APRESENTAÇÃO

QUEM SOU EU E POR QUE ESTOU EXAUSTA

(Não pule esta parte! Nós precisamos nos conhecer antes de começar a conversa.)

Olá. Muito prazer. Eu sou a Ruth, autora deste livro. Sou mulher e estou exausta, se é que isso não é um pleonasmo. Seja bem-vinda a estas páginas.

O título deste livro tem uma longa história. Foi o título de um texto meu para o jornal português *Observador*, que depois se transformou numa palestra que fiz várias vezes nos últimos anos. Deu tempo de pensar, repensar, escrever, reescrever. Essa frase — «Mulheres não são chatas, mulheres estão exaustas» — vem sendo uma companheira diária que me faz refletir sobre os papéis que desempenhamos voluntária ou involuntariamente. Acima de tudo, ela me faz questionar.

Por que estamos tão cansadas? Por que sentimos que o mundo está pendurado nos nossos ombros? Por que ainda temos tantos medos e tantas dúvidas, mesmo nos assuntos mais básicos? Por que ainda pensamos tantas vezes antes de dizer alguma coisa, especialmente quando o interlocutor é um homem? Por que ainda achamos que nosso trabalho é um concorrente da nossa família? Por que ainda associamos casamento e filhos a uma única forma de felicidade? Por que ainda nos cobramos um tipo de corpo que sabemos que não precisamos nem conseguimos ter?

Enfim, só de pensar nisso tudo, já dá para ficar exausta. E não teria como não ficar. Mas pode ser mais fácil. Pode ser mais leve se a gente abandonar pelo caminho alguns penduricalhos que nunca deveriam ter ido parar em cima da gente — e que realmente não precisam estar ali. Vamos tentar, juntas, nos libertar deles.

♥

P. S. Eu estou falando com você no feminino, mas sei que você também pode ser do sexo masculino. Só que, como imagino que a imensa maioria dos leitores deste livro sejam mulheres, falarei sempre no feminino, O. K.? Nós, mulheres, passamos a vida sendo tratadas como «o leitor», «o aluno», «o trabalhador», mesmo que sejamos novecentas e noventa e nove mulheres e apenas um homem. Neste livro, vou nos dar ao luxo de sermos o centro da conversa, mesmo indo contra o padrão culto da língua portuguesa. Mas saibam, amigos homens, vocês são igualmente bem-vindos.

PARTE I
TANTAS LUTAS

A essência da vida é andar para a frente;
sem possibilidade de fazer ou intentar marcha a trás.

Na realidade, a vida é uma rua de sentido único.

Agatha Christie

CAPÍTULO 1.

JÁ SENTISTE A TUA DOSE DE CULPA HOJE?

Começo esta conversa com uma pequena lista de todas as culpas que estou a sentir neste exato momento: sinto-me culpada, porque deveria ter ido ao ginásio hoje cedo, mas não tive tempo; sinto-me culpada por não ter ligado à minha mãe hoje de manhã; sinto-me culpada por não ter trazido marmita para o trabalho e por saber que vou almoçar fora, gastando mais dinheiro e consumindo mais calorias do que deveria; sinto-me culpada por ter almoçado lasanha ontem e por ter comido meio balde de pipocas no cinema no domingo; sinto-me culpada por ter comprado um casaco novo para mim na semana passada e saído do centro comercial sem resolver os problemas da casa; sinto-me culpada, porque sei que vou trabalhar até tarde; sinto-me culpada, porque vou viajar em trabalho daqui a uns dias e não estarei presente numa apresentação da escola da minha sobrinha; sinto-me culpada, porque há uma semana que digo que vou arranjar as unhas e nunca o faço; sinto-me culpada, porque não lavei o cabelo hoje cedo e usei um daqueles champôs secos, que, no fundo, não adiantam de nada; sinto-me culpada, porque acho sinceramente que vou atrasar o prazo de entrega deste livro, mas esperemos que o meu editor não nos ouça — nem nos leia, neste caso.

Concluído o desabafo, pelo qual peço desculpa às leitoras, acho que podemos começar. O problema é que sabemos que existe uma relação muito, muito íntima entre as mulheres e essa tal culpa. Não estou a dizer que os homens não sabem o que é culpa ou que nunca convivem com esse sentimento. Mas, por alguma razão, a tal culpa só lhes surge de vez em

quando (como, aliás, deveria acontecer com todos nós). Connosco, no entanto, é uma espécie de eterna companheira.

É como se estivesse pendurada numa pequena corrente à volta do nosso pescoço. Um pingente de culpa que nunca tiramos. Fica ali, e, sempre que nos olhamos ao espelho, lá está a culpa, lembrando-te de tudo o que não fizeste, de tudo o que, na teoria, deverias ter feito, de tudo o que comeste, de todos os momentos importantes nos quais não estiveste presente, de todo o trabalho acumulado na secretária, de toda a roupa empilhada numa cadeira qualquer no teu quarto.

Será que somos completamente neuróticas? Será que essa angústia que se instala no nosso peito a cada mínimo tropeço não é nada além de puro exagero ou drama, como frequentemente ouvimos dos homens com os quais convivemos? Será que estamos realmente a fazer uma tempestade num copo de água?

