



As Deusas que nos habitam

## Arquétipos: que Deusas nos povoam?

### INSTRUÇÕES

1) Assinale, em cada item, a o número correspondente:

Significado da escala de auto-avaliação:

- 3 = a afirmação aplica-se totalmente a mim
- 2 = a afirmação aplica-se apenas em parte a mim
- 1 = a afirmação só se aplica ligeiramente a mim
- 1 = a afirmação absolutamente não se aplica

#### **1- Aparência (a minha aparência)**

- A - Como não saio muito, roupas e maquilhagem não são tão importantes para mim. 3 2 1 -1
- B - Prefiro usar jeans e uma camisa confortável. 3 2 1 -1
- C - Minha aparência não é nada convencional. 3 2 1 -1
- D - Gosto de me vestir bem, de maneira conservadora, e de usar pouca maquilhagem. 3 2 1 -1
- E - Gosto de me arrumar e de me mostrar atraente. 3 2 1 -1
- F - Estar bem vestida e maquilhada dá-me segurança para enfrentar o mundo. 3 2 1 -1
- G - A minha aparência não é importante. Gosto que vejam a minha serenidade interna. 3 2 1 -1
- H – Não dou NENHUMA importância a isso. Quando quero e escolho, adapto-me a qualquer situação. 3 2 1 -1

#### **2- Meu corpo (como eu me dou com o corpo)**

- A - Eu inclino-me a não pensar sobre meu corpo. 3 2 1 -1
- B - Meu corpo se sente muito melhor quando estou activa e fazendo exercícios. 3 2 1 -1
- C - Gosto que meu corpo seja tocado bastante por quem eu amo. 3 2 1 -1
- D - Muitas vezes eu absolutamente não me sinto no meu corpo. 3 2 1 -1
- E - Acho embaraçoso falar sobre o meu corpo. 3 2 1 -1
- F - Adoro estar grávida/Quero muito engravidar. 3 2 1 -1
- G - O meu corpo é um templo da minha alma. 3 2 1 -1
- H – Sei sempre o que o corpo me diz, mas não dou qualquer importância às minhas formas ou peso. 3 2 1 -1



## As Deusas que nos habitam

### **3- Casa e lar** (o que tem importância para mim)

- A Gosto que minha casa seja elegante e impressione as pessoas. 3 2 1 -1
- B Prefiro a cidade; para mim, um apartamento está ótimo. 3 2 1 -1
- C Minha casa precisa ser aconchegante e ter lugar para todos. 3 2 1 -1
- D Preciso de privacidade e espaço para as coisas que gosto de fazer. 3 2 1 -1
- E O lugar onde eu moro tem de ser confortável e bonito. 3 2 1 -1
- F Prefiro viver no campo ou onde eu possa estar perto de parques e espaços abertos. 3 2 1 -1
- G A minha casa está sempre linda e tranquila. Um porto de abrigo. 3 2 1 -1
- H – A minha casa é simples minimalista. O meu lar é onde estou. 3 2 1 -1

### **4- Alimentação e comida** (a importância para mim)

- A Tomo cuidado com a alimentação a fim de manter o meu corpo saudável. 3 2 1 -1
- B Gosto de jantar fora em algum lugar romântico. 3 2 1 -1
- C Gosto muito de comer fora onde se possa conversar. 3 2 1 -1
- D Eu realmente gosto de cozinhar para os outros. 3 2 1 -1
- E As refeições são momentos familiares importantes. 3 2 1 -1
- F Comer não é uma coisa muito importante para mim. 3 2 1 -1
- G Gosto de comer em silêncio. 3 2 1 -1
- H – Apesar de ser algo central, como de forma muito simples, geralmente sozinha. 3 2 1 -1
- Mas gosto de partilhar comida com os outros.

