Para o Léo, por sua amizade, que se confunde com a minha própria existência, por sua presença invariável, por moldar tanto da minha personalidade e por me apresentar uma das melhores versões da masculinidade que eu já vi.

I'm on the right track, baby, I was born this way.

NOTA

Perdi o meu pai cerca de um mês antes do lançamento deste livro. Foi no dia 25 de dezembro, de repente, e eu não fui capaz de salvá-lo. O meu pai era meu sócio, meu companheiro, meu amigo. Instalou-se dentro de mim um vazio muito difícil de explicar.

Pedi à editora para rever o livro porque falo muitas vezes sobre ele nestas páginas. Às vezes critico, às vezes aplaudo. Perguntei-me se deveria tirar as críticas. Perguntei-me se precisava de mudar o tempo verbal para falar dele. Mas decidi não mexer em nada. Não estou pronta — acho que nunca estarei. E, acima disso, acho que ele gostaria que eu mantivesse tudo como está.

Ele estará presente nestas páginas porque ele está presente em mim. E isso nunca vai mudar. Não consegui salvar o meu pai da sua crise de asma. Mas acho que estas páginas são capazes de salvar outros homens de males igualmente graves, que contaminam existências, lares e famílias. E sei que o meu pai vai gostar muito de trabalhar nesse resgate comigo.

Seguimos trabalhando juntos. Te amo, Pê. Obrigada por tudo.

— Ruth

ÍNDICE

13 8 *spoilers* que eu preciso de lhe dar antes de você começar esta leitura

19 «O mundo já não é assim tão machista... As coisas estão a melhorar. Não?»
O FAMOSO PATRIARCADO

27 «Homem que é homem não chora nem faz exame à próstata.»
MASCULINIDADE TÓXICA

39 «Eu já não posso fazer sequer uma piada?»
POLITICAMENTE INCORRETO

47 «Isso é doidice. A empresa onde eu trabalho tem muitas, muitíssimas mulheres.»
DIVERSIDADE E REPRESENTATIVIDADE

53 «Será que o problema mora mesmo tão longe?»
VIOLÊNCIA CONTRA A MULHER

61 «Tu és doida. Tu falas demasiado. Tu não sabes do que estás a falar.»
OUTRAS FORMAS DE VIOLÊNCIA VERBAL E PSICOLÓGICA

75 «Essa aí não é mulher, é travesti.»
SEXO BIOLÓGICO, IDENTIDADE DE GÉNERO E ORIENTAÇÃO SEXUAL

85 «Nem toda mulher...»
ESTEREÓTIPOS DO FEMININO

93 «O que podem as mulheres fazer?»
SORORIDADE

103 «Se fosse mulher feia tava tudo certo, mulher bonita mexe com meu coração.»
DITADURA DA BELEZA

111 «Mas eu ajudo muito nas tarefas da casa.»
CARGA MENTAL E DIVISÃO DE TAREFAS

119 «O que podem fazer os pais de meninas? E os pais de meninos?»
PARENTALIDADE ANTIMACHISTA

129 Coisas que eu gostaria que levasse deste livro

133 Agradecimentos

135 Bibliografia

139 Notas

8 *SPOILERS* QUE EU PRECISO DE LHE DAR ANTES DE VOCÊ COMEÇAR ESTA LEITURA

1. Um livro contra o machismo não é um livro contra os homens

Este livro não pretende culpar ninguém. Este livro pretende identificar problemas da nossa sociedade, convidar os leitores — sejam eles homens ou mulheres — a pensar sobre eles e tentar encontrar novos caminhos. Sim, é preciso que os homens mudem muitos comportamentos. Mas as mulheres também precisam de fazer um trabalho de autoanálise bem profundo. Se organizar direitinho, todo mundo muda.

2. Este livro não destruirá o machismo que há dentro de si

Este livro é um guia prático. Assim como ninguém compra um guia de viagem de Buenos Aires a pensar que vai conhecer a cidade com a sua simples leitura, certamente nenhum de nós resolverá o próprio machismo interior com estas 144 páginas. Aqui tentamos identificar comportamentos, gatilhos e problemas. Depois, cabe a cada um de nós —

inclusive a mim — refletir, fazer a autocrítica diária e seguir lendo mais, debatendo mais, refletindo mais.

