

As Redes de Apoio e a vivência dos papéis existenciais

Ana Cristina da Conceicao¹

A proposta de escrever um artigo tendo como tema central a mulher, chega a ser desafiador, não pela falta de assunto, mas pelo seu excesso. Basta pensarmos na caminhada histórica das mulheres em sua busca por sair do anonimato, da obrigação ao matrimônio, do lutar pelas suas vontades e direitos de ir e vir, de pensar e decidir sobre o próprio corpo. Sem nos esquecer da maternidade, do querer ser mãe ou de não querer ser mãe. Os desafios enfrentados para uma melhor colocação no mercado de trabalho e salários justos. De desconstruir a ideia de que é somente ela quem tem a obrigação de cuidar da casa, dos filhos. De denunciar e lutar contra o feminicídio. Sem nos esquecer de nossas ancestrais que tantas portas abriram para que hoje pudéssemos estar aqui pensando e escrevendo sobre isso. Dentre todas essas possibilidades escolho um tema que de certa forma, é resultante de todos os elementos colocados acima, a saber: o papel existencial e a rede de apoio.



Papel existencial, de onde vem esse conceito?

A Filosofia Clínica, em seu método, apoia-se em três pilares: *exames categoriais*, *estrutura de pensamento e submodos*². *Papel existencial* é um dos tópicos que compõe o que Packter definiu como sendo *Estrutura de Pensamento*, ou seja, “tudo aquilo que habita o sujeito”. No Caderno F, Packter traz a seguinte reflexão sobre esse tópico:

Papel existencial não se refere a um dado universal, refere-se à especificidade!
Depende dos exames categoriais para viver e ser compreendido como

¹Filósofa Clínica, Professora titular IMFIC – Polo São João Del Rei/MG. acristinafc@gmail.com

² Exames Categoriais, Estrutura de Pensamento e Submodos são os três pilares que compõem a Filosofia Clínica em seu Modelo Organizacional, apresentados por Packter em seu livro: Filosofia Clínica, Propedêutica.



resultante de interseção. Assim é. O papel existencial diz respeito ao meu personagem em um contexto, com todas as suas especificidades.

Agora, cuide bem de uma coisa: o Papel Existencial é definível somente pela pessoa – por e para ela mesma.

Percebe-se que o conceito diz, aquilo que a pessoa diz ser e não aquilo que os outros dizem que ela é. É um assumir-se nesse lugar, quando em interseção, por exemplo: ser cantora, terapeuta, mãe, amiga, estudante, dentre tantos outros papéis que assumimos em nossas circunstâncias e relações. Assumindo um *papel existencial* vários elementos compõem esse caminho, às vezes ele é um definir-se sem muita reflexão ou construção, outras vezes já dependem de uma formação prévia; assim como, em alguns momentos a circunstância encaminha para se assumir tal papel existencial.

Sendo ele algo que é definido pelo sujeito da historicidade, nem sempre isso acontece com a fluidez esperada ou aceitação imediata, a resistência pode ser o primeiro passo dessa caminhada. Em alguns casos, a caminhada é solitária e com obstáculos, que vão desde questões internas, passando pelas convivências pessoais até chegar ao que foi estabelecido pela sociedade, em uma cultura que gosta de desenhar até onde uma mulher pode ir, por exemplo.

Refletindo sobre o universo feminino não é difícil perceber isso. Olhando para a história das mulheres observamos que nem sempre nos foi dado o direito de definir-se em um *papel existencial*. Em alguns momentos dessa caminhada, a escolha por um papel era imposta. Basta pensarmos no *papel existencial* de esposa: o casamento já foi algo imposto, como praticamente, a única opção das mulheres para uma realização pessoal. Assumir essa condição era assumir-se como um ser no mundo capaz de desenvolver suas potencialidades e expressividades, como se fora dele uma mulher não fosse capaz de mais nada.

Se não bastasse a obrigação ao casamento, esse evento precisava acontecer bem cedo, a idade era um fator relevante nesse lugar, pois quanto mais jovem melhor. Mulheres que eram dadas ao matrimônio antes mesmo de seus 20 anos de idade. É comum ao ouvirmos as histórias de nossas avós, o relato de mulheres que eram consideradas “solteironas” aos 25 anos. Não só a idade chama a atenção, mas também, a questão da gestação. Mulheres que tiveram 11 até 15 filhos, ou seja, uma vida em gestação, amamentação, puerpério. A educação dos filhos ia ficando a cargo dos filhos mais velhos.