Não me parece. A sociedade na qual estamos inseridas é machista, sim, e é patriarcal, sim, e é cruel com as mulheres, sim. Vamos fazer uma pausa para pensar melhor nisso.

Luta, substantivo feminino

«As coisas estão a melhorar bastante para as mulheres» é uma frase que ouço bastante. Mas estarão mesmo? Hum. Vamos conversar sobre isso.

Primeiramente, não podemos tomar a nossa experiência de vida como base para falar pelas mulheres como um todo. Basta olhar para o meu caso: sou uma mulher branca, heterossexual, de classe média-alta, que vive numa capital no Ocidente. É uma ilusão egoísta eu achar que, se as coisas estão lentamente a melhorar para mim, está tudo a melhorar para todas. Eu sou privilegiada e nunca posso esquecer-me disso. Há mulheres negras que passam por coisas pelas quais eu nunca passarei. Há mulheres homossexuais que sofrem violências que eu nunca sofri. Há mulheres com deficiências que enfrentam obstáculos que eu nunca enfrentei. Há mulheres que vivem na pobreza, mulheres cuja própria religião ainda legitima uma série de agressões, mulheres que vivem em regiões de guerra ou noutras condições que as põem em grande risco.

Como mencionaremos com mais calma adiante, quando falamos de «mulheres», falamos de todas as mulheres. E a vida dessas que mencionei, frequentemente, não tem nada que ver com a minha. Se as coisas estão a melhorar um bocadinho para mim, muito provavelmente, ainda estão muito longe de melhorar para elas.

Neste livro, não quero que haja «eu» e «elas». Então, quando falo em «mulheres», no plural, a ideia é manter o olhar nessa pluralidade de existências, compreendendo que a luta tem de ser por todas nós e não apenas por algumas.

Em segundo lugar, quando achamos que as coisas estão a melhorar, acabamos por relaxar. E, não, minhas queridas, as coisas não estão a melhorar. Somos nós quem está a lutar. São as mulheres quem diariamente batalha pelos seus direitos, pela igualdade, pela segurança, pela liberdade. As coisas não melhoram sozinhas. É preciso que algumas de nós berrem «*#MeToo*», «*#DeixaElaTrabalhar*», «*#EleNão*» e tantas outras coisas que denunciam os nossos medos, riscos e dificuldades. É a nossa luta diária por nós e pelas outras mulheres que permite que, a passos de tartaruga, as coisas comecem a evoluir.

É autossabotagem que se diz?

Como já disse, vivemos numa sociedade machista, o que não é novidade para ninguém. E, não, os homens, de modo geral, não são nossos inimigos. Muitas de nós até dormem de mão dada com essas criaturas adoráveis. Mas todos sabemos que historicamente o poder dos homens — sobretudo, dos homens brancos — nunca foi ameaçado. E que, especialmente nas últimas décadas, as mulheres começaram a procurar o seu espaço no mercado de trabalho, nos cargos do governo e em tantas outras estruturas de poder nas quais normalmente só os homens transitavam. Estamos a gerar incómodo e sabemos bem disso.

Nesse tal mundo competitivo no qual vivemos, existe aquele eterno raciocínio de que é sempre bom enfraquecer os nossos adversários, certo? Pensem comigo: alguém que esteja sempre angustiado por essa tal culpa não se torna automaticamente num adversário mais vulnerável?

Imaginem esta situação: certo dia, para terminar um projeto, um homem e uma mulher que trabalham na mesma equipa precisam de ficar até mais tarde no trabalho. Ambos têm filhos de cinco anos. Ambos amam imensamente os filhos e gostariam de estar com eles em casa. O filho do homem está em casa com a mãe. O filho da mulher está em casa com o pai. Qual dos dois é invadido pelo sentimento de culpa? O homem, que está na sua posição histórica de provedor, com a mulher em casa a cuidar do filho, ou a esposa ou companheira, que inverte toda essa posição milenar?

Uma sociedade machista e patriarcal, na qual os homens ainda detêm o poder, tem todo o interesse na fragilização da mulher. E o sentimento constante de culpa — com o trabalho, com a família, com o dinheiro, com o corpo, com a imagem, com a aparência — fragiliza-nos dia após dia.

Eu própria já escrevi um texto no jornal português *Observador* em que falei exatamente dessa sensação de culpa que muitas mulheres começam a sentir quanto ao seu próprio sucesso.

