais, apesar da constante sensação de vazio existencial, do cansaço e de diversos sintomas relacionados ao estresse patológico.

2. **Perfeccionismo.** A existência do engano manifesto na necessidade de ser perfeccionista em diversas atividades em diferentes áreas da vida, preocupada em atender às heteroexigências na busca do reconhecimento alheio e conseqüentemente cobrar alto padrão de exigência as pessoas ao redor.

3. **Workaholism.** A necessidade íntima de querer estar sempre ocupada, focada no cumprimento de diversas atividades, além da competitividade na carreira profissional atuando na condição de agentes potencializadores da síndrome.

## II. SINTOMAS CARACTERÍSTICOS

**Sintomas.** Do ponto de vista da *Conscienciometria*, eis listados, na ordem alfabética, 20 sintomas característicos das conscins portadoras da *síndrome da mulher maravilha*, podendo variar em função do grau de patologia apresentado em cada mulher.

01. Agressividade.
02. Alterações de memória.
03. Angústia.
04. Ansiedade.
05. Auto e heterassédio.
06. Bloqueios energéticos.
07. Desorganização autopensênica.
08. Dificuldade para relaxar.
09. Distúrbios do sono.
10. Exaustão.
11. Impaciência.
12. Imunodeficiência.
13. Irritação.

14. Labilidade emocional.
15. Sensação de vazio existencial.
16. Sentimento de culpa.
17. Sentimento de estar sempre devendo.
18. *Síndrome da pressa*.
19. Tensão muscular e cefaleia tensional.
20. Transtornos cardiovasculares.

**Dessoma.** Desde 1984, mais mulheres, se comparadas aos homens, dessomam de doenças cardíacas. Essa é a razão número 1 de morte em mulheres acima de 20 anos nos Estados Unidos.

**Automanifestação.** Conforme a *Autopesquisologia*, eis, na ordem alfabética, 10 automanifestações observáveis nos portadores da *síndrome da mulher maravilha*:

01. **Algema invisível.** O ato de mascarar o aprisionamento criado pelas cobranças sociais através da independência trazida pelo retorno financeiro. Exemplos cotidianos: casamentos por conveniência, empregos corporativos com regalias, entre outros.

02. **Alta performance obsessiva.** O ato de buscar a perfeição, o alto desempenho e reconhecimento social nas diferentes áreas de atuação da vida intrafísica.

03. **Ascendência profissional.** O ato de dedicar-se excessivamente no desenvolvimento da carreira profissional visando o sucesso, a ascensão profissional, de modo a despriorizar a autevolução consciencial lúcida.

04. **Assedialidade.** O ato de permitir o autassédio e o heterassédio de consciex afinizada com o padrão pensênico, sem perceber o estado em que se encontra.

05. **Autoimagem.** O ato de ambicionar o sucesso social, nutre a vaidade humana, impulsionando e reforçando o quadro sindrômico.

06. **Controle impositivo.** O ato de querer controlar a tudo e todos na intenção de forçar os outros a pensar e sentir igual a si mesmo.

07. **Glamour.** O ato de querer obter pseudoganhos, o status social e se render ao *glamour* buscando estar atualizada das tendências da sociedade moderna.

08. **Multitarefa.** O ato de acumular funções e realizar múltiplas tarefas mantendo-se refém de prazos e cobranças externas.

09. **Poder.** O ato de usar o poder de forma amaurótica, permitindo ao ego nortear as ações pessoais.

10. **Robotização.** O ato de se permitir viver robotizada, sem tempo para questionar e avaliar o rumo da própria proéxis.

### III. AUTODIAGNÓSTICO SÍNDRÔMICO

**Identificação.** Você, leitor ou leitora, identifica em si ou no grupocarma pessoal, as condutas ou comportamentos referidos acima? De 0 a 10, em que grau?

**Pseudoganhos.** Reconhece a necessidade íntima de obter pseudoganhos oriundos dessa condição sindrômica? Qual são as implicações proexológicas dessa conduta?

**Paradoxos.** Alguns paradoxos podem ser vistos ao longo das análises, como por exemplo: o *paradoxo* de a consciência ser assexuada e o ginossoma ansiar pela igualdade de gêneros; o *paradoxo* de a conscin mulher bem-sucedida poder estar insatisfeita; o *paradoxo* do senso comum quanto aos malefícios do estresse e grande número de conscins ainda nessa condição.

**Reciclagem.** Você, leitor ou leitora, quais traços gostaria de reciclar ou desenvolver nesta existência?

**Valores.** A identificação dos valores conscienciais são a base para qualquer processo de autorreciclagem.

#### IV. MEDIDAS TERAPÊUTICAS

**Prescrição.** Visando à instauração de autorreciclagem necessária para autossuperação da *síndrome da mulher maravilha*, sugere-se 20 práticas terapêuticas para autocura consciencial. Cada consciência deve ser capaz de avaliá-las, customizá-las, aplicá-las ou empregar outras práticas em função da individualidade consciencial.