Sem controle sobre isso, e sem mesmo, o conhecimento sobre o limite de seus próprios corpos.

O desconforto com tais imposições levou muitas de nossas ancestrais a lutarem pelo direito de poder ser mais do que apenas esposa. Uma luta que envolve também o direito de poder escolher qual papel se deseja assumir e assim, viver com mais autenticidade suas *expressividades*. Virgínia Woolf em seu texto: *Profissões para mulheres e outros artigos feministas*, nos chama atenção. Segundo ela:

Em outras palavras, agora que tinha se livrado da falsidade, a moça só tinha de ser ela mesma. Ah, mas o que é “ela mesma”? Quer dizer, o que é uma mulher? juro que não sei. E duvido que vocês saibam. Duvido que alguém possa saber, enquanto ela não se expressar em todas as artes e profissões abertas às capacidades humanas. E de fato esta é uma das razões pelas quais estou aqui, em respeito a vocês, que estão nos mostrando com suas experiências o que é uma mulher, que estão nos dando, com seus fracassos e sucessos, essa informação da maior importância. (WOOLF, 2012, p. 14)

O que o *papel existencial* de esposa trás é seu desdobramento: ser mãe. Se a mulher não quiser constituir uma família, dentro do modelo tradicional, dificilmente ela não exercerá o *papel existencial* de mãe, após definir-se como esposa. Não há nada de errado aqui, o que vamos observando em algumas trajetórias é que algumas mulheres desejam ou precisam assumir outros papéis existenciais, para além da maternidade. Em pleno século XXI, é quase impossível pensar uma mulher que não precise se inserir no mercado de trabalho para seu próprio sustento ou para o sustento de sua família, mesmo com a participação do homem.



A vivência desse *papel existencial*, mãe, é de fato desafiador para algumas mulheres, pois a maternidade traz experiências únicas - físicas, psicológicas, afetivas quanto circunstanciais. A gestação, o amamentar, cuidar, educar, alimentar são atividades que exigem da mulher uma dedicação e atenção constante, o que resulta para muitas delas o afastamento de vários elementos que antes faziam parte de suas rotinas: vida social, tranquilidade para estudar, trabalhar sem tanta preocupação, enfim, cada mulher, suas especificidades. Diante disso é compreensivo quando uma mulher se sente insegura para assumir esse papel, pois como ouvi certa vez em clínica, “a maternidade para a vida de



uma mulher”, em certa medida sim, os desdobramentos disso dependem de outros fatores, como por exemplo, sua rede de apoio.

Se ser mãe é um dos papéis existenciais que levam algumas mulheres a criar certa resistência inicialmente, outros papéis também podem favorecer o aparecimento de obstáculos, tudo vai depender dos *agendamentos*, *pré-juízos* e, também, de algumas *relações* que podem frear as escolhas. Assim foi para uma mulher que ao contar sua *historicidade* mapeava, ao mesmo tempo que esclarecia para si mesma, as razões que dificultaram sua escolha pelo *papel existencial* de professora. Contava que em suas interações sociais a pergunta, “você é professora?” era recorrente e sua resposta era sempre: não. Pois não se sentia bem quando pensava em assumir tal papel, mas também, não entendia por que negava. Sabia que suas justificativas andavam em torno do *pré-juízo* formado sobre o trabalho do professor: dificuldades no exercício da profissão dentro de nosso sistema educacional, ser vista apenas como uma professora, pois queria “algo mais ou melhor” como profissão. Para ela era importante exercer uma função que lhe trouxesse algum destaque na sociedade, na família. É comum, ao ouvirmos a história de mulheres nascida nas décadas de 60 e 70 - considerando aqui o lugar de onde escrevo: o interior de Minas Gerais – narrarem fragmentos de suas histórias de vida apresentando poucas possibilidades de escolha de papéis existenciais que fizessem sentido, em relação aos elementos que habitavam suas *estruturas*. Algumas são claras em afirmar que haviam apenas dois caminhos: casar ou ser professora. Até porque a formação para ser professora não era tão robusta como nos dias de hoje, basta lembrar o antigo magistério, e se viam nesse lugar: ou seguiam como suas mães e avós e constituíam suas famílias se limitando aos papéis de esposa, dona de casa, mãe ou, abriam mão disso e carregavam o peso da “solteirona” professora. Algumas se destacavam por conseguir unir o ser professora ao ser esposa, mãe e dona de casa.