> *É uma epidemia. A cada dia que passa ouço uma nova história acerca de uma mulher que começou a se sentir culpada pelo próprio sucesso em vez de celebrar as suas conquistas com satisfação. Tem começado cedo, dentro das escolas, e tem acabado tarde, até mesmo depois da aposentadoria.*
>
> *As justificativas são muitas: não quero que meu marido se sinta diminuído, não quero que meu chefe ache que eu ameaço o cargo dele, não quero que meu pai saiba que estou ganhando mais do que ele, não quero que meus filhos achem que eu ligo mais para o trabalho do que para eles, não quero que minhas amigas se comparem comigo e fiquem frustradas, não quero que meus filhos pensem que eu não tenho tempo para os meus netos.*
>
> *Trata-se de uma autossabotagem, uma vez que nenhuma dessas mulheres está infeliz com o seu sucesso — muito pelo contrário —, mas sim se sentindo culpada por ele, por uma série de ângulos. As origens dessa culpa estão, obviamente, no pensamento machista que perpetua a ideia de que o homem que alcança o sucesso é digno de respeito e admiração, enquanto a mulher que alcança o sucesso é tida como ego-*

cêntrica ou egoísta, por teoricamente colocar seu trabalho na frente do casamento, da família, do planeamento familiar e até mesmo de questões estéticas.

E, assim, milhares de mulheres começam a tentar se convencer de que suas conquistas profissionais não devem ser muito celebradas nem muito divulgadas e, acima de tudo, não devem ser muito desejadas. Culpam-se por serem boas no que fazem, por tornarem-se essenciais às suas equipes, por serem referências nas suas áreas, por serem bem remuneradas pelo que fazem — lembrando sempre que, por mais bem remunerada que seja uma mulher, seu salário sempre estará aquém do que seria para um homem na mesma posição.

Surge, por vezes, na cabeça dessas mulheres, a falsa ideia de que aquilo nunca foi merecido. A famosa "síndrome do impostor", que tenta nos convencer de que só chegamos onde chegamos por um golpe de sorte, pelas portas que nos foram abertas ou por ironia do destino. Nunca por mérito. Um estranho mecanismo que nos faz sentir uma culpa duplicada, seguida da ideia de que talvez o correto fosse tirar nosso time de campo.

Precisamos olhar para o problema da culpa. Precisamos parar com as perguntas do tipo "mas seu marido não reclama que você viaje tanto a trabalho?", "mas seus filhos não se queixam dos dias em que você chega tarde?". Cada mulher sabe das próprias escolhas, como cada homem sabe das suas. Precisamos parar de abrir espaço para que os outros — sobretudo os homens — coloquem nossas escolhas em questão.[1]

Nós somos responsáveis pelas nossas escolhas, resultem elas em sucessos ou fracassos. Ninguém assumirá essas dores ou esses prazeres por nós. Então, ao mesmo tempo, temos o direito e a obrigação de reger as nossas vidas. Não é justo culparmo-nos quando dá errado e é ainda menos justo culparmo-nos quando dá certo.

Culpa, substantivo feminino

No outro dia, dei por mim numa cena muito curiosa. Cheguei ao ginásio por volta das oito da manhã. Entrei no balneário e estavam lá mais três

mulheres, uma com cerca de trinta e cinco anos, uma com quarenta e poucos, outra com quarenta e muitos. A mais velha já tinha tomado banho e estava quase pronta para ir embora. Havia apenas um detalhe: usava roupa elegante da cabeça aos pés, mas ainda tinha a touca de banho na cabeça. Uma situação muito peculiar.

Alguns minutos depois, passou em frente a um espelho, observou-se, deu um grito e começou a rir de si mesma, pois percebeu que ainda tinha a touca. Nós, as outras três, rimos com ela. Então, desabafou sobre já estar exausta e tão atrapalhada às oito da manhã. Disse que a filha de dezasseis anos tinha um teste, mas não queria ir para a escola, porque estava com cólicas, e o filho mais novo também resmungou que não iria se a irmã não fosse. Enquanto isso, o marido verificava *e-mails* no telemóvel como se não tivesse nada que ver com o assunto. Assim, ela simplesmente disse: «Vão os dois para a escola, sem discussão.» Deixou-os lá e foi para o ginásio, culpada por ter mandado a filha para a escola com cólicas menstruais.

Entretanto, a que tinha cerca de trinta e cinco anos comentou que o filho de um ano e meio estava com a ama, o que a fazia sentir-se culpada por perder essas horinhas com ele de manhã; além disso, sentia-se mal pelos quilos que ainda não perdera da gravidez e achava que precisava mesmo de voltar a fazer exercício físico.

Depois, foi a minha vez. Disse que inicialmente ia resolver um assunto pendente na conservatória. No entanto, lembrei-me de que tinha um prazo do escritório prestes a vencer e uma ex-colega de trabalho brasileira estava em Lisboa, mas iria embora no dia seguinte, então, era o último dia para tomar café com ela. Decidi adiar aquele assunto mais uns dias, mas senti-me culpada, porque tinha dito que resolveria aquilo sem falta.

Éramos desconhecidas a partilhar as nossas culpas num balneário do ginásio. Imagino a probabilidade de essa cena se reproduzir num balneário masculino. Homens a dizer a estranhos que se sentem muito culpados pelas suas ausências com a família, pelos quilos a mais que ganharam nos últimos anos, pelo excesso de trabalho ou pela falta de firmeza das suas barrigas.

E sabemos que não se trata apenas de um tipo de diálogo não-habitual entre os homens, mas, sim, de um *sentimento* pouco habitual entre os ho-

mens. Alguns deles reconhecem as suas falhas, têm consciência dos erros que cometem, mas culpa... Culpa é um substantivo feminino. Será coincidência?