01. **Amparo.** Buscar ter abertismo consciencial para as inspirações dos amparadores, sendo necessário lucidez e atenção, além da boa vontade e intencionalidade cosmoética das ações.
02. **Postura interassistencial.** Ter prontidão cosmoética na consecução das tarefas cotidianas, sem esperar reconhecimento, com intencionalidade interassistencial presente.
03. **Antibagulhismo.** Expurgar os bagulhos energéticos para autorrenovação e depuração holopensênica.
04. **Atuação profissional.** Aprofundar-se no entendimento que a profissão constitui meio de sobrevivência e não a programação existencial em si.
05. **Autenticidade.** Adotar posturas autênticas, coerentes, assistenciais e evolutivas pautadas no *Código Pessoal de Cosmoética* (CPC).
06. **Autoconhecimento.** Ampliar o nível de autocognição ao modo de prioridade evolutiva objetivando o acerto consciente nas escolhas ou tomadas de decisões (autodiscernimento).
07. **Coragem.** Aumentar a autodisposição e a confiança em si mesmo para enfrentar as crises de crescimento e as repercussões ou efeitos das autorreciclagens. Esse é o traço-força comum nas portadoras da síndrome e grande aliado para a autossuperação.
08. **Domínio energético.** Praticar, diariamente, o estado vibracional (EV) profilático.
09. **Gestão do tempo.** Melhorar a administração do tempo de acordo com a qualidade e o volume de energia disponível e dedicada a cada assunto ou tarefa.
10. **Gratidão.** Reconhecer as conquistas evolutivas pessoais resultantes das autorreciclagens e das interassistências promovidas, empregando a gratidão na condição de importante ferramenta para a geração de emoções positivas.
11. **Homeostase.** Investir no equilíbrio holossomático.
12. **Ortopensividade.** Identificar os autassédios e as intrusões pensênicas visando a manutenção da higiene autopensênica.
13. **Planejamento evolutivo.** Elaborar e gerenciar o plano evolutivo pessoal, composto por metas pessoais de crescimento, com base na priorização dos reais valores conscienciais cosmoéticos.
14. **Cosmovisão.** Avaliar o contexto existencial e a intencionalidade pessoal antes de assumir tarefas, avaliando os prós e contras evolutivos.
15. **Positividade.** Adotar postura otimista e intenção cosmoética, evitando a aspiral da negatividade nas crises inerentes às autorreciclagens.
16. **Renovação de hábitos.** Eliminar hábitos inúteis e nocivos; realizar exercícios físicos; manter alimentação saudável; selecionar as companhias.
17. **Rotina útil.** Criar e aplicar agenda semanal objetivando o alcance gradual das metas pré-estabelecidas no planejamento evolutivo pessoal.
18. **Sincronicidade.** Manter-se atento às sincronicidades capazes de apontar e ratificar o caminho proológico. Muitas vezes os sinais estão presentes, mas não são vistos devido à obnubilação ou falta de autolucidez.
19. **Visão traforista.** Identificar e utilizar os autotrafores (traços-força) para auxiliar no cumprimento do planejamento evolutivo.
20. **Vontade.** Impulsionar a força de vontade pessoal para autovivência do paradigma consciencial.

**Técnicas.** Além das práticas citadas anteriormente, eis 3 técnicas recomendadas:

1. **Fechamento das brechas de auto e heterassédio.** Essa técnica sugere fazer autorreflexão e registro técnico, ao modo de listagem, das brechas vulneráveis à ocorrência de autassédios e heterassédios.

2. **Identificação do padrão autopensênico.** A técnica consiste na anotação diária da autopensividade padrão pessoal. Três ou quatro palavras-chave são suficientes para definir o padrão autopensênico observado. Dessa forma, torna-se possível diagnosticar, periodicamente, o padrão autopensênico, como se estivesse, de tempos em tempos, fotografando a própria realidade intraconscional.

3. **Técnica da gestão de escolhas versus gestão do tempo.** Nessa técnica a pessoa irá refletir e definir a própria visão de futuro, deliberando objetivos e metas à longo prazo. As opções ou os interesses na vida cotidiana devem estar relacionadas as metas pessoais. Deve estar atento para que as escolhas diárias estejam alinhadas com as metas e valores conscienciais pessoais.

**Ciclo.** Optar em se disponibilizar para assistir a si e aos outros auxilia na autossuperação da *síndrome da mulher maravilha*. Quando desenvolvemos autassistência abrimos espaço para heterassistência e com isso entramos no ciclo da interassistencialidade. Desta forma, cada interação diária pode ser oportunidade para a prática da interassistência cosmoética.

## V. CONCLUSÃO

**Desvio.** A *síndrome da mulher maravilha* mantém a mulher sob estresse acentuado, robotizada, refém de si mesma e das pressões externas, inviabilizando a expansão da autocognição e a autevolução consciencial.