Diante de *circunstâncias* pouco favoráveis, seguir em outra direção era algo que demandava muito de certas mulheres, porque algumas não tinha uma rede de apoio que colaborasse para que se aventurassem para além do ser mãe, esposa e dona de casa. Quando se via uma mulher trabalhando não necessariamente era porque ela conseguiu mudar essa trajetória, era na verdade uma necessidade que se impunha, pelos mais variados motivos, como por exemplo, a ausência do homem como provedor.

Hoje, mudanças entorno dessa circunstância aconteceram, porém não é algo que alcança todas as mulheres, as desigualdades em nosso país e quanto as questões de gênero,



ainda são enormes. Para algumas mulheres, existe uma facilidade maior para realizarem suas escolhas, suas *buscas* e assumirem papéis que vão para além do ser esposa, mãe, dona de casa. Desde as facilidades que os produtos industrializados trouxeram, passando por vários direitos e liberdades que as mulheres foram conseguindo até chegar à facilitação ao acesso ao estudo em qualquer área do conhecimento, ou seja, podemos acessar saberes que antes eram voltados mais para os homens, como a medicina, engenharias, direito. Sem nos esquecer das artistas, cantoras, escritoras que eram discriminadas pela sociedade e hoje já conseguem viver com mais tranquilidade tais papéis existenciais. Um ponto, no entanto, ainda é um desafio para muitas dessas mulheres, a rede de apoio.

A rede de apoio

A rede faz referência a algo que sempre aconteceu, em maior ou menor grau, na vida de muitas mulheres e vem ganhando destaque nos últimos tempos. Ela diz respeito a ajuda, a colaboração a uma mulher, oferecendo suporte tanto emocional quanto prático. Essa rede de apoio faz a diferença na vida de uma mulher, principalmente se ela também exerce o *papel existencial* de mãe. Seja essa rede familiar, empresarial, em organizações sociais, grupos de afinidades ou entre amigos. Independentemente de onde ela nasça seus objetivos seguem na direção de oferecer assistência em circunstâncias desafiadoras, encorajamento e conselhos que possam contribuir com o desenvolvimento, tanto pessoal como profissional, de uma mulher ou grupo de mulheres.

O que vai funcionar aqui depende muito da mulher em questão. Quando pensamos em uma rede de apoio familiar, percebemos que algumas mulheres trazem relações muito positivas com seus familiares e conseguem esse apoio sem muitos conflitos, outras não, as relações são conturbadas a tal ponto, que a família é o último recurso que essa mulher quer ou deve acessar.



Quando essas relações possuem uma *interseção positiva*, ouvimos os relatos de mulheres dizendo que sua mãe, irmãos, marido ou tios cuidam de seus filhos e afazeres domésticos enquanto trabalha ou estuda. Isso gera alívio por saber que seus filhos não estão sozinhos ou sob o cuidado de terceiros e que os serviços domésticos serão compartilhados.



Caso ela não tenha filhos, o apoio familiar também faz a diferença. Como vimos na definição acima, uma rede de apoio vem em auxílio tanto a questões práticas como emocionais. Vejamos: Ouvimos uma mulher compartilhar que só conseguiu chegar aonde chegou pelo apoio familiar que teve. Compartilha que sua mãe assumiu as despesas da casa, a apoiava e a motivava a se aventurar pelas possibilidades que sua profissão permitia. A frase motivacional era: “você é capaz, faça!” Fortalecer a autoconfiança pode mudar o rumo da história de uma mulher.

