

e respeitar apenas mulheres cisgêneros, brancas e heterossexuais”, pontua Ruth no livro, sinalizando que tudo está conectado, que a estrutura social machista propicia outras formas de discriminação e exclusão que também devem ser discutidas e superadas. “Para não sermos machistas, é essencial respeitarmos os seres humanos de um modo geral”, completa.

Como começar?

O caso do deputado federal Arthur Duval, que disse, em áudio vazado, que as mulheres ucranianas “eram fáceis porque eram pobres”, chocou o país. Isso ocorreu porque a situação escancara o machismo enraizado na sociedade e naturalizado na fala do parlamentar, que fala com tranquilidade um comentário absurdo sobre mulheres vulneráveis. No entanto, apesar de chocante, momentos de incômodo coletivo como esse podem ser o ponto de virada para muitas pessoas começarem a avaliar suas próprias falas problemáticas e se aprofundar no assunto.

A psicóloga clínica Alessandra Araújo explica que um dos fatores que mais influencia o comportamento inadequado dos sujeitos é a cultura e criação. Em muitos lares, é ensinado desde a infância um modo disfuncional de se relacionar e se comportar. “O que pode levar mulheres a passarem por um sofrimento e esforço psíquico imenso, apenas para ter o mínimo, serem observadas e valorizadas”, explica. Ela conta que é comum atender, no consultório, mulheres com baixa autoestima, exaustão e desmotivação causadas por essa posição, principalmente nos ambientes profissionais.

Em contrapartida, tem percebido uma movimentação das gerações mais novas em tentar entender esse local de poder na sociedade e quais seus papéis para um mundo mais justo e saudável para todos. “Procurando espaços, até mesmo o psicoterápico, tenho visto o homem tentando entender algumas questões próprias dele para, desse modo, ressignificar a forma de se relacionar”, completa a psicóloga, fazendo a ressalva de que o processo de



A escritora Ruth Manus percebeu a demanda antimachista entre colegas e amigos

autoconhecimento e percepção não ocorre de uma hora para a outra.

“O primeiro passo para a mudança é reconhecer o comportamento inadequado”, diz Alessandra. Isso ocorre porque é reconhecendo que é possível agir e, de fato, reavaliar e mudar. Em alguns casos, o acompanhamento terapêutico pode ser essencial, para conseguir se analisar e refletir sobre seu consciente e inconsciente. Entrar em contato com materiais, como os livros citados nesta reportagem, pode ser um passo, além de redistribuir a carga de trabalho doméstica, como a divisão de tarefas e comentários do cotidiano.

* Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte



Trechos do livro *Como não ser um babaca*



CLUBE do assinante
CORREIO BRAZILIENSE

ATÉ **50%** DE DESCONTO



ASA SUL E TAGUATINGA

CURSO DE FORMAÇÃO EM
PSICANÁLISE CLÍNICA

CURSO DE FORMAÇÃO EM PSICANÁLISE CLÍNICA,
GRUPO DE ESTUDOS E PSICOTERAPIA

Opte pela melhor forma:
Presencial ou On-line

www.institutokalile.com




61 3047-3677 / 996578-6062