3. Este livro não é um tratado profundo sobre o assunto

É um livro pequenininho, não é, gente? A intenção dele é apenas começar a conversa. É por isso que no fim de cada capítulo eu sugiro outras leituras, filmes para ver, *podcasts* para ouvir. Aliás, eu já tinha a ideia de escrever um livro antimachismo há alguns anos. Mas, depois de ler o maravilhoso *Pequeno manual antirracista*, da minha querida amiga e colega Djamila Ribeiro — que participou no meu livro *Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas* —, apercebi-me de que era mais útil — e urgente — escrever algo simples e direto, em vez de um longo e profundo livro sobre o tema. Não há remédio, não há tratamento milagroso para uma doença tão grave como o machismo. O procedimento é lento e pode dar bastante trabalho.

4. Eu também sou machista

Quando falei sobre o livro que estava a escrever ao filho de um amigo, que tem onze anos, ele perguntou-me: «Mas pessoas que não são machistas também podem ler esse livro?» Eu achei uma graça à pergunta e a vontade dele de se afirmar como alguém que acredita na igualdade. Mas respondi: «Sabes, querido? Acho que todos nós somos pelo

menos um pouco machistas. Assim, como todos somos pelo menos um pouco racistas e homofóbicos. O mundo no qual vivemos é assim, então todos estamos contaminados e, por isso, precisamos de nos esforçar todos os dias para mudar.»

5. O machismo é a água, nós somos os peixes do aquário

A primeira vez que ouvi esta frase foi quando entrevistei a atriz e comediante Júlia Rabello no meu *podcast*. E ela tem toda razão. Não adianta acharmos que somos desconstruídos ou que os machistas são os outros — somos todos atingidos. O primeiro passo é reconhecer que o problema existe e que todos nós precisamos de mudar de alguma forma.

6. Este é um livro sobre a regra, não sobre as exceções

Enquanto escrevia este livro, reparei numa coisa muito interessante. Sempre que eu dizia a algum homem que estava a escrever um livro sobre desconstrução do machismo, ouvia coisas como: «Mas você tem que lembrar que nem todo homem é assim» ou «Mas você precisa de escrever que há exceções». Então, gente, este é um livro sobre a regra, não sobre a exceção. E, acredite em mim, há muito mais de regra em todos nós do que de exceção. Peço ao leitor, especialmente ao leitor homem, que "baixe a guarda" para

ler estas páginas. Se não nos perguntarmos: «Será que eu sou assim?» ou «Será que eu faço isso?», a leitura pode ser uma perda de tempo.

7. Assumir o próprio machismo (e lutar contra ele) é um ato de coragem

Ninguém gosta da ideia de se assumir machista. Mas esse primeiro passo é absolutamente fundamental para que consigamos mexer com as nossas estruturas. Reconhecer que estamos impregnados pelo machismo não é uma vergonha. Vergonha é não se esforçar para mudar esse cenário. E, se está a ler este livro — que não pretende apontar o dedo a ninguém, mas apenas abrir os nossos olhos para muita coisa que costuma passar despercebida —, já se dispôs a tentar mudar — e isso é lindo.

8. "Desconstrução" é a nossa palavra-chave

Imaginemos uma enorme parede de peças de Lego dentro da nossa cabeça. Cada peça foi colocada ali num momento da nossa vida. Quando vimos a nossa mãe levantar a mesa enquanto o nosso pai permanecia sentado, quando normalizamos o facto que quase todos os presidentes e primeiros-ministros do mundo são homens, quando vimos o jornal a falar sobre a roupa da vítima de uma violação ou sobre quanto álcool ela tinha consumido, quando vimos filmes em que as princesas precisam de ser salvas por príncipes e mais uma quantidade imensurável de coisas desse tipo.

A parede de Lego precisa de parar de crescer. Mais do que isso: precisamos de tirar essas peças de machismo que estão dentro de nós, tentando todos os dias desconstruir essa parede. Lembrem-se: são peças de Lego, não são blocos de concreto fixados com cimento. Dá para remover as peças. Nem sempre é fácil. Mas dá para mudar.

Sejam muito bem-vindos. ☺

«O mundo já não é assim tão machista... As coisas estão a melhorar. Não?»

O FAMOSO PATRIARCADO

Eu tenho muito medo desta ideia de que «as coisas estão a melhorar». Esse meu medo deve-se a duas coisas: a primeira é a minimização do tamanho do problema que ainda existe; e a segunda é a ideia de que as coisas melhoram por si mesmas, naturalmente. Porque isso não é verdade. Como eu mesma já escrevi num outro texto, não são as coisas que estão a melhorar, somos nós que estamos a lutar.