**Autoresponsabilização.** Somente a própria consciência pode realizar autavalição e reestruturação autopensênica necessárias no processo de autorrecin para superação da síndrome. Para o autodiagnóstico, faz-se necessário a observação quanto aos agentes desencadeadores oriundos da paragenética da conscin e também dos aspectos inerentes a vivência na sociedade do século XXI, como: o estresse, os múltiplos papéis, o modelo multitarefa e as crenças equivocadas sobre sucesso e felicidade. De forma complementar, traumas relacionados a distorção da autoimagem, perfeccionismo e *workaholism* também podem ser contributivos na potencialização da síndrome.

**Autossuperação.** A vontade, intenção e autorganização são pilares importantes no processo terapêutico de autossuperação, onde a aplicação de técnicas e ações construtivas pela própria conscin podem ser empregadas enquanto medidas de autocura. E nesse contexto, a opção pela interassistencialidade como escolha de vida pode ser considerada peça-chave para nortear as escolhas corretas e interações cosmoéticas cotidianas.

### Bibliografia Específica:

01. Achor, Shawn; *O Jeito Harvard de Ser Feliz*; Tradução de Cristina Yamagami; Saraiva; São Paulo, SP; 2012.
02. Buckingham, Marcus; *O Poder das Mulheres Fortes: o que Elas Fazem de Diferente para serem Felizes e Bem Sucedidas*; Tradução de Leila Couceiro; Sextante; Rio de Janeiro, RJ; 2014.
03. Freedrickson, Barbara; *Positividade: Descubra a Força das Emoções Positivas, supere a Negatividade e Viva Plenamente*. Tradução de Pedro Libânio; Editora Roxo; Rio de Janeiro; RJ; 2009.
04. Haymann, Maximiliano; *Síndrome do Ostracismo*; pref. Waldo Vieira; revisores Erotides Louly; Helena Araujo; & Julieta Mendonça; 218 p.; 24 caps.; 33 enus.; 5 filmografias; 1 foto; 1 microbiografia; 5 seções; 202 refs.; 2 apênds.; alf.; geo.; ono.; 21 x 14 cm; enc.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2011.
05. Huffington, Arianna. *Thrive: The Third Metric To Redefining Success and Creating a Life of Well-being, Wisdom, and Wonder; Harmony*; New York; 2014.
06. Jimenez, Phil; WELLS, John; *The Essential Wonder Woman Encyclopedia: The Ultimate Guide to the Amazon Princess*; Del Rey/DC Ballantine Books; New York; 2010.
07. Kay, Katty; Shipman, Claire. *The Confidence Code: The Science and Art of Self-Assurance – What Women Should Know*. HarperCollins Publishers; New York; 2014.
08. Idem; *Womennomics: A Tendência Econômica por Trás do Sucesso Pessoal e Profissional das Mulheres*; Tradução de Ana Beatriz Rodrigues; Elsevier; Rio de Janeiro, RJ; 2009.

09. **Lyubomirsky**, Sonja. *Os Mitos da Felicidade*; Tradução de Eduardo Riecher; *Odisseia*; Rio de Janeiro, RJ; 2013.

10. **Sandberg**, Sheryl. *Faça Acontecer: Mulheres, Trabalho e a Vontade de Liderar*; Trad. Denise Bottman. *Companhia das Letras*; Rio de Janeiro, RJ; 2013.

11. **William**, Mark; Penman, Danny. *Atenção Plena: Mindfulness - Como encontrar a Paz em um Mundo Frenético*; Tradução de Ivo Korytowski; *Sextante*, Rio de Janeiro, RJ; 2015.

#### **Infografia Consultada:**

1. **ONU MULHERES**; disponível em: <<http://www.onumulheres.org.br>>. Acesso em: 16.06.15

2. **Ressler**, Pamela; *Wonder Woman Syndrome and Heart Health*; *Artigo*; Comp EAP; February 2013, 2 enus.; 1 vídeo; disponível em: <<http://www.compeap.com/wonder-woman-syndrome-and-heart-health/>>. Acesso em: 16.06.15.

3. **Sundem**, Garth; *This is your Brain on Multitasking*; *Artigo*; Psychology Today; Magazine; In: Brain Trust; February 24, 2012; 2 fotos; disponível em: <<https://www.psychologytoday.com/blog/brain-trust/201202/is-your-brain-multitasking>>. Acesso em: 16.06.15.

#### **Minicurrículo:**

**Renata Abreu** é graduada em Administração. Administradora de Empresas. Especializada em Gestão de Negócios e Pessoas e Psicologia Positiva. Voluntária da Conscienciologia desde 2014. Docente da Conscienciologia desde 2015. Te-nepessista desde 2015. Verbetógrafa da *Enciclopédia da Conscienciologia*.