### **5 - Infância** (como eu costumava ser)

- A Eu tinha muitas brincadeiras secretas e muitos mundos imaginários. 3 2 1 -1
- B Eu sempre dirigia as brincadeiras com as minhas amigas. 3 2 1 -1
- C Eu gostava de brincar basicamente com bonecas. 3 2 1 -1
- D Eu tinha sempre o nariz enfiado num livro depois de uma certa idade. 3 2 1 -1
- E Eu adorava estar ao ar livre e entre os animais. 3 2 1 -1
- F Eu adorava me vestir e me arrumar como gente grande. 3 2 1 -1
- G Não gosto de lembrar a minha infância. 3 2 1 -1
- H – Sempre vivi num mundo meu e apesar de brincar sozinha, nunca me senti só. 3 2 1 -1



## As Deusas que nos habitam

### **6- Os homens** (o que eu preciso num)

- A Quero um homem que me excite sexualmente sempre. 3 2 1 -1
- B Quero um homem que me proteja e me faça mimos. 3 2 1 -1
- C Gosto de um homem que seja independente e me proporcione bastante espaço. 3 2 1 -1
- D Preciso de um homem que me desafie intelectualmente. 3 2 1 -1
- E Preciso de um homem que compreenda o meu mundo interior. 3 2 1 -1
- F Quero um homem de cuja posição no mundo eu possa me orgulhar. 3 2 1 -1
- G Um homem não é importante na minha vida. 3 2 1 -1
- H – Não sinto qualquer necessidade de um companheiro. Quando tenho um namorado vivo essa paixão com entrega. 3 2 1 -1

### **7- Amor e casamento** (o que significam para mim)

- A O casamento só dá certo quando houver uma ligação espiritual maior. 3 2 1 -1
- B O casamento é o alicerce da sociedade. 3 2 1 -1
- C O amor é mais importante que tudo; sem ele meu casamento seria vazio. 3 2 1 -1
- D Tudo bem com o amor e o casamento, desde que eu tenha bastante liberdade. 3 2 1 -1
- E O casamento protege os filhos; amor apenas não é suficiente. 3 2 1 -1
- F Meu casamento às vezes tem que ser sacrificado em função do meu trabalho. 3 2 1 -1
- G O casamento é uma protecção. Alguém toma conta de mim. 3 2 1 -1
- H – Não faz parte dos meus planos. Mas quando existe, é um compromisso forte. 3 2 1 -1

### **8- Sexualidade** (como eu sou na cama)

- A Às vezes é difícil eu me soltar completamente quando faço sexo. 3 2 1 -1
- B Eu me excito facilmente com o homem certo. 3 2 1 -1
- C Às vezes leva um certo tempo até eu de fato entrar no meu corpo. 3 2 1 -1
- D No sexo, adoro tanto dar quanto receber. 3 2 1 -1
- E Eu sou meio tímida sexualmente, mas posso me tornar quase selvagem. 3 2 1 -1
- F O sexo pode ser extático e quase místico para mim. 3 2 1 -1
- G Raramente conheço o verdadeiro prazer sexual. O êxtase vem de outras formas. 3 2 1 -1
- H – Conheço os mistérios do sexo e vivo-os com alegria e entrega. 3 2 1 -1
- Mas não é uma prioridade na minha vida.



## As Deusas que nos habitam

### **9 - Os filhos** (o papel deles na minha vida)

- A Sinto-me mais feliz quando estou fazendo alguma coisa ao ar livre com meus filhos. 3 2 1 -1
- B Meus filhos são a maior realização da minha vida. 3 2 1 -1
- C Eu espero que meus filhos venham a ser um grande crédito a meu favor. 3 2 1 -1
- D Prefiro não ter filhos para me dedicar à minha carreira. 3 2 1 -1
- E Eu amo os meus filhos, mas a minha vida amorosa é igualmente importante. 3 2 1 -1
- F Eu amo os meus filhos, e quero sempre saber o que estão sentindo ou pensando. 3 2 1 -1
- G Cuido dos meus filhos, como de todas as pessoas. Com amor. 3 2 1 -1
- H – Gosto de ensinar aos meus filhos os mistérios da vida. 3 2 1 -1