A rede de apoio familiar, ultrapassa a questão financeira, pois é exatamente nessas relações que os maiores obstáculos podem surgir. Acompanhe: a mulher conta trechos de sua história ao mesmo tempo em que exalta sua mãe por ter sido uma mulher forte, de visão, que conseguiu proporcionar aos filhos algo mais que conseguiu ter na sua história, no entanto, lamenta-se ao escutar da própria mãe críticas quando a vê “estudando demais” para entrar na universidade. Ao descrever uma vivência afirma que apesar dessa luta a mãe não consegue ultrapassar outras dificuldades por ela enfrentada, pois acaba questionando a filha sobre o excesso de esforço “se ela vai acabar atrás de um balcão”. O desafio aqui é triplo: acreditar em si mesma se entendendo sozinha nesse processo, mostrar para a família a necessidade de mudar esse preconceito – pois se tratavam de mulheres negras - e se preparar para enfrentar a sociedade tal como ela é e exige de pessoas negras.

Outra circunstância: a mulher que precisou trabalhar muito jovem para sustentar a família e foi se afastando de sua trajetória existencial, quando sentiu a necessidade de voltar para o seu caminho só ouviu críticas de seus familiares, “voltar a estudar aos 30 anos, para quê?”

Quando a dificuldade se encontra nas relações conjugais: o marido que desvaloriza o trabalho feito pela mulher, questionando e gerando dúvidas sobre o valor do produto que está sendo oferecido, vê defeitos nos detalhes que todos admiram. Aqui temos outro ponto de enfrentamento das mulheres, a dificuldade que alguns homens têm, de ver o sucesso das companheiras.

Diante desses e tantos outros obstáculos enfrentados pelas mulheres³, em seu núcleo familiar, a rede de apoio construída entre os amigos é considerada a mais segura

³ Os exemplos citados nesse texto são falas partilhadas em momentos que as mulheres descreviam fragmentos de suas historicidades em atividades coletivas como reuniões, feiras, momentos de lazer.



e eficaz para algumas delas. A dupla jornada de trabalho une mulheres ou grupos de mulheres para conseguirem realizar suas atividades domésticas, bem como, cuidar dos filhos, participar de eventos, cursos, e desenvolverem sua vida profissional. É comum vermos nessa rede de apoio, os amigos combinando o descanso semanal do casal ou da mãe solo, por exemplo. Alguém assumi os cuidados com as crianças, para que a mulher ou casal realizem alguma atividade de lazer ou simplesmente desfrutem da casa sem a presença dos filhos.

Uma consequência direta do impacto de uma rede de apoio na vida de uma mulher pode ser observada em uma vivência mais positiva de sua vida emocional, física, sem nos esquecer de um desdobramento importante para a maioria delas, pois esse apoio favorece seu avanço profissional e consequentemente, sua autonomia financeira. Haja vista as organizações, associações, ONGs, feiras e tantos outros movimentos voltados para dar suporte as mulheres em seus empreendimentos.

Uma vivência pessoal: no meu papel existencial de artesã, pelos anos de 2018, tive a felicidade de participar de algumas feiras pela cidade e nesses lugares, entrar em contato com um pequeno grupo de mulheres, que me convidaram para pensar e organizar uma feira voltada para mulheres, em especial, mulheres mães. Aceitei o desafio e



juntas iniciamos o processo. Nasceu a feira Solar na Praça – Feira Livre, que acontecia no primeiro domingo do mês no bairro Solar da Serra, na cidade de São João del-Rei/MG⁴. Não demorou muito para o número de expositoras crescer consideravelmente.

Ao longo das atividades o feedback que tivemos seguia na direção da percepção de um crescimento tanto pessoal quanto profissional. Vários pontos foram colocados como fatores que favoreceram esse crescimento, tais como: as trocas realizadas entre elas, pois iam ensinando e aprendendo a lidar com redes sociais, tirar fotografias de produtos, aprender uma habilidade nova; segurança para trabalhar, pois a maioria delas tinha filhos e dentro desse modelo de feira, podiam trabalhar levando os filhos; financeiramente estavam mudando suas realidades, principalmente no quesito autonomia financeira, não depender totalmente do homem; e algumas sentiam-se mais seguras enquanto mulheres

⁴ SOLAR NA PRAÇA FEIRA LIVRE - Perfil no Instagram @solarnapraçafeiralivre - Movimento protagonizado por mulheres que acreditam na força dos trabalhos manuais para desbravar caminhos coletivamente



na vivência de suas *expressividades*. Ou seja, ao olhar distraído estávamos apenas em mais uma feira organizada por e para mulheres, elas, na prática, experimentavam as consequências de uma rede de apoio entre mulheres.