Situar a existência de um problema não é nada divertido. Ninguém gosta de problemas. Mas, precisamos de assumir: o mundo é machista, sim; o mundo é desigual, sim; as mulheres são exploradas, sim; os homens também são vítimas do machismo, sim. Precisamos de começar por aí para tentar desatar esses nós que amarram a nossa sociedade e que não tornam a vida de ninguém melhor.



A palavra "patriarca" é definida pelo Dicionário Houaiss como "o chefe da família". Como sabemos, o chefe da família, historicamente, era um homem. Portanto, a noção de sociedade patriarcal é aquela que gira em torno dos interesses da figura masculina, subordinando os interesses femininos ao poder conferido aos homens por essa estrutura social.

É importante dizer que quando falamos que estamos inseridos numa sociedade patriarcal, não se trata de uma opinião, mas de um facto. Estudos afirmam que já havia registos do patriarcado cerca de três mil anos antes de Cristo[1] — e que o facto de essa estrutura já existir há tanto tempo faz com que muitas mulheres acabem por cooperar com a manutenção desse sistema, já que nem questionam o lugar que devem ocupar, por serem diariamente convencidas da sua posição de inferioridade. Ou seja, ninguém "inventou" essa história de sociedade patriarcal agora.

É claro que a intensidade da opressão feminina varia muito ao redor do mundo, em virtude de questões culturais, religiosas e, consequentemente, jurídicas. Mas, independentemente de onde estejamos no globo terrestre, é inegável que vivemos em sociedades patriarcais.

Um exemplo bem claro e recente dessa questão no Brasil é o facto de que até há muito pouco tempo o nosso Código Civil falava em "pátrio poder" dentro das relações familiares. Por outras palavras, o poder de decisão nas famílias pertencia ao pai. Era apenas na ausência da figura masculina que a mãe tinha o poder de decisão. Foi só em 2002

que a expressão "pátrio poder" foi substituída por "poder familiar", afirmando assim que a autoridade da mãe e a do pai são equivalentes no seio das famílias.

Gostaria de salientar que essa alteração da lei aconteceu há menos de duas décadas. Harry Potter é mais antigo do que a instituição do poder familiar no Brasil. É muito grave que tenhamos permanecido até 2002 com uma referência totalmente machista vigente no nosso ordenamento jurídico. Além disso, devemos pensar no facto de que uma mudança na lei não promove imediatamente a mudança da mentalidade da população. Ainda há muitos caminhos a percorrer.

Gosto muito de um excerto da Mafalda na qual um homem bate à porta da casa da sua família, ela abre e então ele diz: «Olá, menina, o chefe da família está?», Mafalda prontamente responde: «Nesta família não há chefes, somos uma cooperativa.» Questionemos a sociedade patriarcal, como faz a Mafalda. Como dizem por aí, «Lute como uma rapariga».



O machismo não é um problema apenas para as mulheres. E isso será dito muitas vezes ao longo deste pequeno livro. O machismo oprime as mulheres, mas oprime também os homens. O machismo dita regras comportamentais muito rígidas para todos, independentemente do género. O machismo não aceita a diversidade, nem respeita nenhum tipo

de existência que fuja ao estereótipo que ele prega como sendo o correto.

Tentar enfrentar o machismo é procurar um mundo no qual todos nós possamos sentir-nos mais confortáveis e mais respeitados. Declarar-se "antimachista" é o ato de se colocar em frente à tal parede de Lego que mencionei nos *spoilers* sobre o livro — se não leu, trate de voltar lá e conferir — e começar a tentar desencaixar peças, uma por uma.

Ser antimachista significa abraçar essa luta no seu dia a dia, mas também significa estar disposto a ajudar outras pessoas a desconstruir o machismo que há dentro delas — e esse, definitivamente, é um grande desafio. Ser antimachista pode gerar desconforto, saias justas e outros aborrecimentos. Mas, não há forma, mudar o mundo dá realmente trabalho.



Sonho com o dia em que não seja necessário explicar às pessoas que feminismo não é o contrário de machismo, mas isso ainda é um erro muito frequente. O machismo prega a superioridade dos homens, ao passo que o feminismo *não prega* a superioridade das mulheres, mas a luta pela igualdade de género. São coisas muito diferentes.