Sentires-te insubstituível é uma forma de prisão

A psicóloga e ativista Mafoane Odara, na sua conferência TED sobre novas formas de maternidade e paternidade, contou que, quando voltou ao trabalho após a licença de maternidade, ouviu a seguinte pergunta: «Mas com quem deixaste o teu filho?» Ela respondeu, contente, que a criança tinha ficado com o marido dela — e pai da criança. E a pessoa automaticamente respondeu: «Ah, mas não tinhas ninguém melhor com quem o deixar?»

Seria cómico se não fosse trágico. As mulheres já têm um papel tão exaustivo com a maternidade, que se chega ao cúmulo de achar que deixar a criança com o pai pode ser uma decisão egoísta ou inconsequente. Consequentemente, lá vem ela, a culpa. Culpa por deixar as crianças com o pai, ou com os avós, ou na creche, para poder voltar ao trabalho. Será possível?

Toda a gente gosta de se sentir insubstituível, mas será que nós somos assim tão indispensáveis? Por incrível que pareça, às vezes, se não estivermos lá, alguém fará o trabalho, cuidará das crianças, a casa estará de pé. O mundo continuará a girar sem nós. A crença de que somos insubstituíveis e indispensáveis não é apenas uma coisa má, como é uma forma de prisão.

Lembro-me de uma vez, há uns anos, que fui ao Brasil (eu vivo em Lisboa, o meu ex-marido é português, acabei por ficar cá) dar uma palestra no final de julho e já tinha outra marcada para o final de setembro. Então, chamaram-me para dar uma terceira no início de setembro. E, na minha cabeça, começou o seguinte raciocínio:

«Já vou ao Brasil em julho... e fico até 3 de agosto. E, depois, no dia 20 de setembro, já embarco de novo para o Brasil, ou seja, não estarei nem um mês e meio sossegada em Portugal. Bem, se tiver de passar mais uma semana no Brasil no meio desse período... estarei ausente de casa mais uma vez. E do escritório. E não trabalharei como deveria na tese de doutoramento. Sinto-me culpada. Por ficar longe de casa, do meu marido, da minha enteada... E por não manter a minha rotina normal de trabalho. E de estudo. Enfim. Já tenho a resposta: vou recusar o convite.» Fui almoçar

sozinha (juntou-se a fome à vontade de comer) e o debate prosseguiu, acalorado:

«Espera lá, mas eu também me sinto culpada por dizer não. Porque, se recusar, estarei a negar uma boa oportunidade de trabalho. E sentir-me-ei culpada por não estar a ser uma mulher-independente-que-faz-as-malas-e-simplesmente-vai-e-que-se-dane-a-casa-a-louça-as-plantas-e-tudo-mais-porque-ninguém-tem-de-depender-de-mim-nem-eu-dele. Sem mencionar que me sinto culpada por recusar um belo dinheirinho.»

Então, decidi: «Vou aceitar.»

Mas, nesse momento, vacilei: «Não, espera, tenho de pensar.»

Quando percebi, não estava a fazer um duelo de vontades, estava a fazer *um duelo de culpas*. Em nenhum momento, pensei no que me motivava a ir ou pesei «o que seria bom em ir» *versus* «o que seria bom em ficar». Os amores, as saudades, o dinheiro, as oportunidades. Não! Era tudo negativo: qual das opções me faz sentir um bocadinho menos culpada?

Afinal, decidi aceitar. Mas não foi como num truque de magia: «Pronto, já decidi; agora, estou ótima.» Não. Houve — como há sempre — toda uma crise de culpas e responsabilidades. Às vezes, acontece com uma viagem transcontinental; noutras vezes, acontece com uma cerveja às 19h de sexta-feira com duas amigas. Será? Será que posso? Será que devo? Mil crises e perguntas. E, quando decidimos ir, que acontece? A cada gole de cerveja, 6% de álcool e 94% de culpa. Como não havemos de estar exaustas?

CAPÍTULO 2.

COMO FOSTE PARAR AO FIM DA FILA?

Não sei bem como aconteceu. Só sei que num belo dia percebi que, se as pessoas e os assuntos dos quais tenho de tratar no meu dia-a-dia fossem alinhados numa fila, por ordem de importância e da prioridade que dou a cada um, eu certamente estaria no último lugar.

Sei que muita gente deve pensar que isso não é possível, que obviamente cuido, com um aceitável grau de prioridade, de uma série de coisas que, além de serem minhas, são do meu total interesse. É verdade. Mas depois de quase trinta anos anos descobri que existe uma grande diferença entre «eu» e «assuntos meus».

Somos levadas a fazer uma confusão muito perigosa: quando passamos horas no trabalho, em prejuízo do convívio com a família, pensamos frequentemente que esse tempo foi efetivamente dedicado «a nós», já que, afinal, o trabalho e a carreira são um projeto nosso, certo? Sim. São, de facto, um projeto nosso. Mas oito horas no trabalho não são oito horas dedicadas a nós. São oito horas dedicadas ao trabalho. Percebem a diferença?