Não só feiras, associações e outros movimentos podem oferecer esse apoio as mulheres, mas também, as empresas podem fazer parte desse movimento. Segundo o blog ManpowerGroup⁵, as empresas podem abrir canais de escuta para alcançar as necessidades de suas colaboradoras, e lista alguns movimentos possíveis como: autonomia no formato de trabalho e horários flexíveis; descanso remunerado; programas de apoio à saúde mental; trabalhar dentro de um ambiente colaborativo, humanizado e solidário.

A Filosofia Clínica

As reflexões compartilhadas acima sobre a caminhada das mulheres e as redes de apoio seguem na direção de dados universais, que nos ajudam a perceber e acompanhar o movimento e os desdobramentos desses elementos pelas sociedades, em sua construção histórica que, na Filosofia Clínica, chamamos de *Base Categorical*. Quando acolhemos uma mulher em clínica, sabemos que ela vem de um lugar, de uma época, de um tempo histórico do qual ela convive e/ou carrega *agendamentos* desses elementos. A priori pouco sabemos das interferências que os conteúdos dessa *base categorial* influenciam ou não na *Estrutura de Pensamento* dessa mulher.

É na escuta da *historicidade* dela que podemos nos aproximar desses elementos compreendendo como se deu para ela o contato com tudo o que foi exposto no tópico anterior, o que chamamos de *exames categoriais*. Pela edição de sua história de vida, vamos mapeando e nos aproximando de como tudo isso é percebido e vivido pela mulher em interseção na clínica. Como ela se relaciona com esses elementos, pois cada mulher traz suas *circunstâncias*, suas *relações*, sua percepção e vivência do tempo, entende e vive seu corpo de maneira única. Nem todas entendem esses elementos como um problema ou desafio a ser enfrentado, algumas acolhem e vivem tudo isso por outros referenciais. As questões que merecem a atenção, vão se manifestando nos *assuntos* apresentados em clínica.

⁵ <https://blog.manpowergroup.com.br/rede-de-apoio> acesso em 19/01/2026



As *autogenias* que se mostram pelo processo da clínica nos auxiliam nesse lugar, pois cada mulher irá nos guiar nas construções dos *procedimentos clínicos*, de acordo com sua *representação de mundo*, sua *singularidade*. Para uma mulher que assume o *papel existencial* de militante feminista é bem provável que ela defenda, apoie e construa, cada vez mais, possibilidades para que essas redes de apoio se tornem algo concreto na vida de muitas outras mulheres, mas também, encontraremos mulheres cuja *representação de mundo* não encontre nesses elementos algo assim tão relevantes, seus valores podem seguir em outra direção. Também, podemos nos deparar com aquela mulher que entende as redes de apoio como um suporte relevante quando na vivência do *papel existencial* de mãe, no entanto, para outros papéis como por exemplo, o profissional, tal apoio não é importante.

A atenção do terapeuta aqui é entender que existem as redes de apoio e que podem ser usadas como um *procedimento clínico*. Elas podem ser observadas pela ótica dos *submodos*. Segundo Goya, *submodos*:

São os modos práticos com que uma estrutura de pensamento vivencia, efetiva a sua subjetividade. São as maneiras como a pessoa expressa seus comportamentos, atuações e experiências íntimas no esforço de realizar a sua vontade. (GOYA, 2020, p. 221)

Assim, esse caminho pode ser construído em clínica e favorecer e servir de suporte para os assuntos trazidos pela partilhante, entendendo que essas redes de apoio, precisam fazer sentido e serem resultado de uma construção em clínica. Fruto de uma escuta e acolhimento da *singularidade* em interseção. No Propedêutica nos diz Packter:

Então, de um modo geral, o filósofo clínico estudará quais submodos serão usados por critérios específicos: a pessoa já usa informalmente tal submodo? Ela o usa com chance de eficácia? Quais submodos têm afinidade, acesso, adequação a esta EP? Quais submodos terão efeito sobre os problemas específicos a serem tratados nesta EP? (PACKTER, 1997, p. 77)