Custa-me crer que, sabendo que a luta feminista é pura e simplesmente a luta por justiça, alguém diga que não concorda com a causa. Custa-me crer que alguém olhe para um menino e uma menina de cinco anos que estudam

numa mesma sala de aula e diga que acha justo que no futuro a menina enfrente muitas mais barreiras na sua vida profissional, receba salários mais baixos e seja a única responsável por todas as tarefas domésticas em sua casa ao fim do dia. Se nós não achamos que isso seja correto, e se desejamos que esse cenário mude, acredito que sejamos todos feministas.

O feminismo baseia-se, essencialmente, em duas palavras: igualdade e liberdade. A liberdade, nesse caso, deve ser interpretada principalmente como a liberdade de escolha. Ou seja, o feminismo defende a ideia de que toda a mulher deve ser livre para tomar as suas próprias decisões.

Muita gente acha que o feminismo prega a ideia de que toda a mulher tem que ser superindependente, investindo as suas energias na carreira e não se sujeitando às pressões sociais de casar e ter filhos. Isso não é verdade. O feminismo defende o direito de cada mulher ser exatamente aquilo que ela tiver vontade.

Se uma mulher optar por não trabalhar fora de casa, dependendo financeiramente de outra pessoa, para se dedicar integralmente aos filhos e à casa, o feminismo ficará feliz com essa decisão, desde que tenha sido uma escolha da mulher e não uma imposição da lei, do marido ou da sociedade. Se outra mulher optar por nunca se casar e não ter filhos, o feminismo ficará igualmente feliz pelo exercício da sua liberdade.

Repito: o feminismo é a luta global por oportunidades iguais para pessoas de todos os géneros e pela liberdade de

escolha da mulher ao longo da sua vida, nos mais diversos assuntos. Qualquer pessoa que apoie essas duas ideias concorda, basicamente, com a noção de feminismo.



Dentro do feminismo existem muitas correntes, o que é natural em qualquer movimento que lute por mudanças, já que há diversos caminhos possíveis. Algumas dessas vertentes são o feminismo neoliberal, o feminismo marxista, o feminismo radical, entre outras.

Existe também o feminismo interseccional, que prega a necessidade de levar todos os tipos de mulheres em consideração, para fazermos uma luta justa. Frequentemente, em debates feministas, só são levados em conta os problemas vividos por mulheres brancas privilegiadas — que são importantes e válidos, mas não podem ser tratados como os únicos que existem ou como os prioritários.

A ideia de interseccionalidade, que se originou dos debates do feminismo negro, representa a inclusão das questões que afetam as mulheres negras, as mulheres LGBTQIA+, as mulheres que vivem em regiões periféricas, as mulheres indígenas e tantas outras. Trata-se de olhar para as questões de género de uma maneira global e inclusiva, em vez de nos deixarmos guiar pelo individualismo.



As lutas feminista — pela igualdade e pela liberdade — e antimachista (pela identificação e o combate a estruturas e instituições injustas) — são lutas constantes e que provocam muito desgaste a quem as abraça. Mas, trata-se de uma verdadeira escolha: diante da perceção de que o mundo é injusto, você opta por simplesmente concordar com isso ou por combater, um pouquinho a cada dia, essas injustiças.

Certa vez, publiquei no meu Instagram algo curioso que aconteceu comigo. O meu pai pediu-me ajuda para resgatar um eletrodoméstico com os pontos do cartão de crédito. Num dado momento, ele disse: «Olha, acho que essa liquidificadora aqui é boa. É igual à que a tua mãe tinha antes. Não. Espera. Isso foi machista. É igual à que eu e tua mãe tínhamos antes». Fiquei muito contente com a identificação, o reconhecimento e a retratação dele, tudo em menos de dez segundos.

E o facto de ver o meu pai, com mais de 70 anos, se esforçar para mudar só fez com que eu me sentisse mais motivada a também me corrigir sempre que digo um disparate, bem como a escrever cada vez mais e a seguir dando cabeçadas, iniciando discussões e tentando mudar uma pequena frase por dia. Cansa, mas vale muito a pena.

Para saber mais sobre este assunto

📖 *Todos Devemos Ser Feministas*, Chimamanda Ngozi Adichie
📖 *O feminismo é para todo mundo*, bell hooks
📖 *Feminismo em comum*, Marcia Tiburi
📖 *Você já é feminista!*, Helena Bertho e Nana Queiroz
📖 *Feminismo: Um guia gráfico*, Cathia Jenainati e Judy Groves
📖 *O livro do feminismo*, Hannah McCann
📖 *Interseccionalidade*, Carla Akotirene
📖 *A criação do patriarcado,* Gerda Lerner
📖 *Quem tem medo do feminismo negro?,* Djamila Ribeiro