O mesmo acontece com os namoros e casamentos. Passar um delicioso fim de semana a dois, regando a linda plantinha do afeto, é mesmo uma delícia. Mas esse também não é tempo dedicado a nós mesmas, mas, sim, tempo dedicado ao relacionamento. Amiúde, confundimos os momentos de prazer com o tempo de qualidade que dedicamos aos nossos próprios assuntos. Passar um fim de semana agradável na companhia de alguém amado pode revigorar-nos para uma segunda-feira, mas não significa minimamente que tenhamos cuidado de nós mesmas durante aquele sábado e aquele domingo.

A fila da minha vida estava mais ou menos assim quando percebi tudo isso: trabalho, doutoramento, família, amigos, casa, novos projetos e... Falta alguma coisa? Sim. Faltava eu. E olhem que eu amo loucamente todos esses pontos da fila: a minha carreira, os meus livros, o meu escritório, a minha vida académica, a minha família, os meus amigos, a minha casinha, as minhas ideias para o futuro. Amo todas essas coisas e pessoas e adoro os momentos que dedico a cada um deles — mesmo que fique constantemente exausta.

Acontece que, nessa brincadeira, percebi que faltava uma tal Ruth naquela fila. Essa tal Ruth andava a dormir pouco, a comer mal, não tinha tempo para ir ao ginásio, para marcar consulta de dermatologia, nem para se encontrar com amigos. Adiava a consulta de rotina anual havia mais de seis meses. Queria cortar o cabelo, mas ficava sempre para depois. Tinha uma dor latente no ombro que calava sempre com um comprimidinho analgésico, que aliviava a situação até ao final do dia. Sabia que deveria fazer fisioterapia, mas ia aguentando enquanto se drogava diariamente. A Ruth, que adorava ler, andava a ler pouco, quase nada. Em resumo: a Ruth estava no fim da fila. Ou talvez nem na fila estivesse.

Mas, se alguém me dissesse algo como «precisas de cuidar de ti mesma», eu franziria a testa e soltaria uma gargalhada, afirmando que cuido muito bem de mim: fui passear no fim de semana, dediquei horas à minha tese de doutoramento, almocei com uma colega de trabalho, comprei um vaso novo para a sala de estar, visitei a minha avó, tive duas reuniões de trabalho em cafés simpáticos, fui ao cinema. A minha vida é ótima! Não posso queixar-me! Está tudo bem!

Realmente... tenho uma vida privilegiada e sou grata por isso. Mas percebi que tudo o que considerava «coisas minhas», simplesmente por serem coisas que faço com prazer, não são, efetivamente, cuidar de mim. O meu ombro continuava fora do sítio, eu continuava sem fazer terapia, análises, ecografia abdominal, Papanicolau e colposcopia, continuava a almoçar qualquer coisa — sem nunca ter tempo para almoçar com verdadeiros amigos —, a não ir ao ginásio e a ficar chateada com a minha barriga. E com os meus braços. E com o meu traseiro. E pela minha distância daqueles que amo. Continuava com o corte de cabelo ultrapassado

e continuava sem marcar a consulta de dermatologia. E de oftalmologia. E de endocrinologia. E de dentista. E a limpeza de pele.

Enfim, percebi que não andava a cuidar de mim, porque confundia o que era *eu* com o que eram os *meus projetos* e os *meus amores*. E percebi que esse não era um rumo muito bom. Porque não só vamos ficando com uma coisa mal resolvida dentro do peito, como vamos ficando efetivamente exaustas, até começar a perder a paciência, a saúde e o rumo.

No livro *Mulheres em ebulição*, a psiquiatra Julie Holland afirma sobre o tema:

> As mulheres estão sobrecarregadas e exaustas. Vivem ansiosas e irritadas, além de deprimidas e emocionalmente esgotadas. O humor e a libido estão no fundo do poço; a energia vital é consumida enquanto elas se esforçam para ser bem-sucedidas no trabalho, para dar atenção à família e às centenas de "amigos" virtuais. Elas se culpam por se sentirem assim, pois acreditam que deveriam ser capazes de dar conta de tudo. Sonham em ser perfeitas e tentam fazer parecer fácil equilibrar todas essas demandas, mas não é tão simples. Fomos programadas para ser dinâmicas, cíclicas, temperamentais, efervescentes. Sim, nós, mulheres, vivemos em ponto de ebulição — e isso não é uma fraqueza.[2]

Ou seja, além do cansaço, convivemos também com a culpa por estarmos cansadas. É uma espécie de dupla punição. Não nos damos descanso nem das atividades, nem da angústia por estarmos cansadas. Todos os veículos precisam de combustível e de manutenção. Por que motivo nós, mulheres, resolvemos achar que somos máquinas imparáveis que aguentam tudo?

Existe uma razão para isso.