### **10- Passatempos** (coisas que eu gosto de fazer)

- A Metafísica, leitura de tarô, astrologia, diário de sonhos, seminários da nova era, arte e rituais pessoais. 3 2 1 -1
- B Coleccionar jóias, objetos de arte e roupas bonitas; moda, música e teatro. 3 2 1 -1
- C Esportes, atletismo, correr, acampar, pescar, velejar, montar a cavalo. 3 2 1 -1
- D Serviços comunitários, clubes sociais, grupos de voluntários, igrejas paroquiais. 3 2 1 -1
- E Campanhas políticas, apoio a minorias, museus, séries de conferências, leituras. 3 2 1 -1
- F Cozinhar, jardinar, bordar, tecer, costurar. 3 2 1 -1
- G Cuidar da casa, meditar. 3 2 1 -1
- H – Estar em casa, ler, meditar, caminhar à lua, aconselhar aqueles que precisam, conhecer-me cada vez melhor. 3 2 1 -1

### **11- Festas** (como eu me comporto)

- A Eu geralmente me envolvo em discussões políticas ou intelectuais. 3 2 1 -1
- B Costumo ser atraída por pessoas com problemas. 3 2 1 -1
- C Prefiro ser anfitriã de minhas próprias festas. 3 2 1 -1
- D Não consigo deixar de querer localizar o homem mais sensual do lugar. 3 2 1 -1
- E Gosto de ter a certeza de que todos estão se divertindo. 3 2 1 -1
- F Festas me deixam tensa; não vou muito a elas. 3 2 1 -1
- G Gosto de festas com a família e pessoas que amo. Não vou a outras. 3 2 1 -1
- H – Não costumo ir a festas. Se vou, observo mais do que interajo. 3 2 1 -1
- Aprendo quando observo.



## As Deusas que nos habitam

### **12 - Amizades** (o lugar que ocupam em minha vida)

- A A maioria das minhas amigas tem filhos da mesma idade que os meus. 3 2 1 -1
- B Escolho as minhas amizades com muito cuidado, e elas são muito importantes para mim. 3 2 1 -1
- C Gosto de partilhar minhas últimas idéias e projectos com minhas amigas e meus amigos. 3 2 1 -1
- D Minhas amizades tendem a ser amizades mágicas. 3 2 1 -1
- E Minhas amigas são basicamente as esposas dos amigos de meu marido. 3 2 1 -1
- F Meus amigos são geralmente mais importantes para mim do que minhas amigas. 3 2 1 -1
- G Adoro os meus amigos. São poucos e bons. Geralmente, pessoas da família e pessoas muito íntimas. 3 2 1 -1
- H – Sou conselheira da maioria das minhas amigas. Tenho várias, mas são elas quem me procuram. 3 2 1 -1

### **13 - Livros** (que tipo de livros eu trago por perto)

- A Livros de receitas, de artesanato, de como cuidar de crianças. 3 2 1 -1
- B Literatura séria, biografias, livros de viagem, história ilustrada. 3 2 1 -1
- C Livros da nova era, psicologia, metafísica, livros de *canalização* (mediunidade contemporânea), I Ching. 3 2 1 -1
- D Livros de esportes e saúde, manuais de ioga, livros de animais, de vida selvagem, de como fazer coisas. 3 2 1 -1
- E Livros de arte, biografias populares, romances, poesia. 3 2 1 -1
- F Política, sociologia, livros intelectuais recentes, literatura *avant-garde*, livros feministas. 3 2 1 -1
- G Culinária, meditação, alguns romances mais espirituais. 3 2 1 -1
- H – Livros de história, de sabedoria, mezinhas antigas, livros de ervas medicinais e de bruxaria. 3 2 1 -1