O cuidado ao qual Packter chama a atenção é coerente, pois é comum ouvirmos em clínica, queixas de mulheres que tentaram se realizar por tal caminho e não conseguiram, aqui a frustração pode ser o resultado, no entanto, o que ela não levou em consideração é que a rede de apoio escolhida pode não ser a melhor para ela ou ela se organiza e encaminha suas questões por outros elementos, outros *submodos*. Sem generalizações se estrutura o trabalho do terapeuta filosófico, e sim, pelo estudo das singularidades na clínica. Cada mulher uma história, uma *representação* de mundo, não



iremos fazer das redes de apoio uma verdade que funcione para todas as mulheres, mas para algumas sim.

Conclusão

As conquistas realizadas pelas mulheres ao longo da história, ofereceram a elas o caminho aberto para escolherem *papéis existenciais* que conversem de forma mais positiva com suas *expressividades* e *buscas*. E com essa conquista surge também o desafio de construir e desenvolver-se em vários desses *papéis existenciais*, devido aos obstáculos que ainda precisam ser enfrentados por muitas delas, devido ao excesso de trabalho que as acomete.



A *Categoria Tempo* é uma das categorias que chama a atenção nessa reflexão, pois quando pensamos na dupla jornada de trabalho de uma mulher é complicado exigir que uma mulher realize todas as suas atividades dentro dos prazos determinados, chega a ser uma violência, em alguns casos. Basta pensar na mulher que exerce seu *papel existencial* de mãe e veremos que ela não prepara apenas seu café da manhã, mas prepara o café da manhã de seus filhos também, não apenas escova seus dentes, escova os dentes dos filhos também, não se veste apenas, veste os filhos também, ou seja, seu tempo é vivido pela quantidade de filhos que ela tem e isso muda muita coisa, senão tudo.

A rede de apoio é algo que se faz presente desde os detalhes mínimos de nossas relações cotidianas, passando pelos encontros coletivos e alcançando até as empresas. Elas podem fazer a diferença na vida de uma mulher, quando pensamos na construção, vivência e aperfeiçoamento de seus *papéis existenciais*.

E não apenas para aquelas que trazem seu filho no colo, mas também, para aquelas que precisam apenas ouvir, “você é capaz, siga!”. Um ponto bem trabalhado pela cultura patriarcal diz respeito a ideia de que mulheres competem entre si. Assim nos ensinaram e por algum tempo acreditamos nisso. Fizemos escolhas pensando muito mais na outra mulher como uma concorrente, do que como uma parceira, uma amiga. Buscar pelo fortalecimento das redes de apoio significa lutar para desconstruir, enfraquece essa armadilha e colocar as mulheres em outro lugar: Mulheres em cooperação com outras mulheres, fortalecem a si mesma criando espaços de trocas e aprendizado.

E é desse lugar, da *recíproca de inversão*, que a Filosofia Clínica olha para a mulher em interseção na clínica, a acolhe em sua *singularidade* e se propõe a caminhar junto na construção dessa rede de apoio.

Referência:

GOYA, Will. *A escuta e o silêncio: a história de Laura – Terapia em Filosofia Clínica*. 4 ed. Porto Alegre: Editora Mikelis, 2020. 268p

HOOKS, bell. *E eu não sou uma mulher? mulheres negras e feminismo*. 16 ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2025.

PACKTER, Lúcio. *Filosofia Clínica: propedêutica* – Porto Alegre: AGE, 1997.

_____. *Cadernos: especialização em Filosofia Clínica*. Coleção de Documentos em Word (Curso de Pós-Graduação em Filosofia Clínica). Porto Alegre: Instituto Packter, Centro de Filosofia Clínica de São João del Rei [décima turma]. 1 CD-ROM. Acesso em Agosto de 2008.

_____. *Agendamentos Indevidos & Agendamentos Adequados*. Porto Alegre: Editora Mikelis, 2019. 31p. Fascículo 10.

_____. *Armadilhas Conceituais*. Florianópolis: Garapuvu, 2003.

_____. *Buscas: caminhos existenciais*. Florianópolis: Garapuvu, 2004.

WOOF, Virgínia. *Profissões para mulheres e outros artigos feministas* – Porto Alegre, RS: L&PM, 2020. 112p