Se não nasceste homem, já nasceste a perder

A antropóloga e professora Carla Cristina Garcia, no livro *Breve história do feminismo*, afirma que, até ao Renascimento, a ideia que imperava era a de que existia profunda desigualdade tanto nas capacidades intelectuais

e cognitivas entre homens e mulheres, quanto na função dos dois sexos em relação aos papéis sociais.[3]

O tema do «papel» é o que nos interessa em especial aqui. Sabemos que, historicamente, a sociedade sempre girou à volta do homem, das suas questões, necessidades e desejos. Seja o homem o núcleo da família patriarcal, o homem o nobre, líder ou soberano, o homem aquele que deteve, ao longo de milénios, o poder patrimonial e não-patrimonial. A mulher sempre teve um papel secundário, gravitando em torno das demandas masculinas, em vez de ser a protagonista da sua própria vida.

Ainda sobre o papel da mulher, as professoras Flávia Piovesan, Silvia Pimentel e Beatriz di Giorgi, ao analisar a posição das mulheres no Direito, chegaram a uma conclusão bastante importante. Afiançam que a ideologia patriarcal, que restringe a mulher a um ser subalterno nos campos social e político, é a maior responsável pela diferenciação de papéis sociais que se criou em função do género, e que os valores androcêntricos[1] — ainda hoje dominantes, mas cada vez mais questionados — são os determinantes fundamentais das exigências morais que, ao longo do tempo, foram impostas às mulheres.

Ou seja, até o sistema jurídico acaba por não reconhecer as particularidades do comportamento e da vida feminina: utiliza-se um padrão masculino como ideal, esperando que a mulher se adeque a ele, quando o sistema deveria, sim, adequar-se às diferenças resultantes do género.

Não é de espantar que até hoje consideremos profundamente difícil aceitar a importância que temos — ou que pelo menos deveríamos ter. Os modelos que vimos repetir-se ao longo de todos os anos das nossas vidas nunca nos levaram à valorização dos nossos assuntos, mas, sim, a uma insistente priorização dos assuntos masculinos que nos rodeiam, como se fossem primordiais e os nossos fossem meramente acessórios. No Direito brasileiro, há muitos exemplos. O *pátrio poder* (poder do pai na gestão familiar) só foi substituído pelo *poder familiar* (poder exercido de forma conjunta) em 2002. A Consolidação das Leis do Trabalho do Brasil presume

[1] «Androcentrismo» é o termo cunhado pelo sociólogo estado-unidense Lester F. Ward, no início do século XX, para designar a realidade de que a ciência se pautava pelas experiências masculinas para tirar conclusões universais, sem atentar nas peculiaridades das experiências vividas pelas mulheres.

que todo o trabalhador é homem, havendo apenas um pequeno capítulo sobre o trabalho da mulher. E assim sucessivamente. Sim. Era de esperar que fôssemos parar ao fim da fila.

As meninas acreditam mesmo que podem ser tudo o que quiserem?

É interessante reparar que não fomos criadas nem educadas para nos pormos no mesmo patamar que os homens. É chover no molhado, mas, na maior parte das casas, vimos a nossa mãe chegar do trabalho e preparar o jantar. Vimos o nosso pai e os nossos tios a conversar à mesa da sala aos domingos, enquanto a nossa mãe e as nossas tias levavam os pratos para a cozinha. Percebemos, dia após dia e ano após ano, a diferença do tratamento entre nós, mulheres, e os nossos irmãos homens. A liberdade conferida a eles e a nós era gritantemente diferente. Sempre foi. E, por mais feminista que possa ter sido a nossa educação em casa, continuamos a ver os homens de poder nas mãos, seja nos governos, nas empresas, nas universidades ou na padaria da esquina de casa.

Na escola, nas aulas de matemática, aprendemos fórmulas e teoremas com nomes de homens, Pitágoras, Tales, Bhaskara. Em física, Arquimedes, Newton, Einstein. Em química, aprendemos o diagrama de Linus Pauling, as teorias de Dalton, Thomson, Rutheford, Bohr. Em história, passámos por Tutancamon, Júlio César, Pedro Álvares Cabral, Robespierre, Danton, Napoleão, Hitler, Roosevelt, Obama. Em geografia, apresentaram-nos Humboldt, a teoria populacional de Thomas Malthus, Milton Santos na geografia do Brasil e os relevos de Aziz Ab'Saber. Nas aulas de literatura lusófona, começámos com Gil Vicente, depois passámos por Camões, Almeida Garrett, Eça de Queiroz, Castro Alves, Machado de Assis, Raul Pompeia, Olavo Bilac, Mário de Andrade, Oswald de Andrade, Manuel Bandeira, Graciliano Ramos, Jorge Amado, Carlos Drummond de Andrade, Guimarães Rosa, João Cabral de Melo Neto.

Como esperam que as meninas acreditem, de facto, que podem ocupar as mesmas posições que os meninos? Umas pinceladas de Cleópatra, Marie Curie e Rachel de Queiroz são capazes de reverter esse quadro? Temos de entender que isso é importante e é delicado. Sim, o cenário vai lentamente

mudando, mas em 2021 ainda é nesse panorama que as nossas meninas estudam. É mesmo possível que elas acreditem que podem alcançar tudo, em pé de igualdade com os colegas do sexo masculino? Como dizem por aí, a educação empurra, mas o exemplo arrasta.