## As Deusas que nos habitam

### **14- O mundo aí fora (minha atitude)**

- A Eu sempre procuro me manter informada sobre o que acontece no mundo. 3 2 1 -1
- B A política só me interessa pelas intrigas de bastidores. 3 2 1 -1
- C Eu conheço mais do mundo através dos meus sonhos do que pela TV ou pelos jornais. 3 2 1 -1
- D Eu raramente sei - ou quero saber! - o que está acontecendo no mundo. 3 2 1 -1
- E O mundo é basicamente dos homens; eles que se virem. 3 2 1 -1
- F É importante para mim ter um papel ativo na comunidade. 3 2 1 -1
- G O mundo é aquilo que sentimos internamente. Lá fora é apenas um espelho. 3 2 1 -1
- H – O mundo é um caminho de escolhas conscientes e sábias. Há que saber escutar o coração. 3 2 1 -1



## As Deusas que nos habitam

### Marcação de pontos

1 - Preencha a Tabela de Pontos, redistribuindo as seis notas de cada seção nas colunas das respectivas deusas. Você encontrará as seis letras, A a F, dispostas sob o nome da deusa correspondente. Basta copiar no espaço ao lado de cada letra o número que você atribuiu a cada afirmação.

2 - Some os valores de cada coluna, obtendo assim um coeficiente para cada deusa. As deusas que tiverem uma presença forte em sua vida (ou na vida da sua mulher) terão coeficientes mais elevados, ao passo que as deusas repudiadas ou rejeitadas terão coeficientes baixos ou negativos.

**Tabela de Pontos**

| <b>Atena</b> | <b>Afrodite</b> | <b>Perséfone</b> | <b>Ártemis</b> | <b>Deméter</b> | <b>Hera</b> | <b>Hestia</b> | <b>Hecate</b> |
|--------------|-----------------|------------------|----------------|----------------|-------------|---------------|---------------|
| 1=F_         | 1=E_            | 1=C_             | 1=B_           | 1=A_           | 1=D_        | 1=G_          | 1=H_          |
| 2=A_         | 2=C_            | 2=D_             | 2=B_           | 2=F_           | 2=E_        | 2= G_         | 2= H_         |
| 3=B_         | 3=E_            | 3=D_             | 3=F_           | 3=C_           | 3=A_        | 3=G_          | 3=H_          |
| 4=C_         | 4=B_            | 4=F_             | 4=A_           | 4=D_           | 4=E_        | 4=G_          | 4=H_          |
| 5=D_         | 5=F_            | 5=A_             | 5=E_           | 5=C_           | 5=B_        | 5=G_          | 5=H_          |
| 6=D_         | 6=A_            | 6=E_             | 6=C_           | 6=B_           | 6=F_        | 6=G_          | 6=H_          |
| 7=F_         | 7=C_            | 7=A_             | 7=D_           | 7=E_           | 7=B_        | 7=G_          | 7=H_          |
| 8=C_         | 8=B_            | 8=F_             | 8=E_           | 8=D_           | 8=A_        | 8=G_          | 8=H_          |
| 9=D_         | 9=E_            | 9=F_             | 9=A_           | 9=B_           | 9=C_        | 9=G_          | 9=H_          |
| 10=E_        | 10=B_           | 10=A_            | 10=C_          | 10=F_          | 10=D_       | 10=G_         | 10=H_         |
| 11=A_        | 11=D_           | 11=B_            | 11=F_          | 11=E_          | 11=C_       | 11=G_         | 11=H_         |
| 12=C_        | 12=F_           | 12=D_            | 12=B_          | 12=A_          | 12=E_       | 12=G_         | 12=H_         |
| 13=F_        | 13=E_           | 13=C_            | 13=D_          | 13=A_          | 13=B_       | 13=G_         | 13=H_         |
| 14=A_        | 14=B_           | 14=C_            | 14=D_          | 14=E_          | 14=F_       | 14=G_         | 14=H_         |

Adaptado do questionário de “A Deusa Interior”, de Roger Woolger.