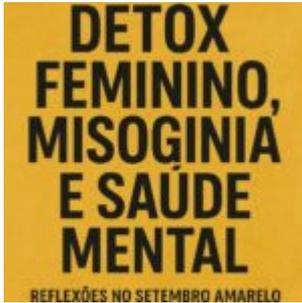


0 “Detox Feminino”

escrito por Kathelen Branco



Misoginia disfarçada de piada

Saiu recentemente uma matéria no notjournal.com.br sobre o chamado “*detox feminino*”. Bastou isso para encher os comentários de frases misóginas, com homens que, em pleno 2025, ainda fazem piadas rasas como: “é só até querer comer sushi”.

A reação imediata é de revolta, mas por trás desse ridículo existe algo mais profundo: o **incômodo com a autonomia feminina**.

Autonomia feminina, medo masculino

O problema desses homens não é o “detox”.

É a **liberdade das mulheres**.

Cada vez mais mulheres se recusam a viver no papel que por séculos lhes foi imposto: submissas, caladas e moldadas ao gosto masculino.

No passado, os casamentos “funcionavam” porque eram baseados na submissão. As mulheres não tinham escolha. Eram castradas socialmente, assim como as crianças – reconhecidas como sujeitos de direitos apenas há pouco tempo.

A monogamia que herdamos não nasceu do amor. **Nasceu do controle.**

O vazio da educação masculina

Hoje, quando as mulheres se permitem ser indivíduos inteiros, muitos homens entram em surto.

Não sabem lidar com mulheres que não vivem mais para servir.

Essa reação revela uma fragilidade estrutural:

- não foram educados para lidar com emoções,
- não aprenderam a conviver com a diferença,
- nunca foram incentivados a se adaptar.

Enquanto isso, as mulheres sempre carregaram o peso emocional e prático da vida a dois. Agora que a mesa virou, muitos homens mostram o vazio da sua formação:

não sabem sentir, não sabem dialogar, não sabem existir sem ser o centro da narrativa.

Trauma explica, mas não justifica

É comum colocar a culpa nos “traumas do passado”, nos “pais separados” ou na “sociedade”. Mas, no fim, cada pessoa escolhe diariamente como vai agir.

Trauma explica. **Não justifica.**

Seguir repetindo violência, submissão e imbecilidade é **escolha consciente.**

Conservadorismo e a “mente de pedra”

O que vemos hoje é um conservadorismo doentio.

Freud já dizia: a medicina pode ser conservadora porque exige cautela. Fora disso, o conservadorismo é apenas **resistência a mudanças** – principalmente às rápidas.

Essa resistência revela uma incapacidade de adaptação. É o que chamo de **“mente de pedra”**: rigidez que impede a evolução.

Setembro Amarelo e a crise masculina

Não dá para falar de tudo isso sem lembrar do **Setembro Amarelo.**

Homens são **cinco vezes mais propensos ao suicídio** do que

mulheres. Isso não é coincidência. É reflexo de uma cultura que proíbe homens de sentirem.

Desde cedo, meninos aprendem a:

- engolir o choro,
- esconder a dor,
- calar os sentimentos.

Crescem **analfabetos emocionais**. Quando a vida exige que sejam mais do que provedores – quando precisam lidar com mulheres autônomas, com a própria vulnerabilidade, com o vazio interno – muitos entram em colapso.

0 mesmo sistema que oprime, adocece

0 machismo não liberta ninguém.
Ele aprisiona uns e aniquila outros.

E o pior: tudo isso vira **mercado**.

- Há lucro em manter mulheres subjugadas.
- Há lucro em manter homens adoecidos.
- Há lucro em vender remédios, terapias rápidas e falsas promessas.

0 sistema se alimenta da nossa incapacidade de mudar.

0 modelo antigo morreu

Mas a mudança é inevitável.

Cada indivíduo é um ser inteiro – não um pedaço do outro. Se antes as mulheres eram obrigadas a aguentar em silêncio, hoje elas falam, resistem e se reinventam.

0 verdadeiro surto virá quando todos encararem a verdade:
ninguém pertence a ninguém.

Enquanto isso não for compreendido, continuaremos presos em uma cultura de violência, opressão e suicídios evitáveis.

0 que falta não é amor, tradição ou casamento.

0 que falta é **coragem para olhar no espelho e admitir:**

□ **0 modelo antigo morreu. Insistir em revivê-lo é escolher conscientemente a barbárie.**