Em janeiro de 2005, Lawrence Summers, na altura, reitor da Universidade de Harvard, declarou que «o baixo número de mulheres nas matérias científicas» era explicado pela «incapacidade inata delas de ter sucesso nessas áreas».[II] Além do absurdo que a existência de uma frase dessas no século XXI representa, sobretudo no mundo académico, a ciência demonstra, em diversos estudos, que o desenvolvimento cognitivo que permite a compreensão matemática se desenvolve da mesma maneira em crianças de ambos os sexos.

Se um homem na posição de Summers fez uma afirmação dessas em 2005, como pode esperar-se que o desempenho escolar e universitário feminino não seja constantemente lesado pelo machismo? Torna-se difícil acreditar que rapazes e raparigas tenham, de facto, as mesmas oportunidades, uma vez que até dentro da sala de aula esse fantasma paira sobre elas.

E esse argumento conhecido de ver os homens brilhar enquanto as mulheres ocupam posições secundárias fez as nossas cabeças passarem a ter um raciocínio simples e inevitável: mulheres e homens ocupam posições diferentes. E passarmos a viver com essa ideia como se fosse uma verdade.

Essa dualidade de posições acaba posteriormente a guiar-nos por caminhos estranhos. Mesmo dentro da nossa casa, acabamos por aceitar a ideia de que o homem tem um papel primordial e que nós continuamos a ser secundárias. Eles, regra geral, já vivem com a convicção dessa primordialidade e nós acabamos por acatá-la. Com isso em mente, escrevi, num texto de 2017 (cujo título foi o que fez nascer este livro), o seguinte:

> *Há um certo tempo venho reparando, com alguma admiração, na capacidade masculina de ter hábitos e eventos intransponíveis. É mes-*

[II] Catherine Vidal cita, no livro *Cerveau, sexe et préjugés*, a matéria da revista *Time* de março de 2005, que refere a frase de Lawrence Summers.

mo curioso reparar que na agenda masculina há dezenas de compromissos inadiáveis: a reunião de trabalho, seus minutos calmos para ir ao banheiro[III] *pela manhã, o horário do jogo, sua corrida diária, os* e-mails *que precisam ser respondidos sem falta durante o fim de semana, a cerveja com os amigos.*

Há, de fato, uma espécie de barreira que faz com que ninguém ache que seus compromissos podem ser negociados ou que sua agenda possa ser alterada. E quer saber? Eles estão certos. É quase uma questão de sobrevivência. O respeito por essas coisas da rotina, tão banais, mas tão importantes, é o mínimo que todo mundo deveria ter.[4]

Continuo o texto a falar de que nós, mulheres, temos agendas que parecem sempre relativas, em contraponto com as agendas deles. Se houver tempo, fazemos as nossas coisas; se não houver, paciência. O bar com as amigas, a manicura, a série que gostamos de ver, o exercício físico. Tudo parece poder ficar para depois, enquanto os compromissos masculinos são imperativos.

É como se as nossas reuniões fossem sempre «um pouco mais adiáveis» do que as deles. A criança doente, a inundação na cozinha, a reunião escolar, comprar o presente de aniversário da tia Neusa, a visita do técnico que vai arranjar a máquina de lavar roupa. Quem muda a agenda por causa disso? Quem altera a programação do próprio dia para fazer tudo funcionar? É claro que há exceções, mas a regra é tão gritante e tão patente, que não há forma de não falarmos disso.

Soma-se a isso aquela ideia — já bastante questionada pela ciência — de que a mulher tem uma vocação natural para fazer várias coisas ao mesmo tempo (o tal *multitasking*), enquanto os homens são capazes de fazer apenas e tão-só uma coisa de cada vez. É assim que nasce aquela crença — nefasta e traiçoeira — de que um homem é incapaz de enviar um *e-mail* enquanto cuida de uma criança, ao passo que uma mulher é absolutamente capaz de cortar cebolas, falar ao telefone, ajudar nos trabalhos de casa, mudar a água do cão, arrumar as compras, preparar a lancheira, pagar contas e abrir a garrafa de vinho, tudo ao mesmo tempo.

[III] «Casa de banho» em português do Brasil. *(N. da R.)*

Percebem que é uma cilada? E é curioso que os homens, que sempre foram considerados aptos para os mais altos cargos profissionais, pelas suas infinitas qualidades, não têm constrangimento nenhum em dizer que não conseguem abrir um pacote de amendoins ao mesmo tempo que estão de olho no filho de dois anos, para garantir que ele não come o lápis de cera. Nessas alturas, a incapacidade é extremamente bem-vinda e até bastante conveniente.

Necessitamos de ter cuidado com isso, porque é um dos elementos que nos fazem acreditar que não há saída: temos mesmo de cuidar de tudo. Caso contrário, é o fim do mundo. Mentira. Os homens são capazes, sim, de tratar da casa e das crianças — tanto quanto as mulheres. E nós precisamos, sim, de alguns momentos de isolamento, cuidado e serenidade. A imaginada incapacidade masculina para as tarefas mais básicas é um dos elementos que mais levam mulheres «para o fim da fila» e, consequentemente, à exaustão total.

Uma amiga minha tinha uma forma muito interessante de organizar os seus compromissos. Não só tinha uma agenda bem organizada, como elegeu uma cor para identificar cada membro da família: a filha era o laranja, o filho era o verde, o marido era o amarelo, as coisas da família eram o azul e ela era o roxo. Sempre que anotava um compromisso na agenda, passava um marcador por cima, com a cor correspondente ao «dono» do compromisso: levar a filha ao dentista era laranja, uma reunião na escola do filho era verde, acompanhar o marido a um jantar com investidores era amarelo, a festa de aniversário do sobrinho era azul e, se sobrasse espaço para alguma coisa dela, seria roxo.

Lembro-me bem da cara dela quando me disse a seguinte frase com uma mistura de tristeza, culpa e exaustão: «Ruth, percebi que o roxo já não aparece na minha agenda. Virei as páginas para trás e há três semanas que não há nada roxo. Tudo verde, laranja, amarelo, azul. É como se eu não existisse a não ser no papel de mãe e de mulher.»

E, claro, ela também existia como trabalhadora, durante várias horas por dia. Só não existia como ela mesma. Alguns meses depois, pediu o divórcio. Não sei bem se teve que ver com isso ou não. Sei que após um tempo, quando me encontrei com ela, sorriu e disse: «Olha, tenho as unhas

arranjadas!» Pode parecer uma parvoíce, mas, para quem não cuidava de si mesma havia tanto tempo, aquilo era deveras simbólico.

Come as tuas bolachinhas, amiga

Uma vez, quando os meus pais vieram visitar-me a Portugal, aproveitámos para viajar e fomos conhecer a Noruega. Visitámos uma pequena cidade chamada Friedrichstadt e, entre os passeios, fomos parar a um lago lindo, onde havia uma ponte muito bucólica, e lá aconteceu-me uma coisa curiosa.

Aproximei-me da ponte, olhei para baixo e vi uns patinhos bebés muito bonitinhos. Fiquei a observá-los e eles a olhar para a minha cara, como quem diz: «Vais ficar só a olhar ou vais atirar comida?» Abri a mala, encontrei bolachas e comecei a atirar-lhes uns pedacinhos. Os patinhos foram comendo, até que em certa altura apareceu uma pata enorme, evidentemente a mãe deles. Apareceu como uma louca, a nadar depressa na nossa direção. Eu assustei-me, achei que ela estivesse a sentir-se ameaçada por eu estar a alimentar os seus rebentos. Talvez não permitisse glúten na dieta dos seus bebés, sei lá. Mas logo percebi que, na verdade, a coitada da pata só tinha fome. Ela também queria comer.

Então, comecei a atirar-lhe pedaços de bolacha. A pata-mãe era muito mais rápida e muito maior que os patinhos, poderia comer todas as bolachas que eu atirava. Mas, como mãe, qual foi a sua reação? Deixava para um patinho, depois deixava para outro, confirmava se o terceiro estava a comer... e ela não apanhava absolutamente nenhuma.

Comecei a ficar um pouco incomodada com aquilo, tanto que passei a falar com os patinhos: «Ó, esse é da tua mãe, esse é da tua mãe! Deixa-o para ela!» Mas eles não queriam saber (eram filhos e basta). Até que houve um momento em que percebi que a pata não comeria nada. Então, engendrei um plano: esmigalhei uma bolacha com a mão e comecei a atirar as migalhas numa direção, para atrair os patinhos todos. Posto isto, olhei para a pata-mãe e lancei uma bolacha inteira na outra direção. Correu bem. Ela pegou na bolacha e os patinhos ficaram com as migalhas. E fomos embora, cada uma para seu lado.

Guarda esta história. Agora, mudemos de assunto.

Quando embarcas num avião, as instruções de segurança dizem: «Em caso de despressurização, máscaras de oxigénio cairão automaticamente sobre a sua cabeça. Caso haja alguém ao seu lado com necessidade de auxílio, primeiro aplique a sua máscara, para depois auxiliar a pessoa.»

Mas que tem isso que ver com os patos? Simples: não consegues cuidar de ninguém se não cuidares de ti mesma antes. Se aquela Dona Pata, que veio a correr morta de fome, não tivesse conseguido apanhar a bolacha que lhe atirei, se não comesse nada, conseguiria ser boa mãe? Será que estaria no auge do seu desempenho materno, generoso e fantástico... sem comer?

Antes de ajudares o outro, é preciso cuidares de ti mesma. Os comissários de bordo nunca dizem porque tens de aplicar a tua máscara primeiro, mas a razão é simples: porque, senão, morres, e, morta, não ajudas a pessoa ao teu lado. Percebes?

O que quero dizer é algo muito duro: ninguém fará por ti o que eu fiz por aquela pata. Ninguém atirará bolachas quando estiveres esfomeada.

Portanto, amiga, não te esqueças: cuida de ti. Aplica a máscara de oxigénio, come as bolachinhas e segue em frente.